

НАРАН – 26 ЛЕТ ВМЕСТЕ С ВАМИ!

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ №1 В РОССИИ (РАБОТАЕТ С 1989 ГОДА)



NARAN.RU

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 3 (174) март 2015 г.
Выходит с июня 2005 года



ЖАННА ЭППЛЕ:

**“ЖЕЛАЮ ВСЕМ БОЛЬШИХ ЧУВСТВ,
ЛЮБОВЬ – ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ”**

Слушайте
на сайте
NARAN.RU



5 марта 2015 г.
начинает вещание
первое медицинское
интернет-радио
Naran FM

Слово главного врача

О БОЛЕЗНЯХ
«ХОЛОДА» Стр. **2**

Анатомия болезни
СЕРДЦЕ – ЦАРЬ
НА ТРОНЕ Стр. **4**

Практика тибетской медицины
10
СОВЕТОВ ОТ
БЕССОННИЦЫ Стр. **5**

 **NARANFITO.RU**

ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ –
ЛУЧШИЙ ВЫБОР

тел.: +7 (495) 255 10 89,
+7 (985) 641 83 69

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России



Акция «Белый месяц»

до 19 марта

Всем пришедшим
на комплексное лечение

скидка 25%



В «Наране» на Войковской

С 2 марта по 2 апреля 2015 года
ведет прием

один из сильнейших буддийских астрологов России

ЗОРИГТО-ЛАМА.

Он ответит на все волнующие Вас вопросы и
проведет специальные обряды

Предварительная запись по тел.:
8 (800) 500 12 98



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Тибетская медицина считает, что энергия тепла и холода (энергия ци) в теле человека должна находиться в равновесии, также как и все в природе.

Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель клиники «Наран»:

ТИБЕТСКИЙ ДИАГНОЗ: БОЛЕЗНИ «ХОЛОДА»

«ИМЕЮЩИЙ ЭНЕРГИЮ ЦИ – ПРОЦВЕТАЕТ, ТЕРЯЮЩИЙ ЕЕ – БЕЗ КОНЦА БОЛЕЕТ»

Люди «холодной» конституции «слизь» (стихия воды и земли), с крупным и рыхлым телом, спокойны, уравновешенны и выносливы. Обмен веществ замедленный, они легко набирают лишние килограммы, от которых впоследствии трудно избавиться. Люди-«слизь» обладают хорошим аппетитом, который имеет тенденцию активизироваться к вечеру, часто перерастая в переедание. Образ жизни, способствующий развитию болезней «слизи», – лень, охлаждение организма, пребывание в холодных и сырых помещениях, сон после еды, недостаточная физическая и умственная активность – способствуют увеличению подкожного жира (ожирению) у представителей этой конституции. Неправильное питание, которое подразумевает потребление сугубо иньских (холодных) продуктов, прием пищи прежде, чем переварилась предыдущая, чрезмерное потребление жидкости, когда количество выпитого превышает более чем в два раза количество съеденной твердой пищи (необходимо помнить, что самым распространенным иньским продуктом является обычная питьевая вода), – еще один мощный фактор, способствующий болезням «холода».

Возмущение конституции «слизь» у взрослых сопровождается, как правило, появлением избыточного веса, накоплением воды, лимфы, жира, слизи в организме, ведущим к изменениям в гормональной системе. Человек с лишним весом почти всегда подвержен одышке, аллергии, у него развиваются такие сложные недуги, как сахарный диабет, атеросклероз, зоб, артрозы крупных суставов, различные опухоли. У детей болезни слизи проявляются ангинами, синуситами, полипами в носу, аденоидами, хроническим насморком, гайморитом, фарингитом, бронхитами и бронхиальной астмой, болезнями суставов и запорами.

Конституция «ветер» также имеет природу «холода» (стихии пространства и воздуха). Люди этой конституции худощавые, быстрые, эмоциональные, общительные. Пищеварение у них слабое, часто беспокоят газы в кишечнике, вздутие и урчание живота, запоры. Они с трудом набирают вес, но легко его теряют, постоянно зябнут, уязвимы перед простудными заболеваниями даже в летний период. Им нужно

максимально избегать внутреннего и внешнего охлаждения. Люди-«ветры» подвержены болезням «холода», среди которых можно назвать невриты и парезы лицевого нерва, нервные тики, заикание, судороги, прострелы в руках, ногах, различные невралгии, летучие боли в суставах, позвоночнике, особенно в шейном отделе. Представители этой конституции чаще других страдают душевными расстройствами, болезнями сердца, онкологическими заболеваниями, бессонницей, они часто неуравновешенны и плаксивы. К «возмущению» конституции «ветер» приводят стрессы, длительное голодание, употребление горькой пищи и напитков (чай, кофе, горчица, хрен), переутомление, недосыпание, однообразное питание несытной пищей, пребывание на ветру или под дождем.

Все это – причины развития болезней «холода». Благоприятный режим для людей этой конституции: пребывание в тепле, покой, сон без ограничения, приятное общение. Пища должна быть сытной, горячей и содержать «согревающие» специи и приправы (лук, чеснок, перец, имбирь и др.).

Наименее подвержены болезням «холода» люди «горячей» конституции «желчь» (стихия огня), волевые, решительные, энергичные, с ярким румянцем. Как правило, люди-«желчь» среднего телосложения, руки и ноги у них всегда теплые. Обладатели горячей от природы крови, они с трудом переносят жару, потеют и предпочитают прохладу и свежесть. В помещении стараются открыть форточку, включить кондиционер. Редко болеют простудными заболеваниями.

В состоянии возбуждения желчи, вызванного неправильным питанием и повышенной эмоциональностью, они ощущают прилив жара и стеснение в груди. Пытаясь охладиться, окунаются в холодную воду или принимают ледяной душ, обливаются водой или обтираются снегом. Со временем это приводит к ослаблению их жизненной энергии, например, руки и ноги становятся холодными и влажными, случается и так, что верхняя часть тела «пребывает в огне», а нижняя – быстро остывает. Со временем у представителей конституции «желчь» появляются слабость, заторможенность, озноб, редуют волосы, начинает усыхать тело, возникают пигментные пятна и папилломы на лице, спине и груди, нарастают застойные явления в простате. У мужчин возможна импотенция, простатит, а у женщин часто возникает миома матки с большим выделением крови, эндометриоз, эрозии. В медицинском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Избыток «прохладных» средств благоприятствует накоплению холода, и он незаметно занимает место жара», поэтому люди-«желчи» часто не замечают симптомов «холода», особенно «холода» почек и простаты.

ОСТОРОЖНО: «ХОЛОДНЫЕ» ПРОДУКТЫ!

Согласно тибетской медицине, к продуктам, несущим энергию «холода», относятся молоко, кефир, другие кисломолочные продукты, свинина, рыба речная, картофель, каши на молоке, кондитерские изделия, газированные напитки, квас, пиво, овощи и фрукты и т.д. Регулярное питание бутербродами, пиццей, фаст-фудом и запивание их холодными напитками (особенно на ночь), избегание горячих супов и согревающих напитков медленно, но верно «охлаждает» кровь, замедляя ток крови по сосудам, снижая переваривающую энергию («огненную» теплоту) желудка.

