



НАРАН – КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 в РОССИИ (ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ)

Секреты Здоровья

№ 10 (181) октябрь 2015 г.
Выходит с июня 2005 года

Лечение без химии,
гормонов и операций

WWW.NARAN.RU

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

БОНУС!

Принеси этот купон
и получи скидку*

*Скидка предоставляется
на комплексное лечение
в период с 1.10.15 по 31.10.15

35%

**ГДЕ КУПИТЬ
ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ?**



Интернет-магазин
тибетской медицины

NARANFITO.RU

+7(800)775 52 62,
+7(495)255 10 89

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России



ЗАДАЙТЕ
ВОПРОС ВРАЧУ
В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
8 (800)500-12-98



Слушайте

первое медицинское радио
на сайте **NARANFM.RU**

Заслуженная артистка России,
певица **ВАРВАРА:**

**Я В ВОСТОРГЕ
ОТ "НАРАНА"**

Слово главного врача

МОЛОКО:
ПИТЬ ИЛИ
НЕ ПИТЬ?

Стр. **2**

Практика тибетской медицины

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК –
ЗЕРКАЛО
ОРГАНИЗМА

Стр. **4**

Вопрос-ответ

НЕРВНЫЙ ТИК
У ДЕТЕЙ

Стр. **6**



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



МОЛОКО: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Беседа с главным врачом, основателем клиники «Наран», к.м.н. Светланой Чойжинимаевой

– Объясните, каким образом в организме накапливается «жар» и «холод»?

– Понятие «холода» понимается в двух значениях. «Наружный холод» – это когда температура за окном равна 0°C, идет охлаждение и даже переохлаждение организма. «Внутренний холод» возникает по причине накопления «холода» внутри нашего организма, т.е. от пищи, которую мы едим. Наиболее известный холодный продукт – это вода, которая содержится до 99% в овощах и фруктах, и, конечно, в молоке и молочных продуктах.

Для «внутреннего холода» характерны внутренний озноб, холодные конечности, бледность кожных покровов, «гусиная кожа», боли в суставах и костях. Такие климатические условия, как «сырость» – «влажность» также влияют на организм человека. К примеру, понятие «холод» – «влажность» оказывает на наш организм внешнее воз-

– Сыр как пищевой продукт имеет как «согревающие», так и «холодные» свойства. Овечий сыр, к примеру, относится к «теплой и согревающей» пище, рекомендуется употреблять в холодное зимнее время года. Сыры, изготовленные из коровьего и козьего молока, имеют обратные свойства – это «холодная» и «легкая» пища, чаще употребляется в странах с теплым климатом – Испания, Италия, Франция, где зимы теплые. Стоит заметить, качество любого молока зависит от того, какую траву поедает то или иное животное, в каком климате оно живет. Сырой холодный климат, влажная зелень способствуют еще большему «охлаждению» молока и, наоборот, жаркий климат, сухая трава «облегчают» свойства молока, оно становится более удобоваримым. К примеру, в регионах юга России, Краснодарском крае, Ростовской области, климат сухой, лето продолжительное, а зимы короткие и теплые. Молоко и молоч-

ные продукты в этих регионах более «легкие» и «теплые» по своим свойствам.

В европейской части России преобладает сырой, влажный и довольно холодный климат, откуда пища для животных – трава насыщена

влажностью, т.е. «холодными элементами». В итоге молоко, получаемое от коров и коз этих мест, весьма «холодное». Употребление в большом количестве «холодного» молока может привести к возмущению Слизи в организме, к несварению, которое приводит к избыточному весу, сахарному диабету по «холодному типу», длительным запорам. У детей часто наблюдается хроническое заболевание дыхательной системы, от насморка и аденоидов в носу до бронхиальной астмы.

Если обратиться к тибетской медицине, свойства молока подобны двум сторонам медали – напиток имеет как полезные, так и опасные свойства для организма – при избыточном употреблении продукт может оказаться настоящим ядом.

действие через кожу, слизистые оболочки. «Влажность» – влага – накапливается внутри организма, если речь идет о внутренней влажности. Понятие «влажность» соотносится с понятием «вода».

Сырой, влажный и холодный климат в европейской части страны, а зима здесь длится полгода, оказывает довольно сильное воздействие на организм человека. Плюс к этому – рацион питания, дополненный употреблением большого количества молока и молочных продуктов, усугубляет внешнее влияние холода и влажности. Кровь у людей становится более «холодной» и человек становится более уязвимым к возникновению заболеваний холода: от простуд, насморков до тяжелых артрозов, сахарного диабета по «холодному типу» и многих других заболеваний внутренних органов.

– Какие молочные продукты обладают свойствами «теплой, согревающей» пищи, а какие «охлаждающими»?

Согласно медицине Тибета, молоко и молочные продукты с одной стороны могут быть полезными, с другой – могут стать ядом. Как с пользой употреблять эти продукты для организма?

– Светлана Галсановна, каким образом в тибетской медицине молочные продукты используются в лечебных целях?

– Качество и вкус молока во многом определяется его жирностью: чем больше жира, тем оно вкуснее и питательнее. Сырое, не кипяченое молоко по своим свойствам считается «маслянистым», «тяжелым» и «холодным» продуктом. В охлажденном виде молочные продукты, особенно из холодильника, тяжело усваиваются организмом, от него расстраиваются конституции Ветер (нервная система) и Слизи (эндокринно-лимфатическая система).

В кипяченом виде молоко приобретает свойства «легкости» и «теплоты». По своим свойствам такое молоко удобоваримо, остается сладким на вкус и после переваривания.

Теплое молоко увеличивает силы тела, вспомните, как быстро растут младенцы на грудном вскармливании. Также существуют древние тибетские рецепты, повышающие мужскую потенцию с помощью горячего молока. В кипяченом виде напиток улучшает цвет лица, омолаживает, но, все в разумных пределах.

– Расскажите, пожалуйста, какие свойства приписывает тибетская медицина кисломолочным продуктам?

– Кисломолочные продукты, как кефир, простокваша, йогурт, мацони, айран, курунга, имеют кислый вкус до и после переваривания в желудке. Они, в основном, имеют «холодные», «маслянистые» свойства, т.е. изгоняют жар «желчи», возбуждают слегка аппетит, сушат кал, останавливают понос.

Свежеприготовленные кисломолочные продукты на вкус кислые и терпкие. «Легкие» свойства данных продуктов способствуют удобоваримости и устранению несварения, также лечат геморрой, порождают тепло в организме, могут использоваться в лечении скранов (опухолей). У многих народов употребление молочных сывороток традиционно помогает справиться с длительными запорами и способствует очищению сосудов. Молочная сыворотка способна подавить Слизи, не вызывая возбуждения Ветра и Желчи. К примеру, остановить понос из числа вареных кисломолочных продуктов помогает ряженка.

