



МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ?

ЛЕЧИТЬ АРТРОЗ С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВ
И КОМПРЕССОВ – БЕСПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПУТЬ с. 4



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

Специальный выпуск. Февраль 2025 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.kz



с. 5

Мы с большой радостью
сообщаем об открытии новой
клиники «Наран» в г. Алматы,
Республика Казахстан!

Акция
«НАРАН»
г. Алматы
-22500 тг
вместо 35000 тг
на первый сеанс
комплексного
лечения

Слово главного врача

с. 2

**ИСТОРИЯ ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ И КЛИНИКИ
«НАРАН»**

Сезонные обострения, женское здоровье

с. 4

АЛЛЕРГИЯ
**УДАЛЯТЬ ЛИ МИОМУ
МАТКИ? ЧЕМ ОНА ОПАСНА?**

Из практики

с. 5

**ОПАСНАЯ
ГИПЕРТОНΙΑ**

Заболевания спины, фитотерапия

с. 6

КОВАРСТВО ОСТЕОХОНДРОЗА
О ФИТОТЕРАПИИ
В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ



ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
В НАШУ НОВУЮ КЛИНИКУ!
САМАЛ-3, ДОМ 15, КОРПУС
3, ОФИС 116А

г. Алматы

Это место наполнено
уютom, теплом и вниманием
к каждому нашему
пациенту



АКЦИЯ!

**В честь открытия
новой клиники
«Наран»**

Читайте
на 5 странице

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

Телефоны клиники: +7 (707) 885-29-79, +7 (775) 992-08-69



Слово главного врача

ИСТОРИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

От возникновения до создания клиники тибетской медицины «Наран» в России в 1989 г



История тибетской медицины

Тибетская медицина с ее тысячелетней историей основана на глубоком знании организма человека, всестороннем изучении лекарственных свойств растений и минералов и подтверждена столетиями успешной практики. Система медицины Тибета сформировалась в 6 – 7 веках, тайнами и легендами овеян самый ранний период ее истории. Несомненно, что врачебная наука Тибета восприняла наследие собственной добуддийской цивилизации. На ее развитие также большое влияние оказали медицинские системы соседних с Тибетом стран, прежде всего аюрведическая наука Индии, китайская медицина, а также медицинские традиции древнего Ирана и даже древней Греции. Заимствования происходили с целью изучения и использования как можно



большого количества действенных и наиболее эффективных методов лечения.

Основным трактатом тибетской медицины является «Чжуд-ши» – четырехтомное руководство по теории и практике этой системы. Его автор – выдающийся тибетский врач и ученый Ютог Йондан – гонпо (1112 – 1203 гг.н.э.). Главный комментарий к «Чжуд – ши» - Вайдурья –

Онба («Голубой берилл») датируется 1685 годом. Вместе с ним был создан комплект цветных иллюстраций, который получил название «Атлас тибетской медицины». До наших дней дошло два комплекта Атласа: оригинал, который хранится в Тибете и копия, принадлежащая Бурятскому краеведческому музею им. М.Н. Хангалова. В 1998 году сорок таблиц этого комплекта



были продемонстрированы в Вашингтоне (США) на выставке буддийское искусство врачевания: Атлас тибетской медицины из Бурятии.

Сегодня популярность тибетской медицины возрастает во всем мире, что вызвано ее высокой эффективностью в лечении целого ряда сложных заболеваний. В настоящее время институт тибетской медицины и астрологии «Men-Tsee-Khang» основанный в 1916 году в Лхасе и возрожденный в 1961 в Дхармасале является учебным, благотворительным, культурным и лечебным центром. Здесь ежегодно внедряются новые лекарственные средства на натуральной, природной основе. Среди них: мази и кремы, чаи, фитосборы, и многое другое. Проводится научный анализ, а также разработка лечебных средств на основе натурального сырья из растений и минералов.

Россия – вторая родина

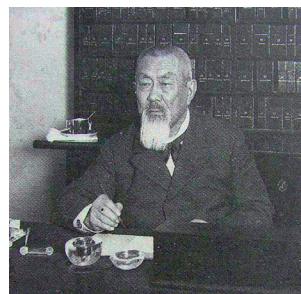
В нашей стране тибетская медицина обрела «вторую Родину». Она проникла че-

рез соседние страны: Китай и Монголию, и начиная с 17 века вплоть до настоящего времени распространена в российских регионах с буддийским вероисповеданием



– Бурятии, Туве и Калмыкии. Здесь впитали и бережно сохранили многие элементы тибетской медицинской культуры. Одновременно шло развитие своей собственной системы врачевания с учетом местного климата, среды обитания, культуры питания, образа жизни. В буддийских центрах – дацанах, при которых лечебную и научную практику вели эмчи-ламы, были открыты медицинские факультеты. Звание, в переводе «лама» – высший, «эмчи» – лекарь, дается тем, кто окончил двенадцатилетний курс обучения на медицинском факультете и успешно занимается медицинской практикой.

В европейской части России о тибетской медицине многие узнали благодаря бурятским врачевателям братьям Бадмаевым. Во второй половине 19 века в России в Агинском дацане в Забайкалье большой известностью пользо-



вался эмчи Цультим Бадмаев. В 1853 году он был приглашен русскими властями в Читу для подавления вспышки эпидемии тифа. Бадмаев добился

успеха в прекращении эпидемии. В 1857 году лекарь получает приглашение в Петербург. Здесь Цультим Бадмаев продемонстрировал высокую эффективность тибетской медицины при лечении многих тяжелых недугов, в том числе туберкулеза (чахотки) и рака. Департамент военного министерства предложил ламе лечить больных в военном госпитале. Результаты врачевания были поразительными, по высочайшему повелению Бадмаев был награжден чином с правом носить мундир воен-



ных врачей. В 1860 году лама Бадмаев открыл в Петербурге аптеку тибетских лекарств, занялся частной практикой. Он крестился и принял имя Александр. Преподавательская деятельность, врачебная практика требовали больших усилий, поэтому он обращается с просьбой к отцу прислать младшего брата, который только что окончил с золотой медалью Читинскую гим-



назию. В Петербург прибыл Жамсаран Бадмаев, который при крещении принял имя Петр. После смерти брата Петр Бадмаев продолжал изучение тибетской медицины. Благодаря своему умению и знаниям он стал придворным лекарем при Александре III. Петр Бадмаев впервые перевел на русский язык тибетский трактат «Чжуд-ши».

Для людей разных сословий и вероисповеданий клиника Петра Бадмаева тогда была спасением от многих заболеваний.

