



ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Коллектив клиники «Наран» поздравляет коллег с профессиональным праздником!



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

№6 (201) Июнь 2017 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

www.naran.ru

Олег Погодин

российский
кинорежиссёр
и сценарист

Стр. 5

«Остаюсь верным
рыцарем искусства кино»



Акция
«Солнечное лето»
с «НАРАН»
-28%
на комплексное
лечение
см. стр. 7

Слово главного врача

Стр. 2

ЕСЛИ ВНУТРИ БУШУЕТ «ГОРМОН СТРАХА»

Как бороться с паническими атаками?
И возможно ли их победить?

Мужское здоровье

Стр. 4

ИЗ-ЗА СТРЕССОВ ВОЛОСЫ «ЗАСЫПАЮТ»

Спустя несколько месяцев начинают
усиленно выпадать

Спрашивали – отвечаем!

Стр. 6

ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ЕДИМ КАШИ?

На благо наших пациентов

Стр. 7

СОВЕТЫ НА ЛЕТО

Через пот мы «теряем»
кровь и воду



ЛЕТНИЙ SALE ОТ «НАРАН» – 50%
только в июне, июле, августе
с 12 по 16 число – сертификаты
на комплексное лечение
7,9,11 сеансов

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

Если внутри бушует «гормон страха»

Как бороться с паническими атаками? И возможно ли их победить?



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

Паническая атака (панические расстройства) – это внезапный немотивированный приступ тревоги, в результате чего происходит мощный выброс адреналина в кровь. Сопровождается не только чувством мучительного страха, но и различными соматическими симптомами.

Причины подобного заболевания могут быть весьма разнообразны: это и ежедневные стрессы, испытываемые человеком, и трудные жизненные ситуации.

С точки зрения современной медицины, паническое расстройство – это заболевание, характеризующееся спонтанным возникновением панических атак. Эпизоды крайней тревоги происходят от нескольких раз в год до нескольких раз в день.

В зависимости от ведущего симптома недуг называют

по-разному: «Вегетативный криз», «Симптоадреналовый криз», «Кардионевроз», «ВСД (вегетосудистая дистония) с кризовым течением», «НЦД – нейроциркуляторная дистония». В тибетской медицине паническое расстройство расценивается как крайняя степень возмущения конституции «Ветер». Успокоить «Ветер» – означает взять под контроль приступы страха и паники.

Неожиданная атака

Продолжительность панических атак разная: в среднем около 10 минут, кратковременные длятся от 1 до 5 минут, продолжительные – до 30 минут. У некоторых людей еще в течение часа может сохраняться ощущение тревоги.

Как правило, самый первый приступ панической атаки становится для человека полной неожиданностью и происходит, казалось бы, на пустом месте, безо всяких видимых причин.

Симптомы:

- *внезапное чувство сильной тревоги;*
- *сердцебиение, учащённый пульс;*
- *потливость;*
- *озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи;*
- *ощущение нехватки в воздухе, одышка;*
- *удушие или затруднённое дыхание;*
- *боль или дискомфорт в области сердца;*
- *тошнота;*
- *головокружение, неустойчивость;*
- *предобморочное состояние;*

- *ощущение потери в пространстве;*
- *страх сойти с ума;*
- *боязнь совершить неконтролируемый поступок;*
- *страх смерти;*
- *ощущение онемения или покалывания в конечностях;*
- *бессонница;*
- *стутанность мыслей;*

Это неполный список симптомов, которые могут возникнуть при панической атаке и изрядно осложнить привычный образ жизни. Со временем некоторые люди начинают избегать общественного транспорта, пользоваться лифтом, появляться в людных местах, а то и вовсе перестают выходить из дома. Как правило, со временем появляются и другие всевозможные страхи: агорафобия (боязнь открытого пространства), клаустрофобия (страх перед замкнутыми или тесными пространствами), социальная фобия (боязнь публичных выступлений или внимания посторонних людей).

Подвержены «Ветры»

Довольно часто первому приступу паники предшествует то или иное значительное жизненное событие. Как правило, это происшествие, сопровождающееся сильными эмоциональными переживаниями: потеря кого-то из близких, расставание с любимыми, серьезный конфликт на работе, сильный стресс. Иногда в качестве «пускового механизма» панической атаки выступают и менее значительные события: экзамен, смена места работы.

А порой и счастливые – переезд на новую квартиру или

рождение ребенка. Особенно велики шансы появления адреналиновых атак у людей впечатлительных, психологически уязвимых, имеющих тревожно-мнительный склад характера. Согласно тибетской классификации, это люди конституции «Ветер» (сангвиники).

Они отличаются подвижностью, переменчивостью во всем. Они худощавы, тонкоустны, легки на подъем, неусидчивы, эмоциональны, беспокойные натуры, с раннего детства имеют очень уязвимое биополе.

Эти люди наиболее подвержены фобиям и навязчивым идеям. Особенно если по восточному гороскопу они родились в годы Кролика, Овцы, Петуха, Собаки. Человек «Ветра» может привязываться сильно и страстно – к людям, животным, материальным ценностям, социальному статусу.

Чрезмерные привязанности всегда порождают деструктивные эмоции: тревогу, ревность, страх потери, болезненные фантазии, различного рода мании и фобии и т.д. И, как следствие, хаотичность мыслей, нервное возбуждение, навязчивые, бредовые идеи, «помрачения ума».

В пожилом возрасте эти люди часто подвержены болезням Паркинсона и Альцгеймера (старческое слабоумие), в молодости страдают от вегетосудистой дистонии. На фоне панических атак расстройство нервной системы может спровоцировать иньские «холодные» заболевания: нервные тики, заикание, невриты и парезы лицевого

нерва, невралгии, сердечно-сосудистые заболевания.

Самое главное для людей «Ветров» – не растратить силы в молодости, избегать страстей и чересчур сильных привязанностей, воспитывать в себе душевную стойкость.

Согласно древнему трактату «Чжуд-Ши», к условиям развития болезней «Ветра» относятся: «недоедание, недосыпание, чрезмерный труд, долгие разговоры на пустой желудок и сексуальные излишества». А также «обильная потеря крови, сильная рвота, понос, плач, горе, переживание, длительное питание несытной пищей». Либо «пребывание на холодном ветру или под дождем, сдерживание естественных позывов (мочепускания, дефекации, отхождения газов, зевота), злоупотребление горьким вкусом».

Седативная терапия

Врачи тибетской медицины используют методы комплексного лечения, которые помогут успокоить «Ветер» и бушующий под его воздействием «гормон страха».

Из процедур внешнего воздействия высокий эффект оказывают точечный массаж всего тела в сочетании с иглоукалыванием, вакуум-терапией и прогреванием полынными моксосигарами. Стойкий длительный эффект дает тибетская фитотерапия из препаратов, действие которых направлено на гармонизацию психоэмоционального состояния, улучшают сон, восстанавливают жизненную энергию, повышают эмоциональную устойчивость.

Комплексное лечение позволяет достичь восстановления внутреннего баланса всех жизненных начал – «Ветра», «Слизи», «Желчи», возвращения чувства душевного комфорта.

Пациент избавляется от бессонницы, депрессии и неврозов, хронической усталости, неуправляемой эмоциональности. Одновременно такое лечение является профилактикой различных заболеваний, особенно обострений болезни сердца, вегетосудистой дистонии, в период реабилитации после перенесенного инфаркта миокарда, инсульта.

