



ШКОЛА ДИАБЕТА

"Горячий или Холодный?"
Особенности лечения сахарного
диабета 2-го типа с. 6



НАРАН

КЛИНИКА
ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ № 1
В РОССИИ
ОСНОВАНА В 1989 г.

З Д О Р О В Ь Е :
• ДИАГНОСТИКА
• ЛЕЧЕНИЕ
• СОВЕТЫ

В Е С Т Н И К Т И Б Е Т С К О Й М Е Д И Ц И Н Ы

№ 02 (225) Февраль 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

«НАРАН» – 34 ГОДА! СЕКРЕТ УСПЕХА

с. 2

**Интервью
с основателем первой
в России клиники тибетской
медицины К.М.Н., членом
Российского союза писателей
Светланой Чойжинимаевой**



**Акция
«НАРАН»
-4000руб
вместо 6500р
на комплексное
лечение**

Наше здоровье

с. 4

КОГДА РУКУ НЕ ПОДНЯТЬ

Все о лечении артроза плечевого сустава

Интересно

с. 5

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Древнейшая медицина
о профилактике старения

Из практики

с. 3

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УДИВИЛ ВСЕХ

Известный Российский актер делится
впечатлениями о лечении в клинике "Наран"

Спрашивали – отвечаем

с. 5

ОСНОВАНИЯ И ПРИЧИНЫ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?



МЫ ОТКРЫЛИСЬ!!!

Наш дружный коллектив
рад сообщить всем, что состоялось
открытие нового филиала клиники
«Наран» на Войковской! Это место
наполнено уютом, теплом и вниманием
к каждому пациенту

**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
В НАШУ НОВУЮ КЛИНИКУ!**



**ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ
РАЙОНА ВОЙКОВСКИЙ И СЕВЕРНОГО
АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА**

СПЕЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ!
Сеанс комплексного лечения по 4000р
вместо 6500р и в ПОДАРОК - бонус
1000р, который можно использовать
для покупки фитопрепаратов и
продукции фитобара
Начните новый 2024 г с укрепления
здоровья и хорошего самочувствия!

подробности по тел.: +7 (495) 023-39-36

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



Слово главного врача

«ЭТО НАШ ОБЩИЙ ПУТЬ»

ПО СЛУЧАЮ ОТКРЫТИЯ НОВОЙ КЛИНИКИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН» НА ВОЙКОВСКОЙ, ОСНОВАТЕЛЬ СВЕТАНА ЧОЙЖИНИМАЕВА ОБ ИСТОРИИ СОЗДАНИЯ ЦЕНТРА, СЕКРЕТЕ УСПЕХА И МИССИИ ВРАЧЕЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ В РОССИИ

– В чем секрет успеха клиники «Наран»?

– В 1989 году началась история нашей клиники, хотя идея ее создания была гораздо раньше. Так сошлись обстоятельства, когда я вернулась из Санкт-Петербурга после окончания клинической ординатуры, сложились иные обстоятельства в стране, наступило время перемен в лучшую сторону. Действительно, мы сумели создать клинику, и она была совершенно статична – и по времени, и по значимости. Потому что в тот момент как раз нужно было возродить свои утерянные и разрушенные традиции во времена Советского Союза. Создание такой клиники как «Наран», – это был своевременный шаг. Мы продолжаем работать – наверное, в этом есть правильность, искренность и правдивость, поскольку традиции и знания мы с моим братом Баиром Галсановичем собирали по крупицам, создавали на основе того, что имели новые знания и каждый раз их обогащали. Таким образом, разработали авторскую методику, которая подтвердилась на практике теорию и опыт тибетской медицины. Это и дало толчок к тому, что мы создали не только в Улан-Удэ небольшую клинику, но и в Москве и за ее пределами. Люди приняли науку и практику тибетской медицины, потому что эта врачебная наука создавалась веками, она не нами придумана – это есть глубокая традиция, которая описана в известных древнейших медицинских трактатах. По этим учебникам мы учились и плюс личный врачебный опыт, ценность которого оценить невозможно. Сейчас, сочетая знания современной западной и древнейшей тибетской медицины, можно сделать то, что сохранится и дальше, на века.

– Иными словами, вы делаете все от сердца.

– Именно так, если делаешь дело, которое ты любишь и посвящаешь всю свою жизнь, для и во имя людей и это абсолютно не какие-то пафосные слова. Я говорю абсолютно искренне. Потому что человек, который хочет чего-то добиться или привнести в эту жизнь, должен делать это абсолютно искренне.

– Когда вы открывали клинику в Москве было непростое время, работали различные восточные клиники, процветали экстрасенсы и прочее. Как думаете, почему москвичи приняли тибетскую медицину?

– Действительно были тогда в 90-е годы и корейские, и вьетнамские, и китайские клиники и различные народные целители. Когда я пришла в департамент здравоохранения Москвы, довольно на высоком уровне мне сказали: «Что вы тут хотите делать?». И действительно, наверное, руководитель имел право задать этот вопрос. На что я, наверное, наивная простота, вера в себя и в то, что делаешь, на самом деле творят чудеса, сказала в ответ: «Мы будем здесь работать». Что и вышло в итоге.

– Вы практикующий врач и возглавляете большой медицинский центр с филиалами в других регионах России. Как удается совмещать эти функции?

– Я сейчас меньше практикую, т.к. в какой-то степени больше стала управленцем, хотя от своей профессии врача я никогда не откажусь и продолжаю вести консультативный прием пациентов. Но стать менеджером-управленцем меня заставила сама жизнь и это было неизбежно. Поскольку ты понимаешь, что невозможно охватить многие вещи, особенно когда хочется, чтобы

твои знания были доступны и другим, чтобы было расширение этого пространства. Благодаря деятельности клиники, нашей методике обучаются и овладевают навыками врачи на базе созданного учебного центра, имеется специальная учебно-методическая литература. За почти 30 лет накоплены большой опыт и знания. По этой причине, еще много лет назад я взялась за написание книг, и кстади, подтолкнули к книжному творчеству журналисты. С тех пор из-под моей руки вышло много книг для пациентов, для людей, чтобы прочитав их, человек смог понять простые вещи о своем здоровье с позиции тибетской медицины. Я встречаю много людей, даже за границей, например, недавно в аэропорту в Испании, когда люди подошли и с благодарностью сказали: «Светлана Галсановна, прочитали вашу книгу, изменили образ жизни, питание и это дало очень большой импульс в плане продвижения моего здоровья и бизнеса». И это очень большой плюс для меня, как для врача, человека.

– Что бы вы могли рассказать о ваших книгах, о восприятии их читателями и пациентами клиники?

– Одна из последних была книга о воде «Вода: яд или лекарство?», и думаю, она вызвала большой интерес у читателей. О воде люди пишут много и, к сожалению, не всегда эти советы на благо каждого, кто её прочёл. Например, не наступит улучшения у двух разных людей, если они одинаково будут пить много воды, по 3-5 литров в день, как это повсеместно рекомендуется. Есть такие немаловажные вещи, как например, использование воды внешне, как то: обливание, контрастный душ или моржевание. К чему это всё, якобы лече-



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



Новая клиника в г. Москва. Метро Войковская, ул. Ленинградское шоссе д 13 к1



ние, приведёт можно узнать из моей работы про воду. Любая моя книга основана на научных данных и на практических вещах, которые я узнаю из своей ежедневной практики врача. За последнее время были переизданы книги: "Тибетская медицина – единство тела разума и духа", это пятое переиздание, а также трилогия по конституциям: "Болезни нервных людей, или откуда дует ветер?", "Болезни сильных людей, или как обуздать желчь?", и "Болезни больших людей, или что такое слизь?". Эти книги продолжают интересовать не только наших пациентов, но и широкий круг читателей интересующихся традиционными восточными медицинскими практиками. Книги были переизданы потому, что нашли внимание и отклик читателей.

– Как основатель клиники «Наран», как врач и просто человек, о чем мечтаете?

– Я мечтаю успеть написать еще много книг: об аллергии, о бронхолегочных болезнях, о заболеваниях кожи, о мочеполовой системе, о психосоматических и психоэмоциональных состояниях и связи психики, эмоций и соматики. Это очень интересные должны быть книги, со множеством примеров из моей тридцатилетней практики врача тибетской медицины. Я знаю, что это такое, о чем писать, знаю как лечить эти заболевания и как получить положительный результат. Причем, еще раз подчеркиваю, я пишу это не для профессионалов-врачей, а для обычных людей. Я этим дышу, и очень хочу, чтобы мои книги помогли людям в обычной жизни.