Проникновение холода в организм извне (через кожу) вследствие ношения легкой не по сезону одежды, долгого пребывания на холоде, в холодном помещении, и внутренний холод в организме из-за употребления продуктов холодного свойства, соединившись вместе, становятся главной причиной развития хронических заболеваний «холода». Мы можем уверенно назвать болезни почек и мочеполовой системы, остеохондроз, артриты и артрозы, атеросклероз, сахарный диабет, бронхиты, аллергии, астму, пневмонию, онкологические заболевания, системную красную волчанку, васкулиты, невриты, невралгии и другие заболевания, которые имеют причиной своего развития охлаждение всего организма из-за внешних и внутренних воздействий.

ПОЧКИ – ГЛАВНЫЕ ХРАНИТЕЛИ ЭНЕРГИИ

Одной из основных внутренних причин развития «холодных» болезней является ослабление энергии почек. Врожденная, или наследственная энергия, которую ребенок получает от родителей, хранится в почках. Эти энергетические резервы обеспечивают очищение организма, вывод шлаков и жидкости, нормальное снабжение кровью всех органов и тканей, особенно нижней половины тела. Почки – теплолюбивый орган. Общее переохлаждение, открытая поясница в холодную погоду, сквозняк, купание в холодной воде, сидение на мерзлой земле, употребление «холодных» продуктов способствуют тому, что холод «проникает» в незащищенные почки и «поселяется» в них. Особенно важно следить за тем, чтобы всегда в тепле были ноги, ведь на подошве ступни находится точка, с которой берет начало энергетический меридиан почек. Первыми симптомами охлаждения всего организма можно назвать непри-

ятные ощущения в пояснице, озноб, чувство холода, особенно, в области поясницы и тазобедренных суставов, боли в спине.

ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ»

При всех вышеперечисленных заболеваниях, необходимо, прежде всего, устранить главную причину. Клиника «Наран» имеет в своем арсенале мощный метод внутреннего воздействия – фитотерапию, «согревающую» почки, стимулирующую отток мочи и купирующую воспалительный процесс и внешние методы воздействия, в который входят точечный энергетический массаж, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами, вакуум-терапию и т.д.

Наши методики усиливают кровенаполнение почек и способствуют снятию спазма с лоханки и мочеточников, стимулируют венозное и артериальное кровообращение, проведение нервных импульсов по меридиану почки. В результате применяемых процедур из организма отходит слизь, бактерии, солевые кристаллы, мелкие камни. Если имеется опущение почек, оно устраняется с помощью специальной безоперационной авторской методики, много лет используемой в клинике «Наран». Во время лечения пациенту необходимо особенно тщательно следить за своим образом жизни, одеваться соответственно сезону.

В вашем рационе обязательно должны присутствовать продукты с «теплой» энергией Ян, горячее питье, отвары трав, различные специи. Из фруктов в летний период предпочтительнее есть арбуз, гранаты, авокадо, обязательно включайте в свое меню урюк, чернослив и изюм. Дома для прогрева почек используют прогретые речные плоские камни, крупную морскую соль или песок, насыпанные в холщовый мешочек. Поскольку мы теперь знаем, что меридиан почек начинается на стопе, нужно прогревать ноги сухим теплом. Показан массаж стоп при помощи массажных ковриков и других приспособлений. При более серьезных заболеваниях (коксартрозы, астма, заболевания почек и многие другие) клиника «Наран» предлагает комплексное лечение четырьмя «горячими» методами: «горячий» образ жизни, «горячее» питание, «горячие» фитосборы, «горячие» процедуры.





ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

АМИНАТ ГУЛУЕВА, пациентка клиники «Наран»:

«ПОХОЖЕ, МНЕ УДАЛОСЬ УБЕЖАТЬ ОТ БОЛИ»

«Решение познакомиться с клиникой тибетской медицины «Наран» принял, как это и принято в традиционной кавказской семье, мой супруг Нох Хадзиомарович, – признается Аминат Гулуева. – Еще несколько лет назад в командировке моему мужу попалась в московском метро газета «Вестник тибетской медицины». С этого времени он просто бредил идеей посетить клинику, которой заразил всю семью. И вот наша общая мечта сбылась. Месяц назад я приехала в гости в Москву к дочери. Муж позвонил мне и сказал, что дома в своем архиве специально разыскал ту самую газету, которую хранил все эти годы, с адресом клиники «Наран». Он попросил меня сходить в «Наран», присмотреться. Я побывала в клинике на м. «Юго-Западная». Мне там все с первого

взгляда очень-очень понравилось, это как первая любовь. Как мне объяснили, слово «наран» по-бурятски и по-монгольски означает «солнце». Наверное, поэтому наша дорога к звезде по имени Солнце была такой долгой», – смеется Аминат Гулуева.

«Я записалась на прием и позвонила мужу, чтобы срочно вылетал в Москву. Мы вышли от доктора другими людьми, наш взгляд на жизнь, на свое здоровье кардинально изменился. Тело человека – как драгоценный сосуд, который нужно оберегать. Все это мы знали, но эти мысли не были до конца концептуально сформированы. Теперь мы информированы, а значит, вооружены знаниями, как нужно бороться с недугами, но главное – как необходи-

мо поддерживать свое здоровье и избежать в дальнейшем болезни».

По словам доктора Светланы Чойжинимоевой, базовой основой, на которой строится медицинская концепция тибетского врачебного искусства, является понятие о трех регулирующих системах организма человека: «ветер» (нервная система), «желчь» (пищеварительная система) и «слизь» (лимфатическая и гормональная системы). При нарушении равновесия этих трех регулирующих начал создается стартовая площадка для развития болезней. Для гармонизации

✓ **«Перед поездкой в Москву я прошла все обследования, сделала УЗИ. У меня вдобавок обнаружился песок в почках. После месячного курса в «Наране» я проверила, песка уже нет»**

трех жизненно важных систем, а значит, и избавления от остеохондроза, тибетская медицина предла-

гает комплексное лечение с одновременным воздействием на организм внешних процедур (лечебный точечный массаж, иглорефлексотерапия, прогревание полынными сигарами, постановка банок и др.) и такого действенного и мощного оружия тибетской медицины, как фитосборы. Процедуры снимают избыточную нагрузку на межпозвоночные диски, способствуют нормализации кровообращения, устраняют болезненность мышц, активизируют обмен веществ, убирают защемление нервных окончаний и восстанавливают подвижность позвоночника. И усиливают эффект от фитосборов. Классический пример – это история лечения Аминат Гулуевой. Она показывает мне целый пакет фитопрепаратов и чаев, которыми запаслась впрок:



Доктор Дамдин Хуриганов с пациенткой А. Гулуевой

«Мне нравится, что в «Наране» лечат без операций, гормонов и антибиотиков. Меня особенно впечатлило, какой большой выбор натуральных лекарственных средств предлагает своим пациентам клиника «Наран».

«УЖЕ НА 8 СЕАНСЕ Я ОЩУТИЛА ЗАМЕТНОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ!»