В качестве рекомендаций по образу жизни лечащие врачи клиники «Наран» советуют пациентам в домашних условиях использовать ароматические масла и свечи, слушать хорошую музыку. Можно применять отвары успокоительных средств: валерианы, Melissa, пустырника, потереть виски согревающими бальзамами.

Пациентам с паническими атаками необходимо изменить и характер питания: плотно и вовремя питаться, забыть о газированных напитках, пиве, кофе и других продуктах с горьким вкусом. Предпочтение лучше отдавать сладким, кислым, соленым и острым вкусам. Излишек «гормона страха» в крови поможет убрать горячий чай с медом или сахаром, имбирный напиток, горячее молоко с медом, выпитое на ночь.

Крепкого всем здоровья!

ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

18 июня — День медицинского работника.

Коллектив клиники тибетской медицины «Наран» поздравляет всех коллег страны с профессиональным праздником! Наша профессия — одна из самых благородных, которая во все времена пользуется почетом и уважением. Высокое звание «врач» накладывает невероятно большую ответственность. Это не просто профессия — это призвание. Пусть ваши опыт, знания и умения возвращают пациентам самую большую ценность в этом мире — здоровье!



Консультация бесплатно! 8-800-555-42-00



Жительница Москвы выиграла сертификат на бесплатное лечение

В стенах крупнейшей книготорговой сети России «Библио-Глобус» прошла встреча с основателем первой в России клиники тибетской медицины «Наран», главным врачом, к.м.н., членом Российского союза писателей Светланой Чойжинимаевой. На первое клубное заседание пришли жители не только Москвы, но и других российских регионов. Общение состоялось на тему «Тибетская медицина в России. Ее каноны и методы лечения». Гости клуба с большим интересом прослушали лекцию о трех регулирующих конституциях людей «Ветер», «Слизь», «Желчь», о том, какие особенности присутствуют в ходе лечения представителей этих дош. По окончании присутствующие смогли задать интересующие их вопросы. Одна из участниц заседания клуба получила неожиданный для нее подарок – сертификат на пробный сеанс

комплексного лечения в клинике тибетской медицины «Наран». Обладательницей подарка стала жительница Москвы Оксана Алферова.
– Огромное спасибо, я очень рада, так как давно интересовалась тибетской медициной и теперь у меня есть возможность познакомиться ближе, – поблагодарила молодая женщина. По завершении клубного заседания участники смогли приобрести книги члена Российского союза писателей Светланы Чойжинимаевой и получить автограф автора. 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. Заседания клуба будут проходить один раз в три месяца.



В Республике Калмыкия состоялась конференция по тибетской медицине



Это первый совместный проект клиники тибетской медицины «Наран» и Министерства здравоохранения Республики Калмыкия.

Встреча с медицинским сообществом калмыцкого региона прошла 22 мая в столице, в городе Элисте. Темой обсуждения стали опыт, практика и перспективы врачей тибетской медицины в России, сочетание методов древнейшей и современной медицины. Конференция состоялась с участием основателя клиники тибетской медицины «Наран», к.м.н., заслуженного врача Республики Бурятия, члена Российского союза писателей Светланы Галсановны Чойжинимаевой. Первый визит в Республику Калмыкия представителей

клиники «Наран» вызвал большой интерес региональных властей. Заместитель министра здравоохранения республики Калмыкия Галина Динкиева подчеркнула важность и значение прошедшей конференции. В ходе пресс-конференции в РИА «Калмыкия», где присутствовали представители всех республиканских СМИ, журналистов интересовали перспективы развития тибетской медицины в Калмыкии.

– Мы готовы оказать содействие, сотрудничать в этом направлении, открыты для совместных проектов и будем очень рады, если в вашей республике будет практика врачей тибетской медицины, – отметила основатель клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева.

С днем рождения, «Вестник тибетской медицины»!

Ровно 12 лет назад был издан первый номер нашей газеты

Это единственное периодическое издание в России, посвященное теории и практике тибетской медицины. Первый номер вышел в июне 2005 года тиражом 999 экземпляров, впоследствии газета печаталась и полумиллионным тиражом. Издание «ВТМ» – это интересный и очень успешный проект основателя и главного врача клиники тибетской медицины «Наран», члена Российского союза писателей, председателя редакционного совета «ВТМ» Светланы Чойжинимаевой.

– Честно говоря, к изданию собственной газеты, меня подтолкнуло общение, как ни странно, как раз-таки с журналистами, – вспоминает Светлана Чойжинимаева. – Поначалу, это было связано с неверной подачей журналистами материала. И это понятно, ведь язык тибетской медицины сложен, тогда я и стала сама писать статьи. А затем мне предложили вести медицинскую рубрику в одном из изданий, и рейтинги этой газеты невероятно выросли. Этот опыт и привел меня впоследствии к идее издания газеты о тибетской медицине. И я рада, что и сейчас она интересна и востребована читателями.

За 12 лет газета познакомила с тибетской медициной огромное количество людей, которые узнали о простых, но эффективных способах лечения и профилактики различных заболеваний. «Вестник тибетской медицины» продолжает знакомить своих читателей с древнейшей из медицинских наук.

– С 2006 года я собираю в собственную подшивку каждый номер вашей газеты! – говорит давняя читательница газеты, жительница города Москвы Тамара Андреевна Касьянова. – Я подписалась через «Почту России» и всегда с удовольствием прочитываю каждый номер. Очень благодарна, что столько лет, вы продолжаете нас радовать увлекательными и полезными публикациями.

Дружный коллектив «Вестника тибетской медицины» всегда рад общению с читателями, ждет от вас «обратной связи» и открыт для сотрудничества! А также хотим напомнить, что уже стартовала подписка на II-е полугодие 2017 года и напоминаем, что наш подписной индекс П 3270.

С уважением, редакция газеты «ВТМ».



Наши партнеры



Государственное бюджетное учреждение
Московский дом национальностей



Книжная индустрия



ТИБЕТСКИЙ ДОМ В МОСКВЕ



Женское здоровье

Миома не повод для операции

Методы тибетской медицины помогут «высушить» доброкачественную опухоль



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

Миома – одно из самых распространенных современных заболеваний из категории гинекологии. Удаление миомы хирургическим путем не избавляет от риска повторного развития заболевания. У 28 процентов женщин болезнь снова возвращается. Особенно если речь идет о частичном удалении опухоли.

О болезни

Она редко бывает злокачественной, хотя большое образование способно сузить полость матки и привести к ложной беременности или бесплодию. Оперативное вмешательство не всегда искореняет болезнь. Крайне тяжелым осложнением миомы является ее перерождение в злокачественную опухоль. Для молодых женщин миома создает значительные трудности в плане зачатия и успешного вынашивания беременности. Огромную роль в развитии заболевания играют

аборт, а также воспалительные процессы не только женских репродуктивных органов, но и организма в целом.

Симптомы:

Миома матки не всегда проявляется ярко выраженными признаками. Наиболее характерные:

- необычное течение менструации (длительность более 8 дней, боли, появление сгустков крови);
- боли в области малого таза;
- появление чувства давления и тяжести в области малого таза;
- боли в спине и ногах;
- боли во время сексуального контакта;
- сдавление мочевого пузыря, приводящее к учащенному мочеиспусканию;
- сдавление кишечника, приводящее к запорам;

Наличие одного или двух симптомов из этого списка уже является поводом обратиться к врачу. Специалист может диагностировать миому при УЗИ. В клинике «Наран» для выработки правильной стратегии лечения, к традиционным методам осмотра и диагностики всегда предлагают пациентам предоставить результаты дополнительных исследований: (мазок, анализ крови, мочи).