«Наран» - продолжая и развивая традиции

Клиника тибетской медицины «Наран» первой начала возрождать в современной России опыт многовековой медицины. В 1989 году «Наран» открыл двери для своих первых пациентов – жителей республики Бурятия. Молва о врачах успешно справляющихся с тяжелыми хроническими недугами без химических препаратов и операций разошлась быстро и вскоре достигла столицы. В 1998 году открылся первый московский филиал клиники «Наран». Сегодня клиника имеет разветвленную сеть филиалов в Москве и других российских городах, а также в Австрии и в республике Казахстан. Авторские методики лечения, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми



– успешный синтез достижений современной науки и опыта тибетской медицины, сейчас адаптированной к российской действительности. Учебно-методический центр клиники «Наран» уже больше двадцати лет поддерживает тесные связи с Тибетским медицинским институтом «Men-Tsee-Khang», регулярно приглашая тибетских учителей в московскую клинику. Кроме того, налажена связь с ведущими учебными заведениями России по профессиональной переподготовке врачей: ММА им. Сеченова, кафедрой рефлексотерапии РМАПО, кафедрой фитоте-



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

рапии РУДН. Успехи клиники «Наран» в лечении таких сложных недугов как заболевания кроветворной системы, бронхиальная астма, сахарный диабет, ревматоидный артрит, гипертония, рассеянный склероз стали широко



известными в России и за ее пределами. Десятки тысяч россиян, гости из зарубежья специально приезжают к нам, чтобы обрести здоровье, новый взгляд на причины и условия развития болезней, научиться противостоять им собственными силами. Традиции клиники полностью соответствуют древним постулатам тибетских лекарей – быть гуманными, обладать обширными и глубокими знаниями, постоянно совершенствоваться в искусстве врачевания. В «Наране» на консультации врачей действуют значительные скидки. Вся система лечения построена на индивидуальном подходе к каждому пациенту.

В тибетской медицине существуют четыре основных метода лечения: коррекция образа жизни, коррекция питания, лекарственные средства (фитопрепараты) и внешние методы воздействия (процедуры). Рекомендации по питанию и образу жизни имеют особую ценность в тибетской медицине. Они проверены веками и в корне меняют некоторые общепринятые в мире представления. Рекомендации носят индивидуальный характер, поскольку они зависят от принадлежности человека к той или иной конституции.



Сезонные обострения

АЛЛЕРГИЯ

Причины, симптомы, лечение



АЙДАШОВА АЗИЗА, главврач клиники
«Наран», г Алматы, тел.: +7 (775) 992-08-69

Не дарю мне цветов полевых — аллергия бывает от них — так называлась моя публикация об аллергии много лет назад. О ней знают почти все, да и сталкивались с ней тоже многие. Врачи — аллопаты относят это заболевание к наследственно-предрасположенным, то есть, полиэтиологическим заболеваниям. Аллергия — это повышенная иммунная реакция организма на обычные вещества внешней среды и редко внутренней среды нашего организма. То есть это гиперчувствительность организма на обычные вещества, которые не действуют на здоровых людей. И эти вещества в медицине называются аллергенами. Они могут быть 1 — экзогенные — все, что во внешней среде и 2 — эндогенные, более редкий вид, когда организм в случае внутренних расстройств вдруг начинает агрессивно реагировать на собственно свои органы и ткани. По времени проявления аллергии делятся на 2 вида: 1 — немедленного типа и 2 — замедленного типа. По механизму патогенезу аллергия делится на четыре типа. Немедленная реакция характеризуется быстрой реакцией организма в течении нескольких секунд, минут на Аллерген, а им может быть, как мы понимаем, любые вещества внешней среды, в том числе и медикаменты антибиотиков, вакцины и т. д. Пример: насморк на пыль, зуд кожи при контакте с краской, слезотечение, анафилактический шок, отек Квинке и анафилактический шок на введение вакцин, лекарства, который может закончиться летальным исходом. Замедленная реакция развивается в течении 24-48 часов с момента повторного контакта с аллергеном, например при длительном приёме лекарств: антибиотиков, сульфаниламидов, аспирина. Пример: длительный протекающие вазомоторный ринит у человека, работающего в библиотеке; конъюнктивит при контакте с яркими предметами, попадания пыльцы растений на слизистую глаз; хронический нейродермит при соприкосновении с красками и лаками, окрашивании волос; бронхиальная астма на холод, медикаменты, еду и т. д. Симптомами аллергии являются:

першение в горле, насморк с обильными слизистыми выделениями, слезотечение, кожный зуд, кашель, переходящий в удушье; отек в области лица, задержка мочи, падение артериального давления, головокружение и даже потеря сознания. В отличие от простуды и популярного коронавируса, нет температуры, слабости, ломоты в теле, мышцах, потливости. Понятно, что не всякий организм может реагировать на обычные вещества окружающей среды. Организм должен быть «подготовлен» к такой встрече. Разве можно обвинять в этом природу?! Она радует нас цветением трав, деревьев, распусканьем листьев, цветов, пыльцы, и изобилием запахов от них. Объяснить это заболевание проще с точки зрения тибетской медицины. Аллергии с точки зрения современной медицины — это очень сложная биохимия, с множеством формул и названий различных медиаторов и иммунных комплексов: простагландин, гистамин, гепарин и др. Как мы можем «подготовить» организм к аллергическим реакциям на обычные вещества? Нельзя не учитывать Природные явления: холод, жара, влажность, смена погоды, ее неустойчивость, то есть сезонность, а точнее межсезонье, которое влияет на организм человека, и он становится восприимчивым к сезонным раздражителям: пыльце растений, пух тополя, запахи и т.д. «Силы людей убывают с каждым днём, когда с конца зимы подавляются силы Луны и Земли, усиливаются силы Солнца и Ветра» — «Чжуд ши». За длинную зиму человек «накапливает» в себе много Слизи: это излишки жира, воды, лимфы, слизи — особенно это люди типа Слизи, что выражается в увеличении массы тела, появлении отеков на лице и ногах, обилием соплей и мокроты. С приходом тёплого времени, обилия солнца Слизь приходит в движение, также этому способствует и большая физическая активность в это время года, употребление горячей, острой, соленой и кислой пищи. Вот именно такой организм «готов» к встрече с аллергеном, а им может оказаться все, что угодно: от обычной еды, химических средств, пыльцы растений, различные запахи,

пыль обычная, шерсть домашних животных и многое другое. В ответ на них организм вырабатывает антитела, которые вступают в реакцию с аллергеном и развиваются целая цепочка биохимических процессов, в результате которой организм вырабатывает иммунные комплексы — медиаторы, обеспечивающие барьер или защитную реакцию организма, причём местную. Это насморк, конъюнктивит, зуд кожи, приступ астмы. В борьбу вступают макрофаги (открытые Мечниковым), которые есть в любой ткани нашего организма, реакция носит локальный (местный) характер. Макрофаги — белые кровяные клетки-моноциты, образуются из костного мозга, а затем попадают в любые ткани нашего организма: легкие, печень, мышцы и связки, селезенку, брюшину, кожу и слизистые, лимфатические узлы. С помощью макрофагов происходит очищение, детоксикация нашего организма от чужеродных белков: микробов, вирусов, собственных отмерших клеток организма, раковых клеток. Макрофаг не только пожирает все чужеродное — это явление называется фагоцитоз, но и вырабатывает собственно вещества: гистамин, серотонин, гепарин, простагландин и т. д., которые «выталкивают» воду из тканей, увеличивают проницаемость сосудов, что выражается отеком тканей, выделением Слизи: соплей, слез и мокроты, из организма. И такое может случиться с каждым типом конституции человека: Ветер, Желчь и особенно Слизь. Но надо отметить, что аллергия у типа Желчи чаще всего встречаются на коже: в виде крапивницы, сильнейшего кожного зуда, а также риниты на резкие запахи — у них развивается приступ астмы на резкие запахи — лаки, ацетон, краски, духи и т. д. У людей типа Ветер также могут быть такие аллергии, но гораздо реже, чем у людей типа Слизи и Желчи. Такие заболевания как: тромбоцитопения, анемия, гемофилия, аутоиммунный тиреоидит, миокардит; аутоиммунный гепатит и другие являются аллергиями во внутренние аллергены и называются аутоиммунными заболеваниями. Иммунные комплексы, возникающие при этих заболеваниях, циркулируют в системе кровотока,