Во Владикавказе я все еще раз переповерю, но я полностью уверена, что все будет благополучно, – улыбается мне моя собеседница. – Похоже, мне удалось убежать от боли! За время лечения в клинике мы убедились в высочайшем профессионализме ее специалистов. Первым делом мне прописали массаж,

поставили все кости на место. Прошла курсы иглоукальвания, кровопускания, стоун-терапии. Ставили банки и аппликаторы».

У моего мужа также начальная стадия заболеваний: подводит позвоночник, простата и почки. Это издержки сидячей напряженной работы. Он тоже прошел полный курс реабилитации. Домой мы возвращаемся полные сил и энергии. У себя дома во Владикавказе мы будем пропагандировать вашу, вернее теперь уже нашу, клинику «Наран»! Теперь наша семья – настоящие фанаты «Нарана»

Бато Багдаев

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

ЖАННА ЭППЛЕ В КЛИНИКЕ «НАРАН»

Звезда российского телевидения, кинематографа и театра Жанна Эппле посетила клинику «Наран»

Яркая и солнечная Жанна Эппле, как и ее киногероини на экране, заряжала энергией и оптимизмом. «Нарановцы», которых трудно удивить звездными визитами, после встречи делились впечатлениями, что еще никто до Эппле не вносил в жизнь клиники такой переполох и не вызывал такой ажиотаж вокруг своей личности.



Главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинимоева призналась, что давно и с интересом следит за творческой жизнью актрисы. И даже процитировала одно из высказываний Жанны Эппле «Я не могу жить вне любви и в холоде».



Жанна Эппле – российская актриса театра и кино, Заслуженная артистка России (2010). Ведущая (вместе с Владимиром Винокуром) программы «ВиноШоу-Кур» на российском телевидении, соведущая программы «Клуб бывших жен» на телеканале «ТНТ».



Жанна Эппле – читателям газеты «Вестник тибетской медицины»: **«Желаю всем больших чувств, потому что любовь - это самое главное в жизни!»**

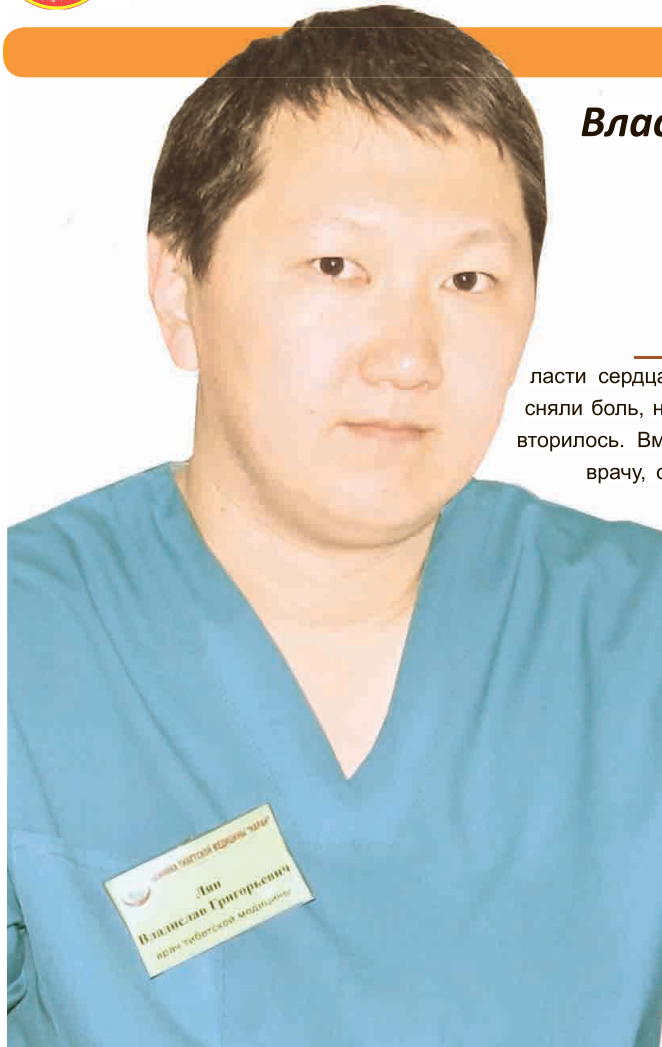
Фоторепортаж смотрите на сайте naran.ru

ФИЛЬМОГРАФИЯ

2004 – 2007 – Бальзаковский возраст, или Все мужики сво... – Юлия Шашкова
 2005 – Сумасбродка – Ксения Оверская
 2006 – Большая любовь – стюардесса Таня
 2007 – Ангел-хранитель – Лиза Свиридова
 2008 – Репортёры – Галина, редактор
 2008 – Любовь под грифом «Совершенно секретно» – Татьяна / Марина Игоревна
 2009 – Отблески – Тамара
 2009 – Любовь под грифом «Совершенно секретно» 2 – Татьяна / Мария
 2010 – Папараца – Эльвира, мать Ники
 2010 – Любовь под грифом «Совершенно секретно» 3 – Мария
 2010 – Робинзон – Ольга
 2010 – Галыгин. Ру – мама Шаркова
 2010 – Вера, Надежда, Любовь – Клара
 2010 – 2011 – Сердце Марии – Валентина
 2011 – Обручальное кольцо – Мальвина
 2012 – Белый мавр, или Интимные истории о моих соседях – Вика, жена Леонида
 2012 – Выхожу тебя искать 2 – Алла Сергеевна Вагнер
 2013 – Бальзаковский возраст, или Все мужики сво... 5 лет спустя – Юлия
 2013 – Роковое наследство – Елена Викторовна Ульянова, мать Тони и др.

Репортаж Бато Багдаева, фото Евгения Виноградова

НЕКРАСИВЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ И ЗЛЫЕ СЛОВА – ЭТО БОЛЕЗНЬ



Владислав Лян, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Юго-Западная

«ЦАРЬ, ВОССЕДАЮЩИЙ НА ТРОНЕ» НАУЧИСЬ БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ!

ласти сердца. Сердечные капли и валидол сняли боль, но через несколько дней все повторилось. Вместо того, чтобы обратиться к врачу, он решил «полечиться» у местного экстрасенса. Тот поставил единственно возможный диагноз – глаз. Сеансы по снятию глаза не помогали, больному становилось все хуже и хуже. Однажды среди ночи ему были вынуждены вызвать «скорую помощь». После снятия кардиограммы его срочно госпитализировали в отделение реанимации с диагнозом «инфаркт миокарда». Благодаря усилиям врачей жизнь человеку спасли, но все могло сложиться гораздо драматичнее.

Жизнь в мегаполисе накладывает отпечаток не только на сознание человека, на образ его жизни, но и на его психоэмоциональный статус. Ежедневно мы сталкиваемся с большим количеством людей, каждый из которых несет свое энергетическое поле, свое настроение, свое отношение к людям и обществу.

В тибетской медицине сердце называют «царем плотных органов». Безусловно, главная причина болезней сердца кроется в стрессах, в эмоциональной составляющей человека, а образ жизни и неправильное питание и наше невнимание к своему здоровью усугубляют ситуацию. То, что часто становятся следствием неправильного питания и соответствующего образа жизни, это неоспоримый факт. Скажите, как и в каком режиме должно трудиться сердце, если оно «плавает» в жиру и слизи?