Причины

Врачи тибетской медицины считают основной причиной развития миомы у женщин – возмущение конституций «Слизь» (гормональная система) и «Желчь». Возмущение «Желчи» характеризуется

повышенной выработкой желчи и ее застою в желчевыводящих путях и клетках печени. При возмущении «Слизь» в организме накапливается избыточная слизь, жир, жидкость, лимфа. Страдают эндокринная и лимфатическая системы. При таких условиях соответственно желчь и слизь попадают в кровь и посредством общего кровотока разносятся по всему организму, поражая все органы, в том числе матку и яичники.

Матка – обильно снабжаемый кровью орган. Проникновение слизи и желчи в слои матки, а также в придатки (яичники, маточные трубы) является первопричиной различных заболеваний воспалительного характера и как следствие, появление новообразований (миом, кист). Необходимо отметить тесную взаимосвязь органов малого таза с другими органами, в частности, с почками. Они снабжают кровью и энергией все органы и ткани, расположенные в нижней части поясницы.

При снижении их функций вследствие накопления «холода», нормальный кровоток в области малого таза нарушается, возникают застойные явления. Это неизбежно влияет на состояние матки, яичников и придатков, провоцируя развитие болезней женской половой сферы.

Значительную роль в развитии гинекологических заболеваний играет эмоциональный фактор. Замечено, что большинство женщин с миомой матки имеют повышенную склонность ис-

пытывать гнев, но не проявлять его. Так они стараются соблюсти социальные нормы. Но это приводит к внутреннему конфликту, переходящему в хронический психогенный стресс. Возникает застой, причина которого – «холод» почек, сопровождающийся снижением иммунитета всего организма. Отсюда благоприятная среда для развития различных патогенных микроорганизмов. Они проникают в стенку матки с током крови, лимфы или при половых контактах. Любое инфекционное воспаление может спровоцировать развитие опухоли. Или перерождение уже имеющейся миомы в злокачественное новообразование.

Изгнать холод

Достаточно распространено мнение, что наилучшим средством лечения миомы является операция. Однако это не всегда правильное решение. Необходимость операции определяется множеством факторов, в том числе размером опухоли, симптомами заболевания, общим состоянием женщины, наличием хронических или инфекционных заболеваний, осложнений от самой миомы в виде маточных кровотечений. Тибетская медицина многим дает возможность излечиться, не прибегая к скальпелю хирурга. Акцент делается, в первую очередь, на остановку роста миоматозных узлов. Комплексная терапия изгоняет «холод», согревает кровь и устраняет застойные процессы

в области малого таза. Прием фитопрепаратов на основе проверенных временем тибетских средств нормализует гормональный фон женского организма, что положительно влияет на функцию яичников и щитовидной железы. Терапия направлена на устранение воспалительных процессов в матке, выведение лишней слизи, нормализацию психоэмоциональной сферы.

В тибетской медицине существуют сборы, которые при начальных стадиях миомы «высушивают» опухоль, устраняют «холод» почек, обладают противовоспалительными свойствами. Внешние лечебные процедуры нормализуют движение крови и энергии в меридиане почек, очищают кровь и оказывают на миому рассасывающее действие.

Воздействие ведется на точки, устраняющие застой крови в малом таза, и точки, прибавляющие энергию в почках. Для эффективности лечения большое значение имеет выполнение врачебных рекомендаций по коррекции возмущенных конституций, ставших причиной миомы матки.

Несложная профилактика

Миомы матки можно избежать, если соблюдать простые рекомендации тибетской медицины: научиться расслабляться, контролировать свои эмоции, усмирять гнев, вести образ жизни с учетом своей природной конституции. Необходимо питаться согласно природной конституции (пища должна быть направлена на устранение избыточной слизи), не переохлаждаться. Нужно периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений и посещения для профилактики лечебных процедур: массажа, иглоукалывания и др.

БАЙКАЛЬСКИЙ СБОР №13 «Антиалкогольный»

Сбор зарекомендовал себя как мощное лечебно-профилактическое средство при всех заболеваниях печени и желчного пузыря. Эффективен в комплексном лечении кожных заболеваний. Успешно используется как средство для похмелья и очищения организма (для людей, относящихся к конституции «Желчь» и «Слизь»).

Принимать 1-2 раза в день утром и днем. Курс – 2-4 недели. Снимает алкогольную интоксикацию, обладает успокаивающим действием и уменьшает зависимость организма от алкоголя. Эффективен как кровоочищающее средство, приводит в норму функции эндокринной системы и обмена веществ.



«САТИБО»

Лечебное действие: способствует повышению энергетического обмена, тем самым уменьшает слабость, сонливость, быструю утомляемость. Оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру. Увеличивает кровоснабжение половых органов.

Рекомендовано: мужчинам: слабая и непродолжительная эрекция, ускоренное семяизвержение, эректильная дисфункция. женщинам: слабое половое влечение, низкая чувствительность эrogenных зон.

Способ применения и дозы: рекомендуемая суточная доза – внутрь по 2 капсулы 1 раз в день, но не более 8 капсул в неделю.

Побочные действия: не имеет.

Противопоказания: артериальная гипертензия; выраженный атеросклероз, нарушение сердечного ритма.



«СИЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ»

Рекомендовано: болезни предстательной железы, проблемы связанные с эякуляцией, эректильная дисфункция, импотенция, боли в пояснице и ногах, головокружение, шум в ушах, гипопункция надпочечников.

Состав: шафран тибетский, китайский гусеничный грибок, пенис оленя, ячико тибетского яка, морской конек.

Рекомендации по применению: принимается по одной горшине 1 раз в 24 часа за 10-30 минут до полового акта, запивается теплой водой. Одна горшина активно действует в течение 72 часов.

Для профилактики: принимается по одной горшине раз в три дня, рекомендуемый курс – 1 месяц.

Противопоказания: несовершеннолетним, женщинам, а также запрещено применение сывше одной таблетки в течение 24 часов. Не принимать с другими препаратами, повышающие потенцию.



Мужское здоровье

Из-за стрессов волосы «засыпают»

Спустя несколько месяцев начинают усиленно выпадать



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

Именно стрессовые ситуации провоцируют «засыпание» большого количества волосных фолликулов и впоследствии их выпадение. Каждый волос на нашей голове живет от 3 до 5 лет, затем он становится очень тонким и выпадает, а вместо него вырастает новый. Поэтому некоторое количество ежедневно потерянных волос является нормой: примерно до 150. Насторожиться стоит, если на расческе их остается значительно больше обычного, а волосистой покров заметно редеет. Различают следующие виды недуга:

• Андрогенная алопеция.

За лечением в данном случае обращаются преимущественно мужчины, когда их волосы истончаются, становятся более короткими, а затем выпадают. Облысению подвергаются участки кожи в районе темени и лба, по этому типу алопеция протекает у 95% заболевших. У женщин такой диагноз встречается не часто, у них выпадение волос обычно происходит вокруг линии центрального пробора;

• Очаговая алопеция.

Вылечить специфические круглые проплешины, которые могут появиться не только на голове, но также и на других частях человеческого тела, покрытых волосами, непросто: очаговые залысины могут сильно увеличиваться;

• Диффузное выпадение волос. Так называют равномерное усиленное облысение, распространяющееся на всю волосистую часть головы. Страдают им, в основном, женщины.

