



**ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА
И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ:**
ПРИЧИНЫ, ВИДЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
Слово главного врача с. 2



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

№ 11 (234) Ноябрь 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

НОДАР ТАРИЕЛОВИЧ ДЖАНЕЛИДЗЕ

с. 5

Известный российский актер театра и кино, сыгравший более сотни ролей различного жанра, посетил клинику «Наран» в Санкт-Петербурге.

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

Сезонные обострения

с. 3
СИНУСИТ

Из практики

с. 4
**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ: ПРИЧИНЫ,
ВИДЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ**

Фитотерапия

с. 6
**ВВЕДЕНИЕ В ТИБЕТСКУЮ
ФИТОТЕРАПИЮ—2**

Новинки naranfito.ru

с. 7
**ТИБЕТСКАЯ
ФИТОАПТЕЧКА**
Сделай подарок себе и своим близким

BRICS 2024
RUSSIA

**ТЕПЕРЬ «НАРАН» —
ЕДИНСТВЕННАЯ КЛИНИКА В РОССИИ,
ОФИЦИАЛЬНО ПРИЗНАННАЯ
МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ
В ОБЛАСТИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Именно на базе клиники «Наран» специалисты смогут повысить свою квалификацию, расширив знания в области тибетской медицины, а также получить государственный сертификат, действительный во всех странах БРИКС



КОНКУРС
продолжается!
**Отзывы
победителей
читайте на стр. 5**

Условия конкурса читайте
в № 08 (231) Август 2024 г.
на 3 странице.

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ: ПРИЧИНЫ, ВИДЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



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

Тревожные расстройства — одна из самых распространенных групп психических расстройств, которая характеризуется сильной, часто необоснованной тревогой или страхом. Тревога, как правило, выражается в виде постоянного беспокойства о предстоящих событиях, в то время как страх выступает как ответ на реальные события, происходящие в текущий момент. Люди с тревожными расстройствами часто испытывают физиологические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение и другие признаки стресса, которые могут значительно ухудшать качество жизни.

Панические атаки представляют собой состояние, при котором человек неожиданно испытывает страх, тревогу и беспомощность. Одной из основных причин их возникновения является высокий уровень тревожности. Примечательно, что панические атаки могут проявляться не только в стрессовых ситуациях, но и в обычных повседневных условиях.

Люди, страдающие паническими атаками, нередко стараются избегать ситуаций или объектов, вызывающих у них страх и беспокойство, что может привести к социальной изоляции и ограничению жизненной активности. Комплексное лечение панических атак должно включать работу по снижению уровня тревожности.

Существуют различные причины, влияющие на формирование тревожных расстройств, включая генетическую предрасположенность и внешние факторы, такие как стрессовые ситуации, образ жизни и влияние социума. Несмотря

на доступность эффективных методов лечения, многие люди с тревожными расстройствами не получают надлежащего диагноза и, соответственно, лечения. Отсутствие терапии может привести к хронической форме заболевания и значительным последствиям, включая потерю работоспособности, ухудшение качества жизни и значительные финансовые и эмоциональные затраты.

Причины тревожных расстройств

Существует множество факторов, которые способствуют развитию тревожных расстройств. Внешние стрессы, такие как высокий уровень требований в обществе и социальные ожидания, играют ключевую роль в провокации тревожных реакций. В таких условиях многим людям сложно поддерживать внутренний баланс и сохранять спокойствие. Чтобы успокоить себя, люди часто прибегают к различным доступным продуктам, таким как сахар, алкоголь или никотин, что в свою очередь может формировать дополнительные зависимости и подрывать здоровье. В то время как сахар способен быстро поднимать настроение, алкоголь и никотин часто выбираются в качестве средств для расслабления. Однако со временем эти временные решения лишь усугубляют тревожные состояния, что приводит некоторых к более тяжелым формам зависимости.

Тревожные расстройства часто сопровождаются другими психическими нарушениями, такими как депрессия и диссоциативные расстройства. Исследования показывают, что люди с повышенным уровнем тревожности подвержены большему риску развития хронического стресса, вызванного как внешними факторами, так

и физиологическими предрасположенностями. Со временем такие состояния могут приводить к потере интереса к жизни и усилению чувства отчуждения от социума.

Психотипы личности и тревожные состояния

В психологии выделяют несколько типов людей, каждый из которых по-разному воспринимает и реагирует на стресс:

Параноики: это люди, сосредоточенные на прошлом, часто заикливающие на обидах и сожалениях. Такие люди имеют склонность к самокопанию, что создает внутренний конфликт и вызывает стресс. Постоянный анализ прошлых ошибок и их влияние на текущее состояние влечет за собой хроническое напряжение, что нередко выливается в тревожные расстройства.

Люди, живущие настоящим: эта группа склонна к большому счастью и устойчивости, поскольку счастье возможно только в настоящем. Как утверждал Альберт Эйнштейн, «счастье заключается в простоте», и такие люди действительно меньше подвержены стрессу. Они обычно не гонятся за карьерными успехами, предпочитая проводить время с семьей и друзьями.

Тревожные и ответственные: эти люди склонны к планированию и осторожности, что эволюционно помогало выживать, но также накладывало ограничения на возможность жить счастливо в текущий момент. Они часто сталкиваются с трудностями, пытаясь сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь, что приводит к излишнему напряжению и риску эмоционального выгорания.

Эти типы личности и свя-

занные с ними способы реагирования на стресс часто унаследованы генетически, что делает их изменением крайне трудной задачей. Однако регулярная работа над собой с помощью практик медитации, физической активности и других методов позволяет достичь гармонии и снизить уровень тревожности.

Психологические модели тревоги

Существует несколько моделей, объясняющих природу и развитие тревожных состояний:

Психодинамическая модель: психоанализ выделяет три основных типа страха — страх уничтожения, страх утраты любви и одобрения, а также страх, вызванный интернализацией родительских запретов. Психодинамическая модель рассматривает страхи как результат внутренних конфликтов, когда безобидный стимул ассоциируется с травмирующим событием и порождает иррациональные реакции, такие как фобии.