– Светлана Галсановна, обязательно, так и будет. Спасибо большое за беседу!

Новинки

ПЯТОЕ ПЕРЕИЗДАНИЕ БЕСТСЕЛЕРА СВЕТАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ: "ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА — ЕДИНСТВО ТЕЛА РАЗУМА И ДУХА"

Краеугольным камнем тибетской медицины является три понятия – Ветер, Желчь и Слизь. Три жизненных начала человека, от которых зависит состояние организма, его душевное равновесие, о чем более подробно рассказывается в книге. Об основных принципах тибетской медицины, о ее основополагающих системах, от чего зависят наши проблемы со здоровьем, что порой причиной заболевания может оказаться, то о чем бы никогда не подумали, что пренебрегая, как нам кажется, чем-то незначительным, мы несем большой вред организму. Подача информации в книге легка и интересна, поэтому читается на одном дыхании. По вопросам приобретения можно обратиться в любой филиал клиники «Наран» либо заказать в интернет-магазине WWW.NARANFITO.RU



Консультация онлайн: +7 (495) 021-39-39



Из практики

ГИПЕРТИРЕОЗ – САМООТРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ГИПЕРФУНКЦИЯ КРУПНЕЙШЕЙ ИЗ ЖЕЛЕЗ ЗАМЕТНО ЧАЩЕ ВОЗНИКАЕТ У ЖЕНЩИН

Международный день эндокринолога – 14 ноября. Заболевания щитовидной железы – одно из распространенных во всем мире. Щитовидка – крупнейшая из всех желез, из тех, что относятся к внутренней секреции, она ответственна за общий метаболизм, теплообмен, усвоение кислорода, рост организма, физические и умственные способности, половое созревание и даже иммунитет. Другими словами, гормоны, вырабатываемые этим органом, регулируют подавляющее большинство функциональных процессов в организме. При увеличенном продуцировании тиреоидных гормонов метаболизм человека серьезно ускоряется и возникает состояние, подобное самоотравлению организма, его принято называть гипертиреозом щитовидной железы.

Недуг (его синоним – тиреотоксикоз) может быть врожденным и проявляться уже у детей младенческого возраста. Приобретенной формой заболевания чаще всего страдают лица женского пола. При этом их возраст значения не имеет: вышеописанный синдром может появиться и у 20-летней девушки, и у 50-летней зрелой женщины. У мужчин гиперфункция щитовидки встречается заметно реже – в 3-5 раз. Такой болезненный приоритет по половому признаку обусловлен психологическими факторами, провоцирующими тиреотоксикоз. Медики и психологи единодушны во мнении, что возникновение последнего – прямое следствие эмоциональных стрессов, а именно женщины в этом смысле более возбудимы и впечатлительны. Психические травмы, особенно те, которые человек вынужденно скрывает, а также утаивание своих отрицательных эмоциональных проявлений от окружающих в 94 случаях из 100 служат причиной развития физиологических механизмов избыточной выработки тиреоидных гормонов.

Причины гипертиреоза

На Тибете принято считать, что за здоровье щитовидки отвечает конституция «Слизь». Если она возмущена, происходит избыточное слизенакопление, при сочетании с дисбалансом «Ветра» и «плохой» кровью вызывающее тиреотоксикоз. Про возмущение «Ветра» стоит поговорить отдельно. Эмоциональная составляющая факторов развития тиреотоксикоза является бесспорной

не только для тибетской медицины, но и для современных докторов-аллопатов. Люди, склонные к частым обидам, при этом не высказывающие их вслух, а копящие негативные эмоции внутри себя, оказываются в группе риска этого недуга. Обычно у такого человека есть ощущение «кома» в горле – это симптом застоя энергии, спазма мышц.

Среди опасных для щитовидки отрицательных эмоций можно отметить также:

повышенную тревожность; страхи различного рода; зависимость, привязанность, цепляния; чувство вины, обиды; гипертрофированная неуверенность в себе; неудовлетворенность жизнью.

Кроме того, причинами гипертиреоза щитовидной железы могут оказаться:

«жар» печени и, как следствие, «горячая» кровь; повышенное количество перенесенных респираторных заболеваний; шейный остеохондроз; злоупотребление алкоголем; избыточные пища с горьким, острым, кислым вкусом; переедание; экологическая обстановка; нехватка йода.

Симптомы гипертиреоза:

- самый яркий признак с точки зрения врача тибетской медицины – «горячий зоб». Если положить ладони на область шеи пациента с гипертиреозом, можно почувствовать исходящий от нее жар;
- зоб – утолщение передней поверхности шеи;
- глаза нависают (симптомы Мерфи);
- появляется одышка, даже при обычной ходьбе;
- тремор пальцев;
- нарушается менструальный цикл;
- у мужчин снижается потенция;
- раздражительность, вспыльчивость;
- резкие перепады настроения; рассеянность;
- сложности с концентрацией;
- усталость, сменяющаяся вспышками возбудимости;
- почти непреходящее беспокойство;
- нарушения сна;
- гипертонзия;
- учащенное сердцебиение даже в состоянии покоя, усиливающееся при обычной ходьбе;

- сердечные боли и прочие симптомы ИБС;
- потливость из-за нервных стрессов или в покое;
- ощущение жара, сменяющееся холодом, нередки перепады температуры тела;
- потеря веса при увеличенном аппетите (при более щадящих формах болезни возможен набор веса);
- проблемный стул (от кашицеобразного до запоров);
- выпадение волос.

В диагностику гипертиреоза в клинике «Наран» также включены:

- осмотр, при котором врач оценивает состояние пациента; опрос, когда в процессе беседы выясняются факторы, сопутствующие и предшествующие болезни;
- пульсовая диагностика, позволяющая с помощью анализа кровенаполняемости сосудов в разных местах определить главную причину заболевания. Возможно также протекание болезни без явных симптомов.

Лечение

Крайне важной составляющей для общей терапии, именно в данном случае, является корректировка психологического и эмоционального здоровья (конституция «Ветер»). Личный врач нашей клиники обязательно посоветует, как лучше это сделать: гармонизация нервной системы и устранение последствий психических травм – обязательное условие полного выздоровления. С такими качествами, как обидчивость, тревожность, раздражительность, чрезмерная самокритичность, депрессивность, можно и нужно бороться. Хорошо балансируют нервную систему и положительно воздействуют на сопутствующие болезни также и препараты тибетской фитотерапии, мягко воздействуя на нервную систему, снимают чувство тревоги, страхи, улучшают сон, снимают спазмы. Не менее важной стадией лечения будет разработка оздоравливающих правил питания. Для каждого пациента персонально, в неперменной зависимости от его природной «доши» подбирается диета. Люди «Слизь» и люди «Ветер» нуждаются в «янской» пище, свежеприготовленных блюдах, изобилии специй, из их рациона должны быть абсолютно исключены бутерброды, пиво, питье и еда из холодильника. Для пациентов «Желчь» рекомендуется нежирная и неострая пища, успокаивающая «пищеварительный огонь».

К методам лечения гипертиреоза относятся также:

- иглорефлексотерапия;
- энергетический точечный массаж;
- общий массаж (особенного внимания требует воротниковая зона и голова);
- цуботерапия;
- су-джок терапия;
- масляные компрессы и пр.

Конечным результатом комплексного лечения в тибетской клинике будет нивелирование симптомов тиреотоксикоза, значительное улучшение общего самочувствия, нормализация и стабилизация гормонального фона и оздоровление всего организма.

Пациент клиники «НАРАН» – Скулябин Юрий Александрович, известный российский киноактёр



Скулябин Юрий Александрович – известный российский киноактер. Снимался в таких фильмах и сериалах, как: «Снег», «Проводник», «Человек, который удивил всех», «Душегубы», «Контейнер», «Комета Галлея», «Приключения экспонат», «Тёща», «Шпион».