Существуют определенные правила приема кисломолочных продуктов у народов Кавказа и Сибири. На Кавказе мацони, йогурты традиционно подаются на стол после очень острой и жирной пищи. Кисломолочные напитки в пищевой культуре монгольского и бурятского народов принято употреблять утром и днем, чаще в летнее время года, поскольку они обладают «охлаждающими» свойствами.

– Каким образом молоко и молочные продукты могут навредить нашему организму?

– Молоко и молочные продукты – это пища, вызывающая накопление и возмущение Слизи в организме. Конституция Слизи, по тибетской медицине, отвечает за систему пищеварения, эндокринно-гормонального баланса и лимфообращение.

Что будет в нашем организме, если конституция Слизи придет в расстройство? У ребенка или взрослого, неограниченно употребляющего молоко и другие молочные продукты, заболевания будут «накапливаться». Это обилие слюны, выделения из носа соплей, мокроты, а женщины, при присоединении половой инфекции страдают постоянной молочницей.

Далее заболевания «взрослеют» вслед за накоплением «холодной грязной крови». Проявляется этот процесс в организме в виде бронхитов, бронхиальной астмы, ожирения, сахарного диабета, артроза коленного и тазобедренного суставов, полипов в полых органах. Безусловно, нельзя в этих заболеваниях «обвинять» только молочную продукцию. Все продукты с «холодными свойствами» вызывают состояние «мажу» – несварение, и здесь кроется главная причина заболеваний внутренних органов и систем организма.

Популярная рекомендация врачей выпить на ночь стакан кефира никого не сделала более здоровым!

В первые дни приема может быть легкий эффект. Стакан холодного кефира (в прямом и переносном смысле слова «холодного») негативно влияет на конституцию Ветер (нервную систему) и на конституцию Слизи – организм «охлаждается», тормозятся все обменные процессы, начиная с пищеварения. Холодные напитки, любые, начиная с воды, соков, лимонадов и заканчивая молочными продуктами, «охлаждают» и без того холодную конституцию Ветер и поэтому стакан кефира или воды на ночь вызывает бессонницу, раздражение, охлаждает кровь. Вы замечали, что после приема стакана воды или молока вам становилось холодно? А если это делать из дня в день?

КСТАТИ

Молоко разных видов животных обладает и различными свойствами. Молоко коров обладает питательными свойствами, его полезно пить при заболеваниях легких, людям, страдающим от расстройной конституции Ветер. Коровье молоко рекомендуется пить в горячем, кипяченном виде с добавлением пряностей и меда.

Молоко коз содержит «холодные» элементы, поэтому, полезно для людей конституции Желчь – сладкое на вкус и одновременно «холодное» по свойствам козье молоко способно охладить горячую стихию Желчи.

Молоко овец по своему составу «теплое», поэтому его полезно принимать при возбуждении Ветра, но вредно пить при заболеваниях сердца. Молоко тибетского яка используется при болезнях Слизи и Желчи.

Известный напиток кочевников из молока кобылиц и ослиц – «кумыс» полезен при болезнях легких, особенно при туберкулезе. Из-за содержания спирта кумыс может опьянять, у напитка характерный сладко-кислый вкус. Наиболее полноценными свойствами обладает свежее выдоенное парное молоко, оно самое полезное, «теплое», «легкое», удобоваримое.

Дарима Мануева



КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Варвара, Заслуженная артистка России:

“ДО СИХ ПОР НЕ МОГУ ПРИЙТИ В СЕБЯ”



Тибетская медицина славится своим гармоничным воздействием на организм человека. А иначе и быть не может – ведь ее традиции зародились в тех краях, где тишина и спокойствие считаются одними из самых главных добродетелей. А как сочетаются эти традиции с ритмом большого города?



Об этом нам рассказала член Международной ассоциации врачей тибетской медицины, главный врач клиники «Наран» на Юго-Западной

Виктория Михайловна Утнасунова.

– Виктория Михайловна, скажите, а как на организм могут повлиять, например, стрессы и потеря душевного равновесия?

– Мы живем в мегаполисе, мы очень много работаем, мы постоянно в движении, мы недоуспеем. На этом фоне происходит возмущение Ветра. В больших городах всегда очень много людей с возмущенным Ветром. К тому же

Москва – сырой холодный город, что также усиливает Ветер. Добавьте к этому нерегулярное холодное питание всухомытку, характерное для вечно спешащих горожан. Основной прием пищи выпадает на поздний вечер, что тоже негативно влияет на наш Ветер. Отсюда – депрессии, бессонницы, раздражение, плохое настроение, снижение работоспособности.

– А в нашем организме есть Ветер?

– Наш организм основан на трех конституциях – Ветер, Слизь и Желчь. В норме они присутствуют у каждого человека, но должны быть сбалансированы между собой. При неправильном питании, нездоровом образе жизни, стрессовых ситуациях происходит возмущение одной из конституций, что влечет за собой нарушение этого баланса, а значит – развитие тех или иных заболеваний.

Ветер отвечает за центральную и периферическую нервную систему. Слизь – это эндокринная система и гормональный фон. Желчь – это все, что связано с пищеварением: печень, желчный пузырь, желудок, поджелудочная железа, кишечник.

Притом, что в каждом человеке присутствуют все три конституции, у каждого из нас одна из этих конституций доминирует. Есть Люди Ветра, Люди Слизи и Люди Желчи. Бывают и смешанные типы: Ветер-Желчь, Ветер-Слизь и Слизь-Желчь.

– Расскажите подробнее о каждом типе.

– Как правило, Ветер – это люди худенькие, быстрые, мгновенно принимающие решения. У них быстро меняется настроение – буквально со скоростью ветра. Это – холодная конституция, поэтому Люди Ветра часто зябнут, не любят ветреную погоду.

Люди Слизи – полные, медлительные, ленивые. Такие люди часто страдают ожирением, сахарным диабетом, отеками, заболеваниями суставов. Это тоже холодный тип, любящий тепло.

Люди Желчи, как правило, среднего телосло-

жения. Они мгновенно краснеют при сильных эмоциях. Эти люди гневливы, амбициозны. Для них характерны болезни ЖКТ: холециститы, панкреатиты, желчекаменная болезнь, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и тому подобное.

– Эти типы врожденные или можно сменить тип в течение жизни?

– Изначально тип наследуется от родителей. Но в зависимости от среды обитания, рациона, образа жизни преобладающая конституция может смениться.

– Вернемся к Ветру. Что делать, если его стало слишком много?