Бихевиоральная модель: в бихевиоральной психологии страх возникает по механизму классического обусловливания, когда нейтральный стимул ассоциируется с пугающим. Со временем подобные реакции закрепляются, и спектр ситуаций, вызывающих страх, расширяется.

Биопсихосоциальная модель: эта модель рассматривает тревожные расстройства как следствие сочетания биологических, психологических и социальных факторов. Нарушения в нейромедиаторных системах, таких как серотонин и ГАМК, влияют на развитие тревожных состояний, а стрессовые жизненные события усугубляют их течение.

Накапливание стресса и тревоги в теле

Часто люди с высоким уровнем тревожности накапливают стресс в мышцах спины, что приводит к хроническим болям в шее или пояснице, головным болям и мигреням. Этот процесс может усугубляться сидячим образом жизни и постоянным нахождением в стрессовых ситуациях. Релаксационные техники, такие как массаж, акупунктура и фитотерапия, помогают снизить уровень стресса и расслабить тело, улучшая общее самочувствие. Также для людей с тревожными расстройствами часто полезны регулярные физические упражнения, медитация и йога, которые способствуют восстановлению внутреннего равновесия и укреплению нервной системы.

Лечение тревожных состояний

Лечение тревожных расстройств должно быть комплексным, включая как психологическую, так и физическую терапию. Рассмотрим некоторые из них подробнее:

Акупунктура: традиционная китайская медицина предлагает различные точки для стимуляции, такие как точки "Шань-ю" и "Фен-чжон", которые могут помочь улучшить кровообращение и снять напряжение. Эти методы помогают снизить уровень стресса и улучшить сон, что благоприятно влияет на эмоциональное состояние.

Фитотерапия: тибетская медицина использует сложные рецепты, которые состоят из десятков компонентов и направлены на поддержание баланса организма. Препараты серии Агар, Бимала и Дзати оказывают положительное

влияние на иммунную систему, поддерживают людей с конституцией Ветра, а также помогают справляться с хроническими заболеваниями. Эти препараты помогают организму поддерживать иммунитет, снижать тревожность и улучшать качество сна.

Препараты Агар: обладают многокомпонентным составом, направлены на поддержку людей с ослабленным иммунитетом и синдромом хронической усталости. Препараты этой серии полезны при вегетососудистой дистонии, поддерживают сердечно-сосудистую систему и повышают общий тонус организма.

Препарат Бимала: укрепляет здоровье нервной системы и снижает эмоциональное напряжение, улучшает работу мозга и снижает симптомы хронического стресса. Особенно эффективен при тревожных состояниях, вызванных усталостью и перенапряжением.

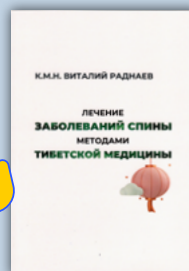
Фитопрепарат Дзати: направлен на гармонизацию эмоционального состояния, помогает справиться с тревожными расстройствами, нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

Заключение

Тревожные расстройства представляют собой сложное психическое заболевание, которое требует комплексного подхода к лечению. Включение в лечение методов акупунктуры, фитотерапии и регулярной физической активности помогает организму лучше справиться с тревогой и стрессом, сохраняя здоровье на физическом и эмоциональном уровне.

Новинка

Книга к.м.н, доктора Виталия Раднаева **"ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СПИНЫ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ"** представляет собой глубокое исследование традиционных методов тибетской медицины. Автор детально описывает теоретические основы и практические методы лечения различных заболеваний спины. В книге уделено внимание не только физическим аспектам, но и энергетическим подходам, характерным для тибетской медицины. Она включает рекомендации по диете, упражнениям и применению лечебных трав. Особое внимание уделено важности гармонии между телом и духом. Книга полезна как для профессиональных медиков, так и для широкого круга читателей, интересующихся альтернативными методами лечения. Это ценный ресурс для тех, кто ищет интегративные подходы к здоровью и благополучию. Спрашивайте книгу в филиалах клиники "Наран". Заказывайте на Naranfito.ru.





СИНУСИТ

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



Синусит – воспалительное заболевание слизистых оболочек придаточных пазух носа: гайморовых, решетчатых, лобных и клиновидных. Пазухи (иначе – синусы) представляют собой полости в костях черепа, которые соединяются с носовыми ходами и выполняют защитную, воздухоносную и частично речевую функции.

Синуситы широко распространены. Ими страдают и взрослые, и дети старше 5 лет, мужчины и женщины в равной степени. У детей каждый 200-й случай ОРВИ осложняется воспалением одной из пазух. Подавляющее число случаев этого заболевания составляет верхнечелюстной синусит – гайморит.

У детей следует подозревать развитие синусита, если после стихания явлений насморка через несколько дней вновь поднимается температура и появляются густые выделения из носа. Диагноз синусит чаще всего ставится именно у детей в возрасте 3-15 лет

Симптомы

- Появляются неприятные ощущения в носу и околоносовой области, переносице или над глазом, которые постепенно усиливаются. Боли менее выражены утром, к вечеру нарастают. Постепенно боль «теряет» определённое место, и у пациента начинает болеть голова. Если процесс односторонний, то боли отмечаются с одной стороны.

- Затруднение носового дыхания. У пациента заложен нос. Голос приобретает гнусавый оттенок. Как правило, заложены обе половины носа. Затруднение носового дыхания – постоянное или с небольшими облегчениями. Возможна попеременная заложенность правой и левой половин носа.

- Насморк. В большинстве случаев у больного наблюдаются слизистые (прозрачные) или гнойные (жёлтые, зелёные) выделения из носа. Этого симптома может не быть, если сильно заложен нос, так как затруднён отток из пазухи (об этом упоминалось выше).

- Повышение температуры тела до 38 °C и выше. Как правило, этот симптом наблюдается при остром гайморите. При хроническом процессе температура тела повышается редко.

- Общая слабость. Выражается также в утомляемости, пациенты отказываются от пищи, у них нарушается сон.