Ожирение (избыточный вес) заставляет работать сердце с утроенной силой, нагрузка на наш «мотор» такова, что он изнашивается прежде времени. Человека беспокоят то колющие, то ноющие боли в области сердца, отдающие в левую руку и вызывающие в ней тяжесть. Наблюдаются сердцебиение, потливость, нарушается сон. Прием многочисленных лекарств часто малоэффективен, и боль иногда становится постоянным спутником жизни. Мышечные ткани сердца и само сердце не имеют ветвей нервной системы, и боли возникают через влияние нервной системы на сосуды, питающие сердце, и на окружающие ткани. Поэтому мы имеем разнообразную симптоматику заболеваний не только сердца, но и других органов, влияющих на работу сердца не напрямую.

На приеме Виталий Б., 40 лет. Успешный бизнесмен, он вел свой бизнес, и, естественно, не был огражден от нервных перегрузок, которые снимал приемом алкоголя. После очередного возлияния у него появились тупые боли в об-

ласть сердца оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахара. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца в значительной мере зависит от правильного питания и поддержания здорового образа жизни. Летний сезон – время перегрева организма, как буквального перегрева под лучами палящего солнца, так и перегрева от повышенной физической активности: например, работа на приусадебных участках для многих превращается в фактор риска для обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

Следует также учитывать влияние на организм Луны, верного спутника Земли, относящегося к стихии Инь и неблагоприятно воздействующего на людей с «охлажденной

Живя в мегаполисе, люди накапливают и подолгу носят в себе отрицательную энергию, эмоции и часто не знают, как с этим справиться. Все это сказывается на нервной системе и, конечно же, на сердце. Ведь, по статистике, смерть от сердечно-сосудистых заболеваний сегодня прочно удерживает первое место. В последнее время смерть от инфаркта миокарда или кровоизлияния в мозг «молодеет» с каждым годом.

кровью», то есть, имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертой фаз наиболее опасны для сердечников.

В такие ночи, когда Луна полная или ее не видно на небе, нужна особая предосторожность. На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечно-сосудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережись от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

Заболевания сердца (болезни сердца) – группа заболеваний, проявляющихся нарушением нормального функционирования сердца. Наряду с различными опухолями именно эти болезни являются сегодня главной причиной преждевременной смерти людей в развитых странах.

Одними из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы являются гипертония, которой страдает более 35% населения, грудные остеохондрозы, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца. При гипотонии (пониженное давление) человек постоянно чувствует усталость и отсутствие жизненных сил вследствие больших физических нагрузок, стрессов и неправильного питания. Ишемическая болезнь сердца характеризуется недостаточным притоком крови к сердечной мышце. Чрезмерный вес (ожирение) также влияет на работу сердца самым губительным образом, нарушая его деятельность.

Симптомами могут служить одышка, аритмия, перебои в работе сердца, головокружение, учащенное сердцебиение, покалывание в области сердца, нарушения сна, чувство неясной тревоги, страх смерти, хаотичность мыслей.

С точки зрения тибетской медицины, болезни «царя» возникают (большой частью) на почве проникновения в сердце «всеохватывающего ветра» (нервного расстройства).

Причиной избытка «всеохватывающего ветра» служит, прежде всего, нервное и физическое переутомление, к которому может привести тяжело перенесенный стресс или внезапный сильный испуг, а также длительное эмоциональное возбуждение, за которым со временем следует упадок духа, апатия. Сердце – орган, часто подвергающийся влиянию со стороны нервной системы, результаты стрессового влияния переходят в физические недомогания: гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания и др. Болезни сердца вызываются волнением, горем, голодом, бессонницей и сильным гневом, неумением человека контролировать отрицательные эмоции, а также неправильным образом жизни и неправильным питанием.

СЕРДЦЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, увеличивается год от года. В списке болезней сердца у детей на первое место выходят врожденные пороки сердца, вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертония, ревматизм, аритмия. В пубертатный период созревания вся жизненная энергия подростка уходит на формирование гормонального фона, поэтому ненормированные физические (увлечение разными видами спорта, тренажеры, борьба, футбол и т.д.) и психоэмоциональные нагрузки (стрессовые ситуации в школе, с родителями, со сверстниками) наносят большой вред жизненной энергии сердца. Подростки могут страдать от усиленного сердцебиения, перебоев в работе сердца, чувства нехватки воздуха (тяжело вздохнуть), повышенной потливости и утомляемости, отставания в физическом развитии.

СЕРДЦЕ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Люди среднего возраста находятся в самом расцвете сил. Они подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы в острой фазе

из-за активного образа жизни, ее наполненности. Факторами, способствующими развитию заболеваний сердца, являются переизбыток алкоголя, курение, стрессы, длительные психоэмоциональные и чрезмерные физические нагрузки. При неправильном питании и чрезмерном потреблении сахара, соли и жиров люди уже в 30–40 лет страдают сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом и гипертонией. При несоблюдении образа жизни и питания соответственно своей природной конституции («ветер», «желчь» или «слизь») люди среднего возраста обрастают хроническими заболеваниями (сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, гипертония, пиелонефрит и т.д.). При стрессоустойчивости (особенно это касается молодых мужчин) на фоне возмущения конституции «желчь» (когда увеличивается плохая горячая кровь) развиваются инсульты и инфаркты. Число таких пациентов увеличивается год от года. Совсем недавно у нас на приеме был мужчина 45 лет, перенесший три микроинсульта.

В тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши» написано: «Ветер срывает с места болезни и разносит их по всему организму». «Ветер» еще больше студит холод «слизи» и горячит и без того горячую конституцию «желчь».

СЕРДЦЕ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Пожилые люди, находящиеся в возрасте «ветра» (по классификации тибетской медицины дети – это возраст «слизи», средний возраст – «желчи», пожилого и старшего – возраст «ветра»), часто испытывают чувство тревоги, беспокойства, раздражительности, страха, гнева. Отрицательные эмоции у людей пожилого возраста в союзе с неправильным питанием служат причиной сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Детям и подросткам рекомендуется: избегать переохлаждения, купания в проруби, не ходить босиком по холодным покрытиям, по сырой земле. Исключить из рациона пищу холодного и сырого свойства. С осторожностью и в меру употреблять фрукты, содержащие аскорбиновую кислоту, витамин С, который перевозбуждает нервную систему детей.

Любям среднего возраста рекомендуется: не употреблять в пищу слишком много острого, кислого, маринованного. Им помогут тибетские фитосборы, очищающие печень, кровь, лимфу и поддерживающие работу желчного пузыря и поджелудочной железы.

Любям пожилого возраста рекомендуется: избегать всего холодного, сырого. Не желательна употреблять в чрезмерном количестве напитки, имеющие горький вкус (чай, кофе), которые выводят регулируемую систему «ветер» из равновесия. Пожилые люди должны избегать стрессов, заниматься каким-нибудь делом, хобби, не злоупотреблять просмотром передач по ТВ, особенно программ с негативной информацией. Сон в таком возрасте должен быть 8–10 часов без перерывов. Еда должна быть удобоваримой, теплой, горячей, питательной с достаточным количеством животных жиров и овощей.