посетил недавно клинику «Наран» и вот, что говорит о своем лечении:

«Привет, друзья! Меня зовут Скулябин Юрий и я актер. Так уж получилось, что на недавней съемке у меня появились проблемы со спиной в нижнем отделе и в грудном отделе, что не мог толком поднять руки, особенно правую рабочую руку.

Мучился я, мучился и куда я только не ходил, пока не попал в клинику «Наран», чему несказанно рад. И так как себя сейчас замечательно чувствую, я им очень благодарен.

Клиника «Наран» – это единственная в России клиника национальной тибетской медицины, которая является сетью клиник в Москве, Екатеринбурге и др. В Москве несколько клиник и вы можете практически возле каждого метро удобную для себя найти. Есть клиники в Питере, Казани и Вене. Это международная сеть клиник. С 1989 года люди занимаются тем, что помогают больным выздоравливать.

Клиника «Наран» чем еще уникальна? Тем, что у них есть собственное производство фитопродукции. Это чаи, бальзамы, крема и даже тибетская пищевая соль есть. Но что выгодно отличает клинику Наран, так

это микстуры доктора Баира Галсановича – основателя клиники. Микстуры различные: печеночная, для желчи, успокоительные, для сердца и мн. другие. Всем рекомендую фитопродукцию клиники Наран!

Так вот, друзья! Я хочу вам рассказать как меня здесь лечили. Сначала доктор мне поставила диагноз. Уникальность клиники в том, что и лечение, и диагностика, и все общение происходит в одном кабинете. Работают вместе доктор и его помощник.

Меня прощупали по пульсу, проверили дыхание, сердечко, узнали что я пил, ел и поставили диагноз. Доктор назначил, в первую очередь, глубокий точечный массаж по меридианам. Это лечебно-восстановительный массаж. И хочу вам сказать, что руки у доктора очень чуткие и сильные. Мне сразу же стало легче, особенно в нижней части спины. Большое спасибо мастеру массажа!

Доктор назначила мне банки. Лежал я с банками. Это здорово, это кайф! Мой неумолимый доктор сняла банки и поставила иголки. У них своя методика основанная на тибетской медицине, которую используют 34 года. Поставили мне иглы и я еще полежал и подремал.

У них есть сигары из полыни и многих разных трав. Сигарами прижигают, опять же по биологически активным точкам, чтобы и иммунитет разогнать, и хворь уходила. Кстати, клиника Наран сама выпускает сигары, которые они же, собственно, и применяют. Очень необычные ощущения, очень интересные и, честно говоря, мне очень понравилось.

Сигары – это отдельный вид искусства в клинике Наран (смеется).

И вот только после того, как доктор поработала над моим больным организмом сигарами, только тогда выпустила меня из кабинета. Полтора часа я лежал и надо мной «колдовали». И не поверите, я сюда пришел, грубо говоря, весь скрюченный, а из кабинета вышел довольный жизнью и счастливым.

Я прошел весь курс лечения и это очень сильно мне облегчило жизнь в том плане, что я больше нигде не буду ходить, кого-то искать и искать какие-то другие виды лечения. Мне хватило клиники Наран, они меня вылечили. Все таки у людей такой опыт!

У них есть замечательная линейка чаев: имбирный, ханский и собственная разработка – это чай Наран. Сидишь, балдеешь после всех процедур лечения и тебя еще угощают очень вкусным и ценным энергетическим напитком. Ребята, здесь правда здорово!

Огромный плюс клиники Наран в том, что они находятся в очень удобной транспортной доступности. Я выбрал для себя на Чистых прудах отделение клиники по Мясницкой 17/2. Это крайне удобно и пешая доступность и здесь мне очень уютно. Рекомендую вам посещать клинику Наран, проходить здесь именно комплексное обследование и комплексное лечение! Очень рекомендую! И не забываем про фитопродукцию!»

Вот такой отзыв о нашей клинике от всей души оставил Юрий Александрович.



ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ВАРИКОЗ!

ОТЧЕГО НАШИ ВЕНЫ СТРАДАЮТ И «РИСУЮТ» НА НОГАХ ЗВЕЗДОЧКИ?

Начнем с небольшого анатомического экскурса: как известно, кровь движется по нашему организму по двум кругам – большому и малому. Иницирует это движение сердце: оно ритмично сокращается, толкая кровь по аортам, артериям, артериолам и капиллярам. Сверху вниз, к ногам, кровь движется с энтузиазмом – спасибо гравитации. Но, дойдя до ног, ей надо развернуться и по венам отправиться в обратный путь – вверх. Для того чтобы этот процесс стал возможен, в венах предусмотрены клапаны, которые пропускают кровь только в одном направлении – вверх. Схема такова: сердце толкает кровь по сосудам, та поднимается вверх и фиксируется клапаном на заданном уровне до следующего сердечного сокращения. Кроме того, двигаться крови вверх помогает не только сердце, но и мышцы ног. Если мышцы регулярно сокращаются и расслабляются (например, обеспечивая своему владельцу энергичную прогулку по пересеченной местности), то сосуды подвергаются сдавливанию-расслаблению – и кровь энергично проталкивается вверх, от клапана к клапану. Так происходит в здоровом организме без варикозного расширения вен ног. Если вена расширилась, то клапаны, обеспечивающие нормальный отток крови от ног, перестают смыкаться. Между ними образуется зазор – и отток крови замедляется. Чем хуже циркуляция крови, тем сильнее растягивается вена. Заболевание встречается не только у людей пожилого возраста, зачастую страдают и молодые люди. Имеет значение в развитии варикоза и наследственная предрасположенность.

Симптомы:

Боль и чувство тяжести в ногах, судороги, отечность ног к вечеру. Вены проступают на поверхности кожи, заметны сосудистые «звездочки» или сетка, появляются отеки, особенно после долгого сидения за компьютером, либо наоборот после длительного пребывания стоя. При отсутствии лечения образуются трофические язвы, развивается тромбофлебит.

Если кровь горячая

С точки зрения тибетской медицины варикозное рас-

ширение вен нижних конечностей и геморрой (это тоже проявление варикоза) наблюдаются чаще всего у людей, принадлежащих к конституциям «Желчь», «Желчь-Слизь» и «Желчь-Ветер». В более позднем возрасте эти заболевания встречаются и у людей конституции «Слизь» (флегматиков) из-за большого веса, накопления у них в организме большого количества воды, лимфы, жира. Это очень «обременяет» сосуды, особенно вены, они отекают, расширяются, образуют «карманы», «узлы». В основе дисбаланса конституции «Желчь» (холерик) лежат изменения в образе жизни и характере питания, а именно действия, приводящие к накоплению, увеличению жара в организме человека. Это пребывание на жаре, в душных помещениях, на солнце, отрицательные эмоции (гневливость, раздражительность, обидчивость, зависть и др.). А также нарушения в питании – злоупотребление мягкой, острой (жгучей), кислой, соленой пищей, жирной, жареной и слишком горячей едой, горячими напитками и алкоголем. Возмущение конституции «Желчь» сопровождается увеличением тепла в организме, проявляющееся следующими симптомами: лицо и шея краснеют, склеры глаз и ногти желтеют, моча становится желтого цвета с густым паром, сильным запахом, ноги и руки горячие. Наблюдается «горячий» пот в любую погоду, появляется изжога, тошнота, кашцеобразный стул до 2-3 раз в сутки по утрам, горечь во рту, сильная жажда. Рано седеют и реднеют волосы. Периодически появляется кожный зуд, особенно в области нижних конечностей. В организме увеличивается «плохая грязная кровь», которая разбегается по всему телу, по всем сосудам. Варикозное расширение вен проявляется не только во время беременности, при поднятии тяжестей и долгом пребывании на ногах, но и при гастроптозе – опущении внутренних органов, ожирении. При таких состояниях увеличивается нагрузка на сосуды, особенно в нижней части тела, нарушается кровяное лимфообращение, что сказывается на эластичности стенок венозных сосудов, на состоянии клапанов сосудов. Вследствие этого развивается варикозное расширение вен. Так как кровь у людей типа «Желчи»

горячая, способна к тромбообразованию, то существует опасность осложнений при варикозе: тромбоэмболия легочной артерии, мозговых сосудов, коронарных артерий, кровотечение из-за высокой проницаемости сосудов и образование «сосудистых пробок» с формированием трофических язв.