- Частое чихание, может болеть горло.

Лечение синуситов методами восточной медицины. Принципы восточной медицины

Восточная медицина рассматривает человека как единую систему, где все органы и системы тесно связаны между собой. Она подчеркивает важность баланса и гармонии в организме для поддержания здоровья. В отличие от западного подхода, который чаще фокусируется на устранении симптомов, восточная медицина уделяет внимание не только симптомам, но и глубинным причинам заболеваний. При лечении синуситов ме-

тодами восточной медицины, особое внимание уделяется конституции пациента. Считается, что это заболевание особенно присуще людям конституции Ветра, которая является самой холодной из конституций. Такие люди особенно чувствительны к холоду, и их организм может более остро реагировать на изменения окружающей среды. Важно также учитывать наследственность, то есть генетическую предрасположенность, которая может выражаться в снижении местного иммунитета в пазухах носа.

Массаж как метод лечения

Одним из методов лечения синуситов в восточной медицине является массаж особых точек на голове. Эти точки расположены таким образом, что они влияют на нервные окончания, которые связаны с дыхательной и иммунной системами организма. Массаж этих точек может помочь улучшить кровообращение и стимулировать иммунную систему, что способствует более эффективной борьбе с инфекцией. Кроме того, массаж помогает снять мышечное

напряжение, часто возникающее при синусите, и улучшает дыхание, что существенно облегчает симптомы заболевания. Это хорошая профилактика головных болей при синуситах.

1. Точки у переносицы – массируйте нежно круговыми движениями.
2. Точки у внутренних уголков глаз – легкими движениями.
3. Точки по бокам носа – здесь находятся пазухи, массируйте аккуратно.
4. Точки на лбу – массируйте мягкими круговыми движениями

Важные рекомендации:

- Массаж должен быть мягким
- Каждую точку массируйте 5-10 минут
- Делайте массаж 2-3 раза в день

Лечение акупунктурой

Акупунктура – это мощное оружие в руках врача при лечении синуситов. Она основывается на древних восточных практиках, которые на протяжении веков использовались для облегчения различных заболеваний. При синуситах врачи акупунктуры уделяют особое внимание точкам на лице и голове, таким как точка **Иньтань**, расположенная на лбу, прямо между бровями, в центре переносицы. Это одно из наиболее известных мест в акупунктуре, также называемое «точкой третьего глаза». Она связана с линиями дыхательных путей и укреплением иммунной системы организма. Также используется стимуляция так называемых удаленных точек на ногах, таких как точка Цзу-сань-ли, которая известна своим благотворным влиянием на общее состояние здоровья.

Существует старая восточная поговорка: «болезни головы лечи акупунктурой точек на ногах»; что подчеркивает важность комплексного подхода к лечению.

Акупунктура помогает улучшить кровообращение, снизить воспаление и уменьшить болевые ощущения, что делает её особенно эффективной при обострениях. Более того, регулярные сеансы акупунктуры могут способствовать укреплению иммунной системы и повышению сопротивляемости организма к внешним воздействиям. Таким образом, акупунктура становится не только средством лечения, но и профилактикой различных заболеваний дыхательных путей.

Фитотерапия

Фитотерапия представляет собой использование препаратов, которые помогают повысить иммунитет и согреть организм, особенно почки. Это важно, так как распространенный диагноз **«холод почек»** часто приводит к другим простудным заболеваниям организма, таким как синуситы. Включение в курс лечения препаратов, которые согревают и укрепляют организм, может значительно облегчить симптомы и предотвратить развитие осложнений.

Интересный препарат, который применяется не внутрь, а местно – Хамарэ. Этот препарат нужно вдыхать, и он оказывает прямое воздействие на слизистую оболочку пазух, особенно Гайморову пазуху. Таким образом он эффективно подавляет воспаление и способствует улучшению состояния. Его применение может быть полезным для тех, кто страдает хроническими воспалениями в области носовых пазух, предоставляя облегчение и поддержку иммунной системе.

Заключение

Поскольку заболевание хроническое, пациенты лечатся годами, и важную роль отводится общему укреплению организма и восстановлению энергетического баланса. В процессе лечения важно предотвращать сильные обострения и избегать необходимости пункций, то есть хирургического вмешательства. Желательно обойтись консервативными методами, такими как массаж, акупунктура, фитотерапия и прочие виды немедикаментозного лечения. Надо учитывать, что прием антибиотиков, особенно если он осуществляется бесконтрольно, может вызвать резистентность к этим препаратам, что при длительном течении болезни вызывает ряд сложных проблем, связанных с устойчивостью организма к терапиям. Рекомендации по питанию также играют важную роль, направленные на поддержание тепла в организме и укрепление иммунитета, с учетом принципов восточной медицины.

Восточная медицина предлагает комплексный подход к лечению синуситов, гармонично объединяющий заботу о физическом и энергетическом здоровье пациента. Это может включать практики медитации и цигун для поддержания внутренней гармонии и снижения влияния стресса на организм.



ГОЛОВНЫЕ БОЛИ: ПРИЧИНЫ, ВИДЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

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



Формула понимания всех хронических заболеваний проста: **Генетическая предрасположенность + Стресс = Болезнь**. Чем выше уровень стресса и тревоги, тем быстрее и агрессивнее развивается болезнь. Стресс всегда проявляется в организме, и его проявление зависит от наших генов. Это обусловлено тем, что стресс активирует определенные биохимические процессы, которые могут негативно влиять на работу различных систем организма. Поэтому крайне важно уметь управлять стрессом и держать его под контролем, используя такие методы, как медитация, физическая активность и релаксационные техники.

Практика

показывает, что стресс может поражать любой орган в зависимости от генетической предрасположенности, однако существуют заболевания, где нервный компонент особенно выражен. Такие заболевания, как головные боли, мигрени, тревожные состояния и панические атаки, чаще встре-

чаются у людей с конституцией Ветра или Вата, согласно аюрведе. Эти состояния обусловлены тем, что нервная система становится более уязвимой к внешним и внутренним стрессовым факторам. Стресс обычно проявляется в виде боли в шее, ишиаса, а также головных болей и мигреней, что связано с мышечным напряжением и спазмами.