НА ЗАМЕТКУ

Светлана Катышева, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская
ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ОТ БЕССОННИЦЫ

Нарушения сна, прежде всего, связаны со сбоями в работе нервной системы, а значит, главная причина бессонницы — возмущение конституции «ветер». А это, согласно тибетской медицине, является пусковым механизмом для развития всех болезней. «Ветер срывает болезнь с места, студит холод слизи и раздувает жар желчи» («Чжуд-Ши»). Недаром все нарушения сна, даже возникшие в молодом возрасте, у тибетцев считаются первым «звонком в старость», ведь бессонница приводит к неврозам и хронической усталости, обостряет болезни «холода» и «жара», приводит к тому, что наш организм быстро изнашивается. Чтобы предупредить это, следует изменить образ жизни и питания.

Научитесь спать правильно! Во-первых, попробуйте упорядочить свой график работы и отдыха, возьмите за правило принимать перед сном теплую, расслабляющую ванну с травами, воскурить благовония.

Займитесь аутотренингом, медитацией, йогой. Читайте молитвы.

Не стоит увлекаться просмотром телепередач и фильмов, насыщенных сценами насилия и жестокости.

Откажитесь от длительных телефонных разговоров, напряженной умственной деятельности или выяснения отношений перед сном.

Начитывайте перед сном: «Ангел мой, ложись со мной, а ты, сатана, уйди от меня, от окон, от дверей, от кровати моей». Буддисты хорошо знают молитву для хорошего сна: «Ум зала ли я суха».

При расстройствах сна полезен вкусный мандариновый напиток: в свежесжатый сок одного мандарина добавить одну столовую ложку вина и пить в первой половине дня. Поможет и такой настой: зернышко гвоздики залить 50 мл кипятка, настоять и принимать за 2 часа до сна.

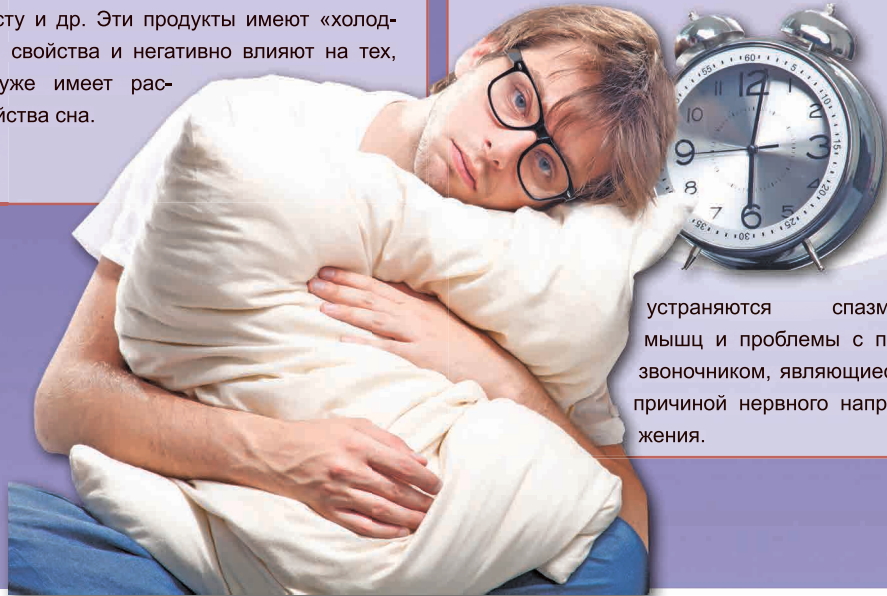
В течение дня постарайтесь не злоупотреблять кофе и крепким чаем, не следует применять в качестве снотворного спиртное или пиво. Все эти напитки имеют горький вкус, который категорически противопоказан конституции «ветер», поскольку вызывает перевозбуждение нервной системы. Длительный их прием приведет к тому, что это состояние станет для вас постоянным. Такое же действие на организм оказывает и передозировка витамина С.

Перед сном не рекомендуется употреблять цитрусовые, любимую в народе квашеную капусту и др. Эти продукты имеют «холодные» свойства и негативно влияют на тех, кто уже имеет расстройство сна.

Прием снотворных — не выход из ситуации. Всем известно, что они вызывают привыкание, негативно отражаются на работе печени. Если вы уже перепробовали все методы от бессонницы, а желанный покой не наступает, гораздо действеннее и безопаснее принимать фитопрепараты тибетской медицины, в состав которых входят лекарственные травы, обладающие седативным, расслабляющим действием, улучшающие мозговое кровообращение: «Агар», «Дзати», «Бимала» и др. Наиболее подходящий, исходя из вашего типа конституции, вам назначит врач.

Релаксирующий и успокаивающий эффект оказывают такие методы, как постановка игл на точки меридианов, отвечающих за деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, и стоун-терапия. Застой энергии в организме поможет снять прогревание полынными сигарами, а с помощью энергетического точечного массажа легко

устраняются спазмы мышц и проблемы с позвоночником, являющиеся причиной нервного напряжения.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ

Начинайте день с позитива, вставайте с «правильной» ноги, не торопитесь – уделите время завтраку и обеду, ходите гулять, ищите положительные эмоции и будьте здоровы! Бодрствование ночью – нарушение нормального режима жизни.

Если случилось так, что не пришлось спать ночью, на следующий день нужно спать на голодный желудок половину времени ночного бдения.

Полезно спать после обеда уставшим, ослабленным больным, людям пожилого возраста, особенно в летние месяцы, и тем, кто страдает от плохого здоровья, алкоголизма. Это необходимо для того, чтобы предупредить усиление «ветра». Проявлением избытка «ветра» (возмущением нервной системы) в организме является бессонница. Ею страдают, как правило, люди любых конституций, но чаще всего представители конституции «ветер». Для того чтобы спать ночью, необходимо бодрствовать в течение всего дня.

При плохом сне рекомендуется также использовать в питании молочнокислые продукты, мясо, горячее молоко, супы, мясо-костные бульоны, творог, питательную пищу, хорошо также втирать топленое масло в кожу головы, тела и, особенно, подошвы ног.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

СИМПТОМЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Тяжесть в голове, головокружение, головные боли и перепады артериального давления, снижение слуха и зрения

Боли в суставах, онемение и слабость в руках

Спазмы и боли в шейном отделе позвоночника, ограничивающие движение

Боли в области сердца, учащенное сердцебиение

Кифоз и сколиоз грудного отдела позвоночника

Дискомфорт при дыхании (одышка), тяжесть в грудной клетке, стеснение в груди

Спазм и напряжение мышц спины

Боли в области желудка, кишечника, запоры

Боли и онемения в поясничной области спины, ягодиц

Боли и онемение в ногах, парез, в тяжелых стадиях – парализация конечностей.