Лечение без операции

Тибетская медицина предлагает комплексное лечение, в основе которого очищение крови и сосудов, приведение в гармоничное состояние возмущенных конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь». Все методы комплексного подхода плавны, без нагрузки на организм работают на достижение стойкого лечебного эффекта.

– **рекомендации** врача по образу жизни и питанию – очень важный этап лечения.

– **фитотерапия** – улучшает реологические показатели крови, активно воздействуя изнутри на венозный и лимфатический отток, восстанавливая тонус вен, возвращая легкость походки.

– **процедуры, внешнего воздействия на организм:**

энергетический точечный массаж (улучшает кровообращение, нормализует работу внутренних органов, укрепляет иммунитет, придает бодрость и силы.)

иглокальвание (укрепляет сосудистую стенку, повышает эластичность вен, устраняет болевые ощущения, снимает воспаление.)

гирудотерапия (восстанавливает нормальную вязкость крови и улучшает её продвижение по кровеносным сосудам.)

масляный компресс «Хорме» и другие, в зависимости от характера заболевания.

Для профилактики врачи тибетской медицины рекомендуют периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью самостоятельных несложных физических упражнений – легкий массаж ног, похлопывания, пощипывания. Практика врачей клиники «Наран» показывает, что лечение на начальных стадиях заболевания варикозного расширения вен дает 100%-ный положительный результат. Своевременное обращение предупредит операционное вмешательство.

КОГДА РУКУ НЕ ПОДНЯТЬ

ВСЕ О ЛЕЧЕНИИ АРТРОЗА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



Артроз плечевого сустава – заболевание обменного характера, характеризующееся дистрофическими изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Если вовремя не начать лечение артроза плечевого сустава, суставной хрящ и прилегающая к нему костная ткань деградируют, разрушаются и изнашиваются вплоть до потери двигательной активности рук.

Симптомы артроза плечевого сустава

– хруст и скрип в суставе, возникающие из-за отложившихся в суставе солей;

– боль в плече при нагрузке, при ощупывании, а при развитии заболевания – в спокойном состоянии, болезненные ощущения не только в пораженном суставе, но и в руках, локтях и спине;

– нарушение двигательной функции, когда больной не может самостоятельно поднять руку, например, для расчесывания, осуществлять вращательные движения и отводить руку назад, в запущенных случаях рука перестает двигаться и развивается контрактура;

– поражение затрагивает кость: на исчезновение хряща она реагирует склерозом (уплотнением), искривлением, разрастанием в виде шипов; – кровообращение в небольших сосудах, пронизывающих кости, недостаточное питание через кровь сухожилий и хрящей также вызывает дистрофические изменения в них; – при отсутствии лечения болезнь может прогрессировать вплоть до исчезновения пораженного хряща и обнажения кости, находившейся под ним.

Причины

У представителей трех конституций «Ветер», «Желчь» и «Слизь» заболевание развивается по-разному. У людей конституции «Желчь» артроз развивается по «горячему», или подагрическому типу. Наиболее распространен сценарий заболевания по «горяче-

му» типу у мужчин в возрасте от 40 лет и старше. Причинами заболевания являются злоупотребления копченой, жареной, мясной, острой пищей, алкоголем и другое.

Артрозы у представителей конституции «Слизь» развиваются по «холодному» типу так же как и у людей-«Ветров», но по иному сценарию. Недуг поражает у «Слизей» в основном крупные суставы. Развиваются частные случаи заболевания – гонартроз, коксартроз, артроз голеностопного и плечевого суставов. Причины заболевания – это, прежде всего, гиподинамия, лишний вес, накопление жидкости и слизи в суставных промежутках. Накопленная жидкость твердеет со временем, препятствуя прохождению нервных импульсов и нормальному кровообращению в суставах.

Сохраните сустав

Подверженный артрозу сустав нуждается в срочном и правильном лечении. В противном случае его разрушение повлечет нарушение в биомеханике других суставов и позвоночника, а также неправильное распределение нагрузки в мышечной системе. Это может привести к возникновению межпозвоночных грыж, артрозов в других суставах.

Комплексное лечение (эффективное и выгоднее, чем 1 процедура) в нашей клинике включает в себя:

изменение образа жизни (гимнастика, йога, специфические упражнения, медитация); **коррекция питания** (согласно природной конституции человека, правильное питание устраняет симптомы нарушенного метаболизма);

внутреннее воздействие с помощью фитотерапии, которое восстанавливает обмен веществ, улучшает правильное кровообращение в крупных и мелких сосудах, а также очищает сосуды и кровь, печень, выводит шлаки и токсины, избыточные слизи, воду, жир из организма;

Внешнее воздействие на организм:

а) энергетический точечный массаж всего тела с особым воздействием на позвоночник и пораженный сустав, способствует улучшению кровообращения в мышцах, сухожилиях, суставных тканях, восстанавливает иммунитет.

б) иглокальвание – восстанавливает циркуляцию крови и энергии, устраняет болевой синдром, воспаление суставов, корректирует патологии сосудов.

в) вакуум-терапия – нормализует кровоснабжение и питание пораженного сустава.

г) масляные компрессы («хорме») – согревают и успокаивают организм.

д) моксотерапия – устраняет спазмы мышц, улучшает местный обмен веществ в области пораженного сустава.

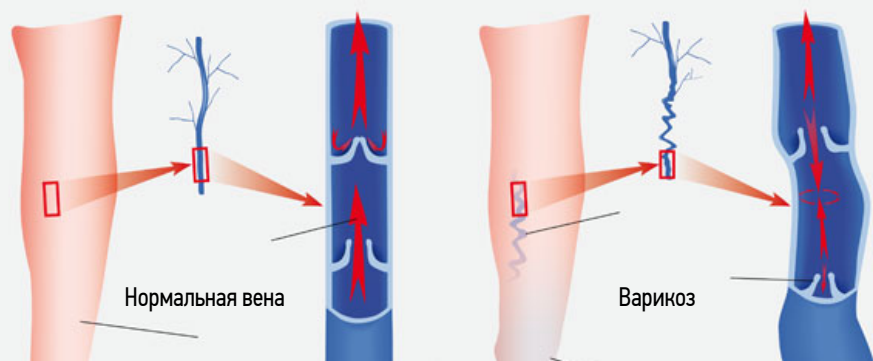
е) гирудотерапия – обновляет и очищает кровь, оказывает противовоспалительный эффект.

Своевременное лечение методами тибетской медицины способно позволить сохранить пораженный артрозом сустав и не допустить дальнейшего развития болезни.

Уже с первых сеансов пациенты в клинике «Наран» чувствуют значительное улучшение и избавление от болезненных и неприятных симптомов.

– происходит купирование болевого синдрома; – замедление процесса патологических изменений в суставных хрящах и костной ткани; – усиление процессов, способствующих восстановлению пораженных суставов; – улучшение состояния при артрозе плечевого сустава после 1-3 сеансов; – улучшение функций всего организма, благотворно воздействующих на общее состояние организма; – улучшение крово- и лимфообращения.

Лечение врачей «Наран» направлено на оздоровление всего организма в целом, ведь все органы и ткани взаимосвязаны и взаимозависимы.





Интересно

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

ДРЕВНЕЙШАЯ МЕДИЦИНА О ПРОФИЛАКТИКЕ СТАРЕНИЯ

И женщины, и мужчины хотят убрать морщины, добавить энергии, увеличить продолжительность активной жизни. Дух времени и желание большинства выглядеть и чувствовать себя молодо, послужили появлению антиэйджинговой медицины («anti» - с англ. означает «против», «age» - возраст), то есть «антистарение». Повсюду стали появляться подобные клиники «вечной молодости». Однако безопасность применяемых ими методик - предмет бурных споров ученых всего мира. «В настоящий момент единственные подтвержденные наукой рекомендации, как прожить дольше и оставаться здоровым, - это поведенческие факторы: здоровый образ жизни, как минимум, начиная со среднего возраста (отказ от курения, умеренное употребление алкоголя, ежедневный режим физической активности), увеличение резервов мозга (ментальный фитнес, физическая и социальная стимуляция, позитивное мышление)» - приводит один из научно-популярных порталов мнение профессора из Швеции, директора центра антивозрастных исследований Лауры Фратильони.

