



**ЖЕЛАЕМ В НОВОМ ГОДУ
ЗДОРОВЬЯ, ЛЮБВИ И
ДУШЕВНОГО ТЕПЛА!**

ВАША КЛИНИКА «НАРАН»



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

№ 01/02 (208/209) Январь/Февраль 2018 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

**«ТИБЕТСКАЯ
МЕДИЦИНА –
ЭТО МИРОВОЙ
БРЕНД»**

с. 5

**Вице-президент
«Тибетский дом в Москве»
Надежда Беркингейм**

**Акция
«в Новый год»
с «НАРАН»
-28%
на комплексное
лечение
см. с. 8**

Слово главного врача

с. 2

**ОПУХОЛЬ – ЭТО СЛЕДСТВИЕ,
А НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ**

4 февраля Всемирный день борьбы против рака

Мужское здоровье

с. 4

**СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ НЕ
ПРИЗНАК КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ**

О пользе и вреде тренажерных залов

Наше здоровье

с. 6

СОННЫЙ ТАЙМ-АУТ

В Индии сон называют «няней мира»

Спрашивали – отвечаем

с. 4

**ПИТАНИЕ И ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Теряя килограммы женщины теряют здоровье

**УДОБНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ДЕПОЗИТ**

**СЕРТИФИКАТЫ
НА ВСЕ ВИДЫ
УСЛУГ**

**АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ
ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
НА 2018 ГОД**

подробности по тел.:

8-800-333-14-00

СОСТАВЛЕН АСТРОЛОГАМИ
БУДДИЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ
САНХИ РОССИИ

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

Бесплатные звонки по России, тел.: 8-800-555-42-00



Слово главного врача

УДАЛЕНИЕ ОПУХОЛИ – ЭТО УДАЛЕНИЕ СЛЕДСТВИЯ, А НЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

4 ФЕВРАЛЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА.

ЭТОТ ДЕНЬ ПРОВОЗГЛАШЕН МЕЖДУНАРОДНЫМ СОЮЗОМ ПО БОРЬБЕ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ К СПОСОБАМ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ, ВЫЯВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ. С 2016 ПО 2018 ГОД ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА ПРОХОДИТ ПОД ЛОЗУНГОМ «МЫ МОЖЕМ. Я МОГУ»

Рак – одно из древнейших заболеваний. Первые упоминания о раке встречаются в древне-египетских папирусах, которым более 4000 лет. Гиппократ назвал рак груди karkinos (греч. краб), так как уже тогда увидел, что контуры опухоли имеют очертания, напоминающие щупальца. Причиной этой болезни Гиппократ назвал меланхолию, то есть действие «черной желчи». Имея более 30-летний опыт работы врачом тибетской медицины, могу с уверенностью отметить, что рак можно победить. Тибетская медицина разделяет причины возникновения и развития всех 404 болезней человека на две категории – «жар» и «холод». По сути, природа онкозаболеваний – это слизь. На начальной стадии данное заболевание протекает по сценарию «холода» (онкология I–II степени). Когда заболевание в запущенной форме (III или IV стадия) и буквально «пожирает» человека изнутри, речь идет уже о болезни «жара». В арсенале врачей тибетской медицины есть неоспоримое преимущество – подход к лечению онкозаболеваний: лечение с помощью коррекции питания, изменения образа жизни, уникальная фитотерапия и процедуры внешнего воздействия. Вкупе они способны эффективно помочь в профилактическом лечении и на этапе, если заболевание уже обнаружено у человека. Например, если мы имеем дело с новообразовавшейся опухолью, появившейся из-за неправильного питания и образа жизни. В таком случае вылечить можно естественным образом, сделав акцент на коррекции питания и образа жизни, наиболее подходящего именно этому человеку. Методика лечения, используемая в «Наране», уже показала свою эффективность при лечении рака груди, шейки матки, желудка, кишечника. При этом отмечу, что если врач тибетской медицины уверен, что при определенном состоянии пациента с онкологией необходимы химиотерапия либо хирургическое вмешательство, такое решение ему будет



рекомендовано. Ведь оперативное вмешательство – это удаление следствия заболевания, но не причины. Однако в период лечения методами современной медицины мы рекомендуем параллельно наше лечение, которое способно поддержать и защитить организм человека от агрессивного химиолечения. В практике врачей «Наран» улучшения у пациентов со II–III степенью рака подтверждены независимыми медицинскими анализами. После курса лечения в клинике продлевается жизнь пациентов с тяжелыми формами онкологии, прошедших жесткие курсы химиотерапии и хирургического лечения. В этом случае тибетские лекарства очень полезны в восстановительный период.