в отличие от других типов аллергии. Аутоиммунные заболевания этим и опасны, что вызывают внутреннее воспаление: повреждают клетки, внутреннюю оболочку сосудов, вызывают лизис и наоборот свертывание тромбоцитов, что опасно развитием тромбозов — инфарктов внутренних органов: практически полным отключением их функций, с каждым новым днём все больше повреждая собственный организм. Как бы ни было это сложно, важно понимание развития любого заболевания каждым человеком. В основе любого заболевания — повреждение клеток любого органа, любой ткани нашего организма. И что же повреждает клетки? Экзогенные и эндогенные факторы: 1 — стрессы, нервно-психические и эмоциональные перепады, в результате чего происходит хаотичность работы клетки (процесс становится неуправляемым); 2 — воспаления, аллергии, возникшие в результате неправильного ПИТАНИЯ, что вызывает возмущение трёх регулирующих систем организма: Ветер — нервная система, Желчь — печень и система пищеварения и кровь; 3 — Слизь — гормональная и лимфатическая системы. Таким образом, можно сделать вывод: здоровье наше зависит только от состояния этих трёх регулирующих систем организма, их гармоничного состояния и баланса, а также своевременного выведения нечистот из организма: мочи, кала, пота и др. Желая всем гармонии и баланса! Что касается профилактики аллергии, необходимо привести в нормальное состояние возмущенные системы регуляции организма: 1 — нервную — Ветер; 2 — Печень и кровь — Желчь, 3 — улучшить метаболизм при возмущении Слизи. Достигается это с помощью два простых методов тибетской медицины: 1 — коррекция образа жизни; 2 — коррекция образа питания. В случаях более тяжелого течения аллергии мы рекомендуем ещё и Тибетские фитосборы, которые очищают кровь и печень, выводят излишки Слизи и устраняют симптомы несварения.

УДАЛЯТЬ ЛИ МИОМУ МАТКИ? ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

АЙДАШОВА АЗИЗА, главврач клиники
«Наран», г Алматы, тел.: +7 (775) 992-08-69

МИОМА

матки — доброкачественная опухоль матки, связанная с самым главным слоем матки — мышечным.

Мышца матки настолько эластична, пластична, упруга, что во время беременности увеличивается в размерах в десятки раз! При этом МАТКА очень хорошо кровоснабжается. *Arteria uterina* — маточная артерия, которая оплетает всю толщу матки (мышечный слой), а также кровоснабжает влагалище, яичники. Кроме сосудов (артерий и вен), матка имеет сеть лимфатических сосудов, огромное количество нервных сплетений. Маточная артерия отходит от брюшной аорты и в этом кроется как добро (питание будущего плода), так и зло (опасность метастазов — кровотечений). МАТКА имеет широкую сеть лимфатических сосудов, которые сообщаются с паховыми лимфоузлами. Через эти лимфатические сосуды происходит очищение МАТКИ от «грязи»: микробов, вирусов, воспалительных элементов.

Воспаления МАТКИ могут быть как инфекционной природы, так и неинфекционной, то есть аутоиммунные воспаления.

Вследствие попадания разных инфекций, как передающихся половым путём, так и другие виды инфекций, развиваются воспаления матки. Впоследствии эти незначительные казались бы воспаления, перерастают в Опухоли. Одни из них расположены внутри мышц Матки — интрамуральные миомы, другие — снаружи — субсерозные опухоли или изнутри — субмукозные миомы матки.

Женщины прѣх типов природной конституции, каждая по своему имеет свой тип МИОМЫ матки.

О типах природной конституции прочитайте, пожалуйста, на сайте: paran.kz и пройдите тест на определение вашей конституции. Возраст женщин для развития Миомы не имеет значения. Теперь можно обнаружить МИОМУ даже у 20-летних девушек, не рожавших. Благо, что диагностика стала намного сильнее и полноценнее. МИОМА матки опасна кровотечениями, возникающими как во время родов, так и во время менструаций. Особенности кровоснабжения МАТКИ создают опасные ситуации.

Чтобы избежать таких осложнений необходимо избавиться от МИОМЫ, так как сосуды-артерии пронизывают всю толщу мышечного слоя Матки, и при определенных ситуациях это может закончиться сильнейшим кровотечением, опасным для жизни женщины.

Лечить женщин с МИОМОЙ матки необходимо индивидуально, с учетом её природного типа конституции: ВЕТЕР, ЖЕЛЧЬ, СЛИЗЬ, или их сочетания и комбинация между собой, что встречается чаще всего! *Сразу отметим, что женщины типа Желчь, Желчь-Ветер, Желчь-Слизь наиболее часто подвержены маточным кровотечениям.* У женщин

Женское здоровье

типа ЖЕЛЧЬ от природы густая, вязкая кровь. Любые стрессовые ситуации могут закончиться маточным кровотечением. Менструальный цикл становится испытанием для них: сильный ПМС, частые боли внизу живота, обильные месячные с выделением густых кровянистых сгустков «печёночных кусков».

У женщин типа СЛИЗЬ чаще всего МИОМЫ бывают большие, на всю толщу мышечного слоя и матка диффузно увеличивается в размерах. Выделения и месячные у женщин типа Слизь, Слизь-Ветер и Слизь-Желчь часто длительные, мажущие, с обильным содержанием слизи — муконда.

В лечении МИОМ матки врачи тибетской медицины руководствуются:

1. Типом конституции.
2. Размерами миомы (иногда миомы встречаются гигантских размеров!)
3. Возрастом пациентки.
4. Состоянием яичников (есть ли месячные).
5. необходимостью сохранения органа для беременности.

Как всегда мы применяем КЛ (комплексное лечение). Оно состоит из 4 методов:

1. Коррекция Образа жизни (сон, устранение стрессов и негативных эмоций, которые усиливают, ускоряют рост Миомы матки. *Порой именно стрессы являются причиной появления МИОМЫ матки*), особенно это касается женщин типа Ветер, Желчь и их сочетания.
2. Питание для каждого типа женщин должно быть — СВОЁ. Если женщина по типу ЖЕЛЧЬ и ест много мясной, жирной, острой, горячей пищи, то о каком рассасывании Миомы может идти речь?! То же самое для женщин типа Слизь, которые предпочитают еду с «холодными» элементами, которая способствует росту опухолей.
3. Фитотерапия МИОМЫ — это ключевое лечение. Сколько женщин прошли фитотерапию у нас, не счесть! Фитосборы способствуют выведению излишков слизи-мукоиды из матки, миоматозных клеток, что способствует рассасыванию миомы матки.

Эффективность лечения фитопрепаратами доказывается контрольными УЗИ, МРТ. Есть женщины, которые даже рожали после и во время фитотерапии!

4. Внешние процедуры являются также эффективными методами избавления от МИОМЫ матки. Несколько лет назад врачи современной медицины причисляли все методы восточной медицины к противопоказаниям для лечения Миом матки. Но время всех составляет по своим местам! В странах Востока: Китае, Корее, Вьетнаме, Таиланде, Монголии, Тибете и тд всегда лечили МИОМЫ матки с помощью внешних процедур. Это иглоукалывание, точечный меридианный массаж, вакуум-терапия и многое другое.