Профилактика старения по-тибетски

В то время, как современная медицина ищет новые варианты профилактики старения и омоложения организма, древнейшая медицина продолжает добиваться эффекта антивозрастного лечения, следуя традиционному канонам: образ жизни, коррекция питания, внутренняя терапия - фитолечение и внешняя терапия. Комплексное лечение методами тибетской медицины на протяжении многих веков подтверждает свою эффективность, а главное - безопасность. К ее опыту и знаниям человеческого организма, все большее внимание обращают ученые самых разных стран, осознавая ценность не агрессивного для человека лечения без химии, гормонов и операций. Каждый метод комплексного подхода направлен на устранение первопричины болезни, а не ее симптомов. Нам, врачам тибетской медицины клиники «Наран» приятно осознавать, что мы осуществляем лечение, которое имеет неоспоримое преимущество перед альтернативами, предлагаемыми коллегами других направлений. В нашей клинике разработаны специальные программы красоты: «Коррекция фигуры», «Похудение по-тибетски», «Акупунктурное омоложение». Уникальность методов тибетской медицины с ее комплексным подходом в том, что лечебное воздействие происходит на весь организм, оздоровительный эффект оказывается на все внутренние органы. Ведь в тибетской медицине - организм человека - это единое целое. Каждый пациент уходит с новыми ощущениями происходящих в организме приятных перемен: отступают

хронические заболевания, к человеку возвращаются прежние способности вести активный образ жизни, энергичность, бодрость и позитивный настрой.

Образ жизни - готовность человека к переменам, означает желание противостоять любым стрессам и изменениям в окружающем его мире. А значит избавиться от неуверенности и душевной слабости, виновников расстройства нервной системы и физического здоровья.

Правильное питание - еда, воздействуя на основные физиологические процессы, усиливает или ослабляет их деятельность. Мы строим свое тело из того, что едим. Даже наши эмоции, настроение, умственная активность, храбрость, успехи в огромной степени зависят от рациона. Правильное питание по тибетской медицине способствует формированию новых клеток во всех жизненно важных органах тела.

Фитотерапия - уникальность тибетских лекарств в их составе, исключительно из натуральных средств (растительных, минеральных, животных). Будучи природными антибиотиками, энергетиками восстанавливают баланс между тремя конституциями - «Ветер», «Слизь», «Желчь», нормализуют обмен веществ, работу внутренних органов, эндокринной, сосудистой и нервной систем.

Внешнее воздействие:

■ **энергетический глубокий точечный массаж** - улучшает эмоциональное состояние и восстанавливает сон, дает при-



лив жизненной энергии, ощущение легкости и гибкости в теле;

■ **вакуум-терапия** (постановка банок) - ускоряет микроциркуляцию всех жидкостей в организме, которые выводит шлаки и токсины. Нормализуются регулятор-



но-обменные процессы и активизируются функции органов, улучшается мозговое кровообращение;

■ **иглокальвание по биологически активным точкам** (используются только одноразовые



иглы) - активизирует жизненную энергию и заставляет организм самостоятельно бороться со стрессами и болезнями;

■ **моксотерапия** - прогревание (прижигание) полынным сигарам, постановка мокс - успешно применяется при лечении астмы,



аллергии, остеохондроза, заболеваний позвоночника, суставов, мочеполовой системы и многих других.

■ **стоун-терапия (литотерапия)** прогревание горячими полудрагоценными минералами и байкаль-



скими камнями - благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, артериальное давление, снимает мышечные спазмы, восстанавливает сон, активизирует внутренние резервы организма, нормализует обменные процессы и тонус, повышает иммунитет человека;

■ **аурикулотерапия** - постановка игл в биологически активные



точки ушной раковины, приводит в равновесие энергетическую систему организма, систему нейроэндокринной регуляции, центральную и периферическую (включая вегетативную) нервной системы;

■ **гирудотерапия** - древнейшая целительная практика исполь-



зования медицинских пиявок и свойств их ферментов для профилактики и лечения огромного спектра заболеваний.

Врачи клиники «Наран» успешно синтезируют в своей практике и современные методы медицины в области диагностики: лабораторные анализы, МРТ, УЗИ. Такое сочетание позволяет наглядно демонстрировать пациентам положительную динамику и успешный эффект лечения.

Приобретайте наборы для конституций: СЛИЗЬ, ЖЕЛЧЬ, ВЕТЕР с 1 февраля по 29 февраля со скидкой 10%



По вопросам приобретения можно обратиться в любой филиал клиники «Наран» либо заказать в интернет-магазине WWW.NARANFITO.RU

Спрашивали - отвечаем

ОСНОВАНИЯ И ПРИЧИНЫ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Здравствуйте! мне 32 года. С детства у меня проблемы с кожей - постоянный зуд в области сгибов на локтях и под коленями. Врачи поставили диагноз «нейродермит». Я принимала самые различные препараты, даже гомеопатические, но безуспешно. Особенно, если нервничаю, зуд усиливается. Летом съездила на море, кожа очистилась, стало гораздо лучше. Но это было временное явление. Все симптомы снова вернулись спустя две недели после поездки. Может быть тибетская медицина способна предложить лечение, которое мне поможет?
С уважением, Татьяна, г. Санкт-Петербург.

Комментарий врача:

Если беспокоят сыпь, покраснения и шелушения кожи, вплоть до невротических расстройств, речь идет о болезни «желтой крови», то есть загрязнении лимфы, по-тибетски «чху-сер». Вначале заболевания кожа покрывается коростами в виде белесых точек, а затем появляется сильный зуд. Кожные болезни - это внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы не только внутренних органов (конституция «Желчь»): печени, селезенки, поджелудочной железы, желудка, тонкого и толстого кишечника, желчного пузыря, но и нервной системы (конституция «Ветер»). Возникновение расстройств «чху-сер» возникает в двух случаях: из-за возмущения конституции «Желчь», протекая по сценарию «жара», или конституции «Слизь», развиваясь по сценарию «холода». «Желтая кровь», т.е. лимфа проникает повсюду. Особенно много ее содержится в конечностях, суставах, лимфатических узлах, свободно циркулирует по лимфатическим сосудам. При обострении заболевания (главным провокатором заболеваний кожи является возмущение «Ветра» - нервной системы, психоэмоциональные травмы, стрессы, неисполнение

желаемого, длительные депрессии и проч.) у больного отмечаются сильный зуд, нарывы, мелкие язвочки, шероховатости, шишки, волдыри и пузырьки, наполненные желтой жидкостью. Из-за расчесывания часто возникает вторичное инфицирование, развивается воспаление и заражение. При попадании «желтой крови» в «мясо» - мышцы деревенеют, подергиваются, опухают и отекают.

Правильные эмоции и очищение

Лечение должно начинаться со стабилизации психоэмоциональной сферы пациента: необходимо улучшить сон, устранить стрессовые ситуации, избавиться от отрицательных эмоций и тем самым улучшить составляющую двух регулирующих систем: «Желчь» и «Слизь» (в зависимости от конституции пациента). Параллельно необходима фитотерапия, направленная на очищение внутренних органов и коррекция питания. Если внутренние органы не справляются с перевариванием пищи, происходит самоотравление организма. Обостряются панкреатит, холецистит, колиты, а кожа лишь как индикатор сигнализирует об острой ситуации. В этом случае дерматолог поможет лишь

снять острую фазу болезни, а не устранить причину заболевания. Лишь комплексное лечение всего организма при внешнем проявлении заболевания на коже приведет к успеху. Врачи тибетской клиники «Наран» используют методы, способные усмирить «желтую кровь» и гармонизировать организм человека. Для того, чтобы мы могли вам помочь, Татьяна, все же порекомендуем обратиться в один из филиалов клиники «Наран» в городе Санкт-Петербурге. В ходе консультации и диагностики по пульсу, врач определит вашу конституцию, состояние здоровья и выявит первопричину, которая спровоцировала у вас развитие заболевания. В практике врачей клиники «Наран» уже в течение первых трех дней у пациентов с нейродермитом и атопическим дерматитом наступает видимое улучшение. В результате улучшаются обменные процессы в организме, отправляются положительные нервные импульсы, происходит обновление крови. Все процедуры воздействуют расслабляюще, успокаивают нервную систему, способствуют устранению зуда кожи. При прохождении под наблюдением врача курса комплексного лечения, удастся добиться стойкого эффекта и избавления от заболевания.



«ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ?»

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА

Действительно, восточная медицина, к которой принадлежит и одна из древнейших – тибетская – различает диабет, развивающийся по «холодному» и по «горячему» типу. Что это значит, я скажу чуть позже, а пока давайте вспомним, что при этом недуге не усваиваются углеводы в полной мере, то есть не происходит их расщепление до CO₂ и H₂O с выделением порции энергии (АТФ). Другое название углеводов – сахара, которые подразделяются на моносахариды и полисахариды. Моносахариды – это глюкоза (сахар) и фруктоза (фрукты). Полисахариды содержатся в овощах, крупах, хлебе, мясе и других продуктах.

Все сахара, в том числе и фруктоза, в конечном счете превращаются в организме в глюкозу, которая и является главным и универсальным источником энергии.

Основную роль в усвоении глюкозы играет гормон поджелудочной железы инсулин. Это белок, который стимулирует переработку глюкозы клетками. Почти все ткани и органы (например, печень, мышцы, жировая ткань) способны перерабатывать глюкозу только в его присутствии, поэтому их называют инсулинзависимыми. Некоторые же ткани и органы, например, мозг, не нуждаются в инсулине, для того чтобы перерабатывать глюкозу, и они инсулиннезависимые. При недостаточности инсулина (сахарный диабет 1-го типа) или нарушении механизма взаимодействия инсулина с клетками организма (сахарный диабет 2-го типа) глюкоза накапливается в крови в больших количествах (гипергликемия), а клетки организма (за исключением инсулиннезависимых органов) лишаются основного источника энергии.

Что же практически может извлечь из этого больной диабетом?

Об этом мы сейчас будем говорить. Тибетская медицина относит плохое усвоение углеводов к проблемам несварения. Несварение бывает двух типов – холодное и горячее. Напомним, что по восточной традиции людей делят на три типа – «Ветер», «Слизь» и «Желчь». Две первые конституции относят к холодным типам (инь), третью – к горячему (ян). «Ветры» – худые и подвижные, «Слизи» – полные и медлительные, «Жел-

чи» – крепко сбитые и решительные. Я недавно вернулась из Монголии, там большинство людей принадлежит к конституции «Желчь», а почему? Да потому, что они три раза в день едят мясо, которое является янским («горячим») продуктом. Преобладание его в рационе определяет конституцию людей. Мясо возбуждает печень, которая выбрасывает много желчи. Избыток ее способствует «перегреву» организма, выработке излишнего количества холестерина, повреждению клеток поджелудочной железы, в которую она попадает через двенадцатиперстную кишку, и блокирует выработку инсулина.

– Вы рассказали про механизм развития диабета по «горячему» типу, а каким образом возникает диабет по «холодному» типу?

– Читатели, наверное, уже запомнили, что холодные конституции – это «Ветер» и «Слизь». Диабет «Ветров» развивается чаще всего у детей, и соответствует диабету 1-го типа. У людей с конституцией «Слизь» и смешанной «Слизь-Ветер», как правило, развивается диабет 2-го типа. Этой формой страдает около 85% диабетиков, и это, как правило, взрослые люди. В чем причина этого расстройства у них? Опять же, в неправильном питании, увлечении «холодными» иньскими продуктами: молоком и его производными, употребляемыми в холодном виде, сырыми овощами, фруктами и ягодами, бутербродами, хлебобулочными изделиями и сладостями, картофелем. Все они на фоне почти полного отсутствия специй и соли охлаждают организм. Кстати, имейте в виду, что самый иньский («холодный») продукт – это вода, и если увлекаться ее чрезмерным питьем, даже при условии, что она будет комнатной температуры, можно заработать несварение по «холодному» типу.

– Ну уж даже и комнатной?..

– Все знают, что температура нашего тела в норме – 36,6 градусов, и любой продукт с меньшей температурой, попавший внутрь организма, будет его охлаждать – таков закон физики. В первую очередь от такого питания охлаждается желудок. Стенки его обволакиваются слизью, и он перестает полноценно переваривать пищу, снижается выработка соляной кислоты и пепсинов, из-за чего становится

невозможным переваривание белков. Дальше возникает порочный круг: нет полноценного расщепления углеводов в двенадцатиперстной кишке, а значит, и сахаров. Это возможно только в том случае, если предварительно в желудке были переварены белки животного происхождения, которые по своему характеру – кислотные. Они «мешают» полноценно действовать щелочным ферментам поджелудочной железы и печени, работающим в двенадцатиперстной кишке. Симптомы этого – отрыжка, изжога, вздутие живота, ощущение тяжести после еды, постепенное формирующиеся хронические запоры. Большое количество возникающей при этом слизи диффундирует, то есть просачивается в головку поджелудочной железы и опять-таки блокирует выработку инсулина. Как следствие, возникает диабет «холодного» типа.

– Вы упомянули про детский диабет. В чем причина его возникновения?

– У детей на фоне сильного стресса, совпавшего с периодом ослабления иммунитета, например, во время или после болезни, может возникнуть недостаток инсулина. Это происходит от того, что мозг оказывается заблокированным и перестает регулировать должным образом деятельность внутренних органов. В такой ситуации пострадает тот орган, у которого «плохая наследственность», например, поджелудочная железа. Из-за плохой иннервации могут погибнуть бета клетки, вырабатывающие инсулин. Тибетская медицина говорит, что в результате стресса возникает перекоп энергии в организме. Большая ее часть расходуется на поддержание работы мозга, пришедшего в крайнее возбуждение. Естественно, что остальные органы «голодают». В данном случае имеет место сильнейшее расстройство «Ветра», то есть нервной системы.

– То есть нужно корректировать питание и образ жизни в зависимости от того, по какому сценарию развился диабет?

– Совершенно верно. Количество людей, страдающих диабетом, резко увеличилось во всем мире. Почему это происходит? Отчасти из-за употребления продуктов, содержащих большое количество консервантов. Срок хранения – одно из основных



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

требований торговли, и производители стремятся любыми путями увеличить его. Но консерванты блокируют не только разложение конкретного продукта. Попадая в наш организм, они замедляют обменные процессы, препятствуют полноценному перевариванию пищи и своевременному обновлению клеток. Вот почему так важно питаться по возможности продуктами со своего сада, огорода или с рынка, самим делать заготовки и консервации без использования «химии». Любая хозяйка знает, что лучшими натуральными консервантами являются соль, сахар, уксус и мед. Кстати, перебродивший сахар, как, например, в перекрученной с ним черной смородине или другой ягоде, не принесет вреда даже диабету. Людям с конституцией «Желчь» нужно приглушить огонь пищеварения, для этого следует ограничить в своем рационе соль, перец, лук, чеснок, мясо, особенно жирное, пищу с острым и кислым вкусом. Все это, включая крепкий алкоголь, – согревающие продукты, а в организ-

ме и так много жара, поэтому потребление их надо ограничить. Не хочу сказать, что на всю оставшуюся жизнь, но 2–3 месяца нужно выдержать строго, затем можно будет чуть «ослабить вожжи».

Не запрещаются вкусы – вяжущий, горький и даже сладкий. Сладким вкусом обладает, например, молоко, хлебобулочные изделия. Конечно, увлекаться ими не стоит, но позволить себе пару раз в неделю можно.

В качестве физической нагрузки лучше всего подойдут занятия йогой и даже медитация. Для этого нужно просто сесть в удобной позе и следить за своим дыханием в течение 15 минут. Делать это можно по утрам или вечерам за 1 час до или через 1 час после еды. Эта практика способствует восстановлению нарушенных обратных связей в организме, приведению к норме обменных процессов, в том числе и по сахарам. Слишком интенсивные упражнения будут перегревать организм, в котором и так избыток тепла.

Диабетикам по типу холода, а это люди с конституцией «Слизь», нужно, наоборот, разжечь огонь пищеварения. Поэтому рекомендованные вкусы для них – острый, кислый, соленый. Значит, им нужно добавить в еду соли, перца, других приправ. Не возбраняется мясо, опять же, со специями. В качестве первых блюд – суп харчо, шурпа, борщ с квашеной капустой, наваристые щи – все это будет стимулировать печень согревать организм, убирая из него излишнюю слизь. Молочные продукты употреблять только в согретом виде, с добавлением корицы, соли или небольшого количества меда. Творог – лучше в виде сырников или

запеканки, и опять же, предпочтительно согрев.