Что такое головные боли?

Головные боли — это одно из самых распространенных расстройств нервной системы, которое затрудняет нормальную жизнь. В зависимости от происхождения, головные боли делятся на первичные, к которым относятся мигрень, головная боль напряжения и кластерная боль, и вторичные, которые развиваются вследствие других заболеваний или воздействия внешних факторов, например, чрезмерного приема лекарств.

Насколько распространены головные боли?

Около 50% взрослого населения

сталкиваются с головной болью хотя бы раз в год. Среди них 30% испытывают мигрень. Около 4% людей страдают от головных болей, которые продолжаются более 15 дней ежемесячно, и значительно ограничивают их работоспособность. Согласно исследованиям, мигрень находится на шестом месте среди причин потери трудоспособности.

Основные виды головных болей

Мигрень

Мигрень характеризуется приступами боли с одной стороны головы, часто сопровождается тошнотой и чувствительностью к свету. **Женщины страдают от мигрени в два раза чаще, чем мужчины, что связано с гормональными факторами.** Мигрень сопровождается выбросом воспалительных веществ вокруг нервов и сосудов, что и вызывает боль. Приступы обычно повторяются на протяжении всей жизни.

Головная боль напряжения

Это самый частый тип боли возникает из-за стресса и выражается ощущением стеснения или давления вокруг головы. Головная боль напряжения редко становится хронической, а приступы, как правило, нарастают к вечеру и длятся от получаса до нескольких дней.

Кластерная головная боль

Кластерные боли затрагивают около 1% населения, преимущественно мужчин. Боль сосредоточена вокруг одного глаза, часто сопровождается слезотечением, покраснением глаз и насморком, может длиться от 15 до 60 минут и приходиться с регулярной периодичностью. Головная боль, вызванная чрезмерным употреблением лекарств. Этот вид вторичной головной боли появляется из-за длительного приема обезболивающих препаратов. Часто проявляется стойкой и давящей болью, особенно по утрам.

Причины и локализация головных болей

Первичные головные боли возникают по функциональным причинам: это может быть мышечный спазм или чрезмерное напряжение. Вторичные же часто вызываются другими заболеваниями, такими как инфекции или травмы. Типы головной боли варьируются по месту и характеру: от пульсирующей боли, захватывающей одну сторону головы, до тупой или давящей боли вокруг всей головы.

Локализация головных болей

Мигрень — сильная и пульсирующая боль в одной половине головы.

Стресс — длительная боль «сжимающая» голову как обруч.

Грипп, ОРЗ — боль в области надбровных дуг, лба и висков.

Остеохондроз — резкая боль

в затылке и у висков.

Гипертония — тяжелая пульсирующая боль, обычно в области затылка.

Основные факторы, влияющие на развитие головной боли

Стресс и напряжение. Головная боль напряжения часто развивается из-за стрессов на работе и дома. Мышечные спазмы. Спазм мышц шеи и плечевого пояса может снижать кровоток к мозгу, вызывая боли.

Нарушения кровообращения. Недостаток кислорода в мозге (гипоксия) ведет к усталости, снижению когнитивных функций и может провоцировать головные боли.

Существует две группы людей:

Те, кто регулярно страдает головными болями и вынужден искать способы облегчения своего состояния. Те, у кого головные боли отсутствуют, но которые могут страдать от других симптомов, таких как усталость или головокружение. Кому из них повезло больше — интересный вопрос. Помимо головных болей, сужение сосудов в шее, приводящее к кровотоку, может вызывать симптомы, такие как **головное головокружение, слабость, синдром хронической усталости и нарушение ясности мышления**. Люди с головными болями активно занимаются вопросами улучшения мозгового кровообращения, в то время как те, у кого головные боли отсутствуют, но есть другие симптомы, могут уделять этому меньше внимания, что иногда приводит к **ухудшению их состояния**.

Наиболее частые причины головных болей, по словам пациентов, связаны с проблемами в семье и на работе. В сочетании с тревожностью это приводит к спазмам мышц шеи и плечевого пояса, и, как следствие, к головной боли напряжения. Тревога создает постоянное напряжение в шее и плечах, образуя замкнутый круг: стресс повреждает тело, высвобождая гормоны стресса, такие как кортизол и адреналин, что вызывает спазмы мышц спины и шеи. Это ведет к снижению кровотока, гипоксии клеток мозга и снижению устойчивости к стрессу.

Для разрыва этого замкнутого круга важно лечиться интенсивными методами воздействия, такими как массаж, акупунктура и фитотерапия. Эти методы способны глубже проникнуть в проблему и помочь эффективно справиться с ней. Поскольку мягкие методы, такие как йога, цигун и медитация являются слишком мягкими и не способны обеспечить нужный эффект в данной ситуации.

Лечение и профилактика головных болей

Западные методы

В традиционной медицине головные боли часто лечат анальгетика-

ми, однако длительное применение таких препаратов может нанести вред печени. Из-за этого растет интерес к альтернативным методам лечения, которые не только купируют боль, но и улучшают общее состояние организма.

Восточные методы лечения головной боли: глубокий подход к облегчению боли и восстановлению баланса

Восточная медицина предлагает целостный подход к лечению головной боли, нацеленный не только на устранение симптомов, но и на глубокое воздействие на первопричины недомогания. Чаще всего причиной головных болей бывают локальные спазмы глубоких шейных мышц вследствие стресса. Основные методики, применяемые в восточной медицине, включают массаж глубоких шейных мышц, акупунктуру и фитотерапию. Эти подходы помогают снизить болевые ощущения, укрепляют организм, способствуют восстановлению баланса и повышают устойчивость к стрессу.

Массаж глубоких шейных мышц: устранение острой боли и снятие напряжения

Массаж шейных триггерных точек направлен на снятие спазмов в глубоких мышцах шеи и плеч, которые часто являются причиной острой головной боли. Напряжение в этой области может вызывать сдавливание нервов и сосудов, что приводит к снижению кровотока и повышению внутричерепного давления, провоцирующему головные боли.