Заболевания суставов

МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ

Светлана Галсановна, не секрет, что сегодня многие постулаты современной медицины подвергаются вполне обоснованным сомнениям...

— На самом деле, я с большим уважением отношусь к современной медицине, которая обладает высокотехнологичными возможностями в плане диагностики (УЗИ, КТ, МРТ), проведения серьезнейших хирургических операций, трансплантации органов, искусственного оплодотворения и т. д. Другое дело, что на передний план выходят химически синтезированные лекарства, о вреде которых говорится довольно невнятно, и человек смутно представляет себе, какой урон наносится его здоровью, где и в каком месте подтачивается и разрушается орган и организм в целом. И здесь на помощь приходит тибетская медицина, которая оказывает прямое воздействие не только на симптомы заболевания, а на весь организм в целом. Организм человека — это единое целое, состоящее из физического, ментального, астрального тел, другими словами, это душа, ум и тело. Когда человек заболевает, то в этот процесс вовлекаются все три начала (душа, ум и тело), которые в тибетской медицине обозначаются как «доша» (конституции): «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварительная и сердечно-сосудистая системы), «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы).

— Какие преимущества имеет тибетская медицина?

— И западная, и восточная медицины имеют свои достоинства и слабые места. Тибетская медицина славится неагрессивной щадящей методикой лечения разнообразных хронических заболеваний человека: от несложных («слабых»), которые можно излечить самим, до системных заболеваний (онкология, сахарный диабет, рассеянный склероз и др.). Слабым местом в тибетской медицине можно назвать почти полное отсутствие хирургии. Хотя сразу оговорюсь, что в XI–XIII веках хирургия достигла пика своего расцвета и врачи тибетской медицины (работающие по принципу семейного врача) могли выполнять сложнейшие операции: трепанацию черепа, удаление геморроидальных узлов, опухолей из различных пазух (нос, ухо), лечение открытых и закрытых ран, переломов, удаление жидкости из полостей (плевральной, брюшной, перикардиальной) и т. д. С XIV века хирургия как составляющая

часть тибетской медицины перестала развиваться.

— Сегодня мы с вами говорим о таком серьезном заболевании, как артроз...

— Артроз — это заболевание суставов, связанное с медленным разрушением не только хряща внутри сустава, но и связок, мышц. На начальном этапе страдает только синовиальная сумка и нарушается выделение суставной жидкости в ней. В результате этого суставные поверхности подвергаются большому давлению и нагрузке. На второй стадии начинают разрастаться хрящевая ткань и мениски. Появляются остеофиты (костные наросты). На третьей стадии страдают связки и мышцы, которые теряют способность фиксировать сустав. Исход заболевания может быть печальным, так как наступает полная неподвижность сустава (анкилоз), что может привести к инвалидности и / или поражению нескольких суставов. К тому же наблюдается общая тенденция к омоложению и более широкому распространению заболевания.

— Что является причиной возникновения артроза?

— Согласно канонам восточной медицины, все заболевания возникают при патологическом преобладании одной из регулирующих систем организма человека: «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Наряду с этим тибетская медицина подразделяет людей по конституциональным особенностям с преобладанием «Ветер» (сангвиник), «Желчь» (холерик), «Слизь» (флегматик). Соответственно, представители разных конституций подвержены разным видам артроза.

Так, люди-«Ветер» чаще всего сталкиваются с артрозом мелких суставов, представители конституции «Слизь» чаще страдают от артроза крупных суставов (коленных, локтевых, тазобедренных). Для людей типа «Желчь» характерен подагрический артроз. Но чаще всего артрозы развиваются у людей конституций «Желчь» и «Слизь».

Артроз суставов считается патологией, которая возникает на фоне нарушения метаболизма, то есть обмена веществ (углеводного, жирового, белкового, водно-солевого). Метаболизм протекает у всех типов конституции по-разному: у людей конституций «Ветер» и «Слизь» он замедлен и протекает по «холодному» типу. У представителей конституции «Желчь» обмен веществ происходит по «горячему» типу, они страдают от переизбытка «жара», увеличения желчи, ускоренного обмена веществ. В тибетской меди-

цине суставы сравниваются с опорой здания, «фундаментом стены», ноги — с косяками дверей. Такое образное сравнение дает понять нам, каково значение наших конечностей для сохранения здоровья. И действительно, если разрушается фундамент здания, ломаются (повреждаются) дверные косяки, то здание начнет разрушаться. Так и организм человека (а точнее, тело) начинает искривляться, теряет способность к устойчивости, уверенности при движении. Артрозы — первые признаки старения и разрушения организма.

— Следовательно, лечение артрозов начинается с коррекции нарушений конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь»?

— Для начала и врачу, и пациенту необходимо больше узнать о конституциях человека, известных со времен Гиппократов как типы темпераментов: «сангвиник», «холерик», «флегматик», «меланхолик». К сожалению, современная медицина не учитывает эти знания при лечении заболеваний. Люди конституции «Ветер», «Слизь» являются обладателями холодного типа энергии, т. е. метаболизм у них замедленный. Каждый из представителей этих типов (конституций) предпочитает свой образ жизни и свою еду. Одни имеют пристрастие к острой, горячей, жирной, жареной, мясной пище. Другим нравится холодная, сладкая пища (бутерброды, молочные продукты, вода). В зависимости от образа жизни и характера питания по-разному протекают и процессы метаболизма. Известное изречение «мы едим то, что едим» как нельзя более кстати применимо к метаболизму. Зачастую медицинская наука так углубляется в такие тонкости, как изучение иммунитета на клеточном уровне, выявление новых активных веществ в нашем организме (гормонов, различных комплексов и соединений), что потом никто не в силах интерпретировать эти «знания», соединить в единую теорию, дать правильную оценку полученным результатам анализов. Отсюда и ошибки в лечении артрозов в том числе.

Большинство заболеваний суставов, в том числе остеохондроз позвоночника и артроз суставов, — это результат дисбаланса регулирующей системы или конституций человека «Слизь», «Желчь», «Ветер», чаще всего он вызван образом жизни и питанием, которые приводят к несварению, способствующему развитию различных патологий, в том числе артрозов.

— Верно ли утверждение, что все органы человека находятся в прямой зависимости друг от друга?



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

— Я думаю, это очевидно. Как они могут функционировать автономно друг от друга? Между всеми системами организма существует тесная взаимосвязь. Невозможно рассматривать болезнь одного органа отдельно от других. В частности, работа опорно-двигательной системы зависит от деятельности всего организма в целом, нервной системы, метаболизма и т. д. Тибетская медицина относит артроз к заболеваниям «холода» и «жара», поэтому причиной его возникновения могут быть любые заболевания, вызывающие падение «уровня теплоты» тела. Исключением является подагра — типичный артроз, возникший по сценарию «жара» у людей конституции «Желчь». Преобладание в организме «холода» приводит к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, всей системы пищеварения. Дистрофия (гепатоз) печени, по мнению тибетских врачей, является одним из основных провоцирующих факторов развития артроза наряду с патологией почек, так как именно печень регулирует выработку коллагена — основного строительного материала для суставов. Также тибетская медицина считает, что нарушение обмена веществ, различные эндокринные патологии, ожирение входят в число факторов, провоцирующих возникновение артроза. И их лечение в этом случае является жизненно необходимым.