– Лучший способ успокоить Ветер – это тепло. Всем своим пациентам мы предлагаем комплексное лечение. Это внешнее воздействие, включающее в себя точечный массаж, баночный массаж, постановку банок, иглоукалывание, стоун-терапию. Точечный и баночный массаж усиливают кровообращение, стоун-терапия прогревает тело с помощью горячих байкальских камней, полынные сигары прогревают активные точки. К тому же все эти процедуры гармонизируют организм в целом.

К этому мы рекомендуем добавить фитопрепараты, которые тоже различаются по теплоемкости. Есть холодные, теплые, горячие и нейтральные. Их мы подбираем соответственно конституции человека.

– Что человек может сделать, чтобы подержать ваше лечение?

– В первую очередь улучшить свое питание. Оно должно быть регулярным и соответствовать конституции. Во время консультации наши доктора дают рекомендации по питанию, помогают подобрать нужные вам продукты и рассказывают, как их лучше употреблять – холодными, теплыми или горячими. Если вы будете придерживаться этих рекомендаций, то все депрессии, упадок сил, снижение работоспособности – все это уйдет.

– Что бы Вы хотели посоветовать нашим читателям?

– Правильно питаться – и особенно накануне осени, позаботиться о своем иммунитете. Это можно сделать как с помощью правильного питания, так и с помощью правильных физических нагрузок. Желаю вам крепкого здоровья и отличного настроения!

В последние дни лета клинику «Наран» посетила звездная пациентка, певица Варвара. О том, какие процедуры она прошла, мы поинтересовались у ее доктора.

– Виктория Михайловна, скажите, какие процедуры Вы сейчас проводите для Варвары?

– Варвара сейчас получает глубокий точечный массаж. Он отличается от обычного массажа тем, что мы работаем с меридианами, которые отвечают за внутренние органы. Поэтому идет воздействие не только на поперечнополосатую мускулатуру спины и конечностей, но и, опосредованно, через биологически-активные точки мы воздействуем на внутренние органы.



По окончании процедур Варвара поделилась своими впечатлениями:

– Это уникальная процедура – расслабляющая и в то же время тонизирующая. Очень правильный массаж. Чем-то похож на тайский, но эффект еще более выраженный. Расслабление по всему телу, в каждой точке. В какие-то моменты я чувствовала, что вообще ушла из этого мира. И до сих пор еще в себя прийти не могу – такое впечатление, будто я не на ногах стою, а парю над полом.

Доктор здорово работает с большими точками. Все четко, все по точкам. И точечный массаж, и камни, и банки, и иголки.

– А иголки не больно ставить?

– Нет, вообще не больно. Я два раза даже заснула. Очень приятная и расслабляющая процедура. Я в восторге!

Юлия Анташева
Фото: Вера Ундрицова

НАШИ ПАЦИЕНТЫ



Похолодание и дожди – характерные признаки начала осени. Не успевают ребенок пойти в школу, как тут же подхватывает простуду или насморк. Заложенный нос не дает покоя ребенку ни в учебе, ни в игре с друзьями. В клинике «Наран» врачи тибетской медицины знают, как помочь детям и их родителям справиться с распространенным недугом.

– Сначала я не хотела идти, но бабушка меня уговорила, и теперь мне нравится приходить в «Наран», – делится впечатлениями Аня

Антонина и Аня Вороновы:

«ЛЕЧЕНИЕ ПРИНОСИТ ПЛОДЫ!»

Воронова. – Здесь мы уже в третий раз, и мне стало легче дышать по утрам, – утверждает третьеклассница.

Аня Воронова, как и все малыши начальной школы, любознательна, успевает почитать в фитобаре книжки, ей понравились буддийские мантры, что она решает купить себе диск. В клинику «Наран» третьеклассница пришла со своей бабушкой Антониной Германовной Вороновой.

– Анечка лечится у доктора Нины Александровны Вахрушевой. Улучшение здоровья чувствуется, а проходит курс лечения внучка по программе «Детки, не болейте!», – говорит Антонина Германовна.

Комплексная программа «Детки, не болейте!» специально разработана для детей. Цель курса лечения – сделать семью счастливой! Дети избавятся от сколиоза, хронических ринитов, аденоидов, бронхиальной астмы, заикания, энуреза, тиков, улучшат пищеварение, состояние кожи.

Лечение и профилактика заболеваний у детей проводится с помощью энергетического массажа, вакуум-терапии (постановкой банок), прогреванием полынными сигарами, стоун-терапией и фитотерапией.

– Впервые в «Наран» я пришла два года назад, – рассказывает Антонина Германовна, –потом еще приходила – сильно болела нога, и врач Сергей Сергеевич Ким помог мне восстановить здоровье с помощью иглоукалывания, фитотерапии. Я даже смогла выдержать садово-огородный сезон! Спасибо врачам!

В «Наране» всегда доброжелательная обстановка, здесь не нужно стоять в очередях, главное, лечение приносит плоды, – добавила Антонина Германовна.

В подарок от «Нарана» Аня получила «Витаминный лечебный чай для детей». Рецепт фитосбора многокомпонентна: чай обладает общеукрепляющим, противовоспалительным действием, способствует укреплению организма, повышает иммунитет, эффективен при весенней усталости, умственном и физическом переутомлении, восполняет дефицит витаминов. Уникальный фитосбор изготовлен по

тибетской рецептуре компанией ООО «Лотос» (производственным структурным подразделением «Нарана»).

Желаем Анечке крепкого здоровья и успехов в учебе!

Даяна Юрьева





ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Санал Бюрчиев, врач клиники «Наран», м. Красные Ворота

ГДЕ НАХОДИТСЯ ГЛАВНАЯ «СВАЛКА» ОРГАНИЗМА?
Толстый кишечник – зеркало здоровья

ром» (в «Чжуд-Ши» выделяют пять болезней толстого кишечника, вызванных этими причинами).

Толстый кишечник в тибетской медицине отвечает за эволюцию и изменения, считается зеркалом здоровья человека, поскольку на стенках кишечника, как и на коже, стопах, кистях рук и поверхности ушной раковины, имеются проекции всех жизненно важных органов. Допустим, человек в течение долгого времени не может избавиться от гайморита ни народными, ни традиционными методами. А настоящая причина в том, что на проекции носоглотки в кишечнике находится каловый камень.

ЗАПОР – ПРИЧИНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ?

Функции толстой кишки многообразны. Выделим две основные.

Всасывательная – в толстом кишечнике всасываются глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые бактериями кишечной полости, до 95% воды и электролиты. Так, из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2000 граммов пищевой кашицы, после всасывания остается 200–300 граммов кала.