Обязательно показаны физические упражнения с хорошими нагрузками – «до пота», если, конечно, позволяет сердце. Если же сердце слабое, то и в таком случае умеренные нагрузки будут способствовать его укреплению, увеличению скорости обменных процессов во всем организме. Значит, инсулин пойдет в клетки быстрее, и можно будет отказаться от сахароснижающих препаратов.

– Кстати, о препаратах. Как Вы считаете, с какого уровня сахара в крови можно уже снизить их прием? На этот счет мнения расходятся даже у врачей.

– Думаю, что 7–8 единиц – не повод класть таблетку в рот. Лучше скорректировать питание, и сахар придет в норму естественным образом. Нужно понимать, что таблетка не устраняет причину диабета, скорее, наоборот, она «отучает» организм регулировать процесс самостоятельно, нарушает природный механизм обратной связи. Если в машине загорелась лампочка неисправности, вам же не приходится в голову отключить ее. Разумный человек понимает, что нужно устранить причину неисправности. Но ведь сахароснижающими таблетками мы бьем именно по лампочке. Конечно, существует риск осложнений диабета – стопа, почки, печень, глаза и другие органы страдают от недостатка питания, о чем мы говорили в самом начале беседы. Поэтому добиваться снижения уровня сахара в крови нужно, но лучше делать это путем корректировки питания и образа жизни. Такой путь больше соответствует законам природы.

СВЕТЛАНА ЧОЙЖИНИМАЕВА, ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ МНОГИХ КНИГ И СТАТЕЙ О ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ДИАБЕТА



По вопросам приобретения книг можно обратиться в любой филиал клиники «Наран», либо заказать в интернет-магазине WWW.NARANFITO.RU



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛЬНИК» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 8 ДО 17 ЛЕТ)

У детей в современном мире нагрузки в школе, кружках и секциях больше, чем у взрослых людей. Поэтому очень важно детям дать возможность вовремя расслабиться и укрепить здоровье.

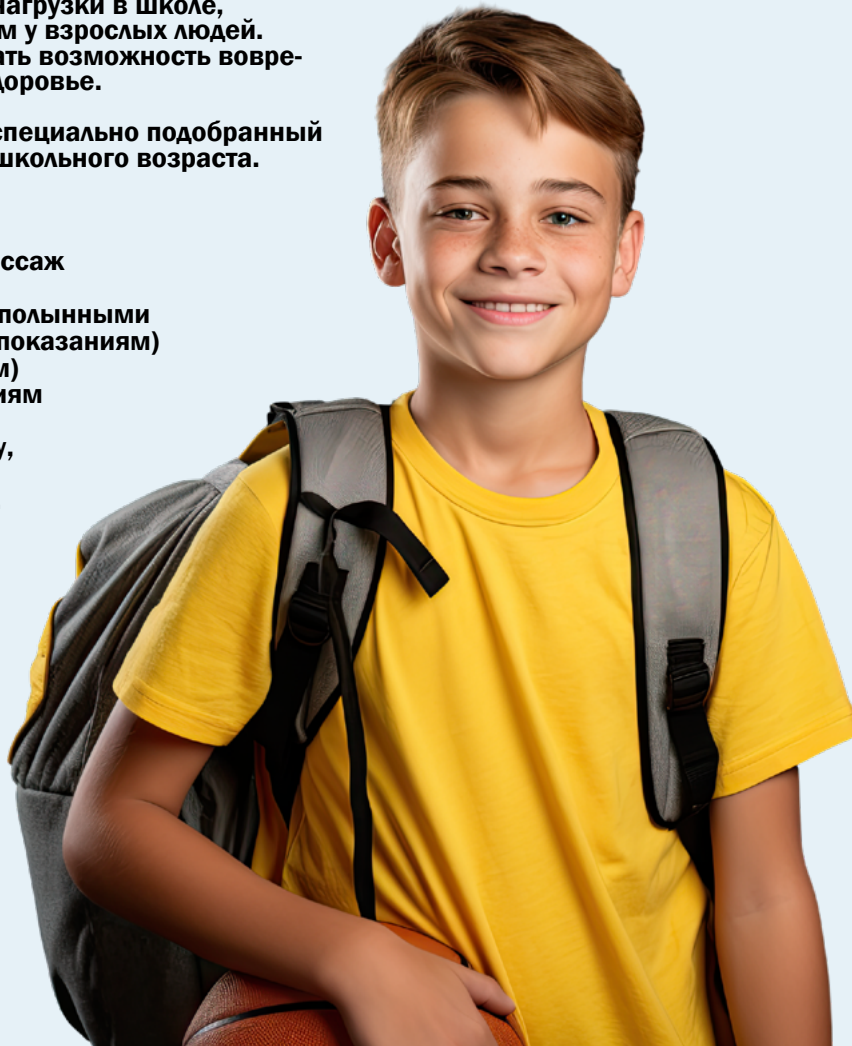
Программа «школьник» - это специально подобранный комплекс процедур для детей школьного возраста.

- Консультация врача
- Точечный энергетический массаж
- Иглотерапия (по показаниям)
- Моксотерапия - прогревание полынными сигарами. Вакуум-терапия (по показаниям)
- Стоун-терапия (по показаниям)
- + 2 фитопрепарата по показаниям

Мы разработали эту программу, чтобы дети легко переносили стрессы, нагрузки и инфекции. Благодаря этому ваш ребенок будет с удовольствием учиться и познавать новое.

У нас для вас еще один ПОДАРОК!
9 сеансов комплексного лечения за 48 200 руб., стоимость 1 сеанса 5 377 руб.

Купите комплексную программу «Школьник» и получите один бесплатный сеанс комплексного лечения (для родителей).



С благодарностью к «Наран»

ВЫ ЗАСЛУЖИЛИ ЛЮБОВЬ И ДОВЕРИЕ!

Диагноз: Профилактика организма

В клинике «Наран» я уже наблюдаюсь и прохожу профилактику около 20 лет. Я считаю, что самое главное в нашей жизни - это профилактика. Мы не всегда ведем правильный образ жизни, мы не можем постоянно соблюдать режим, правильное питание, да и экология не всегда отвечает возможностям нашего здоровья. Поэтому обязательно нужно 1 или 2 раза в год проходить профилактику. И самая лучшая профилактика это в клиниках традиционной медицины. И клиника «Наран» идеально подходит для этого.

Мне мой возраст никто не дает, никогда. Когда я говорю сколько мне лет, говорят: "Быть такого не может". Я отвечаю:

"Может", потому что я с клиникой "Наран" все время. И я хочу сказать, что в клинике "Наран" не только поддерживают здоровье всех, но и очень ценят тех людей, которые преданы клинике и которые постоянно с клиникой. И уже становятся практически друзьями с клиникой. Я всех сотрудников воспринимаю почти как родственников, а может даже и ближе, потому что я с некоторыми родственниками вижу реже, чем со специалистами клиники "Наран".

И как же мне было приятно, когда из клиники написали СМС: Елена Владимировна, у вас скоро день рождения, мы об этом помним. И мы вас ждем. Я приехала в клинику "Наран" и здесь меня ждал вот

такой сюрприз - кукла, которая очень похожа на меня.

В клинике знают, что я коллекционирую кукол и вот такой подарок, такой сюрприз - это так неожиданно, так приятно. Это просто такая душевная радость, которую даже сложно передать словами. Такое солнечное, радостное настроение. Ведь клиника Наран и переводится как Солнце. И действительно, лучи большого солнца клиники "Наран" сегодня в моей душе. Это тепло, это приятно, это радостно.

Я хочу сказать огромное спасибо главному врачу клиники. Светлана Галсановна - вы чудо, я вас очень люблю. Вы просто ангел-хранитель, золотой человек во всех отношениях. Вы то золото, которое

реально оздоравливает, ведь золото добавляют в различные препараты. Считается что золото является целебным, не только украшение. Но вы украшаете нашу жизнь и вы - то целебное золото, которое нас лечит, исцеляет. Вы тот божественный проводник, ангел-хранитель, который соединяет нас с высшей душой, богом. Действительно вы нас соединяете, вы проводник. И я даже не представляю как это возможно - сделать такую куклу, которое со мной одно лицо. Я когда ее увидела, сказала: "Это же я. Даже очки как у меня, волосы, все". У меня теперь есть такая куколка, которой я уже дала имя. Эту куколку звать Нарана. Такое красивое бурятское имя, солнечное - Солнышко. Так что теперь это Солнышко будет со мной. Благодарю! Спасибо!