— С чего начинается лечение артроза?

— В тибетской медицине есть понятия «слабых» и «сильных» заболеваний. «Слабые болезни» можно лечить с помощью коррекции образа жизни и характера питания. «Сильные» болезни, к которым мы относим артроз, требуют к себе особого внимания и умения врача, поэтому к названным методам добавляются фитотерапия и внешние процедуры. Типичная ошибка многих врачей заключается в том, что они пытаются лечить артроз с помощью лекарств и компрессов. Это бесперспективный путь. Невозможно вылечить болезнь, если борешься только со следствием, не разобравшись с причиной.

— Светлана Галсановна, так можно ли победить артроз?

— Все индивидуально, зависит от степени тяжести заболевания, сопутствующих патологий, возрастных особенностей, типа конституции и т. д. Но даже при очень запущенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата в силах и возможностях тибетской медицины значительно улучшить качество жизни пациента и облегчить его страдания. Это проверено на практике.

Беседовала
Долгор Аустермонас



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «СПИНА БЕЗ БОЛИ»

С позиций тибетской медицины, позвоночник — «драгоценный столб из золотых монет» — представляет собой главный энергетический канал организма, состояние которого влияет на функционирование всех органов и систем.

Корень проблем современных людей — неправильная осанка и боли в спине. Из-за проблем с позвоночником появляются головные боли, раздражительность, быстрое переутомление, снижается зрение, ослабевает внимание, возникают проблемы с дыханием и другими жизненными процессами. С годами заболевание может привести к серьезным осложнениям: коксартрозу, нарушениям работы почек, желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы.

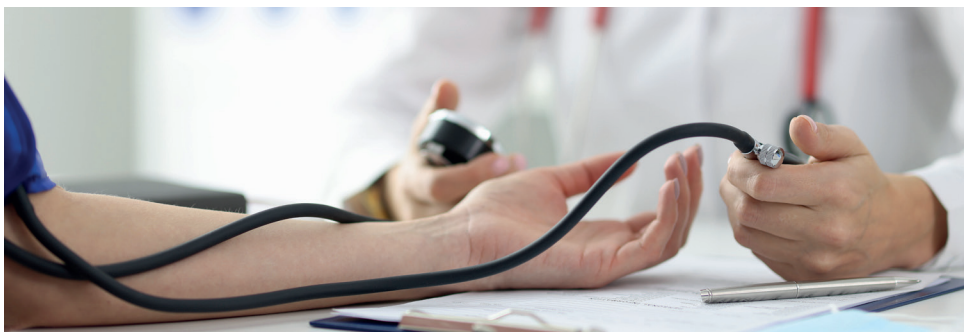
Тибетская медицина способна помочь в лечении деформированного остова человека, используя только безопасное комплексное лечение и фитосборы, тем самым предупредить рецидив — повторное развитие заболевания. Врачи клиники «Наран» берутся за сложнейшие случаи, даже когда пациент уже перенес хирургическое вмешательство и у него установлены эндопротезы. Тибетская медицина обладает многовековыми знаниями. Эти практики направлены на то, чтобы избавить пациента от болезненных симптомов и болей в спине, мышечных спазмов, ограничения подвижности.



ОПАСНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Гипертоническая болезнь протекает как по сценарию «холода», так и по сценарию «жара»

ЛАРИСА ТАПХАРОВА, врач клиники «Наран»,
тел.: +7 (775) 992-08-69



«Тихий убийца»

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

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

При обращении в клинику «Наран» врач определит состояние пациента, после чего назначит лечение в комплексе – глубокий точечный массаж, иглоукалывание и другие процедуры. Подбор процедур и фитотерапии происходит индивидуально, так как гипертония у людей «Ветер», «Слизь» и «Желчь» развивается по типичному для них сценарию. «Желчи» – быстрые гипертоники. Гипертония по «горячему» типу у людей с конституцией «Желчь» протекает очень быстро и есть высокая вероятность осложнений. Люди «Желчи» в массе своей – это трудоголики, по характеру взрывные, напористые, активные. С каждым приступом гнева, раздражения, беспокойства желчь выбрасывается сначала в желчный пузырь, поступает

в 12-перстную кишку, а затем всасывается в кровь и разносится по всему организму. Кровь у них горячая, вязкая и «грязная», т.к. в крови содержится повышенное количество холестерина, билирубина, жирных кислот, липопротеидов. Чаще всего это сказывается тем, что в сосудах образуются атеросклеротические бляшки. Гипертонию у людей «Желчи» лечить гораздо труднее, чем у представителей других конституций («Ветер», «Слизь»). В первую очередь, нужно привести в гармонию состояние сердца, печени, желчного пузыря, сосудов. При назначении фитотерапии в клинике «Наран» применяются фитопрепараты, которые уменьшают количество бляшек, растворяя их. Улучшается эластичность стенок сосудов, функции печени, сердца, очищается кровь. То есть показатели биохимических анализов приходят в норму. «Ветрам» нельзя голодать. У людей конституции «Ветер», которые подвержены переживаниям и очень беспокойные по своей натуре, любой стресс вызывает выброс адреналина в кровь. За счет этого происходит сужение сосудов и повышается артериальное давление. Людям «Ветрам» нужно стараться поменьше беспокоиться, избегать факторов, вызывающих стрессы, пить успокаивающие препараты, травы. У людей этого типа хорошая динамика лечения. Согласно тибетской медицине, «Ветрам», в первую очередь, необходимо восстанавливать нервную систему, корректировать образ жизни и питания.

В процессе комплексного лечения наши врачи дают все необходимые рекомендации, следуя которым пациент достигает желаемого результата. Он становится более спокойным, на события реагирует адекватно, восстанавливается сон. Людям конституции «Ветер» нужны продукты теплого (горячего) свойства. Так, они быстро восстанавливаются. Согревать «Слизей» теплой пищей. У представителей конституции «Слизь» обычно большой объем тела и избыточный вес, из-за чего идет чрезмерная нагрузка на сосуды, суставы и сердце. Им,

в первую очередь, рекомендует-ся убрать этот лишний вес. Чаще всего у людей «Слизь» хорошие сосуды. Работая с пациентами этой конституции, врачи клиники «Наран» восстанавливают работу почек, сердца, работают вместе с пациентами над снижением веса. Так как это представители «холодной» от природы конституции, мы корректируем питание с учетом того, чтобы они употребляли янские (теплые) продукты. В их рационе не должно быть холодной пищи и напитков.

О методах лечения гипертонической болезни

Начинается лечение с коррекции питания и рекомендаций по образу жизни, чтобы избежать осложнений в течение лечения. Затем этап внешних и внутренних методов воздействия. Внешние методы воздействия – это глубокий точечный энергетический массаж, иглорефлексотерапия, вакуум-терапия и другие методики. Если это внутренние методы воздействия, то мы назначаем фитотерапию и обязательно в коррекции с питанием. В клинике «Наран» используются тибетские фитосборы, которые воздействуют на первопричину заболевания: нормализуют функции печени, а значит, «очищают» кровь. Фитосборы устраняют возмущение «Ветра», человек становится уравновешенным, спокойным, хорошо спит. Необходимо отметить, что следование рекомендациям врача по питанию и образу жизни, особенно на начальной стадии гипертонической болезни, позволяет от неё избавиться.