Техника массажа триггерных точек требует высокой квалификации: специалист определяет места наибольшего напряжения и мягко воздействует на них, устраняя спазмы. Это приносит немедленное облегчение боли, расслабляет мышцы и способствует лучшему кровообращению в голове и шее. Особенно эффективен массаж глубоких шейных мышц в случаях, когда головные боли имеют напряженный или хронический характер.

Акупунктура: воздействие на ключевые точки для быстрого и длительного эффекта

Акупунктура, или иглоукалывание, является древней практикой восточной медицины, которая особенно эффективна для лечения как острых, так и хронических головных болей. При акупунктуре иглы вставляются в конкретные точки на теле, каждая из которых связана с внутренними органами, нервными окончаниями и энергетическими каналами.

Восточная медицина рассматривает организм как единое целое, и головная боль воспринимается не только как физический симптом, но и как проявление энергетического дисбаланса. Иглоукалывание способствует

выработке эндорфинов и других нейротрансмиттеров, которые оказывают обезболивающее действие, снижают воспаление и улучшают эмоциональное состояние пациента.

Акупунктура особенно полезна при мигренях, кластерных головных болях и болях напряжения. Это методика подходит для длительного поддержания здоровья, так как помогает стабилизировать нервную систему и укрепить психоэмоциональный фон.

Фитотерапия: работа с первопричиной боли и укрепление противострессовой системы

Фитотерапия — это использование целебных трав и растений для воздействия на организм. Восточные фитопрепараты традиционно используются не только для снижения болевых симптомов, но и для устранения основной причины, в том числе стресса. Стресс часто является ключевым фактором возникновения головной боли, так как вызывает напряжение в мышцах и провоцирует сосудистые спазмы.

Препараты на основе трав обладают противовоспалительным, расслабляющим и успокаивающим действием, и направлены на укрепление нервной системы и снижение уровня тревожности. Такие Фитопрепараты как: Ашур, Бимала, Дзати, Согзин и др. помогают улучшить кровообращение, укрепить иммунитет и снять напряжение, что способствует снижению частоты и интенсивности головных болей.

Фитотерапия работает с внутренними аспектами организма и помогает создать устойчивую базу для восстановления и поддержания здоровья. За счет комплексного воздействия на нервную систему фитотерапия улучшает противострессовые возможности организма, тем самым препятствуя возникновению головных болей в будущем.

Комплексный подход: массаж, акупунктура и фитотерапия в единой системе

Восточные методы лечения показывают наилучшие результаты при комплексном использовании. Например, массаж снимает напряжение и улучшает кровообращение, акупунктура воздействует на нервную систему, укрепляя ее, а фитотерапия работает с внутренними аспектами стресса и воспаления. Такая синергия методов позволяет достичь стабильного эффекта, снизить частоту и интенсивность головных болей, улучшить общее самочувствие и повысить качество жизни.

Комплексный подход восточной медицины рассматривает не только физическое состояние, но и психоэмоциональное, что помогает восстановить общий баланс и гармонию в организме.

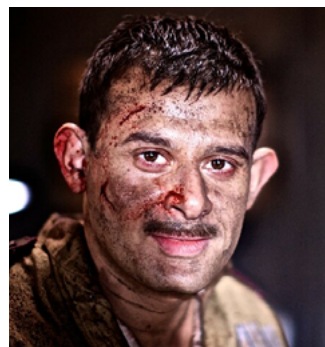


НОДАР ДЖАНЕЛИДЗЕ

В ноябре 2024 года нашу клинику в г. Санкт-Петербург посетил известный российский актер театра и кино, сыгравший более сотни ролей в картинах различного жанра!



Нодар Джанелидзе и его лечащий врач Эрдэнэбат Мянганзая



Для наших дорогих читателей и преданных пациентов:

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА!



Хуснадинова Ляйсан
Рустамовна

Поздравляю клинику «Наран» с 35-летием! Желаю процветания, здоровых благодарных пациентов. Располагающая атмосфера, вежливый персонал, грамотные врачи. Всей семьей с удовольствием посещаем и лечимся в клинике с 2018 г. Особую благодарность выражаю создателям клиники «Наран» за эффективные фитопрепараты и результативное лечение. Спасибо за ваши труды!!!
С уважением Хуснадинова Ляйсан Рустамовна.



О новых победителях конкурса читайте в следующих номерах ...

Родился 26 июня 1980 года в Архангельске.

Учился в ГИТИСе (2001-2003 эстрадное отделение, курс Валерия Гаркалина). В 2009 году окончил СПбГАТИ (курс С.Спивака и Л.Эренбурга).

В 2011 году окончил факультет театрального искусства Балтийского института иностранных языков и межкультурного сотрудничества в Санкт-Петербурге.

Фильмография

Нодар, добрый день. Расскажите, пожалуйста, немного себе.

Я актер. Снимаюсь в кино и сериалах. Окончил Санкт-Петербургскую Академию театрального искусства. Успешен в своей профессии и этому очень сильно рад.

Что побудило Вас прийти в клинику?

Стал чувствовать себя не как в 16 лет (смеется).

Когда ты много работаешь, то чувствуешь моральное и физическое выгорание. Появляется нехватка сил и энергии. Хочется напитаться энергией, оздоровиться, поэтому начинаешь искать разные пути. И в какой-то момент вдруг находишь то, что нужно именно тебе. Вот так я попал в ваш центр «Наран» и очень благодарен доктору Мянганзая. Она очень хороший специалист и уже после 3 посещений я почувствовал, что пошла энергия.

Назначалась ли Вам фитотерапия?

Да, конечно. Фитотерапия у меня в виде драже для очищения печени. Чистка нужна всем! И второй препарат общеукрепляющий. Три посещения и фитотерапия – я чувствую энергию!

Как повлияло лечение на Вашу жизнь?