Причины

Восточные специалисты вполне согласны с представителями

современной медицины: одна из причин любого вида алопеции кроется в нервных расстройствах. Стрессовые ситуации провоцируют «засыпание» большого количества волосных фолликулов, что, в свою очередь, способствует усиленному выпадению волос спустя несколько месяцев. В группе риска этого заболевания находятся мужчины, имеющие природную доша «Желчь».

Энергичные, напористые, сильные, они легко впадают в гнев, могут быть агрессивны и категоричны, склонны к злоупотреблению жирной, острой пищей и алкоголем. Если не контролировать подобные качества характера и потакать подобному образу жизни, это может привести к возмущению «Желчи» в организме. «Плохая», перенасыщенная желчь кровь имеет щелочную среду, что неблагоприятно сказывается на состоянии волосных луковиц: они разрушаются, волосы выпадают.

Способствует возникновению алопеции и дисбаланс конституции «Ветер», вызванный накоплением холода в почках. Чтобы этого избежать, необходимо сле-

дить за сохранением тепла в организме: не переохлаждаться, не увлекаться «холодными» продуктами (пиво, соки, свежие, не обработанные термически овощи и фрукты, еда непосредственно из холодильника и т.п.), обязательно носить зимой шапку.

Другие причины, способные вызвать алопецию:

- эндокринные нарушения;
- травмы головы;
- аутоиммунные процессы;
- длительная интоксикация;
- болезни ЖКТ;
- тяжелые инфекционные заболевания.

Лечить без побочных эффектов Восточные методы лечения издавна, уже несколько тысячелетий, успешно применяются для лечения алопеции и у женщин, и у мужчин, и даже у детей. Их главные отличия от общепринятых медицинских мер – отсутствие побочных эффектов и комплексный подход. Организм человека – единая взаимосвязанная система, поэтому любая болезнь рассматривается врачами тибетской медицины как следствие общей дисгармонии в организме. В связи с этим лечение в первую очередь начинается с рекомендаций специалиста по характеру питания и режиму дня. Фитотерапия воздействует изнутри: нормализует психоэмоциональное состояние, повышает иммунитет и стимулирует вну-

тренные резервы организма пациента. Тибетские фитопрепараты и байкальские травяные сборы «настраивают» организм на выздоровление, очищают кровь и регулируют энергетический дисбаланс.

Процедуры внешней терапии комплексного лечения:

- иглотерапия (в том числе аурикулотерапия) улучшает питание клеток кожи головы, снимает воспаление, восстанавливает нервную систему;
- точечный массаж устраняет застойные явления, активизирует кровоснабжение кожи и лимфоток;
- моксотерапия, которая «согревает» организм, восстанавливает обмен веществ;
- массаж теплыми камнями создает седативный эффект, нормализует сон, придает силы;
- вакуумный массаж, способствующий выводу накопившейся желчи, стимулирующий микроциркуляцию крови;
- в зависимости от индивидуальных особенностей, лечащий врач дополняет лечение и другими процедурами.

Курс комплексного лечения состоит из 9-11 сеансов.

Эффект:

- рост волос возобновляется полностью примерно через 1-2 месяца;
- уменьшается количество седины;
- укрепляется волосная «луковичка», восстанавливается структура;
- волосы приобретают здоровый блеск.



Герой номера

Остаюсь верным рыцарем искусства кино

«Девиза и кредо нет. Я считаю, надо просто жить и радоваться каждому дню, благодарить Бога за то, что ты еще здесь. Смотреть, как растут твои дети, помогать им становиться умными, понимающими и отзывчивыми людьми. Дети должны быть лучше нас. Одно время я ставил профессию выше жизни, сейчас уже не так. Хочу посмотреть на то, как сын родит внуков, как жена состарится тоже интересно, как я состарюсь».



– Почему Вы выбрали клинику тибетской медицины?

– Тибетская медицина, с моей точки зрения, очень эффективна и давно популярна. После того как у меня была транзиторная атака, я ходил к врачам, получал капельницы, уколы, таблетки. А потом мой школьный друг из Ростова приехал в Москву и для профилактического лечения выбрал «Наран». Всей семьей ходили и уехали счастливые, помолодевшие и посвежевшие, порекомендовав обязательно сходить. Я пришел сюда, и мне это подошло. Я подружился со своим лечащим врачом доктором Владиславом Ляном, он нашел алгоритм лечения для меня. После первого месяца все значительно улучшилось, ваши врачи помогли и мне, и моему сыну, и жене.

– Ваше отношение к ЗОЖ?

– Мы, как все люди, живущие в больших городах, честно говоря, только стремимся к ЗОЖ. Мегаполис разрушает, ведь каждый день в наш организм «летят» дробинки, пули и т.д. Мы все страдаем от стрессов, от бесконечного бега, и я не исключение. Ложусь спать в час-два ночи, а встаю всегда рано. Потому что надо успеть многое прочитать, написать, пообщаться с огромным количеством людей.

– Вы сказали, кино – работа энергос затратная, тогда почему на него пал Ваш выбор?

– Когда был маленьким мальчиком, имел неосторожность влюбиться в этот вид искусства, и до сих пор остаюсь верным рыцарем целлулоида (фотоматериал, предназначенный для киносъемки).

– Есть любимые работы?

– У меня есть фильмы, которые имеют ко мне отношение, потому что я их написал и снял, являясь отражением моей фантазии или игривого настроения, в котором я находился. Или, наоборот, это был продюсерский заказ, за который взялся как профессионал и делаю. К фильму «Дом» другое отношение. Это такой мой личный фильм, он, скажем так, место в сердце моем занимает определенное. Я его написал, там есть личные

мотивы, «из собственной судьбы я выдергивал по нитке», как сказал Окуджава. Есть еще несколько сценариев, тоже косвенно «выдернутые» из моей судьбы и тоже отражают какие-то мои мысли и ощущения, эмоции того, что происходит вокруг и внутри меня. Но пока больше всего из моего личного опыта отразилось в работах «Дом» и «Крик совы».

– Когда фильм завершен, какие ощущения испытывает режиссер?

– Я поступал в институт кинематографии в общей сложности семь раз, поступая по два раза. То есть на один факультет не брали, сразу шел на второй. В первый раз мне не хватило буквально полбалла, очень досадно было. И наконец, на седьмой я поступил на киноведческий факультет. Вы думаете, я обрадовался? Нет, у меня была дикая усталость, и я первым делом пришел в комнату в общежитии, причем не в свою, а в другую. В ней пыль лежала слоями, я застелил простыню и лег спать, проснулся через два часа, потому что меня грызли клопы (смеется). Вот моя радость. Была усталость и клопы, которые меня ели. Приблизительно также я чувствую себя, когда заканчиваю фильм. У меня конечно есть осадок ностальгический при прощании с людьми, с которыми уже сблизились. Но это больше напоминает встречу двух цыганских таборов, которые ехали, встретились, переночевали, попили, поплясали и разошлись в разные стороны. Осталось приятное послевкусие, если команда была хорошая. Поэтому после фильма у меня не бывает сильной ностальгии, возможно, спустя годы я хожу и вспоминаю атмосферу, реплики отдельных людей.

– Вы известны своими работами для звезд российской эстрады.

– Это было давно, после окончания института у меня стояла задача снимать кино, но в этот момент оно рухнуло. Нужно было набивать руку. Вся эта клипово-рекламная эра для меня безрадостная. Но есть плюсы: профессия, которую не потерял, научился лучше монти-

ровать, понимать, мезансценировать. У меня ведь нет режиссерского образования, я самоучка. Я научился, изучая все по книжкам, по кино, по бонусным материалам западных фильмов.