Внутреннее и внешнее воздействие – это комплексное лечение, которое дает стойкий, положительный результат. Происходит оздоровление всего организма в целом, потому что нельзя лечить что-то отдельно. В человеке все взаимосвязано, наш организм – это маленькая вселенная, единое целое

МЫ С БОЛЬШОЙ РАДОСТЬЮ СООБЩАЕМ ОБ ОТКРЫТИИ НОВОЙ КЛИНИКИ В АЛМАТЫ, КАЗАХСТАН

В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ – ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ КЛИНИКИ «НАРАН»

Кроме того, у нас действуют специальные предложения:

Первый пробный сеанс комплексного* лечения за 22 500 вместо 35 000 тг
Запишитесь прямо сейчас!

Специальная акция для пенсионеров!
20 000 тг вместо 35 000 тг!
Мы заботимся о вашем здоровье!
Запишитесь прямо сейчас на первый пробный сеанс комплексного лечения* и получите дополнительную скидку! Время проведения: с 9:00 до 13:00
Не упустите возможность улучшить качество своей жизни по выгодной цене!

Как нас найти:
г. Алматы, микрорайон
Самал-3, дом 15, корпус 3, офис 116 А
Тел.: +7 (707) 885-29-79,
+7 (775) 992-08-69

* Информацию о комплексном лечении читайте на 8 странице





КОВАРСТВО ОСТЕОХОНДРОЗА

АЙДАШОВА АЗИЗА, главврач клиники «Наран»,
г Алматы, тел.: +7 (775) 992-08-69



тому массажные салоны повсюду, фут-салоны. А также массаж стал самым главным элементом лечения всего организма человека, вошёл как основная часть внешних процедур в тибетскую медицину наравне с иглами, моксотерапией и др. Так появились костоправы, теперь их называют остеопаты. Бурный интерес к развитию мануального лечения позвоночника возник благодаря украинскому костоправу Касьяну, к которому слетались со всего Советского Союза. Приезжали с костылями, уезжали без! По тому количеству желающих попасть к нему на приём (а он длился 2-4 минуты), можно судить о масштабах распространения этого заболевания.

Да и сейчас не меньше людей, которые лечат остеохондроз не у тех врачей: одни лечат сердце, другие – не могут избавиться от стеснения в груди и одышки, у некоторых затяжной кашель, периодически переходящий в приступ астмы, длительные запоры, частые боли и спазмы в желудке, нарушение зрения, снижение слуха и шум в ушах, сильнейшие мигрени, головокружения, заложенность носа, онемение в ногах, боли в крупных суставах, одеревенение ног и рук, шаткость походки, неустойчивость в одной позе, частые приступы сердцебиения и даже перебои в работе сердца (экстрасистолы); плохой сон и затяжные депрессии, снижение физической и умственной активности, часто женщины страдают от мастопатий, течение которых усугубляется остеохондрозом, особенно шейно-грудного отдела. При этом врачи-аллопаты запрещают делать массаж спины?! И, конечно же, снижается один из важнейших показателей мужского и женского здоровья – либидо на нуле, ну и мужская потенция, соответственно! Ну и главное осложнение остеохондроза – образование грыж: опасных и очень болезненных в шейном и поясничном отделах, опасных – в грудном отделе. Обычно врачи предлагают лечение только в одном отделе позвоночника, полагая что позвоночник как в учебнике можно разделить на 3 зоны и лечить его также – зонально. Но организм не обманешь. Боль из одного участка плавно «перекочевывает» в другой, а по логике – боль не «кочует», а всего лишь проявляется, ведь она там тоже была и «дремала»! Вот примерно перечень симпто-

мов остеохондроза. Их изобилие связано с тем, что в позвоночном столбе заключён – спинной мозг – а он есть продолжение головного мозга. И через каждый межпозвоночный промежуток выходят спинномозговые нервные окончания, да ещё и в паре с кровеносным сосудом, которые осуществляют нервную регуляцию и питание всех мышц, органов и тканей, что в итоге определяет широту воздействия и многоликость симптомов. Любкой стресс, взрывной характер, приступы ярости, вспышки гнева – немедленно отражаются на мышцах и сосудах, вызывая их спазм, что в свою очередь приводит к укорочению мышц и развитию постоянных спазмов мышц спины, нарушению иннервации и кровообращения в мышцах спины и внутренних органах. И не только наше психоэмоциональное состояние имеет значение в развитии спазмов мышц и сосудов, но и внешнее воздействие сильно: это холод, сырость, неудобная поза в постели и на работе, долгое сидение в одной позе (все клерки, менеджеры, экономисты, бухгалтеры, IT-сотрудники), длительные купания в холодных водоёмах, холод с ног, если вы любитель прогуляться по росе, по холодной земле. Если быть внимательнее к себе, то вы и сами найдёте причины плохого самочувствия, что подтвердит врач тибетской медицины клиники «НАРАН» на бесплатной консультации. Позвоночник – очень важная часть нашего организма, его осто́в! Но и лечить его надо в комплексе со всем организмом человека, с учётом состояния всех остальных органов. Лечению остеохондроза мы уделяем особое внимание, нельзя лечить какое-то другое заболевание без воздействия на позвоночник! Это наша методика, по которой работают все врачи и ассистенты врача. Речь идёт о 4 методах лечения: 1 – коррекция образа жизни, врач порекомендует гимнастику, упражнения; 2 – питание должно способствовать устранению несварения; 3 – фитотерапия как обязательный метод, для устранения спазмов, ригидности мышц не только спины, но и конечностей, для улучшения кровотока, 4 – все внешние процедуры от массажа, иглоукалывания, вакуум-терапии до кровопускания. **Доверяйте здоровье профессионалам.**

Фитотерапия

О ФИТОТЕРАПИИ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Кабзолда Айгерим, врач клиники
«Наран», тел.: +7 (495) 021-39-39

Она занимает одно из самых важных направлений во врачебной науке Тибета. Основана на глубоких знаниях о ПРИРОДЕ окружающего нас мира, на знаниях о здоровье человека. С древних времён человечество знало о дуальности мира: ВСЁ, что нас окружает, делится на два полярных мира: мир тепла (ЯН) и холода (Инь), ночи и дня, Солнца и Луны, горы и степь, мужчина и женщина. Всё, что нас окружает, так же имеет полярность, как органический, так и неорганический мир. Организм человека не является исключением. В нем всегда есть место теплу и холоду. Но преобладание одного из них делает человека более горячим, и/или более холодным. С чем это связано? Прежде всего с 1 – генетикой, её мы наследуем от предыдущих поколений; 2 – с характером образа жизни, местом проживания (северная страна, южная, характер работы и другие условия жизни); 3 – с питанием, какая пища преобладает в рационе: больше горячей, мясной, острой, либо сладкой-пресной, овощной, молочной. Все это вместе делает одних людей с преобладанием холода – ИНЬ-Ветер (пневма, ватта, рлунг) и Слизь (флегматик, капха, бадкан), а других более горячими – ЯН (ЖЕЛЧЬ, холерик, Питта, триппа). Об этом подробнее можно прочитать на сайте: Naran.kz и определить свой тип конституции за 2 минуты. О такой классификации писал древнегреческий ВРАЧ и философ ГИППОКРАТ. Современная медицина, развиваясь по пути технократии, вообще забыла об этом и никак не учитывает это ни в диагностике, ни в лечении. Существуют современные стандарты и протоколы лечения. Чтобы правильно лечить и попасть «камнем в лицо болезни», нужно понимать, какой природы сам пациент (ИНЬ или ЯН), по какому сценарию протекает заболевание (по сценарию ЖАРА или ХОЛОДА)? Человек, имея