У меня всего было 3 посещения и я чувствую прилив сил! Повлияло!

Что бы Вы пожелали нашим пациентам, тем, кто уже ходит и тем, кто планирует прийти?

За тех кто ходит, я могу только порадоваться, ведь мы в одном строю. Все хорошо, мы будем здоровы. А тем кто, еще не пришел, не знает или собирается – определяйтесь, приходите, попробуйте и сами все поймете!



ВВЕДЕНИЕ В ТИБЕТСКУЮ ФИТОТЕРАПИЮ – 2

Тибетские фитопрепараты занимают особое место среди всех восточных медицинских систем, включая китайскую, японскую и корейскую. Если китайская акупунктура является золотым стандартом для внешнего воздействия на организм, то тибетские фитопрепараты по праву считаются золотым стандартом для внутреннего лечения. Эти препараты пользуются высокой популярностью даже в Китае, где они ценятся дороже, чем местные традиционные средства.

Тибетские фитопрепараты отличаются многокомпонентными рецептами и тщательно выверенной рецептурой, которая позволяет воздействовать на весь организм в целом. Многие из этих препаратов направлены на коррекцию доши и конституции человека, что позволяет лечить слабые места, характерные для конкретного типа телосложения. **В отличие от китайских средств, которые чаще фокусируются на устранении отдельных симптомов, тибетские рецепты оказывают комплексное действие.**

Исторически большинство рецептов тибетских фитопрепаратов насчитывают более 300–500 лет. За это время они многократно проверялись и улучшались на практике, что позволило минимизировать побочные эффекты и снизить необходимую дозировку. Многие компоненты рецептов включены специально для нейтрализации побочных действий, а другие элементы усиливают основные активные вещества, что также помогает сократить дозы без потери эффективности. Фитопрепараты тибетской медицины особенно эффективны при лечении хронических заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Они занимают важное место в лечении таких болезней, как заболевания печени, легких и других систем организма.

Для достижения максимальных результатов тибетская медицина рекомендует сочетать фитопрепараты с внешними методами воздействия, такими как глубокий точечный массаж и акупунктура. Такой комплексный подход способствует более глубокому оздоровлению организма и восстановлению метаболических процессов.

Препараты серии Гургум

Эффективное средство для очищения крови и печени представляет собой уникальный препарат, предназначенный для нормализации функции печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Он устраняет так называемый «жар» печени и эффективно помогает при общей слабости и физической утомляемости. Препараты назначаются при увеличении печени, разрыве сосудов печени вследствие травмы, а также при колющих болях в правом подреберье. Данный продукт регулирует работу желудочно-кишечного тракта, способствуя

слаженной работе внутренних органов, что особенно важно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Кроме того, он улучшает обменные процессы в клетках печени, защищая её от токсического влияния вредных химических соединений, алкоголя и фармакологических средств. Препараты также нормализуют биохимические показатели крови и снижают уровень холестерина, что, в свою очередь, положительно влияет на обменные процессы и способствует общему очищению организма. Препараты серии «Гургум» отличаются высокой эффективностью при лечении вирусных гепатитов и гепатитов другой этиологии, включая лекарственные. Они оказывают противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, что является важным в борьбе с различными заболеваниями.

При длительном применении препарат способен растворять камни в желчном пузыре, устранять чувство горечи во рту, а также избавлять от запоров и уменьшать проявления дисбактериоза кишечника, вплоть до полного восстановления нормальной микрофлоры. Принимаемый в профилактических целях, он препятствует образованию камней в желчном пузыре, что является дополнительной мерой для поддержания здоровья. Этот комплексный подход делает средство незаменимым помощником в поддержке печени и общего состояния организма.

Наряду с препаратом «Гиван» является основным средством для людей с конституцией Желчь. Этот препарат помогает поддерживать баланс и улучшает общее самочувствие, особенно полезен для тех, кто стремится сохранить здоровье в долгосрочной перспективе. Если у вас колющие боли в правом подреберье – примите Гургум!

Действие с точки зрения тибетской медицины

Устраняет «жар» печени.

Состав

Шафран посевной (рыльца), бурый шпиг, скабиоза венечная (цветки), зубчатка обыкновенная, змееголовник молдавский, мумиё.

Форма выпуска

Пиллоли (горошины) или порошок в индивидуальных упаковках.

Показания:

- нормализация функций печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей;
- общая слабость и физическая утомляемость;
- увеличение печени;
- рвота кислым;
- горечь во рту;
- колющие боли в правом подреберье;
- разрыв сосудов печени вследствие травмы;
- желчекаменная болезнь (при длительном применении);
- запоры;
- дисбактериоз кишечника,

вирусные гепатиты, гепатиты другой этиологии, в том числе лекарственные.

Применение

Сбор следует принимать внутрь, запивая теплой водой. Пиллоли предварительно разжевать или растолочь. Время приема и дозировка указывается врачом.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью

Препараты серии Гиван

Вместе с препаратами серии Гургум, является ключевым фитопрепаратом для людей с конституцией Желчь. Он помогает не только нормализовать жировой обмен, но и поддерживать оптимальный уровень холестерина в организме, что в свою очередь профилактирует такие серьезные заболевания, как атеросклероз и сердечно-сосудистые патологии. Это лучшее средство при гепатозах и стеатозах, коварных заболеваниях, которые могут привести к таким грозным осложнениям, как артериальная гипертензия, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, инсульты и другие сосудистые катастрофы.

Препарат также успешно применяется при избыточной выработке желчи печенью, что способствует устранению неинфекционного поноса. Его можно использовать в сочетании с препаратом «Гарнаг», который способствует нормализации работы печени, уменьшая её «жар» и улучшая общее самочувствие пациента. Гиван обладает выраженным противовоспалительным эффектом, благодаря чему его можно использовать при различных заболеваниях, включая вирусные гепатиты А, В и С, а также при обострениях хронических гепатитов и воспалениях печени. Препараты также эффективны при накоплении крови в печени, покраснении глаз и «сухом» кале, что часто сопровождается неприятными ощущениями и дискомфортом в животе.