Эвакуаторная – в толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения наружу. Каловые массы продвигаются по толстой кишке медленно – кишечное содержимое проходит по тонкой кишке (5 метров) за 4–5 часов, по толстой (около 2 метров) – за 12–18 часов. Но, тем не менее, они нигде не должны задерживаться. К нарушению этих функций приводит малоподвижный образ жизни, неправильное питание, а нервно-эмоциональные перегрузки и частые стрессы приводят к возмущению «Ветра, очищающего вниз». Эта часть нервной системы, соответствующая поясничному ганглию, управляет кишечником.

Еще одна важная причина запоров – опущение толстого кишечника, или колоноптоз. Наиболее подвержены опущению толстого кишечника и других внутренних органов люди конституции «ветер». У людей этого типа поперечно-ободочная киш-

Согласно восточной медицине, толстый кишечник тесно связан с психикой человека. При отклонениях в работе этого органа обостряются все хронические заболевания, а в поведении человека начинают преобладать отрицательные эмоции. Поэтому решение почти всех проблем организма нужно начинать с очищения и оздоровления толстого кишечника.

Толстая кишка – нижняя часть кишечника, в которой происходит в основном всасывание воды и формирование из пищевой кашицы (химуса) оформленного кала. Все отделы толстой кишки располагаются в брюшной полости и в районе малого таза. Длина органа составляет 1–1,65 м при среднем диаметре около 6,5 см. Окончанием толстой кишки служит анус, через который удаляются каловые массы.

В толстом кишечнике обитает более 400–500 различных видов бактерий

Нормальная микрофлора толстого кишечника участвует в конечном звене пищеварительных процессов, подавляет патогенные и гнилостные микробы, из пищевых волокон производит целый ряд важных витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов и других питательных веществ.

Согласно канону тибетской медицины «Чжуд-Ши», если печень и селезенка (поджелудочная железа) – Старшая и Младшая царицы организма, то кишка, тонкая и толстая, – служанки этих цариц, то есть помощницы в кроветворении и очищении организма от ядов.

Добавлю пару слов о червеобразном отростке слепой кишки – аппендиксе, который одно время было принято считать «лишним органом». Но мудрая природа ничего лишнего не допускает: этот лимфоидный орган богат слизью, которая обезвреживает бактерии и токсины.

Толстый кишечник, как и желудок, является горячим Ян-органом – своеобразной «печью», которая обогревает не только все органы брюшной полости, но и (посредством крови) весь организм. Ведь подслизистый слой кишечника является наибольшимместилищем кровеносных сосудов, а, следовательно, и крови. Если «отключим» толстый кишечник голоданием, «печка» гаснет, и мы ощущаем, что нам холодно, расслабляемся и теряем силы. Как и все органы, толстый кишечник уязвим перед «холодом» и «жа-

На заметку

Повышенное слизееобразование в носу как раз теснейшим образом связано с состоянием прямой кишки, которую некоторые специалисты даже называют «нижним носом». И если ребенок или взрослый частенько ковыряет в носу или страдает от патологического чихания, это намек на то, что засорен кишечник.

ка чаще всего длинная, ее дуга обращена вниз и нередко провисает. При этом эвакуация каловых масс замедляется, а длинная изогнутая сигмовидная кишка усугубляет ситуацию, увеличивая время перехода содержимого толстого кишечника в конечный резервуар – ампулу прямой кишки. Поэтому у людей, страдающих запорами, как правило не бывает даже позывов на акт дефекации, поскольку позыв возникает только тогда, когда содержимое растягивает стенки прямой кишки.

В случае задержки эвакуаторной функции часто наблюдается отсутствие стула в течение 24–32 часов. Это следует рассматривать как запор.

СИМПТОМЫ ЗАПОРА

Обложенный язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул – это признаки запора. Одна из наиболее частых причин запора – принятие высококалорийной пищи малого объема.

Дурная привычка утолять голод бутербродом с чаем или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало, она не вызывает рефлекс на стул, в результате чего по несколько дней не бывает дефекации.



В кишечнике накапливается «холод» и слизь, нарушается перистальтика, и его энергообразующая функция. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

Неправильное питание, особенно продуктами с «холодными» свойствами – в основном крахмалистой пищей, лишенной витаминов и минеральных элементов (картофель, мучные изделия из муки тонкого помола, обильно сдобренные маслом, сахаром), причем вперемешку с белковой пищей (мясом, колбасой, сыром, яйцами, молоком) приводит к тому, что такая еда проходит через толстый кишечник и оставляет на стенках пленку кала «накипь». Она скапливается в складках-карманах (дивертикулах) толстого кишечника, и из этой «накипи» постепенно образуются каловые камни.

Часто уже с детского возраста у человека развивается атония толстого кишечника. Из-за отравления стенки толстого кишечника, а также растягивания ее каловыми камнями, нервы и мышцы стенки толстой кишки настолько парализуются (нарушение конституции «ветер»), что перестают отвечать на нормальный рефлекс, перистальтика отсутствует. Отсюда позыва на дефекацию нет долгое время.

Процесс отравления организма идет медленно, к нему привыкают с детства, с пелен у рта отставив свои привычки в питании, свои любимые пельмени, ватрушки, пироги с мясом, молочные каши, творог с сахаром по утрам. Ежедневная дань привычкам продолжается, пока болезнь не «поставит к стенке».

Читайте продолжение в следующем номере

Советы

1. При стойких запорах исключите закрепляющую пищу: все виды мяса, шоколад, какао, сладости, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные и торты.
2. Недопустимо переедание. Порция еды, согласно «Чжуд-Ши» должна равняться одной вашей пригоршне.
3. Старайтесь никогда не подавлять позывы на стул. Подавление любых естественных отправлений сокращает срок жизни человека.
4. Избегайте частого использования слабительных средств и антибиотиков.
5. Обезвоженным сухощавым людям приступать к очищению помогут горячие ванны или влажная парная (3–5 раз), прием теплого масла по утрам натощак в количестве 20 грамм, массаж с втиранием льняного масла.

6. Клизмы, согласно древним медицинским источникам (Аюрведе, «Чжуд-Ши»), помогают избавиться от 80% болезней человеческого организма. Однако к этой процедуре отнестись следует со всей серьезностью, и проводить ее лучше под наблюдением врача тибетской медицины.

Помните, чтобы процесс вымывания «прикипевших» к стенкам каловых камней был результативен, одной воды недостаточно. Тем более в холодном виде! Добавление лимонного сока, яблочного уксуса, слабого раствора марганцовки или других антисептиков отчасти нормализует кислую среду в толстом кишечнике, но способно погубить его микрофлору, «выкашивая» нужные и ненужные микроорганизмы.