природу ИНЬ, может заболеть болезнями ЖАРА и наоборот, человек с природой ЖАРА может иметь болезнь ХОЛОДА. Хуже всего, когда люди, имеющие природу ХОЛОДА, прихватывают болезни ХОЛОДА, они протекают сильнее, длительнее, имеют свойство хронического течения. Например, человек СЛИЗЬ заболевает ревматоидным артритом, заболевание будет иметь тяжелое и длительное течение. С таким же диагнозом человек-ЖЕЛЧЬ быстрее выздоравливает. Как и люди, весь другой органический и неорганический мир тоже имеет либо преобладание ХОЛОДА, либо ТЕПЛА. Также и растения, входящие в состав сложных многокомпонентных фитосборов, имеют природу ХОЛОДА или ЖАРА/ТЕПЛА. Например, ШАФРАН-Saffron (гургум-тиб.) обладает охлаждающими свойствами, имея горько-сладкий вкус, он входит в состав самых популярных тибетских сборов: Гургум 7 и 13. Цифры указывают на количество ингредиентов в составе фитосбора. Используется состав для снижения ЖАРА печени при гепатитах (А, В, С), при увеличении «плохой грязной крови», повышении температуры тела, сильном спастическом кашле, астме, возникших при увеличении жара в организме. Напротив, длинный ПЕРЕЦ с остро-сладким вкусом, имеет свойство согревать. Это растение, имея сильные согревающие свойства, борется с признаками и болезнями ХОЛОДА в организме человека: холод конечностей, особенно у людей типа Ветер и Слизь, имеющих от природы холодную конституцию. Мой брат **dr.Bair** использовал разные виды перцев, имбирь в своих фитосборах. Они называются Байкальские фитосборы, их отличает от обычных сборов, то, что они могут воздействовать на болезни с учетом её характера: больше холода или жара. Такие симптомы холода, как обильное выделение слюны и слизи, застрявшей в недрах бронхов и лёгких – мокроты; астмы, симптомах несварения: запоры, вздутия, тяжесть после еды и др. Признаки жара в организме устраняются с помощью наших российских растений (горькая полынь, клевер), они лечат возбуждения ВЕТРА (нервной системы); расстройство пищеварения по сценарию «жара» – диарея, тошнота, изжога, жар в теле. Таким образом, становится понятным, что не всё в природе обладает одинаковыми свойствами. Тибетская ФИТОТЕРАПИЯ отличается от обычной следованием свойствами:

1 – практически не имеет побочных эффектов, эффект может быть только положительный; 2 – она многоцелевая; 3 – многонаправленная; 4 – многокомпонентная, в составе одного сбора может быть от трёх до ста ингредиентов, причём компоненты могут быть неорганического происхождения: например, минералы; 5 – всегда достигает результата; 6 – тибетские фитосборы способствуют, как расщеплению пищи до мельчайших частиц (за счёт «повышения пищеварительного огня»), так и всасыванию полезных веществ из пищи в тонком кишечнике, далее в кровь и печень; 7 – фитосборы имеют ВКУСЫ: острый, солёный, кислый, вяжущий, сладкий, горький, которые также влияют на конечный результат. Имеет значение энергетическая ценность этих сборов, которая сказывается на улучшении общего физического и психо-эмоционального состояния, так как устраняя воспалительные процессы в организме, борясь с холодом и/или жаром, приводя в баланс все три доша в организме человека, оказывают влияние и на нервную систему (Ветер). В практике врачей клиники НАРАН много случаев, когда с помощью фитотерапии улучшились показатели крови при сахарном диабете, гипертонии, СКВ, гепатитах и других «сильных» болезнях. Принимая ФИТОТЕРАПИЮ, человек ощущает прилив сил и энергии, бодрость духа, физическое состояние улучшается. Таким натуральным, полезным способом можно избавиться от многих недугов, нормализовать баланс между ХОЛОДОМ и ЖАРОМ. Несколько слов о том, что ФИТОТЕРАПИЯ в тибетской медицине используется в виде готовых 1 – пилюль; 2 – отваров (микстур); 3 – порошков; 4 – сиропов; 5 – растительных и животных масел для приёма внутрь; 6 – экстрактов; 7 – в виде сложных вин. Есть так называемые «средства доставки» лекарства к месту назначения: они называются «конём». Этим «конём» могут быть обычная кипяченая вода в тёплом виде, красное вино, сахар, патока, медовый сироп, мёд. Есть живые примеры излечения пациентов от самых сложных и тяжелых заболеваний. Об этом рассказжу в следующем посте. Лечитесь ли вы фитосборами? Есть ли положительный эффект? Может быть есть и отрицательный опыт? В любом случае – это вызывает интерес, как со стороны врача, так и пациентов. **Берегите себя и своих близких**

Dr. Bair

ТОВАР НЕДЕЛИ!
Скидки на фитопродукцию
собственного производства
в интернет магазине
NARANFITO.RU.
Каждую неделю!



Любой недуг следует лечить комплексно!

Практика клиники «Наран» подтверждает действенность применяемого подхода в тибетской медицине – комплексное лечение. Каждый метод, словно звенья одной цепи, дополняют и усиливают лечебный эффект. Например, врачи «Наран» применяют лечебный массаж по уникальной авторской методике Светланы и Баира Чойжинимаевых, который способствует снятию спазма мышечной мускулатуры, улучшает трофику (питание) тканей. Остальные процедуры (кровопускание, вакуум-терапия, моксотерапия и др.) подбираются индивидуально каждому пациенту. Все они снимают обострение, возникающее при невралгии седалищного нерва. Немаловажно соблюдение рекомендаций докторов тибетской медицины по характеру питания в соответствии с личной конституцией пациента: «Ветер», «Желчь» или «Слизь». Натуральные препараты на основе компонентов растительного и животного происхождения снимают воспалительный процесс в организме и повышают общий иммунитет и сопротивляемость организма всем болезням.

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ В КЛИНИКЕ НАРАН:

Комплексная программа «Детки, не болейте (до 7 лет)». Комплексная программа «Школьник (для детей от 8 до 17 лет)». Комплексная программа «Женское здоровье». Комплексная программа «Коррекция фигуры». Программа - «Детокс». Комплексная программа «Диабет без инсулина». Комплексная программа «Бросаем курить». Комплексная программа «Худеем правильно». Комплексная программа «Лечим усталость по-тибетски». Комплексная программа «Мужское здоровье». Комплексная программа «Лечение менопаузы». Комплексная программа «Программа восстановления после инсульта». Комплексная программа «Программа эстетическое тейпирование лица». Консультация врача онлайн (дистанционно). Комплексная программа «Антистресс». Комплексная программа «Лечение аллергии». Комплексная программа «Тибетский лекарь» Дачник. Комплексная программа «Мудрый дачник» Дачник 2 (расширенная). Комплексная программа «Готовимся к даче» Дачник 1. Комплексная программа «Молодым мамам». Комплексная программа «Готовимся к даче». Комплексная программа «Спина без боли». Комплексная программа «Авторская методика омоложения лица». Комплексная программа «Омоложение лица по-тибетски».