– В вашем арсенале первый для России рекламный ролик для японской компании «Seiko Epson».

– Мы были в запуске с фантастическим фильмом «Непобедимый» Ролана Быкова, и поскольку были нужны деньги, с моим другом-коллегой Евгением Фроловым пошли их искать по всей Москве. Женя был человеком крайне энергичным. Надев свои турецкие пуховики, приехали на одну встречу, он ушел и вернулся только через полтора часа. Врывается и говорит: «Так, старик, я нашел заказ «Seiko Epson». Я говорю: «Какой заказ? Мы же за деньгами». Он говорит, что надо снять рекламу и тогда может быть деньги дадут на фильм. Приходим, сидит какой-то симпатичный добродушный представитель с российской стороны.

«Ребята, – говорит он, – Кино – вещь грубая, нашему шефу нужна реклама более понятная, любовная и чтобы были образы России». Я его спрашиваю: «Что Вы подразумеваете под «грубое»?». Он в ответ: «Ну, чтобы царь соплю выбивал об сапог, чтобы капуста в бороде торчала. Ну, это я так, шушу. Когда я был маленьким, меня привели на съемочную площадку к Александру Роу, который

снял сказку, и он сказал, что кино – вещь грубая. А я был маленьким, но запомнил эту вещь и тоже так считаю»...

После этого мы ушли, получив деньги и заказ. Ролик хорошо разместился, они были довольны. Вот и вся история с рекламой «Seiko Epson».

– Как Вы проводите отдых?

– Я много читаю, очень люблю пересматривать старое французское и американское кино, с удовольствием смотрю Даниэля, Шипитко, Хуциева, мультфильмы Норштейна, которые могу по двадцать кругов пересматривать вместе с сыном. Если «звоночек» был в виде транзиторной атаки, глупо было бы, получив сигнал, не отреагировать. Надо заниматься собой, и я занимаюсь. Надо больше двигаться, поэтому хожу пешком по несколько километров. Если есть вариант проехать на машине или пройтись, предпочту второе.

– Что для Вас означает тибетская медицина?

– Мое мнение очень простое: если можно обойтись без каких-то ударов по организму, надо пользоваться. Таблетки можно принимать до конца жизни, но при этом все остальное разрушить. Я больше ценю национальную традиционную медицину. Например, тибетские методы – я их уважаю и верю им, потому что за этим века.



На фото: Олег Погодин с лечащим врачом клиники «Наран» Владиславом Ляном, ст. м. «Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43

Олег Погодин (родился 3 июля 1965, г. Сальск). Окончил ВГИК в 1993 году. С 1992 года активно работал в области коммерческой рекламы и создания видеоклипов. Его дебют – первый рекламный ролик для представительства японской компании «Сеико Эпсон» в России. На счету Олега Погодина клипы для таких исполнителей и музыкальных коллективов, как Александр Маршал, Николай Носков, Вахтанг Кикабидзе, Валерия и др. В 2000 году выходит фильм «Триумф», в котором Олег Погодин выступил в качестве соавтора сценария и сорежиссера. А в 2003 году он снимает телесериал «Родина ждёт» по собственному сценарию. В дальнейшем Олег Погодин продолжает работать в жанре остросюжетного боевика и как сценарист (фильм «Побет» режиссера Егора Кончаловского), и как режиссер (фильм «Непобедимый»). В 2011 году Олег Погодин снимает фильм «Дом», криминальную драму, глубокую, честную историю о распаде большой ростовской семьи Шамановых. 2011 – XIX фестиваль российского кино «Окно в Европу», Выборг – конкурс игрового кино. 2011 – Номинация на премию «Золотой орёл»: «Лучший фильм», «Лучшая режиссерская работа» (фильм «Дом»). 2013 – III Забайкальский Международный кинофестиваль, приз за лучшую режиссуру и приз зрительских симпатий (фильм «Дом»). 2014 – Профессиональный приз Ассоциации продюсеров кино и телевидения в области телевизионного кино в номинации «За лучшую сценарную работу» и номинация на приз «За лучшую режиссерскую работу» (телесериал «Крик совы»). 2014 – Премия ФСБ России за «Лучшие произведения литературы и искусства о деятельности органов федеральной службы безопасности». 2015 – Номинация на премию «Золотой орёл» в категории «Лучший телефильм или мини-сериал» (до 10 серий включительно) («Крик совы»).

На дачу отправляйтесь во всеоружии

В арсенал для работы на приусадебном участке захватите «скорую помощь» – аптечку дачника

Заядлые труженики загородных участков – самая распространенная группа риска в летний период. Самоотверженный труд на любимых грядках заставляет забыть о мерах предосторожности о своем здоровье. Ведь уход за дачным участком – это большая физическая нагрузка. И многие это обстоятельство не принимают во внимание. Врачи тибетской медицины предупреждают – за зиму организм человека как бы «остывает». Особенно, если он не занимается спортом и профессиональная деятельность не связана с нагрузками физическими. Поэтому активная работа на любимой загородной территории обязательно даст колоссальную нагрузку на весь ваш организм. Люди конституции «Жель» должны побережечь и работать с помощью садовых инструментов, высаживать рассаду и пропалывать грядки лучше сидя на невысоком табурете. Садоводам «Ветрам» не перенапрягать мышцы и связки, избегать резких поворотов и наклонов, избегать сквозняков и переохлаждения.



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

Профилактика

- избегать пребывания на садовом участке, когда солнце наиболее активно – с 12 до 16 часов;
- защищать голову шляпой или панамой, носить свободную одежду из натуральных тканей светлых тонов;
- во время работы регулярно менять положение тела;
- не работать, согнувшись в пояснице или вниз головой.

Обратите внимание

Прекратите работу, если появилась давящая тупая боль в груди, отдающая в лопатку и руку, головная боль, судороги, мелькают «мушки» перед глазами, появляется липкий пот, учащается пульс. Прежде чем поехать на дачу, врачи тибетской медицины «Наран» рекомендуют вам независимо от

возраста, пройти бесплатную консультацию в наших клиниках. Заядлые садоводы должны иметь в арсенале «Дачную фитоаптечку» от «Наранфито». В ней все средства натуральные, природного происхождения и без побочных эффектов:

- сердечно-сосудистый сбор «Тибетский сбор № 32»;
- растительный нитроглицерин для профилактики стенокардии «Тушим»;
- Сбор, очищающий кровь и печень «Тибетский сбор № 41»;
- Успокоительный (расслабляющий) «Тибетский сбор № 18»;
- От болей в спине и суставах – «Тса-Жук», мазь для лечения нервно-паралитических заболеваний; при радикулите, боли и ломоте в пояснице, при посттравматической боли – «Тяньхэ Чжуй-фэн черный пластырь»;
- Противовоспалительный (за 1 день справляется с симптомами простуды) «Байкальский сбор № 9».

Полезно знать

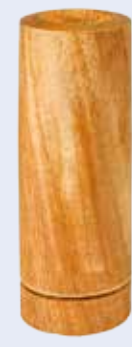
«БИДЖАЯСАЛ» – СТАКАН ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДИАБЕТА

В Индии это удивительное дерево назвали виджайсар (сосуд победы), заметив за ним удивительные очищающие свойства: излечивать болезни поджелудочной железы, выводить камни из почек, чистить сосуды и кровь, а также снижать избыточный вес, нормализуя природный баланс тела.