Далай-лама XIV

Не позволяй болезни захватывать территорию. Установи вокруг себя заградительную линию из счастливых мыслей.

Атакуй болезни здраво несмотря на свою тревогу. Она поможет тебе узнать многое о самом себе.





ОСОБЫЙ ГОСТЬ

Василий Ившин, пациент клиники

«МУЖЧИНЫ, НЕ ОТХОДИТЕ ОТ ЖЕНЩИН!»

Секреты долголетия от 93-летнего профессора

Что продлевает нам жизнь? Как сохранить высокое качество жизни до преклонных лет? Секреты длинной и счастливой жизни мы узнали у доктора филологических наук, профессора Института лингвистики и межкультурной коммуникации Московского государственного областного университета Василия Ившина.

В течение 11 лет 93-летний профессор Василий Дмитриевич не устает поражать врачей клиники «Наран» неизменно хорошим настроением и бодростью духа и доверяет свое здоровье только врачам тибетской медицины.

Несмотря на преклонные годы профессор МГОУ Василий Ившин сохранил отличную память и ясность ума. Студенты удивляются его феноменальной памяти и называют своего учителя настоящим Клондайком.

Между тем Василий Дмитриевич помимо генов долголетия унаследовал от своих родителей-крестьян любовь к жизни, стойкость и упорство в работе. Маленькая деревушка Ившино Вятской губернии (ныне Кировской области) подарила российской земле двух профессоров.

На юность будущего профессора, преподавателя иностранных языков пришлось Великая Отечественная война. С 1942 г. Василий Ившин прослужил рядовым, сержантом, зам. политрука роты и переводчиком 1-го мотомехбатальона 114-й танковой бригады 6-й армии Юго-Западного фронта. После ранения молодого сержанта отправили на Северо-Кавказский фронт переводчиком оперативной группы при штабе 58 армии. Талантливый переводчик не остался незамеченным, судьба подарила Василию Ившину возможность окончить Военный институт иностранных языков Красной Армии (ВИИЯКА).

У подполковника в запасе богатая трудовая биография. Василий Ившин преподавал в военных училищах, университетах и пединститутах Ашхабада, Фрунзе (ныне Бишкек), Смоленска, Иваново, Новгорода, Коломны, Калуги.

Профессор способен переводить с 15 языков мира! Впервые с тибетской медициной Василий Ившин познакомился 11 лет назад, случайно вместе с супругой увидели вывеску клиники «Наран». За все годы дружба семьи профессора с основателем клиники тибетской медицины «Наран», к.м.н. Светланой Чойжини-маевой только крепла.

— Светлана Галсановна до сих пор помогает поддерживать мой организм в рабочем состоянии, — говорит Василий Ившин. — Я узнал много интересного из методов лечения древнейшей из наук. Совместная работа над переводами книг Светланы Галсановны на английский язык помогла мне в этом, — подчеркнул профессор Ившин.

Главный секрет долголетия и здоровья, считает Василий Ившин, в самовнушении — «Не болеть!». Вечно молодой душой профессор не религиозен, просто он живет в гармонии сам с собой.

Татьяна Алексеева



5 жизненных принципов Василия Ившина:

1 Ведите легкий спортивный образ жизни. В 49 лет я начал бегать — по 2 км, через 20 лет — по 1 км. Сейчас двигаюсь в быстром темпе по 600 метров в день в любую погоду, одеваю тепло — и на улицу.

2 Скромно питайтесь. Не перегружайте желудок. К примеру, я по ресторанам не хожу. Лучшая пища, конечно же, деревенская, близкая к природе. Хорошая пища — это овощи с огорода, до сих пор ем сырую морковь, вареную свеклу, каши.

3 Исключите пиво, водку, табак. Даже на фронте водку, табак я всегда отдавал, как солдаты меня за это благодарили! Пиво пил однажды, когда жил в Ашхабаде, и то вынужденно — не было питьевой воды. К 30 граммам коньяка отношусь лояльно — полезно для расширения сосудов. Вообще считаю, что водка — продукт не для здоровья, а для наживы. Армия в царской России жила только за счет продажи спиртного.

4 Мужчинам советую и в 40 лет, и в 80 лет не отходить от женщин. Думаю, мужская половина населения меня поняла. Женское тепло и забота действительно дарят нам долголетие! С моей женой мы счастливо прожили 61 год.

5 На работу идти как на праздник. Студенты всегда чувствуют, какое настроение у преподавателя. Быть в хорошем расположении духа, значит, что студенты усвоят знания больше и качественнее.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ ДОЛГОЛЕТИЯ «Чьяванапрашам»



Повышает энергию, питает мозг и улучшает память.

Полезен при простудных заболеваниях, гриппе, ревматизме, стрессе, пневмонии, астме, одышке, лихорадке, болезнях сердца и т.д.

Улучшает кожу лица — питает, придает естественный блеск и сияние.

Способствует росту здоровых и прочных волос, укреплению костей, зубов и ногтей.

Приводит иммунную систему в равновесие, обостряет все органы чувств.

Помогает организму бороться с процессом старения.

Тонизирует мышцы и улучшает функции суставов.

Спрашивайте в фитобаре клиники и в интернет-магазине

NARANFITO.RU

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОКТАБРЬ 2015 ГОДА

Благоприятные дни для стрижки волос

1, 4, 5, 8, 9, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 26, 27, 31

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

Благоприятные дни для поездок

1, 4, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 20, 22, 25, 31

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

Благоприятные дни для приема лекарств

12, 16, 23, 24, 27

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»

7, 12, 21, 27

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, основой которой являются 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 одного доша вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, «ветер, желчь и слизь» пребывают как потенциальные причины болезней, пока в них нет изменений. Как только равновесие между ними нарушается, это приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они сделаются сутью болезней («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).

Мантра для продления жизни
Ом бурэм суха

ВОПРОС – ОТВЕТ

? Перенес стертую форму гепатита В. С тех пор болит в правом боку, чувствую слабость и недомогание, мучают отрыжка и газообразование. Боюсь, что со временем хронический процесс приведет к еще более худшим последствиям. Слышал, что тибетская медицина хорошо справляется с болезнями печени. Расскажите об этом подробнее.

Сергей Матюшкин, г. Пермь



Отвечает **Дашдондог Батзая**, врач клиники «Наран» на Таганской, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины.

Окончила Монгольский государственный университет по специальности «Восточная медицина», кандидат психологических наук, прошла курсы профессиональной переподготовки на базе Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии по циклу «Медицинский массаж», курсы на базе Российского университета дружбы народов по специальности «Неврология»

СТРАДАНИЯ «СТАРШЕЙ ЦАРИЦЫ»

Гепатит – острое или хроническое воспаление печени

Гепатиты чаще всего встречаются токсические (вызванные отравлением различными химическими веществами) и вирусные. Заражение каждым вирусом имеет свои отличительные особенности.