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ДЕТКИ НЕ БОЛЕЙТЕ» (для детей от 0 до 7 лет)

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА СООТВЕТСТВУЮТ ЕГО ПРИРОДНОМУ ОРГАНИЧЕСКОМУ НАЧАЛУ, ТЕМ МЕНЬШЕ ОН БУДЕТ БОЛЕТЬ И ТЕМ УСПЕШНЕЕ БУДЕТ В ЖИЗНИ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО С ПЕРВЫХ ЛЕТ ЗАЛОЖИТЬ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ НА БУДУЩЕЕ.

МЫ РАЗРАБОТАЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ, ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ, УЛУЧШИТЬ АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕДОТВРАТИТ ПЕРЕХОД БОЛЕЗНЕЙ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

В программу входят комплекс внешних процедур:

- консультация врача
- точечный энергетический массаж всего тела
- прогревание полыньными сигарами
- вакуум-терапия
- стоун-терапия
- 1 тибетский сбор и 1 микстура доктора Баира В ПОДАРОК!

Приобретайте программу «Детки не болейте» и подарите вашему малышу здоровое детство!

Здоровые дети – счастливая Семья!



ДОСТАВКА В КАЗАХСТАН

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В НАШЕМ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ NARANFITO.RU



НОВИНКА
-15%

«Фитоаптека МАХ»:

Микстура Доктора Баира № 54 АНТИВИРУС, Тибетский фитосбор НОРОВ-7, травяной чайный напиток НАРАН (на каждый день), брошюра по моксотерапии, полынная мокса



НОВИНКА
-15%

«Фитоаптека MINI»:

Байкальский сбор №12 Противопростудный, Тибетский сбор № 31 отхаркивающий, спрей для горла с прополисом, спрей от насморка, Тибетский целитель пихтовый



Фирменные сувениры:

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

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста

**ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В КЛИНИКЕ «НАРАН»**

Лечение любого заболевания согласно традициям тибетской медицины заключается в соблюдении 4 основных методов: (лечение всех заболеваний у одного врача в одном кабинете)

1. Коррекция образа жизни
2. Коррекция питания согласно типу природной конституции
3. Внутреннее воздействие с помощью фитотерапии
4. Внешнее воздействие с помощью нескольких процедур индивидуально по показаниям:
 - глубокий точечный массаж
 - иглоукалывание
 - вакуум-терапия (постановка банок)
 - моксатерапия (прогревание полынной моксой)
 - стоун-терапия (прогревание камнями)
 - прогревание масляными компрессами «Хормэ»
 - прогревание войлоком

**Иммунитет – всему голова!
А как его улучшить по-тибетски?**

Хороший иммунитет возможен лишь тогда, когда есть баланс трех регулирующих систем организма: Ветер – нервная система, Желчь – печень, пищеварение, Слизь – лимфатическая и гормональные системы.

Гармония в организме определяет качество иммунитета. А иммунитет – это сопротивляемость организма к инфекциям, любым воздействиям внешней среды: сырость, холод, жара, перепады атмосферного давления, разница поясового времени, перелёты и др. И всему этому организм должен противостоять и держать «оборону».

Излишняя эмоциональность, «грязные» эмоции, тревога, нарушения сна, депрессия – это нарушения Ветра.

Изжога, тошнота, неустойчивый стул, жар в теле, особенно в верхней части сдавление в груди, раздражительность и гнев, одышка, сжимающие боли в голове – симптомы возмущения Желчи.

Постоянные ощущения тяжести в теле, леность, отеки на ногах, выделение обильных слюны и «соплей», склонность к частым простудам, сухой кашель, боли в суставах, ощущение холода в теле при большом весе – вот неполный перечень симптомов возмущения Слизи.

При таких условиях всегда есть опасность «подцепить» инфекцию: вирусную или бактериальную. Образ жизни и питание при определенном виде природной конституции вполне оберегут вас от любого недуга. Но в период уже развития ОРВИ (это болезнь холода) – врачи тибетской медицины рекомендуют пить имбирный

напиток, ламский суп – бульон из баранины, горячее молоко с мёдом, с 10-15 гр сливочного или топленого масла. Молодым людям, привыкшим к газированным напиткам, можно пить такое молоко, вскипятив 250-400 мл с имбирём. Вкусно и полезно.

Ешьте животные жиры, например, сало, любой нутряной жир, сливочное, топленое масло, бульоны из баранины, конины, говядины.

Не рекомендуется молоко козье, оно по природе своей «холодное» и провоцирует болезни холода, особенно у Ветров и Слизей. Дети, пьющие козье молоко часто болеют простудами, у них чаще полипы и аденоиды в носу, трахеобронхиты и пневмонии. Им нужно чаще с раннего возраста класть в еду острые, кислые и солёные вкусы (специи, приправы, соусы).

Так можно избежать очень многих проблем с иммунными заболеваниями, несварениями, депрессиями.



Мужское здоровье



Эксклюзивная продукция из трав



Фитопрепараты



Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли

NARANFITO
— 2013 —
ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

Здоровое питание



Женское здоровье



Мази, гели, пластыри



Книги Светланы Чойжинимавевой

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 И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ГАРАНТИРУЕМ!!!

shop@naranfito.ru, WWW.NARANFITO.RU

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

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

ФЕВРАЛЬ / МАРТ 2025 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС

1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 16, 19, 20, 24, 25
2, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 18, 21, 22, 25, 26

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОЕЗДОК

1, 3, 6, 10, 11, 14, 16, 20, 22, 23, 25
2, 4, 8, 12, 13, 16, 18, 22, 23, 24, 26, 30

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

12, 28 / 14, 30

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»

12, 28 / 14, 30

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

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой – три жизненных начала (конституции, 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 суть болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

**НАЧАЛО НОВОГО ГОДА ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ
САГААЛГАН (БЕЛЫЙ МЕСЯЦ) —
С 1 МАРТА 2025г.**

**ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2025 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 Санхрой России. По вопросам приобретения можно обратиться в любой филиал клиники «Наран», либо заказать в интернет-магазине **WWW.NARANFITO.RU**

Клиника «НАРАН» – 35 лет 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-кт Вернадского, д. 105, корп. 4,
тел.: +7 (495) 104-58-88

м. «Алексеевская»
пр-кт Мира д. 112,
тел.: +7 (495) 023-85-88

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

м. «Звенигородская»,
ул. Звенигородская, д. 9-11
Тел.: +7 (812) 622-68-38

АЛМАТЫ (КАЗАХСТАН)

МИКРОРАЙОН САМАЛ - 3,
ДОМ 15, КОРПУС 3, ОФИС 116 А

Тел.: +7 (707) 885-29-79,
+7 (775) 992-08-69

ЕКАТЕРИНБУРГ

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

КАЗАНЬ

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

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 Чойжинимавева Дизайн, верстка: Сергей Евсеенков

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

Отпечатано в типографии: TOO "V.T.O. Creative & Marketing Laboratory" 050000, Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Тимирязева, д. 326 Тел.: +7 (727) 357 22 77 www.vto.kz