О причинах болезни века

Во многих случаях онкология является конечной стадией хронических болезней. А с точки зрения тибетской медицины, вследствие несварения («мажу»), которое является корнем всех внутренних болезней. Это длительно существующие гастриты, эрозии, полипы,

запоры, кисты, воспаления, нажитые в результате употребления недоброкачественной и несоместимой пищи, а также инфекций, психических травм, переживаний, упадка духа, гиподинамии, сырости и холода. Причиной заболевания могут быть разные факторы. К примеру, попавшие с пищей в желудок песчинка, волосок или не пережеванные частицы пищи обволакиваются слизью, как клеем, твердеют, со временем образуя волосяную, каменную или гнойную опухоль. Важными в лечении онкологических заболеваний являются меры, направленные на улучшение пищеварения, следовательно, на повышение качества крови и устранение несварения. Опухолевый процесс характеризуется тем, что на фоне затяжных хронических патологий в любом полой, плотном органе или ткани образуется ненормальная составная часть. Свернувшись в ком, она всасывает и втягивает в себя питательные субстанции из крови. Постепенно новообразование «закупоривает» пути движения энергии по сосудам и нервным окончаниям, причи-

няя вред всем внутренним органам и создавая реальную угрозу человеческой жизни.

Неагрессивная терапия

Пациенту назначается особое питание, соответствующее его конституции, и комплексная терапия. Особую роль играют противоопухолевые многокомпонентные тибетские препараты. Кроме рассасывающего действия, они снимают интоксикацию организма, повышают сопротивляемость, восстанавливают энергетику, приводят в гармонию три физиологические системы: «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварение) и «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы). В состав сборов входят такие сильные природные средства, как мумие, ладан, миробалан хебула, хрен дикий, аконит, тысячелистник и сотни других наименований. И, конечно, мощнейшим и неосценимым по своему противоопухолевому действию средством являются тибетские драгоценные

пилюли. В клинику «Наран» часто обращаются пациенты, перенесшие сложные операции и химиотерапию. После травмирующих вмешательств организма, снижение иммунитета, болезненное состояние на фоне присоединения вторичных инфекций. Тем не менее при общих усилиях врача и пациента реабилитация проходит успешно. Тибетская медицина не предлагает изнурительных диет. Она советует, как правильно сочетать одни продукты с другими при учете функций трех регулирующих систем организма: «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Очень важно, чтобы человек научился разбираться в природе того, что он поглощает, ради поддержания жизни и здоровья. Поэтому очень важно понимать, что питание – это тоже лекарство. Важно, чтобы все используемые продукты были натуральными и совместимыми друг с другом. К примеру, надо запомнить, что между собой несовместимы такие продукты, как рыба и мясо, рыба



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

и яйца, молочные продукты, рыба и свежие овощи, фрукты и молоко, горячие блюда нельзя запивать холодными напитками и нельзя злоупотреблять холодной водой. Не будет лишним запомнить, что для усиления «огненного тепла» желудка и усиления энергетики тела очень полезно пить утром натощак полстакана горячей кипяченой воды.

Из практики врача

Ко мне обратился пациент, очень именитый профессор. Во время обследования у него обнаружили рак прямой кишки. Заболевание очень быстро прогрессировало, поэтому, проведя диагностику, я была согласна с мнением коллег современной медицины о необходимости хирургического вмешательства. Однако настоятельно рекомендовала и на этапе подготовки к операции, и после удаления опухоли определенное питание, подходящее для его конституции «Желчь-Слизь». Операция в одном из московских НИИ прошла успешно. Когда я навестила его в больнице, обратила внимание на то, что все посетители, как это принято у нас, несли ему свежевыжатые соки, фрукты, йогурты и кефиры. То есть продукты, которые мы ошибочно считаем легкой пищей. Причем именно такое питание ему рекомендовали и наблюдающие его врачи-онкологи. И пациент неукоснительно следовал их указаниям, несмотря на то, что именно от такой пищи я ему рекомендовала отказаться. Если и употреблять те же фрукты, то только после термической обработки в запеченном виде. Однако профессор, окрыленный успешной операцией, посчитал, что проблема устранена полностью с удалением опухоли. Хотелось еще раз обратить внимание на то, что хирургическое вмешательство – это лишь удаление следствия заболевания, а не причины.