ВИДЫ ГЕПАТИТА

- Гепатит А, или болезнь Боткина, возникает при заражении алиментарным (через рот) путем: вирус гепатита А попадает в организм с частицами фекалий в пище или воде. Как правило, гепатит А протекает в острой форме. Течение заболевания происходит в три стадии, по степени тяжести – легкое, среднее и тяжелое.

- Гепатит В, или сывороточный гепатит, вызывается при попадании вируса этого типа непосредственно в кровоток, например при переливаниях инфицированной крови, при стоматологических манипуляциях, использовании загрязненных игл для внутривенных инъекций или общих игл для татуировки, или в результате половых контактов, если один из партнеров инфицирован. Очень часто сывороточный гепатит переходит в вялотекущий хронический процесс.

- Гепатит С передается сходным образом, и это самая тяжелая форма вирусного гепатита. Хроническое течение развивается примерно у 70–80% больных и может в запущенных случаях переходить в цирроз или рак печени.

СИМПТОМЫ

Все вирусные гепатиты в острой форме относятся к болезням «жара». Обычно они выражаются (у людей различных типов конституции по-разному) чувством тяжести в правом боку, головными болями, желтушностью склер и кожных покровов, общей слабостью, тошнотой и рвотой, отвращением к пище, вздутием живота, белесым стулом. Это свидетельствует о сильном застое желчи в печени и сбрасывании ее в кровь. При высокой степени интоксикации желчными кислотами (билирубином) может развиваться кома. Постоянный выброс желчи в кровь может привести к отравлению всех органов и тканей.

НЕ ДОПУСТИТЬ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Недостаточное лечение становится причиной развития хронического процесса, который может привести к циррозу или раку печени – болезням «холодной» природы. Развитие опухолевых процессов в печени протекают у всех больных примерно одинаково. Кожа приобретает темно-серый, землисто-коричневый цвет, выпадают волосы и ресницы, нарастает слабость, истощение, на ногтях появляются темные полосы, проявляется сосудистый рисунок на коже. Больной ощущает облегчение при утренней прохладе, ухудшение в полдень. В виду того, что не только мягкие ткани и органы, но даже кости и костный мозг пропитываются кровью и отравленной желчью, излечение этой болезни становится тяжелой проблемой.

4 ЧЕТЫРЕ МЕТОДА комплексного лечения болезней печени, которые дают неизменно отличный результат:

➔ Соблюдение правильного образа жизни: избегать переутомления и перегрева, избавляться от раздражительности, гнева и желчности. Культивировать положительные эмоции, спокойствие, радость, терпимость.

➔ Правильное питание: исключить жареное, жирное, алкоголь, ограничить острую, кислую, соленую пищу. Полезны мясные блюда из постной говядины, курицы, индейки, рыбы в отварном виде. Использовать специи и приправы, имеющие горький, вяжущий и сладкие вкусы, например, горчицу и хрен, поскольку они обладают желчегонным действием. Питание должно быть дробным.

➔ Внутренние средства. Фитопрепараты назначаются строго с учетом конституции человека, а также характером болезни («жар» или «холод»).

➔ Внешние процедуры (массаж, иглотерапия, вакуум-терапия, гирудотерапия и др.) направлены на детоксикацию организма и борьбу с вирусом, очищение крови, восстановление работы мембраны печеночных клеток, активизацию обменных процессов, повышение иммунитета.

ЛЕЧЕНИЕ ТИКА У ДЕТЕЙ

Нервный тик – разновидность гиперкинеза, состоящая в непроизвольном (навязчивом) сокращении одной или нескольких мышц. Наиболее распространенные формы нервного тика – нервный тик мимических мышц лица и нервный тик конечностей.

СИМПТОМЫ

Нервные тики у детей могут проявляться различными сокращениями мышц, такими как моргание, подергивание века, щеки или угла рта, поднимание бровей, вздрагивание, пожимание плечами и другими непроизвольными движениями. Такой нервный тик у детей называется моторным нервным тиком. Если при этом имеются такие симптомы, как сопение, шмыганье, покашливание, хмыканье или иные звуки, то такой нервный тик у детей называется вокальным. Довольно часто нервные тики у детей сочетаются с симптомами гиперактивности – неусидчивостью, невнимательностью, неспособностью концентрироваться, беспокойным сном, возбужденностью, заиканием или другими формами дизартрии.

Другие симптомы, сопутствующие нервным тикам у детей – непереносимость езды на транспорте, утомления от нахождения в душных помещениях, повышенная утомляемость, тревожность, депрессия, навязчивое совершение тех или иных действий (вырывание волос, обгрызание ногтей и др.), замедленность или нарушение плавности движений.

Нервный тик у детей может возникать или усиливаться при длительном пребывании в одной позе (статичном положении), например, в транспорте, перед телевизором или за школьной партой, а современные дети – за компьютером, игровыми автоматами. Кроме того, в зависимости от того, как много мышц участвует в нервном тике, различают локальный нервный тик (одной группы мышц) и генерализованный нервный тик (нескольких групп мышц).

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

С точки зрения тибетской медицины, нервный тик у детей возникает вследствие дисбаланса регулирующей системы «ветер» (тиб. Рлунг), отвечающей за нервную регуляцию всего организма, в том числе за сокращение мышц. В результате дисбаланса те или иные мышцы получают ошибочные команды со стороны головного мозга, что вызывает их непроизвольное сокращение. Тибетские медики рассматривают появление тиков у детей, как и другие заболевания, связанные с дисбалансом нервной системы («ветер»), как болезни «холода». «Ветер» (нервная система) – «держатель» жизни, по природе своей является «холодной» конституцией. В ее основе пребывает стихия воздух (пространство). «Ветер» регулирует две другие регулирующие системы – «слизь», отвечающую за эндокринную и лимфатическую систему, и «желчь», связанную с пищеварительной и сердечно-сосудистой системой.

По характеру непроизвольных мышечных сокращений нервный тик у детей (и взрослых) может быть простым или сложным. Нервные тики могут сопровождаться головокружением, смутением ума (хаотичность мышления, спутанность сознания, отрывистая речь, заикание, дизартрия). К возмущению «ветра» у детей приводят стрессы, тяжелые психоэмоциональные встряски, переживания, гнев, обиды, страх темноты, высоты, замкнутых пространств. Также дисбаланс конституции могут вызвать испуг от внезапного нападения собаки, человека, утомление от плача (сильных рыданий), агрессии, чрезмерного тужения – запоров, голодания, бессонницы. «Ветер» может «взволноваться» от физического переутомления, продолжительных разговоров натошак, долгого пребывания на холоде, в сырых помещениях (на ветру и под дождем), употребления тяжелой и холодной

пищи (обилия сырых овощей и незрелых фруктов, холодных молочных продуктов, длительных поносов и рвоты).