В тибетской медицине древесина биджаясала, его кора, листья являются ценнейшим сырьем. Содержащиеся целебные вещества снижают сахар в крови, артериальное давление, заживляют язву желудка. Настой растения полезен при гастрите, улучшает работу кишечника, снимает воспаление мышечных тканей, нормализует менструальный цикл, очищает и разжижает кровь и печень, лечит заболевания нервной системы. Сердцевина древесины виджайсара имеет ярко выраженные вяжущие свойства, что особенно ценно при лечении воспалительных заболеваний и сахарного диабета. Это растение оказывает мощное иммуностимулирующее действие. Довольно часто стакан из виджайсара называют антидиабетическим стаканом. И это не удивительно. При регулярном использовании воды, настоянной в стакане из виджайсара, у больных с сахарным диабетом наблюдается снижение уровня глюкозы в крови, повышение регенерации поджелудочной железой бета-клеток, снижение уровня холестерина, улучшается работа сердца и снижается риск воспалительных заболеваний. И это далеко не полный перечень.

Способ применения стакана из виджайсара (биджаясала):

Вечером в стакан залить горячую кипяченую воду (70–80 °С), настоять до коричневого цвета и выпить содержимое утром натощак, затем в стакан налить воду, дать настояться 12 часов. Через 5-6 недель необходимо почистить внутренние стенки стакана и его можно использовать еще 2-3 недели и т.д. Для усиления целебного эффекта настой из стакана можно использовать 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном. Если на стакане появились трещины – ничего страшного не произошло. В этом случае необходимо разломать стакан на кусочки, положить их в емкость и залить водой. Целебные свойства виджайсара останутся неизменными, т.к. в данном случае важна именно древесина стакана, а не его форма.





Детское здоровье

Здоровые каникулы – это здорово!

1 июня – Международный день защиты детей. Лето для наших детей – пора беспечного отдыха и веселья. Это лучший период укрепить организм наших непосед, чтобы они с пользой «впитали» тепло жаркого солнышка и вкусных летних витаминов с дачных огородов.



Сергей Ким, врач клиники «Наран», ст. м. «Бойковская», тел: 8(495)180-04-40

Овощи с грядки – это слизь. Именно детский возраст соответствует конституции «Слизь». Согласно канонам тибетской медицины, область ее локализации – верхняя часть тела. «Слизь» опирается на головной мозг, занимая место вверху тела», – говорится в «Тантре Объяснений» в медицинском трактате «Чжуд-Ши». Именно в детском возрасте происходит наиболее активное построение организма, формирование иммунной системы, идет физический рост. Одновременно

в этом возрасте особенно велика опасность возмущения доши «Слизь» вследствие неправильного питания и образа жизни.

Это может привести к нарушению нормальной работы слизистых органов, лимфатической системы, с развитием острых или хронических заболеваний (лимфаденит, гайморит, синусит, фронтит, аденоиды и полипы в носу, бронхиальная астма и др.) Именно по этой причине так важно уделить внимание в летний период питанию и образу жизни детей, которых чаще всего мы передаем под присмотром заботливым бабушкам и дедушкам. Они, в свою очередь, конечно же, из лучших побуждений стремятся «накормить» внучат как можно больше витаминами. Это обилие свежих овощей с грядки, фруктов из сада, свежевыжатые соки, козье молоко и купание в прохладных водоемах. Однако не учитывается природа этих продуктов. Все они содержат элементы холодной иньской энергии. Летние пиршества овощами и фруктами влекут накопление в детском организме холодной слизи. А с наступлением холодов ребенок буквально начинает

ею захлебываться: сопли, ринит, конъюнктивит.

Затем слизь «спускается» вниз в легкие, трахею, что, в свою очередь, влечет бронхит и пневмонию. Врачи тибетской медицины рекомендуют кормить детей правильно, с точки зрения их природной конституции («Ветер», «Желчь» и «Слизь»). То есть рацион должен быть подобран так, чтобы не накапливать летом в организме ребенка излишнюю слизь, которая осенью может проявиться длительными ОРЗ, ОРВИ. Детям «Желчь» можно давать больше фруктовых и овощных пюре (но не в холодном виде!). В отличие от детей конституции «Слизь» и «Ветер» им подойдут йогурты и творожки, кефир и ряженка, согретые до комнатной температуры. Дети конституции «Ветер» отличаются худобой, сколько бы их ни кормили. «Ветер» – холодная доша и требует согревания. Если же вместо этого родители будут кормить ребенка «холодной» – иньской – пищей (сырыми овощами и фруктами, молочными и кисломолочными продуктами, охлажденными напитками), это неизбежно приведет к ещё боль-

шему возбуждению нервной системы. Молоко предпочтительно только парное или кипяченое.

Если фрукты – то в сушеном или запеченном виде, овощи – варенные или тушеные. Маленькие «Слизь», как и «Ветры» – представители «холодной» конституции, и даже легкое охлаждение организма может привести к «холоду» почек и его следствию – энурезу.

Дети конституции «Слизь», как и «Ветры», должны получать больше горячего питания. Из мяса предпочтительней баранина и телятина, но не свинина. Каши должны быть горячими и, опять же, не на козьем молоке. Еду надо подсаливать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех. Очень полезен имбирный напиток, который включает в себя три вкуса (острый, кислый и сладкий) и содержит энергию Ян.

Летом, когда жарко, фрукты-овощи в сыром виде и в умеренных количествах вполне приемлемы, однако, не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда.



Альтернатива отдыха на юге

Детский организм «благодарно принимает» комплексное лечение методами тибетской медицины. Уже с первых сеансов и ребенок, и родители замечают улучшения. Дети начинают крепко спать, улучшается настроение, с удовольствием питаются блюдами, которые приготовлены с учетом рекомендаций врачей тибетской медицины. Каждый сеанс – это общение с лечащим доктором, который проводит процедуры

совсем не пугающие, а наоборот, приятные и расслабляющие. Тибетская фитотерапия – это натуральные из растительных компонентов «горошинки», которые абсолютно не имеют побочных эффектов, в отличие от химических фармпрепаратов.

Для маленьких пациентов в клинике «Наран» действует специальная программа «Детки, не болейте», направленная на оздоровление всего детского организма.

Спрашивали – отвечаем!

Правильно ли мы едим каши?

Подскажите, пожалуйста, могут ли возникнуть проблемы с кишечником из-за обычной каши? В моем каждодневном рационе это блюдо всегда есть. Для перекуса на работе приобретаю каши быстрого приготовления. Недорого и вкусно. Однако обратила внимание, что в последнее время появились проблемы со стулом, бывают запоры. Ведь нас с детства кормили по принципу «ложечку за маму, ложечку за папу». Повсеместно твердят о том, что это блюдо «мягкое»

С уважением, Татьяна М., 43 года, г. Москва.



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

Действительно, существует ошибочное мнение о безвредности каш. Между тем, они «дарят» не только здоровье и силу, но и диабет, и ожирение. Пшено, гречка, пшеница, рожь, рис, ячмень снова возвращаются на стол росси-

янина. Сытный завтрак для всей семьи зачастую готовится без учета физиологических особенностей человека. Ведь как у нас принято варить кашу? Это густое блюдо, приготовленное на молоке и заправленное сахаром и маслом. Если в кашу добавить 20-30 грамм масла, получится очень калорийная пища, наряду с гамбургером и жареной картошкой. Но, опять же, надо отметить, что не все любят употреблять злаковые, приготовленные таким образом.