Крепкого всем здоровья!

ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2018 ГОД

Это специальный календарь, который очень удобен для использования и на работе, и дома. В нем символическими значками указаны: дни Будды – начала приема лекарств, оздоровительных процедур; ножницами – дни стрижки волос, а самолеты – выезда в дорогу. Календарь указывает и дни, не благоприятные для новых начинаний и свершений. Ведь считается, что результаты добрых и плохих дел в такие дни увеличиваются в 10 миллионов раз. Отдельное место в календаре занимает таблица восточного гороскопа, по которому можно определить, кто для вас является совместимым и несовместимым человеком. А также удачные дни по знаку зодиака и году рождения. Тибетская медицина прочно связана с буддийской астрологией – наукой, которая помогает с помощью вычислений по звездам добиваться эффективности от 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

Консультация бесплатно! 8-800-555-42-00



Из практики

ПОЧЕМУ ГОЛЕНОСТОП УЯЗВИМ?

ГИПЕРФУНКЦИЯ КРУПНЕЙШЕЙ ИЗ ЖЕЛЕЗ ЗАМЕТНО ЧАЩЕ ВОЗНИКАЕТ У ЖЕНЩИН

Кости голенистопа весьма прочны, ведь они обеспечивают стабильность положения человеческого тела и выдерживают основную нагрузку при ходьбе. По статистике, боль в голени ноги – одна из самых распространенных причин обращения к медицинским специалистам.

Симптомы:

- болевой синдром;
- отек лодыжки/лодыжек;
- покраснение кожи над суставом;
- повышенная температура локального участка кожи;
- характерный хруст;
- нарушение подвижности стопы.

Возможные причины

Резкая боль в большинстве случаев свидетельствует о травме, менее интенсивная может быть признаком самых различных заболеваний. Артрит и артроз – наиболее частая причина. Артрит беспокоит человека преимущественно ночью, а артроз создает дискомфорт обычно днем. Начальные стадии болезни проходят с неярко выраженными симптомами, что затрудняет своевременное начало лечения. Однако надо настроиться, если имеются болевые ощущения в других суставах: как правило, артрит поражает

не одно костное сочленение. Подагра – избыток пуринов и нарушение обмена веществ – приводит к отложению солей и избыточной мочевой кислоты в тканях. Синовит – воспаление в синовиальной сумке и скопление там жидкости – провоцирует возникновение боли. Не до конца вылеченный синовит приводит к деформирующему артрозу голенистопа сустава.

Мнение тибетской медицины

Для того чтобы поставить диагноз, больному обычно назначается рентгенография или МРТ. В клиниках тибетской медицины к этим диагностическим методам добавляются традиционные методы:

- опрос, представляющий из себя беседу с пациентом об образе жизни последнего, характере его питания;
- осмотр, включающий в себя пальпацию нижних конечностей, биоактивных точек, а также изучение внешнего вида слизистых оболочек, белков глаз, ногтей и волос, кожных покровов;
- пульсовая диагностика, сводящаяся к выслушиванию и анализу частоты и других параметров сердечных сокращений в различных местах прохождения артерий.

Проблемы с голенистопами и другими суставами в большинстве случаев вызывают возмущение «Слизи» и «Ветра», проис-

ходящего по следующим причинам:

- переохлаждение – внешние погодные условия, работа в сырых и/или неотопляемых помещениях, купание в воде с низкой температурой, слишком легкая одежда зимой или в межсезонье – все это способствует развитию болезней «холода»;
- неразумное питание: слишком большое количество сладкого, алкоголя, частые диеты и голодания, фастфуд, питание на бегу, переизбыток продуктов с «холодными» свойствами, переедание, также охлаждает организм и провоцирует болезни «Слизи»;
- лень, отсутствие двигательной активности, лишний вес, образ жизни «кровать – стул – диван» ослабляют опорно-двигательный аппарат и, в частности, суставы;
- переутомление – нагрузки и физические, и умственные должны быть рациональными и систематическими, в противном случае суставы оказываются не готовыми к интенсивной активности;
- стрессы и негативные эмоции также наносят вред здоровью, так как усиливают возмущение и «Ветра», и «Желчи».