Отзыв пациентки
клиники "НАРАН"
БАБИЧ ЕЛЕНА
ВЛАДИМИРОВНЫ

АКЦИЯ ОТ ФИТОБАРА «НАРАН» ПРИ ПОКУПКЕ ФИТОПРОДУКЦИИ «ПРОДУКТ МЕСЯЦА» ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК



«Источник тепла»:

носки, наколенники, пояса, изготовленные из монгольской верблюжьей шерсти

скидка
-15%



«Противовирусный набор»:

Микстура Доктора Баира № 54 «Антивирус», Байкальский сбор №12 «Противопростудный», Капсулы «Ляньхуа Цинвень Цзяюнан», Противовоспалительный порошок «Хамарэ», травяной сбор «Корень Бадана», травяной сбор «Саган Дали»

скидка
-15%



Набор «Будь здоров»:

Фитопрепарат «Норов 7», Микстура Доктора Баира № 54 «Антивирус», Байкальский сбор №12 «Противопростудный»



Фирменные сувениры:

чай «НАРАН», лунный календарь, брошюра о питании (на выбор), каталог эксклюзивной фитопродукции «Наранфито»

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



**ПРЕДЪЯВИТЕ
СКИДОЧНЫЙ КУПОН
НА КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ!
ВЫРЕЖЬТЕ
КУПОН,
предоставьте в
филиале клиники «Наран»
в Войковской и получите
указанный бонус**

**Акция
«НАРАН»
-4000руб
вместо 6500р
на комплексное
лечение**



ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

ФЕВРАЛЬ 2024 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС
2, 3, 6, 7, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 24, 28

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, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 18, 22, 23, 26, 28

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ
10, 24

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

«ДНИ БУДДЫ»
10, 24

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

Полезно знать

Удивительный имбирь

Это известное средство для омоложения организма, способное восстанавливать сексуальную энергию, лечить заболевания печени

Полезные свойства имбиря известны в медицинской практике с давних времен. Его считают удивительным растением, обладающим свойствами противоядия. Имбирь используется в качестве пряности, в свежем виде он очень ароматный, имеет острый вкус. Подобно чесноку его свойства помогают бороться с микроорганизмами, повышают иммунитет, благотворно влияют на пищеварение. Имбирь имеет потогонное, отхаркивающее, болеутоляющее действие. В нем сохраняются все свойства свежего растения, он способствует разжижению крови и снабжает мозг кислородом.

Польза имбиря для женщин выявлена при приеме корня в качестве успокоительного средства, рекомендуется в период менструальных болей. Готовят имбирный чай во время беременности для снятия симптомов токсикоза. Рекомендуется употреблять имбирь при бесплодии, он помогает избавиться от хронического воспаления, спаяк. Имбирем лечится миома, нормализуется гормональный фон. Имбирь при климаксе смягчает симптомы, избавляет от головных болей и раздражительности. Имбирь спасет от тошноты во время беременности.

Рецепт чая из имбиря: половину чайной ложки крупно натертого имбиря необходимо залить литром горячей кипяченой воды, добавить мед. Рекомендуется пить чай теплым или холодным. Он освежает и предотвращает рвоту.

Имбирь также называют «мужской специей», его название с китайского языка переводится как «мужественность». Он улучшает циркуляцию крови, стимулирует потенцию, придает уверенность, вызывает прилив крови к интимным зонам, обновляет энергию. Постоянное употребление в пищу имбиря снижает риск заболевания простатитом, приводит в порядок тонус мышц, умственную и физическую работоспособность. Очищается кровь и повышаются защитные свойства организма.

Способы приготовления имбирного напитка

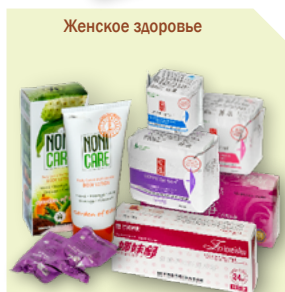
Имбирь можно заваривать с молоком и разными специями.

Рецепт № 1: в 1,5 стакана холодной воды добавляем 2 пакетика или 1,5 чайной ложки чая, 2 столовые ложки сахара, 5–6 ломтиков свежего имбиря или 2 чайные ложки сушеного. Состав нужно довести до кипения и кипятить 4 минуты. Затем добавляют 1 стакан горячего кипяченого молока и 1 чайную ложку кардамона и тщательно перемешивают.

Рецепт № 2: 2 литра воды необходимо вскипятить, добавить 3 столовые ложки мелко натертого имбиря, затем 6 столовых ложек сахара или 5 столовых ложек меда, процедить, добавить щепотку черного перца и 4 столовые ложки лимонного сока. Пить чай нужно горячим.

Употребление чая с имбирем для детей практически не имеет противопоказаний, они с удовольствием пьют необычный напиток, полезный для желудочно-кишечного тракта и особенно эффективный в период инфекционных заболеваний.

Противопоказания для употребления чая с имбирем – острые гастриты, язвенные заболевания, высокая температура.



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

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ПО ОПТОВЫМ ПРОДАЖАМ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ПРОДУКЦИИ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА, БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ГАРАНТИРУЕМ!!!

shop@naranfito.ru, WWW.NARANFITO.RU

8 (800) 300 64 91, +7 (495) 432-39-99

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой – три жизненных начала (конституции, доши):

«Ветер», «Желчь» и «Слизь»

Представитель конституции «Ветер» Представитель конституции «Желчь» Представитель конституции «Слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток одной доши вносит дисбаланс в работу организма. Нарушенное равновесие приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делают сутью болезни».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

НАЧАЛО НОВОГО ГОДА ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ
САГААЛГАН (БЕЛЫЙ МЕСЯЦ) –
С 10 ФЕВРАЛЯ 2024Г.



ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД

Это особый календарь, который удобен для использования на работе и в быту. В календаре символически указаны: дни Будды – начала приема лекарств, оздоровительных процедур; ножницами – дни стрижки волос, а самолетами – благоприятные дни для отправления в путешествие (поездки). Календарь указывает и дни, не благоприятные для новых начинаний (инициатив). Считается, например, что последствия от добрых или "не очень" дел (или намерений) в дни Будды увеличиваются в 10 миллионов раз. Отдельное место в календаре занимает таблица восточного гороскопа, по которой можно определить совместимость или несовместимость с тем или иным знаком (человеком). Тибетская медицина прочно связана с буддийской астрологией – наукой, которая помогает с помощью вычислений по звездам добиваться эффективных результатов приема лекарств и лечебных процедур. Новый астрологический календарь выпущен совместно с Традиционной буддийской Сангхой России. По вопросам приобретения можно обратиться в любой филиал клиники «Наран», либо заказать в интернет-магазине WWW.NARANFITO.RU

Клиника «НАРАН» – 34 года успешных результатов

МОСКВА

м. «Войковская»
ул. Ленинградское шоссе 13 к1,
тел.: +7 (495) 023-39-36
м. «Чистые пруды»
ул. Мясницкая, д. 17, стр.2
тел.: +7 (495) 431-39-39
м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д. 12,
тел.: +7 (495) 104-58-88
м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, д. 105, корп. 4,
тел.: +7 (495) 104-58-88

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Технологический институт»,
ул. Серпуховская, д. 22
Тел.: +7 (812) 604-88-77

КАЗАНЬ

Остановка
«Площадь Свободы»
ул. Пушкина, д. 56 «В»,
тел.: +7 (843) 211-87-70

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, д. 86,
тел.: +7 (343) 317-33-00

ВЕНА (АВСТРИЯ)

Seidlgasse 21/15 1030, Wien, Austria
Тел.: +43664 5833030

NARAN.RU NARANFITO.RU

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 8 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
Дизайн, верстка: Сергей Евсеев

Адрес редакции:
м. «Чистые пруды»
ул. Мясницкая, д. 17, стр.2
тел.: +7 (495) 431-39-39
E-mail: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц в электронном формате. Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников сети Интернет