По рекомендации врачей-диетологов, многие готовят кашу на воде, почти не добавляя соль. Доктора утверждают, что соль, равно как и сахар, является «белой смертью». Если сварить такую кашу, во-первых, она не будет выглядеть соблазнительно, во-вторых, на вкус явно пресная. Едва ли мужчины станут ее есть, да и дети будут отказываться.

Хотя, если в кашу добавить молоко, сахар, масло, то она становится более сладкой на вкус. Но здесь кроется другой нюанс, вкусную кашу едят помногу, чтобы насытиться. В результате, подобная пища развивает несварение, поскольку она неудоварима. Если в блюдо добавить сахар, что получится? Продукты со сладким вкусом вызывают возбуждение, накопление «Слизь» в организме.

Это прямой путь к ожирению, сахарному диабету. Кстати, к продуктам, имеющим сладкий вкус, в тибетской медицине относятся не только сахар, но и зерновые. Очень часто наши пациенты, которые «сидят» на диетах с кашами, соблюдают пост, выходят из них с увеличением веса и даже ... с диабетом. Думаю, теперь понятно, в чем причина появления недуга. Пи-

щевые продукты по содержанию в них энергий можно поделить на «инь» и «ян». «Янские» продукты привносят тепло, делают тело более твердым. Употреблять в пищу продукты с теплыми элементами «ян» рекомендуются людям с конституциями «Слизь» и «Ветер». «Иньские» продукты, в свою очередь, охлаждают организм и рекомендуются людям с конституцией «Желчь».

Лакомство на Руси и на Востоке

В древности каша считалась большим лакомством. Ели кашу из цельного, очищенного от шелухи зерна, которое еще долго распаривали. У древних славян пшеничную кашу называли «полба». Варили ее на Коляду, в день зимнего солнцестояния, замачивали, томили в печи до восьми часов. Ни соли, ни сахара

в кашу не добавляли. В русской печи «полба» сама по себе становилась немного соленой и одновременно сладкой. Древние кулинары добавляли в кашу ягоды – бруснику, клюкву, смородину. Пшеничная каша становилась частью религиозного ритуала. На Востоке культура приготовления каши совсем иная, крупа варится на воде и на пару. В основном едят рис, но не в виде каш, а как дополнительное блюдо или основное. Употреблять отварной рис сам по себе не каждый отважится, поэтому в Китае, Индии, Тайване, Японии, Корее блюдо заправляют различными соусами. Полезность специй, соусов в том, что они обладают противовоспалительными, желчегонными, спазмолитическими свойствами и при этом сохраняется энергетическая ценность риса. Зерновые готовятся в виде жидкой кашицы, наподобие супчика, в который добавляют много разных специй – от острых до пряных. Из специй в кашу добавляют тмин, анис, имбирь, сою, соль, кориандр, куркуму, мускатный орех, гвоздику, перец.

Быстро, но с пользой

Чтобы любая каша принесла пользу, тибетская медицина рекомендует добавлять специи с учетом их полезных свойств. Например, для людей конституции «Слизь», которые страдают излишним весом, можно добавить в кашу мед, имбирь, черный или красный перец, куркуму. То же

самое подойдет и людям – «Ветрам», которые страдают от «холода» в организме и пищеварение у них ослаблено. «Желчные» люди могут обойтись добавками – небольшим количеством тростникового сахара, молока, изюма, урюка, ягод сладкого вкуса. Различные специи, приправы, соусы придадут не только внешнюю привлекательность, но и улучшат вкус злаковых каш. Главное, они придадут удобоваримость, то есть вы никогда не будете страдать от несварения.

Врачи клиники тибетской медицины «Наран» отвечают на интересные 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



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



«Аптечка для дачника»: Цампа, ТС №41 (очистительный); Фитосбор «Пять амрит» (для суставов); наколенники «Гоби» натуральное тепло; книга «Рецепты тибетских целителей», масло «Табан Аршан», Хамарэ, Пластырь (при артритах).



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

БОНУС!
 БЕСПЛАТНО:
 ПУЛЬСОВАЯ
 ДИАГНОСТИКА
 И СЕАНС
 МАССАЖА



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

Советы докторов тибетской медицины на лето
Через пот мы «теряем» кровь и воду

Летом солнце максимально активно. В природе в это время максимальна энергия Ян и минимальна энергия Инь. Происходит накопление янской энергии – той, что мы теряли зимой. Но в этот период необходимо сохранять и поддерживать в норме Инь. То есть побольше бывать на свежем воздухе. При этом поменьше находиться под прямыми лучами солнца, чтобы не создавать в организме избыток Ян и не перегреться, получив избыток «жара». Гармонично распределять физическую нагрузку, чтобы меньше потеть. С потом человек теряет энергию Инь – воду. В тибетской медицине, пот – это часть крови. Поэтому с потом человек теряет и кровь, и воду, конечно, тем самым слабеет. А значит ослабевают и сердце, вследствие чего происходит избыток янской энергии сердца, возникает «жар» в сердце, который может привести к серьезным заболеваниям сердца, например, инфаркту миокарда. Могут развиваться и другие синдромы: многолетняя бессонница, не поддающаяся лечению, различные невротические нарушения. Поэтому летом избегайте сильного потения.

- Летом надо поздно ложиться (22-23 часа) и рано вставать (с 5 до 6 утра).
- Не рекомендуется ездить в теплые края людям доши «Желчь».
- Сердце и сосуды больше обычного щадить и не перегружать.
- Почку поддерживать и укреплять.
- Побольше бывать на свежем воздухе, но поменьше под прямыми лучами солнца, чтобы не было сильного повреждения жаром.
- Как можно меньше потеть.
- Не следует летом париться в бане.
- Чаще купаться в прохладной воде.
- Не находиться на ветру, если сильно вспотели.
- Не попадать под летние дожди, не лежать на сырой земле (особенно люди «Ветер» и «Слизь»).
- Не купаться, если сильно вспотели.
- Больше отдыхать и лениться в прохладной тени.
- Физические нагрузки умеренные, максимум до «первого пота».
- Летом полезен дневной сон в период с 15 до 19 часов.
- Благоприятно делать массаж с кокосовым маслом.
- В пищу стоит употреблять горький, вяжущий и сладкий вкусы для удаления «жара» из организма.
- Острый, кислый и избыточно соленый вкусы исключить из рациона (кроме сезона дождей).
- Не допускать раздражения и гнева и больших физических нагрузок, провоцирующих болезни сердца.
- В летний период советуется больше молчать, чем говорить (особенно для людей конституции «Ветер», «Ветер – Желчь», «Желчь»).
- Более чем когда-либо проявлять радость, сострадание ко всем существам и сохранять чистоту и ясность ума.

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:

14 ИЮНЯ
«ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ. ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ»

Проводит врач тибетской медицины филиала клиники «Наран» в городе Санкт-Петербург **Эльза Александровна Сумарокова**. Знаете ли вы о том, что с точки зрения тибетской медицины, гипертоническая болезнь протекает по сценарию «холода» и по сценарию «жара»? Что гипертонию у людей «Желчи» лечить гораздо труднее, чем у представителей других конституций «Ветер», «Слизь»? Наш вебинар о диагностике, профилактике и лечении гипертонии методами тибетской медицины.