Нарушение кровообращения в нижних конечностях, варикозное расширение вен, холодные конечности

ОПРЕДЕЛЯТЬ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

ВОПРОС – ОТВЕТ

? Здравствуйте! Мне 49 лет, зовут Людмила Павловна. Казалось, что я морально готова к приходу климакса, но по факту, когда начались приливы, у меня появилось чувство беспричинного страха, тревоги. Я очень нервничаю, плохо сплю. Назначили гормональные препараты, но результатов не наблюдаю. Может ли помочь мне тибетская медицина? Спасибо.

Л. Четырина, г. Дзержинский



Отвечает **Евгения Бастуева**, врач тибетской медицины, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины.

Окончила Ярославскую государственную медицинскую академию, прошла повышение квалификации в Российской медицинской академии последипломного образования. Один из лучших врачей клиники «Нарана», специализируется на гинекологических заболеваниях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ЖКТ.

ГОСТЬ ПО ИМЕНИ КЛИМАКС

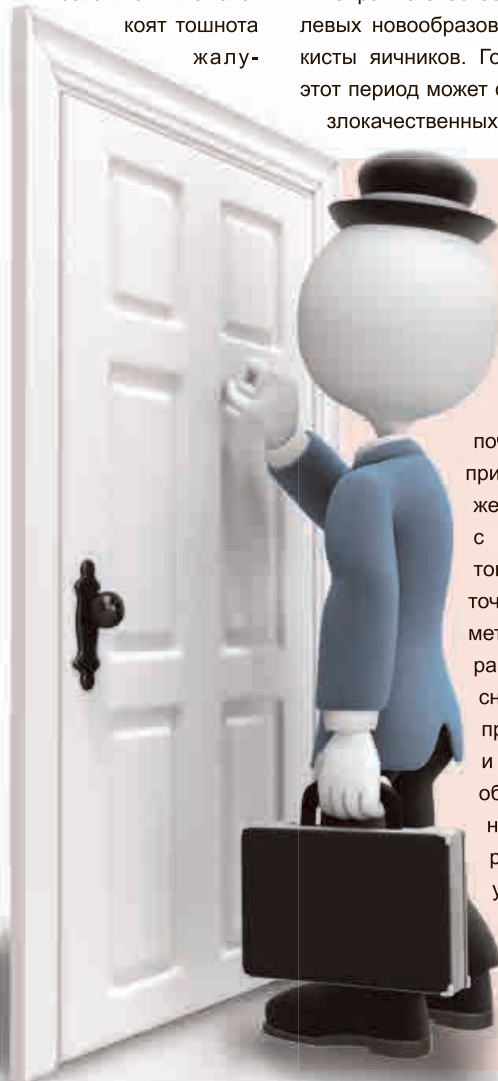
Климакс – это такой же естественный процесс в жизни женщины, как, например, беременность. Угасание функции яичников отнюдь не является показателем нездоровья. Однако «прелести» этого периода женщины переживают по-разному. Женщины конституции «ветер», как правило, воспринимают происходящие изменения чересчур бурно, переживают и нервничают по любому поводу. У них копятся обиды, чувство одиночества, отсутствие взаимопонимания с окружающими. Все это лишь усугубляет состояние, провоцируя головные боли, бессонницу, быструю утомляемость, маточные кровотечения. Развиваются сердечно-сосудистые заболевания, кожа становится сухой, быстро увядает, волосы и ногти становятся ломкими, теряется костно-мышечная масса, и женщина действительно на глазах стареет.

По-своему переносят период менопаузы представительницы конституции «желчь». Раздражительность и гнев, при страстие к жирной и острой еде приводят к увеличению в организме плохой «горячей» крови. Это вдвое сильнее провоцирует обильные приливы жара, горячее потоотделение, скачки давления, сердцебиение и боли в суставах и пояснице. Кроме того, не в меру густая и горячая кровь способствует обильным маточным кровотечениям, а

также ведет к образным узлам. Беспомощности и изжога, женщины ютятся на лому и разбитость во всем теле после сна, спазмы в мышцах спины, быстро развивается синдром хронической усталости. Возмущение «желчи» способно поддерживать состояние менопаузы неопределенно долгое время.

Женщины конституции «слизь» переносят этот период значительно легче благодаря врожденному спокойствию и неторопливости. «Холодная» и вязкая кровь у представительниц конституции «слизь» служит предпосылкой к быстрому прекращению менструаций. Особенно следует опасаться переох-

зованию миоматозной тошноты жалую



лаждения и переедания, которые приводят к росту избыточного веса, накоплению в организме слизи, лимфы, жира и воды. А это причина раннего остеопороза, различных опухолевых новообразований: миомы, мастопатии, кисты яичников. Гормональный дисбаланс в этот период может спровоцировать появление злокачественных новообразований.

В клинике «Нарана» вам помогут подобрать образ жизни и питания, соответствующий вашему типу конституции, мягко успокоить нервную систему, нормализовать деятельность почек (они часто являются причиной женских недугов), желез внутренней секреции с помощью тибетских фитопрепаратов, иглотерапии, точечного массажа и других методов. Нормализуется выработка половых гормонов, снимается воспалительный процесс, очищается печень и кровь, что способствует обновлению и омоложению клеток, гармонизирует работу всех систем. Мы устраняем первопричину климакса, поэтому все симптомы климакса исчезают без необходимости принимать гормональные средства.

ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

О ЧЕМ РАССКАЖУТ «ОКНА ПЕЧЕНИ»

Тибетская медицина считает, что глаза служат «окнами» печени. Если в печени происходит выработка «грязной» крови, это приводит к различным заболеваниям глаз.

ПРИЗНАКИ

При болезни глазной жидкости от «ветра» бывает слезотечение и ощущается «песчинка» в глазу, затрудненное смыкание век, непроизвольное моргание, между ресницами выступают слизь, кровь и гной.

При болезни от «желчи» будет жжение, покраснение, сыпь на веках, зуд, отечность, выделение чху-сер (желтой лимфы) и гноя.

При болезни от крови будет сильная боль и мелкая красная сыпь на веках.

При болезни от «слизи» — мелкая белая сыпь на веках, ощущение слипания в глазах, зуд, несильные боли.

При болезни, вызванной сочетанием всех трех регулирующих систем организма «ветер», «желчь», «слизь», глаз «тает», ресницы заворачиваются внутрь, жар, отечность, слезотечение, веки слипаются. При болезни от червей бывает зуд, ощущение, что в глазу шевелится червь, хочется протереть глаза.

Если болезнь от «желчи» — краснота, отечность, жар, нагноение, больному все кажется желтоватым, искрящимся, словно присыпанным угольками.

Если болезнь от крови — боли сильные, к глазам не притронуться, они краснеют, не переносят огня и солнца, все воспринимается в красноватых тонах.

Если болезнь от «слизи» — зуд, отечность, глаз «тает», боли в зубах, челюстях, щеках и голове, сильно ухудшается зрение. Бельмо может появиться на белке и на зрачке. Бельмо от «ветра» — голубоватое и тонкое, бельмо от «желчи» похоже на желтую каплю, бельмо от крови или от оружия похоже на красную каплю, бельмо от «слизи» — толстое и белесое.