Как лечить?

Западная медицина для лечения заболеваний, свидетельствующих о проблемах в голенистопах, традиционно применяет антибиотики,



Вадим Доржиев,
врач клиники «Наран»,
с. м. «Войковская»,
тел.: +7 (495) 180-04-40

глюкокортикоиды, противовоспалительные средства и физиотерапию. Если консервативные методы не помогают, следующий шаг – оперативное вмешательство. Врачи клиники тибетской медицины «Наран», для того чтобы лечение было максимально эффективным, определяют истинную причину болезни и источник дисбаланса. Это позволяет воздействовать не только на симптомы, но и на «корень» недуга. Для этого не нужны медикаменты и хирургические операции.

Комплексная терапия включает в себя:

- диетотерапию;
- фитотерапию, нормализующую обмен веществ и циркуляцию энергии;
- моксотерапию, устраняющую спазмы мышц;
- иглоукалывание, ослабляющее боль и останавливающее воспалительный процесс;
- масляные компрессы, согревающие организм;
- вакуум-терапию, способствующую улучшению кровоснабжения и питанию пораженного сустава;
- точечный массаж, восстанавливающий иммунитет;
- гирудотерапию, обновляющую и очищающую кровь.

Интересно

КЛИНИКА «НАРАН» ПРОВЕДЕТ ВСТРЕЧУ С ИЗВЕСТНЫМ МОНАХОМ ИЗ ЯПОНИИ



Господин **Какухо Аое** – создатель первого в мире ресторана питания в темноте.

Визит буддийского монаха из Японии в России состоится в рамках лекций о философии еды в июне месяце. Встречи пройдут в Москве и в Санкт-Петербурге. Создатель ресторана питания в темноте расскажет об отношении к еде, концентрации на ее вкусовых качествах и ощущениях. Необычный эксперимент с питанием в темноте приобрел большую популярность во всем мире, во многих странах появились подобные заведения. Во время участия в медицинской конференции в Японии в 2016 году состоялась знакомство основателя первой в России клиники тибетской медицины «Наран», члена Российского союза писателей Светланы Чойжинимаяевой с господином Какухо Аое. О своих впечатлениях она написала в одной из последних книг «Вкусное питание или Тибетская врачебная наука об искусстве еды»: «Недавно мне посчастливилось побывать в Японии, познакомиться с известным японским буддийским монахом Какухо Аое. Знакомство состоялось в уютном ресторане, известном своей кухней, приготовляемой по старинным японским рецептам «Old Style». Монах провел презентацию некоторых блюд этого ресторана и очень интересно рассказал о философском подходе к искусству еды. Буддисты Японии учат своих мирян, начиная с маленьких детишек в детских садах, тому, чтобы каждый ребенок, хоть ненадолго задумывался о том, что стоит за «ширмой» вкусной, в красивой упаковке еды. А также чей труд, и сколько людей прикладывают усилия и тратят время на выращивание, например, риса, на приготовление той или иной сладости. Очень важным являются эмоции, которые испытывает человек во время приготовления пищи, ведь они передаются на энергетику еды, оставляют «отпечаток» на ней. Нам всем помнится вкусная еда, приготовленная с любовью нашими близкими и даже в местах общепита, мы ощущаем энергетику пищи. В одних местах она приятна, туда обязательно придут снова, а в другие – больше ни ногой. В Японии, Китае, Южной Корее, Италии множество кафе, ресторанчиков, где заняты люди, имеющие семейный бизнес, любимое дело – приготовление еды для жителей страны, городка, гостей и туристов. Какухо Аое является автором необычного проекта – питание в ресторане или кафе в полной темноте. Эту идею подхватили рестораторы всего мира и переняли, как экзотику подачи блюд. «Почему в темноте?» – спросила я автора этой необычной затеи. Монах без труда объяснил, для чего иногда надо это делать. Не ради экзотики, не ради привлечения большего количества посетителей в ресторан. В этом на первый взгляд забавном проекте, скрыт глубокий философский смысл. Одно дело, когда мы видим и наслаждаемся формой и цветом, приготовленной еды, которая вызывает еще больший аппетит. Воистину, аппетит приходит во время еды! Однако, совсем иные эмоции испытывает человек, питаясь в темноте. Он остается один на один со своими чувствами: это осязание, ощущения вкуса, запаха еды. Все – кроме зрения, видения приготовленной еды. Он не видит, что собирает есть, какой формы и цвета это блюдо. В этот момент человек концентрируется только на еде, не отвлекаясь ни на что другое. Только бог один знает, какие мысли в этот момент мелькают в голове едока! У некоторых происходит глубокое переосмысление даже своей жизни! Но некоторые воспринимают питание в темноте, просто как шутку. Но, однозначно, что никого этот процесс не оставит равнодушным».