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение тиков методами тибетской медицины состоит в воздействии на особые биоактивные точки тела, представляющие собой своего рода «командные» пункты нервной системы, расположенные на энергетических меридианах тела. Воздействуя на эти

ВАЖНО!

Если нервный импульс распространяется в организме как ветер беспрепятственно, молниеносно, то организм будет работать как часы.

точки с помощью иглоукалывания, точечного массажа или теплом тлеющей полынной сигары (моксотерапия), врач тибетской медицины восстанавливает баланс нервной системы (Инь и Ян системы Рлунг), устраняет эмоциональное и нервное напряжение, гармонизирует психоэмоциональное состояние. Такая методика традиционной тибетской рефлексотерапии обеспечивает эффективное лечение нервного тика у детей. Лечение тиков в тибетской медицине проводится индивидуально, исходя из характера, который имеет нервный тик, личностных особенностей ребенка или взрослого и ряда других факторов. Однако во всех случаях лечение тиков имеет одну общую особенность – сочетание фитотерапии и внешних методов воздействия. Эффект лечения тиков внешними процедурами становится еще более результативным на фоне применения фитопрепаратов,

улучшающих баланс нервной системы и прохождение нервных импульсов. И это позволяет устранить или значительно уменьшить не только непроизвольные сокращения мышц, но и признаки гиперактивности ребенка (неусидчивость, неспособность концентрации), улучшить его сон, устранить депрессию, тревожность, повышенную утомляемость.

Кроме того, лечение нервного тика методами тибетской медицины позволяет повысить стрессоустойчивость и гармонизировать психоэмоциональный фон и тем самым защитить нервную систему и снизить риск будущих заболеваний, связанных с ее расстройством. В отличие от медикаментозной терапии, в случаях, когда имеют место нервные тики у детей, лечение методами тибетской медицины не оказывает негативного побочного действия и безопасно для организма.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ НЕРВНЫХ ТИКАХ:

- Психологические. Накопление внутренних комплексов и отставания в психоэмоциональном развитии.
- Соматические. Нарушение остроты зрения, слуха, обоняния, усыхание конечностей (руки, ноги).

Марина Джигаева, врач клиники (м. Красные Ворота)

ЕСЛИ БОЛТЛИВ ТАК, ЧТО ТЕБЕ НЕЛЬЗЯ ДОВЕРЯТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



НОВОСТИ

В 2015 ГОДУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ДАЦАН ГУНЗЭЧОЙНЭЙ ОТМЕЧАЕТ СВОЕ 100-ЛЕТИЕ.

Праздничные мероприятия пройдут с 28 сентября по 28 ноября 2015 года.



Буддийский храм в Петербурге возводился с 1909 по 1915 годы по инициативе и при непосредственном участии бурятского ламы Агвана Лобсана Доржиева – учёного, дипломата, религиозного деятеля трех стран – России, Тибета и Монголии. Строительство буддийского монастыря (главный архитектор Г.В. Барановский) было развернуто при поддержке российского правительства, Русского географического общества, выдающихся деятелей науки и культуры начала XX века. В 1915 году состо-

ялось официальное открытие на тот момент единственного в Европе и в северной части России уникального буддийского храма.

ЭЛИКСИР «ЛАОДЖАН» — это поистине подарок природы, его рецепт насчитывает более 1000 лет.



Действие препарата

Продлевает активное долголетие, воздействуя на молекулярном уровне на все звенья процесса старения, обеспечивает иммуномодулирующий эффект; оказывает адаптогенное, антистрессовое, химиопротекторное действие; обладает мощным антиоксидантным действием; регулирует гормональный фон, замедляя инволюцию репродуктивной сферы; нормализует функциональную активность желез внутренней секреции; регулирует деятельность центральной нервной системы; восстанавливает проведение импульса по нервному волокну. При местном применении «Лаоджан» способствует быстрому заживлению ран, язв, ожоговых поверхностей благодаря репаративным и противовоспалительным свойствам отвара. Гармонизирует и восполняет начала ян и инь в организме человека, восполняет энергию ци и питает кровь, укрепляет почки и питает семя (цзин), успокаивает сердце и дух (шэнь).



Капсулы Янгерон — против эректильной дисфункции и импотенции!

Показания к применению:

эректильная дисфункция;
снижение либидо;
синдром хронической усталости;
боли в поясничной области, тазобедренных и коленных суставах;
нефрит и др.

ТИБЕТСКИЙ СБОР ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН



Показания к применению: варикозное расширение вен, тромбофлебит
Механизм действия: способствует укреплению, эластичности сосудов и оттоку венозной крови, оказывает противовоспалительное, обезболи-

вающее, кровоочистительное действие, помогает убрать чувство тяжести и отеки в ногах.

Состав: лопух, береза, крапива, фенхель, сenna, мускат, боярышник, арония, спорыш, зверобой, кипрей, пустырник, фиалка, миробалан хебула, тысячелистник, чабрец, акация, календула.

ТИБЕТСКИЙ СБОР ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ

Показания к применению: алкогольная зависимость

Механизм действия: способствует устранению влечения к алкоголю, устраняет симптомы абстиненции, улучшает работу мозга, печени, почек, нормализует метаболизм, предотвращает рецидивы алкоголизма, предотвращает поступления алкогольных токсинов в печень, нормализует функции печеночных клеток. Обладает легким седативным действием, снижает тревогу, беспокойство и раздражительность, восстанавливает сон.

Состав: корень дягиля, трава зверобоя, корень левзеи, лабазник, трава мяты перечной, ягоды можжевельника, трава полыни горькой, лист черной смородины, трава тысячелистника, трава чабреца

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ В КЛИНИКЕ «НАРАН»



«Детки, не болейте»

Избавьте ребенка от сколиоза, аденоидов и т.д.



«Бросаем курить»

Дышите свободно!



«Похудеть навсегда»

Нет - лишним килограммам!



«Лечим усталость по-тибетски»

Живите с удовольствием!