Кроме того, Гиван помогает справиться с такими проблемами, как нервность, повышенная возбудимость, раздражительность, горечь во рту, изжога, а также с кожными проявлениями, такими как папилломы. Это улучшает качество жизни и повышает общий тонус организма. Препараты также эффективны при полнокровии, сопровождаемом носовыми кровотечениями, что важно для профилактики серьезных осложнений. Он устраняет тяжесть в правом подреберье, способствует растворению камней в желчном пузыре и желчных протоках, что делает его незаменимым в комплексной терапии пациентов с заболеваниями печени и желчного пузыря. Часто применяется для лечения хронического реактивного панкреатита, который развивается вследствие длительного хронического холецистита.

Состав

Шафран, безоар, аристолохия, сандал красный, миробалан, гардения и др.

Форма выпуска

Пиллоли (горошины) или порошок в индивидуальных упаковках.

Показания

- гепатит;
- холецистит;
- заболевания глаз;
- хронический панкреатит;
- атеросклероз коронарных сосудов;
- лечение и профилактика инсультов;
- лечение и профилактика артериальной гипертензии.

Применение

Сбор следует принимать внутрь, запивая теплой водой. Пиллоли предварительно разжевать или растолочь. Время приема и дозировка указывается врачом.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью

Гарнаг

Уникальный тибетский сбор обладает исключительным свойством нормализовать выработку желчи печенью, что в свою очередь способствует улучшению пищеварительного процесса и эффективному выведению лишней желчи из желудка. Этот сбор оказывает помощь не только при болях в желудке, но и при разнообразных симптомах, таких как несварение пищи, горечь во рту, отсутствие аппетита, а также

при пожелтении белков глаз, ногтей и кожи. Он нормализует жировой обмен и поддерживает оптимальный уровень холестерина в организме, что помогает предотвратить развитие серьезных заболеваний, таких как атеросклероз и различные сердечно-сосудистые патологии. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, когда многие сталкиваются с проблемами избыточного потребления жиров и недостатка физической активности. При дистрофических процессах печени, таких как гепатозы и стеатозы, своевременная поддержка также крайне необходима, так как эти состояния могут привести к осложнениям, включая артериальную гипертензию, инфаркт миокарда, ишемическую болезнь сердца, инсульты и другие сосудистые болезни.

Действие данного сбора с точки зрения тибетской медицины:

Согласно древним знаниям тибетской медицины, этот сбор гармонизирует конституции Желчь и Слизь, что делает его особенно эффективным при нарушениях, связанных с возмущением этих конституций в матке, желудке и кишечнике. В случае возбуждения печени, сбор рекомендуется сочетать с препаратами серии Гургум, которые могут многократно усилить его действие и повысить эффективность. Помимо этого, данный сбор подавляет холодную Желчь, что делает его полезным при головной боли и симптомах, связанных с повышением Слизни и охлаждением Желчи. Таким образом, тибетский сбор представляет собой уникальное средство, сочетающее в себе многовековые традиции и достижения современной фитотерапии, что позволяет ему оказывать комплексное воздействие на организм, поддерживая его здоровье и гармонию.

Состав

В состав входят такие компоненты, как гранат, корица, кардамон, перец длинный, и другие натуральные ингредиенты, которые вместе создают мощную формулу для поддержания здоровья.

Форма выпуска

Продукт доступен в виде пиллоль (горошин) или порошка, расфасованного в индивидуальные упаковки для удобства использования и дозирования.

Показания:

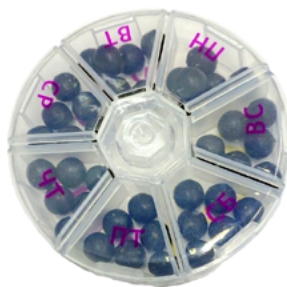
- хронические гепатиты;
- холециститы;
- гастриты;
- опухоли желудочно-кишечного тракта;
- несварение пищи, снижение аппетита;
- нарушение выработки желчи;
- желчекаменная болезнь;
- хронический панкреатит.

Применение

Горошины следует принимать внутрь, запивая теплой водой, предварительно разжевать или растолочь. Время приема и дозировка указывается врачом.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью



Dr. Bair

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

ТОВАР НЕДЕЛИ!

Скидки на фитопroduкцию собственного производства в интернет магазине NARANFITO.RU



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 ПРЕДОТВРАТИТЬ ПЕРЕХОД БОЛЕЗНЕЙ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

В программу входит 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!

И это еще не все!

Мы объявляем **АКЦИЮ** - курс лечения из 9 сеансов всего за 36 000 р вместо 43 200р.

Успейте приобрести программу "Детки, не болейте" по самой выгодной цене и подарить вашему малышу здоровое детство!



С благодарностью к «Наран»



Чистова Мария Михайловна

Член международного Союза композиторов и международного Союза писателей XXI век, пианистка, композитор, писатель, лауреат международных фестивалей, дипломант Национальной премии за гуманизм в искусстве «На благо мира»

Диагноз: Артрит голеностопного сустава

Такой врач, как Лариса Петровна Тапхарова – это моя большая удача в жизни. Умница, красавица, суперпрофессионал,

чудесный человек, всегда встречает с улыбкой. Кроме того, она прекрасный руководитель. Я хотела к ней попасть, и мои ожидания оправдались. Проходила лечение в клинике на Войковской в июне-начале июля 2022г. К моей сложной проблеме она подошла со всей ответственностью и исключительным вниманием, подбирала разных массажистов и меняла тактику, если это было необходимо. Курс из 10 сеансов был непростой, но Лора Петровна проявила чуткость и одновременно настойчивость. И теперь, через месяц, наконец появились ощутимые положительные результаты. Низкий ей поклон! Как специалист – это доктор высшего класса, сочетающий методики нашей «старой» советской школы, что молодые, увь, теперь уже не знают, с новыми приемами и с методами тибетской медицины, которыми она владеет виртуозно. Но главное – человеческий фактор, искреннее участие и желание помочь, её волшебные теплые руки. Она не просто врач, но и психолог, который буквально «чувствует» больного, а такой контакт с доктором – залог успешного лечения! Я очень надеюсь, что клиника на Войковской будет снова открыта и конечно с её главным врачом – Тапхаровой, и я смогу пройти у неё повторный курс, который мне необходим. Тибетская медицина – это