Наши партнеры



Государственное
бюджетное
учреждение
**Московский дом
национальностей**

ОСНОВАН
в
1957
БИБЛИО-ГЛОБУС
ВАШ ГЛАВНЫЙ КНИЖНЫЙ

**КНИЖНАЯ
ИНДУСТРИЯ**



Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



Женское здоровье

ПИТАНИЕ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ СЧИТАЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В погоне за вечной молодостью женщины слепо следуют примеру полруг, рекламе ТВ, подсаживаясь на различные диеты и «здоровые» меню. Теряя килограммы, представительницы прекрасного пола не замечают, как теряют и свое женское здоровье...

Важно знать!

Жизненная энергия образуется из того, что мы едим. Меню жительниц жаркого континента с доминирующей конституцией «Желчь» абсолютно не подойдет женщинам северных стран с конституцией «Слизь». Важно помнить, что все люди разные. Ведь пища – не просто строительный материал физического тела. Наша еда либо полезна и является лекарством, либо вредна и становится ядом. С позиции тибетской медицины, такого понятия, как хорошая еда, не существует. Есть пища, которая подходит нашим конституциям (психофизиологическому типу «Ветер», «Слизь», «Желчь»), с учетом сезонности, места проживания и их Инь-Ян энергии. Такой подход имеет немаловажное значение в тибетской медицине. Именно поэтому питанию уделяется особое место в практике врачей тибетской медицины. Неправильное питание вызывает дисбаланс обменных процессов в организме, приводя к возмущению конституции «Слизь», которая отвечает за гормональные функции, а также за состояние слизистых поверхностей организма, иммунную и лимфатические системы (эндометрит, аднексит).

«Холод» и «жар»

40 видов женских заболеваний различают в тибетской медицине. В свою очередь, они подразделяются на болезни «жара» (возмущение конституции «Желчь») и «холода» («Слизь» и «Ветер»). К возмущению конституции «Ветер» чаще всего приводит эмоциональный фактор: стрессы и нервные переживания. Это сказывается ощущениями дискомфорта внизу живота, онемением в области матки. В этом случае менструации становятся частыми, скудными, водянистыми и пенистыми, учащается мочеиспускание. Нарушение конституции «Слизь», обусловленное чаще всего переохлаждением и неправильным питанием, проявляется зудом и чувством холода внизу живота, слабыми коликами болями, выделения при менструациях слизистые, клейкие. При возмущении конституции «Желчь» происходит накопление в организме желчи и «грязной» горячей крови из-



Светлана Лхасаранова,
врач клиники «Наран»,
с. м. «Красные ворота»,
тел.: +7 (495) 180-04-41

за нарушений работы печени. Из-за чрезмерной гневливости наблюдаются обильные густые и темные менструальные выделения. Ощущается «жар» внизу живота и во всем теле, поднимается температура тела, возникают боли в суставах, жжение в пояснице, рези при мочеиспускании, головокружение, тошнота. Отдельная категория – это болезни, возникающие в период беременности. Начальные недомогания связаны с появлением у зародыша склонности к развитию мужского или женского начала, что происходит на первом месяце его формирования и определяется как кармой, так и влечением духовного начала зародыша к отцу или матери. В это время беременная женщина чувствует вялость, апатию, легко раздражается, много плачет, требует себе то того, то другого из еды и питья, ее часто тошнит, она легко подвержена заболеваниям. Поэтому нельзя допускать, чтобы беременная застужалась, ей следует давать ту пищу, какую она хочет, за исключением конины, ослитины и птицы. Ей противопоказаны физические перегрузки и утомительная работа.