Другие программы смотрите на naran.ru
Подробнее по тел.: 8 (800) 500 1298

В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ «НАРАН»

Уникальное лекарство «Пантальфамарин»

Механизм действия капсул:

- нормализуют обменные процессы в организме;
- активизируют иммунную систему;
- улучшают половую функцию мужчин и женщин;
- помогают восстановлению после перенесенных тяжелых заболеваний, травм и хирургического вмешательства;
- улучшают насосную функцию сердца;
- улучшают состояние при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, нарушениях периферического кровообращения;
- ускоряют процессы заживления ран, сращения костей и соединительной ткани;
- повышают устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- нормализуют сон, улучшают состояние при стрессах;
- улучшают состояние больных диабетом I и II типа;

- способствуют снижению плазменного холестерина, улучшают работу печени и почек;
- способствуют восстановлению плотности костной и хрящевой ткани.

Состав: панты марала, витамин А, Е, В1, В2, В6

Интернет-магазин
клиники «Наран» -

NARANFITO.RU
8 800 775 52 62



Кокосовое масло

мгновенно превращается в энергию. Оно полезно спортсменам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, людям преклонного возраста, для женщин климактерического периода, стимулирует обмен веществ, улучшает кишечную флору, не дает нагрузки на печень, увеличивает иммунную защиту организма, защищает сердечно-сосудистую систему от погрешностей питания.

Кокосовое масло – эффективное средство для ухода за кожей лица, тела и волосами. Делает кожу красивой, здоровой, нежной, гладкой и упругой. Укрепляет и питает волосы, придает им блеск, красоту и мягкость.



КО ДНЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Скидки
на комплексное лечение
до **50%**,

а также **15%**
на тибетские фитосборы

Подробнее по тел.: 8 (800) 500-12-98





Клиника тибетской медицины № 1 в России

НАРАН

Основана в 1989 г.

ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ 8 (800) 500 12 98

звонок по России бесплатный

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты и др.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты и др.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степеней, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря и др.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевания щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов и др.



ПО РЕЦЕПТУ ДОКТОРА ЧОЙЖИНИМАЕВА

Отвар, гармонизирующий женское начало

Показания к применению: бели, миома, фибромиома матки, аднексит, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

Механизм действия: противовоспалительное и противомикробное действие в области мочеполювой системы, борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает отёк слизистой, боли и спазмы, а также другие симптомы гинекологических воспалений, оказывает дополнительное кровоостанавливающее действие.

Состав: миробалан хебула, панцерия, боровая матка, грушанка, бадан, кашкара, корни крапивы.

17 октября ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В КЛИНИКЕ «НАРАН»

(м. Войковская, Таганская,
Красные Ворота, Юго-Западная)



**Лекции читают лучшие
врачи клиники!**

Вход свободный

Лекция: «Бронхиальная астма с точки зрения тибетской медицины»

Узнайте, как избавиться от хронических
заболеваний методами тибетской медицины!

ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОКЛАДКИ ПРИ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

«8 Марта» (Саньбафулэ)

Механизм действия: нормализация функций органов малого таза и промежности, антибактериальное и противовирусное действие, противовоспалительное действие. Прокладки способствуют нормализации местного тканевого иммунитета органов малого таза и промежности, оздоравливают микрофлору наружных половых органов, обладают заживляющим действием.

Показания к применению: воспалительные заболевания органов малого таза, вирусные поражения гениталий и органов малого таза, нарушения менструального цикла (предменструальный синдром), первичное и вторичное бесплодие, зуд наружных половых органов, спаечные процессы в полости малого таза, эндометриоз, эрозии и псевдоэрозии шейки матки, послеоперационный период после операции медицинского аборта, комплексная терапия мастопатии, геморрой, трещины заднего прохода, острый и хронический простатиты.

Приобретайте в интернет-магазине
NARANFITO.RU Тел.: 8 (800) 775 5262



Уникальный врач
биорефлексотерапевт

**Нина
Вахрушева**

ведет прием
в клинике «Наран»
на Юго-Западной

Доктор лечит грыжу, несварение
желудка, мастит, гемангиому,
флегмону, рожистое воспаление,
снимает испуг у детей и др.

Тел.: +7 (495) 374-69-31



5 причин для обращения в «Наран»

- 26 лет работы в области тибетской медицины.
- Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжинимаевых.
- Бесплатная консультация, диагностика по пульсу, тест на определение конституции человека.
- Доступное и качественное лечение без побочных эффектов.
- Все методы лечения у одного врача.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»
5-й Войковский проезд, д. 12
Тел. +7 (495) 221-21-84,
+7 (495) 374-73-92

м. «Красные Ворота»
Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Тел. +7 (495) 374-69-25,
+7 (903) 288-81-80

м. «Юго-Западная»
проспект Вернадского, д.105, к. 4
Тел. +7 (495) 374-69-31
+7 (906) 758-28-11

м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д.12
Тел. +7 (495) 120-11-31
+7 (905) 544-57-77

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»
проспект Просвещения, д. 33,
корп. 1
Тел. +7 (812) 595-03-82,
+7 (921) 880-87-19

м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, 9
Тел. +7 (812) 577-13-67
+7 (921) 880-87-42

КАЗАНЬ

Остановка Университет
(Ленинский сад)
ул. Галактионова, 3
Тел. +7 (843) 236-41-92
+7 (967) 367-07-05

Остановка Фатыха Амирхана
ул. Чистопольская, 72
Тел. +7 (843) 560-42-55
+7 (987) 205-19-98

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86
Тел. +7 (800) 775-38-80
+7 (343) 270-60-08

@ WWW.NARAN.RU

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ ЖИЗНЬ!

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ФИЛИАЛОВ КЛИНИКИ «НАРАН» (г. Москва)



м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»
Первый вагон из центра. За стеклянными дверями
направо по переходу. На улицу выход
направо. Смотрите указатель в переходе
5-й Войковский проезд, д. 12,
Запись на консультацию:
(495) 374-73-92, (800) 500-12-98



м. «Юго-Западная»
Последний вагон из центра, выход направо,
серая высотка с магазинами «Дикси»
и «Пятерочка»
просп. Вернадского, д.105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-31, (906) 758-28-11



м. «Красные Ворота»
Последний вагон из центра, выход направо,
вход на территорию Дипакадемии МИД России
Большой Козловский пер., д. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-25, (903) 288-81-80



м. «Таганская»
м. Таганская кольцевая, выход налево, к церкви
Николая Чудотворца, от нее налево, вниз по 5-му
Котельническому пер., Клиника находится по пра-
вую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны
Москвы-реки.
5-й Котельнический пер., д. 12
Запись на консультацию:
(495) 120-11-31, (800) 500-12-98

КЛИНИКА «НАРАН» – 26 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ХИМИИ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

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 Чойжинимаева
Главный редактор Долгор Аустермонас
Дизайн, верстка Евгений Виноградов

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
+7 (499) 156-29-87
E-mail: clinnica@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 №3523 Тираж 200 000 экз.
Подписано в печать 20.09.2015 года.
Цена свободная