Во всех случаях присутствует болезненность, чувство жесткости и слезотечение.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ

Причинами возникновения глазных заболеваний служит возмущение трех систем регуляции «ветер», «желчь» и «слизь». В особенности на состояние глаз влияет состояние печени и желчевыводящих путей, относящихся к конституции «желчь». Гнев, а также употребление в больших количествах острой, жареной, сырой или вечерашней пищи, алкоголя, провоцируют выбросы в кровь шлаков и токсинов. «Грязная» кровь достигает сосудов глаз и садится на поверхность яблока, при этом

она плохо омывается. Усугубляющими процесс факторами являются старение организма, стрессы, нерациональное питание, нарушенный обмен веществ, шейный остеохондроз, которые также приводят к нарушению кровотока в глазном яблоке.

По общим признакам можно выделить восемьдесят четыре глазных болезни. Согласно более краткой классификации, существуют тридцать три глазных болезни. Причины и условия — это возбуждение всех доша (жизненных начал человека), пища, вредная для глаз, как несвежее мясо, чеснок, лук и кислое вино, пища,

усиливающая кровь и желчь, которые, проникая в сосуды, вызывают болезни глаз. В образе жизни вредными для глаз считаются перенапряжение, перетаскивание тяжестей, плач, ветер, снег, ранение оружием и тому подобное.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ

Лечение в клинике «Нарана» начинается с очищения печени и укрепления сосудистой стенки глаз. Для этого назначаются тибетские фитопрепараты серии «Гургум», «Агар» и др. Совместно с врачом корректи-

руется питание и режим дня. Хороший эффект достигается при назначении драгоценных пилюль «Чакрил Ченмо». Неотъемлемой частью лечения являются внешние процедуры (тибетский точечный массаж, иглоукалывание, различные прогревания, вакуум-терапия), которые приводят в равновесие весь организм. Попутно устраняются явления остеохондроза в шейном отделе позвоночника — устраняются спазмы и защемления нервных корешков и сосудов, также влияющие на состояние и питание глаз.

В фитобаре клиники «ЧАКРИЛ ЧЕНМО» — ВЕЛИЧАЙШЕЕ ИЗ ЛЕКАРСТВ



Тибетская медицина располагает прекрасным средством для лечения заболеваний глаз — «Чакрил Ченмо» (или Великая железная пилюля), в состав которой входит 40 компонентов растительного и минерального происхождения. Они способствуют очищению крови, печени, улучшению трофики сосудов. Пилюля чрезвычайно эффективна при большинстве глазных заболеваний, в том числе при конъюнктивитах, катаракте, глаукоме, фотофобии, покраснении глаз, непрозрачности роговицы, ослаблении глазных нервов, общих симптомах раздражения глаз, неестественном разрастании тканей глазных яблок, глазных инфекциях, воспалении слезных желез, слезотечении, сухости глаз, непроизвольном моргании. Это средство эффективно для лечения глазных болезней, которые вызваны некоторыми пищевыми отравлениями, наличием «нечистой» крови в печени и селезенке, язвенной болезнью желудка. Возможно также применение «Чакрил Ченмо» и здоровыми людьми в профилактических целях.



НОВОСТИ

АНОНС! НОВАЯ КНИГА СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ!

В издательстве «Метафора» выходит книга кандидата медицинских наук Светланы Чойжинимаевой «ТИБЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ»

Автор в популярной форме рассказывает о таких понятиях тибетской медицины, как несовместимость продуктов питания, болезни «жара» и «холода», о шести драгоценных вкусах, о пищевых запретах. В книге также описываются уникальные тибетские процедуры, которыми можно заниматься в домашних условиях, и даются советы на каждый день.

Из книги «Тибетские рецепты здоровья и долголетия»

- Не прилагайте слишком больших усилий для выполнения задач, с которыми вы явно не сможете справиться.

- Не увлекайтесь разговорами, не болтайте без умолку, особенно в вечернее время. Это приведет к преждевременному старению.

- Если вы подавляете голод, то пагубным следствием будет ухудшение состояния организма в целом, физическая слабость, боль в горле после глотания и головокружение, повысится общая возбудимость нервной системы: раздражительность, разовьется бессонница, тревога, депрессия. Во избежание этого нужно часто принимать легкую, маслянистую и теплую пищу.



ПОБЕДА «НАРАНА»

К слову о защите авторских прав

13 октября 2014 года Арбитражный суд Республики Татарстан рассмотрел в судебном заседании дело по иску клиники тибетской медицины «Наран» (издатель ООО «Наран Информ» г. Москва) к ООО «Тибет-Мед» (г. Казань) о защите авторских прав и выплате денежной компенсации за нарушение авторских прав клиники «Наран».

«Вестник тибетской медицины» – это единственная в России медицинская газета, рассказывающая широким массам об основах тибетской медицины. Все статьи, опубликованные в «Вестнике тибетской медицины», уникальны, автором большинства материалов является главный врач клиники, к.м.н. Светлана Чойжинимаева. Это интеллектуальное достояние клиники «Наран».

В марте 2014 года клиника тибетской медицины «Наран» столкнулась с тем, что в г. Казани было выпущено периодическое печатное издание также под наименованием «Вестник тибетской медицины», которое рекламирует деятельность клиники ООО «Тибет-Мед». Согласно Федеральному закону «О СМИ» использование одинакового наименования периодических изданий не допускается.

В выпуске №1 за март 2014 года лжегазеты на стр. 2 опубликована статья «Все или почти все о боли в позвоночнике». Ответчиком незаконно перепечатана не только сама статья, но и полное оформление статьи, с графическими материалами и указаниями на авторские методики клиники «Наран».

В выпуске №1 за март 2014 года лжегазеты опубликована статья «Профилактика и лечение заболеваний у людей разных конституций».

В выпуске №1 за март 2014 года лжегазеты на стр. 4 опубликован тест «Познай себя», который разрабатывался врачами клиники «Наран».

С ответчика взыскана компенсация в пользу клиники «Наран» в размере 300 000 (триста тысяч) рублей, а также проценты, начисленные на присужденную денежную сумму.



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

МАРТ 2015 ГОДА

Благоприятные дни для стрижки волос

1, 3, 4, 5, 9, 12, 13, 16, 17, 23, 24, 25, 27, 29

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

3, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 28, 29

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

Благоприятные дни для приема лекарств

1, 2, 8, 9, 11, 14, 18, 19, 21, 23, 24, 25

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»

5, 15, 20, 27, 29

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.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



ДРЕВНИЙ БУРЯТСКИЙ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «АРСА»

Арса («Курунга») содержит порядка 90 штаммов полезных микроорганизмов, в состав которых входят молочнокислые (в том числе ацидофильные палочки) и уксуснокислые бактерии, бифидобактерии, дрожжи и др.



Арса подавляет образование в кишечнике вредных веществ, нормализует перистальтику и желудочную секрецию. Ежедневный прием стакана арсы надежно подавляет гнилостные процессы в пищеварительном тракте – нагрузка на поджелудочную железу, печень, почки уменьшается в десятки раз, замедляется камнеобразование в желчном пузыре и почках. Арса обладает согревающим свойством.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Берут на 1 л. воды 700 гр. арсы. После того как тщательно перемешали, добавляют 100 гр пшеничной муки (лучше грубого помола). Снова перемешивают, чтобы получилась совершенно однородная масса, варят, постоянно помешивая, 20–30 мин. Перед употреблением заправляют сметаной или сливками. Некоторые предпочитают варить арсу на мясном или костном бульоне с зернами или мукой. Пьют в горячем или охлажденном виде. Арсу можно делать гуще или жиже, разводить водой, молоком.