чудо на фоне методов современной медицины, и это то, во что я верила и верю. С уважением и признательностью ко всему персоналу клиники «Наран»



Кобякова Татьяна Борисовна

Диагноз: Профилактика организма

Меня зовут Татьяна Борисовна. Мне 62 года. Я бы хотела рассказать о своем опыте обращения в клинику "Наран", что меня привело. Со Светланой Галсановой Чойжинимасовой я была знакома с ее публикациями в прессе – популяризация тибетской медицины. В связи с тем, что я человек любопытный, в 1980-е годы купила книгу "Чжуд-Ши", ее конечно, читать нужно специалистам. Но меня это давно очень интересова-

ло – нетрадиционные, или наоборот, самые традиционные методы оздоровления организма. Я не говорю о лечении, потому что себя больным человеком не считаю. Но за здоровьем в любом возрасте следить нужно. И читая книгу Чойжинимасовой я увидела, что в г.Новосибирске есть клиника "Наран". Я с удовольствием пришла в "Наран" и мне очень понравилось. Для оздоровления я обращалась туда. Очень жаль что там (в Новосибирске) "Наран" закрылся, потому что все мои родственники по моей рекомендации, стали ходить туда. И вся моя семья ходила. Оказавшись в Москве обратилась в "Наран" и очень рада. Мне очень нравится, что здесь врачи интернациональная команда – и российские и монгольские врачи. Это очень здорово, когда такой интерес проявляется со стороны специалистов и не просто интерес, а занимается непосредственно. Я считаю, что самое главное здесь – это оздоровление, хотя при болезни это тоже очень хорошо помогает. В настоящий момент мне доктор сказал, что нужно внимательно проследить за сердцем. Благодаря рекомендациям, восстанавливаем здоровье сейчас. Я надеюсь, что будет все замечательно. Я бы рекомендовала обращаться в клинику "Наран", потому что вы будете иметь результаты в любом случае. По моей рекомендации сейчас еще мои друзья придут.

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА*

ПО МОСКВЕ! ПРИ ЗАКАЗЕ НА СУММУ ОТ 3000 р.
* в пределах МКАД



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 Противопрошудный, 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

ПРЕДЪЯВИТЕ
СКИДочный КУПОН
НА КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ!

ВЫРЕЖЬТЕ
КУПОН,

предоставьте в
филиале клиники «Наран»
и получите указанный
бонус

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

Из глубины веков

Баночный массаж

Первыми банки начали применять еще в древности китайские врачи. Они полагали, что лечение ими повышает сопротивляемость к вредному воздействию, активизирует циркуляцию крови и жизненной энергии «ци». Когда банка прикасается к телу больного, внутрь засасывается кожа. Это ведет к увеличению притока крови к этому участку. Банки активно стимулируют кровообращение, способствуют обновлению клеток организма, улучшают обмен веществ. Причем подобным методом лечили не только простуду. Баночное лечение помогает при головной боли, болях в животе, спине, пояснице, в суставах. Ими лечили головокружение, кашель, астму и даже понос. А сегодня в моду вошла вакуумная терапия, в которой как раз и используют банки разных объемов и конфигураций: большие и маленькие, медные, резиновые, магнитные и обычные стеклянные. Сторонники вакуум-терапии не сомневаются, что с помощью банок можно вылечить самые разные болезни. Одной из причин нелюбви к лечению банками порой являются пятна, которые остаются после этой процедуры на коже. Считается, что это обычные синяки. Однако, специалисты, разработавшие и внедрившие практику вакуум-градиентной терапии (метод глубокой проработки тканей), утверждают, что это никакие не гематомы, а своеобразный выплеск крови через стенки сосудов. В этих «синяках» находятся не только элементы крови, но и белковые субстраты плазмы крови, физиологически активные вещества, такие как гистамин, простагландины, нейромедиаторы, гормоны и др. То есть «шлаки», которые только таким образом удаляются. Причем по окраске пятен после процедуры можно сказать, насколько далеко зашла болезнь и насколько засорен шлаками организм. Доказано, что банки прекрасно рассасывают жировые отложения, без пластической операции подтягивая и корректируя контуры фигуры. Всего-то неудобств: пара недель с пятнистой спиной. Зато эта самая спина скоро поразит окружающих стройностью и женственностью. Банки ускоряют микроциркуляцию крови, лимфы и межклеточной жидкости в коже, мышцах, связках и сухожилиях, а также в рефлекторно связанных с ними органах, устраняют застойные явления, выводят токсические продукты обмена веществ, активизируют функции внутренних органов. Прогревание больших участков поверхности тела способствует притоку крови и рассасыванию целлюлитных отложений, снимает отечность и рыхлость. Постановка банок улучшает кровообращение и питание тканей, снимает воспаление и напряжение в мышцах и позвоночнике, способствует сохранению молодости и хорошего здоровья, поскольку, чем гибче позвоночник, тем длиннее жизнь.

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 Чойжинимаевой

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

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

НОЯБРЬ / ДЕКАБРЬ 2024 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС
4, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 19, 22, 23, 26, 27
4, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 15, 19, 22, 26, 27

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 ПЕЕЗДОК
3, 5, 7, 15, 16, 21, 24, 25, 26, 27, 29
2, 4, 6, 9, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 25, 27

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ
1, 15 / 1, 15, 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»
1, 15 / 1, 15, 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.

СЛОВARIK

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 свою работу».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

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

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ТОНГ
НАРАН
2024 ГОД ЛУННОГО ДЕРЕВЯННОГО ДРОМКА
ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ
ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ

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» – 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

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)

Seidlgsasse 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 Чойжинимаева Дизайн, верстка: Сергей Евсеевков

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