28 ИЮНЯ
«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 И 2 ТИПА. О БОЛЕЗНИ «НЕ СЛАДКОЕЖЕК»



Проводит врач тибетской медицины филиала клиники «Наран» в городе Казань **Оксана Батохаргаловна Будаева**. Диабетикам с конституцией «Желчь» нужно приглушить огонь пищеварения, для этого следует ограничить в своем рационе соль, перец, лук, чеснок, мясо, особенно жирное, пищу с острым и кислым вкусом. Диабетикам по типу «холода», а это люди с конституцией «Слизь», нужно, наоборот, разжечь огонь пищеварения. Поэтому рекомендованные вкусы для них – острый, кислый, соленый. Значит, им нужно добавить в еду специи и пряности...

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
 Солнечное лето
 с «НАРАН»
-28%
 на комплексное
 лечение

Тибетский астрологический прогноз

ИЮНЬ 2017 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС
 2, 4, 5, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 26, 28, 29

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОЕЗДОК
 7, 8, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 26, 28

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, «быт» в самое сердце болезни, способствуют ускоренному и действенному выздоровлению, нормализуют гомеостаз организма.

«ДНИ БУДЫ»
 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 делают 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



На благо наших пациентов

Тракционная «чудо-кровать»

эффективный метод комплексного лечения – вытяжение позвоночника



В лечебной деятельности врачи клиники тибетской медицины «Наран» успешно применяют метод вытяжения позвоночника на тракционном столе. «Чудо-кровать» воздействует на костно-суставные элементы и мышечно-связочную позвоночную систему. Разгружает суставы рук и ног, осуществляет локальную виброкоррекцию позвоночника, усиливает кровоток.

Показания:

- боли в спине и пояснице;
- межпозвоноковая грыжа;
- межреберная невралгия;
- сколиоз;
- остеохондроз;
- радикулит;
- артроз;
- дорсопатия;
- люмбагоишалгия.

Тракционный стол используется в филиалах клиники «Наран»: в Москве ст. м. «Войковская»

и «Юго-Западная», в Екатеринбурге и в Санкт-Петербурге.

Эффект:

- *выправляет искривление позвоночника;*
- *улучшает кровообращение;*
- *излечивает отдельные виды межпозвоноковых грыж;*
- *укрепляет мускулатуру спины;*
- *разрабатывает связки вокруг позвоночного столба.*

Метод полезен и необходим пациентам разного возраста (не рекомендуется людям, перенесшим операции на позвоночнике). С возрастом мышцы спины спазмируются, укорачиваются, межпозвоночные диски теряют эластичность, сужается межпозвоночная щель, развивается остеохондроз. Сжимаясь, позвонки защемляют нервные корешки – отсюда отеки и воспаления. Человек страдает головными болями, межреберной невралгией,

шумом в ушах, болями в пояснице, спине и шее, как следствие, боли в руках и ногах.

Наш рецепт комплексное лечение, включающее фитотерапию, глубокий точечный массаж, иглоукалывание и вакуум-терапию.

Закрепляет комплекс вытяжения на тракционной «чудо-кровать». Принцип действия физиологичен и безопасен за счёт того, что сила воздействия подбирается индивидуально в зависимости от веса пациента и характера травмы. Обеспечивается это за счёт ремней натяжения, креплений фиксаторов, массажных валиков и рычагов. Воздействовать можно на три области позвоночника: шейную, грудную и поясничную, а также на суставы рук и ног. Сеанс вытяжения длится не более 10-15 минут. После процедуры запрещены физические нагрузки в течение 6-7 часов.

Моя семья просто боготворит клинику!

Если бы вы меня видели 10 месяцев назад, вы бы мне все 80 дали

Почти год Светлана Дзидзигури лечилась от ишиаса. Не помогли многократные уколы-«блокады». Измученная приступами острой боли в правой ноге, отчаявшись, женщина была согласна ходить даже с тростью. Лишь бы ее избавили от болевого синдрома.

На первый прием в клинику «Наран» обездвиженную женщину привезла дочь. Теперь купленная трость ей не нужна.

– Я так мучилась, это что-то страшное. Куда только не обращалась, сколько уколов делала, «блокады»

4 раза, хотя больше трех нельзя. Я ночью самостоятельно перевернуться не могла, – вспоминает Светлана Дзидзигури. – Пришла сюда, встретили очень тепло. Мой врач Евгения Баировна Бастуева послушала пульс и сказала: «Вы не волнуйтесь, прежде всего не паникуйте, мы вам поможем». Вы знаете, дорогого стоят эти слова! Ведь мне ничего не помогало. Хотя, я вообще такой человек, всегда верю в то, что мне назначают. Но ведь безрезультатно было. И когда дочь предложила, мы попробовали. Комплексное лечение меня поставило на ноги! Мне жить хочется! Раньше ночами просыпалась и говорила: «Господи, помоги мне!» Воспитанные в советское время люди, мы вообще ни во что не верили. Я была согласна хромать, приобрела палку. Но лишь бы боли этой не было.

На 9 сеанс комплексного лечения пациентка приехала уже самостоятельно и без сопровождения родных.

– Проснулась утром и понимаю, что боли нет. Вы знаете, я даже вслух об этом сказать боялась. А потом всю зиму уже самостоя-

тельно бегала и по гололеду, и по снегу. И еще я заметила, что давление у меня нормализовалось. А тут чувствую головные боли, проверяю тонометром, все нормально. Значит массаж головы и шеи, как меня научили в «Наране».

Здесь такие профессионалы! Великолепные процедуры, ну прямо благодать! Дома сижу и радуюсь, потому что ничего не болит. А я все равно думаю, через полгода опять пойду. Из фитопродукции пью желудочный сбор. Принимают ваши чаи и дочка, и внучка. У внучки кожа нормализовалась, отрегулировали цикл менструальный, болел нет, – с благодарностью говорит пациентка.

Для своей соседки, которая оказалась прикована к постели после перенесенного инсульта, с помощью лечащего врача Светлана Дзидзигури приобрела фитопродукцию от сахарного диабета.

– Она утром просыпалась, сахар был 11-14, а сейчас 6-7, и больше не поднимается, – с удовольствием констатирует успехи своей соседки Светлана Александровна. Женщина неизменно подчеркивает свое восхищение отношением врачей и персонала.

– Во время лечения врач всегда спрашивает: «Нигде не покалывает, все нормально?» Низкий им поклон! И теперь, когда меня спрашивают, я всем рекомендую и говорю: «Идите к врачам тибетской медицины в «Наран». Я считаю, каждый человек должен через эту клинику пройти хотя бы для профилактики.

Слова благодарности произношу от чистого сердца! Я агитирую всех своих соседей, знакомых. Моя семья просто боготворит клинику «Наран», – с благодарностью говорит Светлана Александровна.



На фото: Пациентка клиники «Наран» Светлана Дзидзигури, с лечащим врачом Евгенией Бастуевой, ст. м. «Красные Ворота», тел. +7(495) 180-04-41

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.

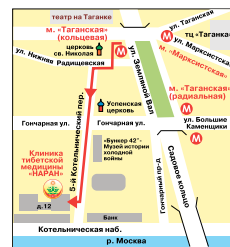
5-й Войковский проезд, 12
+7 (495) 180-04-40



м. «Красные Ворота»

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

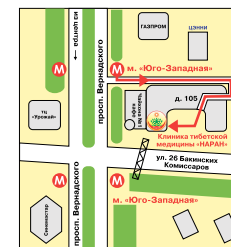
Большой Козловский пер., 4
+7 (495) 180-04-41



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 вывеска 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 Чойжинмаева. 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 №1426. Тираж 150 000 экз. Подписано в печать 25.05.2017 года. Цена свободная