✓ СПРАШИВАЙТЕ В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ «НАРАН»

МАНТРА ДЛЯ БАЛАНСА ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ

ОМ А ХУМ ТАНГ ВАРАНА ХУМ ПХЭТ СУХА (Начитать 3, 6, 9 раз)



Из книги «Агни-Йога»

- Недуги человечества связаны с психическим состоянием. Каждое человеческое несовершенство духа отравляет также и физический мир.

- Главное, уничтожить бактерии низких мыслей, которые заразительнее всех болезней. Заботиться надо не только о произносимых словах, но и о мыслях. В течение одного слова десять мыслей рождаются.

- Мысль будет целительным началом. Спросите врача, насколько дольше протекает болезнь человека, желающего болеть. Так личное желание показывает мощь мысли.

Е.И. Перух.

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 делаются сутью болезней («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).



«Чьяванапрашам» – легендарный «бальзам бессмертия»

Настоящий эликсир молодости и жизни из Южной Индии. С глубокой древности поддерживает здоровье, силу и долголетие, защищает от инфекций и заболеваний.

Основа продукта:

мякоть индийского крыжовника Амла – самого богатого источника витамина С в

природе. Среди ингредиентов более 40 целебных растений. Богат витаминами (аскорбиновая кислота, каротиноиды, флавоноиды, витамины В) и микроэлементами (кальций, серебро, железо, магний, фтор, йод, кремний, литий, марганец).

Прекрасное тонизирующее и антистрессовое средство, повышает энергию, питает мозг и улучшает память.

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

Помогает больным туберкулезом с различными формами.

Улучшает кожу лица – питает, придает естественный блеск и сияние, борется с бактериальными инфекциями.

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.

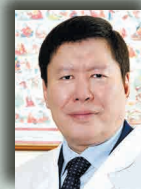
Нейтрализует последствия радиотерапии и химиотерапии при онкологических заболеваниях.

Для любого возраста – от детей до стариков!

**Спрашивайте в фитобаре клиники или заказывайте
в интернет-магазине NARANFITO.RU**

тел.: +7 (495) 225 10 89, +7 (985) 641 83 69

УНИКАЛЬНЫЕ ФИТОСБОРЫ ДОКТОРА БАИРА ЧОЙЖИНИМАЕВА



Баир Чойжинимаяев, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран», фитотерапевт, оставил всем нам драгоценные рецепты, скрупулезно следуя которым клиника «Наран» выпускает серию уникальных лекарственных сборов. Это чрезвычайно

эффективные средства при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, болях различной этиологии, нарушениях работы ЖКТ, желчнокаменной болезни и гепатитах, патологиях почек, женской и мужской половой сферы и др.

Сбор «Антидиабет «холод»

Показания к применению: профилактика и лечение сахарного диабета у людей с конституцией Ветер, Слизь.

Механизм действия: способствует очищению клеток поджелудочной железы от излишков жира и слизи, повышая их восприимчивость к инсулину и способность поглощать глюкозу из крови, оказывает благотворное влияние на поджелудочную железу.

Состав: топинамбура корни, граната плоды сушеные, перец длинный, бузины цветки, имбиря корень, софора желтоватая, аконита корни, тмин обыкновенный, девясила корни, каменная соль, корица и др.

Сбор «Антидиабет «жар»

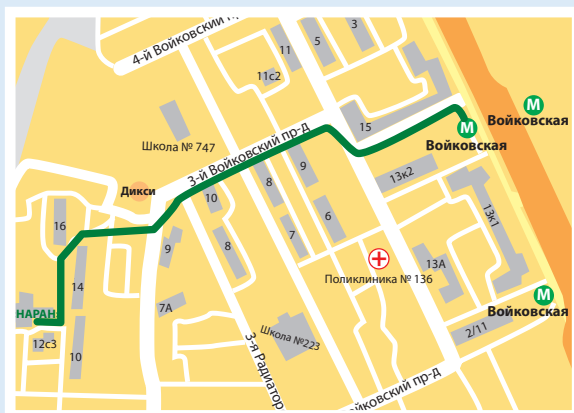
Показания к применению: профилактика и лечение сахарного диабета у людей с конституцией Желчь.

Механизм действия: способствует очищению клеток поджелудочной железы от излишков желчи, повышая их восприимчивость к инсулину и способность поглощать глюкозу из крови, оказывает благотворное влияние на поджелудочную железу.

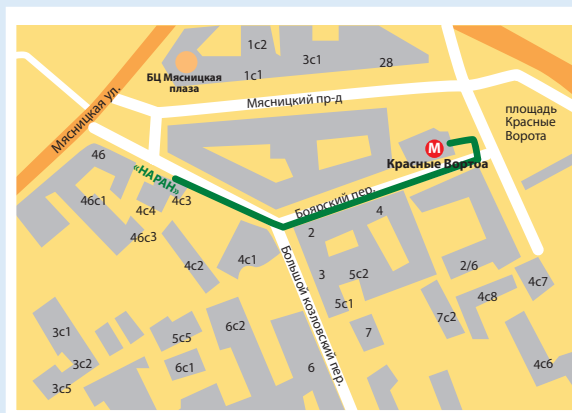
Состав: шикша, шлемник байкальский, панцерия, мордовник, сагаан дали, мускат, чабрец.

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ ЖИЗНЬ!

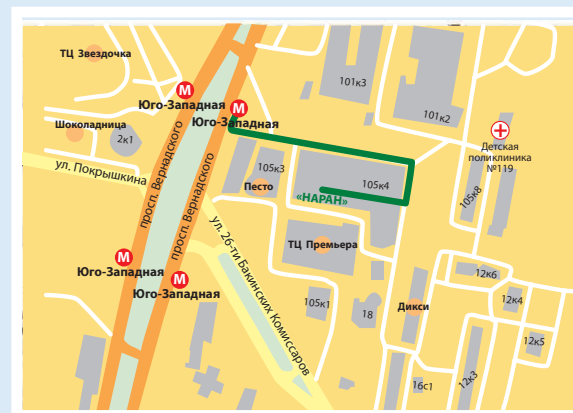
КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ФИЛИАЛОВ КЛИНИКИ «НАРАН» (г. Москва)



м. «Войковская», платформа «Ленинградская»
Первый вагон из центра. За стеклянными дверями налево 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. «Красные Ворота» Последний вагон из центра, выход направо,
вход на территорию Дипакадемии МИД России
Большой Козловский переулок, д. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-25, (903) 288-81-80



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

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 Чойжинимаяева
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: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в АО «Красная Звезда»
123007, г. Москва Хорошевское шоссе, 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72,
(495) 941-31-62,

<http://www.redstarp.ru>

E-mail: kr_vezda@mail.ru

Заказ № 828-2015 Тираж 150 000 экз.
Подписано в печать 16.02.2015 года.

Цена свободная