Опасный «холод»

Женские заболевания по типу «холода» коварны тем, что на начальном этапе могут протекать почти бессимптомно. Аднексит (воспаление придатков) – его развитию способствуют нервные стрессы, переутомление, переохлаждение организма (например, купание в холодной воде). Начало болезни женщина может не заметить, лишь на более поздних стадиях появляются боли внизу живота (иногда в пояснице и в области крестца), менструальный цикл расстраивается, появляются серозные выделения (бели), вызывающие зуд и раздражение. Эндометриоз – воспалительное заболевание поражает внутреннюю (слизистую) оболочку матки эндометрия. При острой форме заболевания повышается температура, появляются гнойные выделения и маточные кровотечения. Следствием возмущения конституции «Слизь» может стать эндометриоз, разрастание слизистой ткани матки за пределы эндометрия с образованием очагов в просвете маточных труб. А также во влагалище, в яичниках, на брюшине, в мочевом пузыре, мочеточниках, прямой кишке. Гипертрофия слизистой при хроническом эндометрите может привести к возникновению полипов эндометрия, образованию кист. Миома – к развитию заболевания может привести поражение желчью и слизью, которые проникают с кровотоком, следующего, мышечного, слоя

матки (миометрия). Это узловое опухолевое образование (тиб. скран), представляющее угрозу хирургического удаления матки. Нередким следствием всех этих распространенных сегодня заболеваний является бесплодие, патологии беременности, маточные кровотечения, развитие онкологических заболеваний.

Комплексное решение

В лечении гинекологических болезней методами тибетской медицины главное значение имеет строгое соблюдение рекомендаций по питанию, тепловому режиму, посещению процедур и приему лекарственных препаратов. Проблем много, и решать их надо комплексно. Лечение заболеваний женской половой сферы только местными средствами (различные виды спринцевания, физиолечение и др.), гормональной терапией и хирургическими методами зачастую не приводит к желаемому результату. Более того, оно способно нанести ощутимый удар по организму женщины. Обычный врач-гинеколог пытается лечить симптомы, не учитывая общее состояние организма, конституцию женщины. В таких случаях не выявляются причины заболеваний, не учитываются ни питание, ни образ жизни пациентки. Заранее нужно подготовиться к тому, что лечение займет от нескольких месяцев до года, особенно в запущенных случаях. Дисциплинированность пациенток, их сотрудничество с врачом и огромное желание выздороветь дают поразительные результаты. Врачи клиники «Наран» учитывают результаты анализов УЗИ и другие современные исследования. Однако приоритетными остаются пульсодиагностика, опрос и осмотр пациенток. И наконец, следует помнить о несовместимости пищи – особые сочетания полезных по отдельности продуктов, но при совместном употреблении превращающихся в яды. Врачи тибетской медицины известны умением мягко и безболезненно, без гормональных препаратов и оперативного вмешательства излечивать самые сложные женские недуги.

Наши программы для женщин:

«Худеем правильно»,
«Женское здоровье»,
«Коррекция фигуры»,
«Акупунктурное омоложение».

Бесплатная консультация
и диагностика по пульсу.
Запись по телефону:
8(800)-555-42-00.

Мужское здоровье

СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ – НЕ ПРИЗНАК КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

ТАК ЛИ НУЖНО ХОДИТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ЧТОБЫ ПОРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ?



Сайнжаргал Энхболд,
врач клиники «Наран»,
с. м. «Красные ворота»,
тел.: +7 (495) 180-04-41

Врачи тибетской медицины предупреждают от безоглядного увлечения силовыми тренажерами и изматывающими физическими нагрузками. Вспомните историю всем известного в России спортсмена и шоумена Владимира Турчинского (Динамит). Его внезапный уход в 47 лет стал для всех настоящим шоком. Никто не ожидал, что здоровый с виду человек мог неожиданно скончаться. «Он был настоящим мужиком, настоящим живчиком, всегда находился в движении. И я до сих пор не могу поверить в то, что случилось. Ведь ему было всего 47 лет! И никаких признаков того, что он болен, я за ним никогда не замечал», – делились своими переживаниями его друзья из Федерации силового экстрима. Незадолго до своей гибели Владимир Турчинский жаловался на боли в грудной клетке. После полного обследования ему вынесли заключение, что он полностью здоров, и причин для беспокойства не обнаружили. В истории мирового спорта немало фактов, когда внешне крепкие здоровые спортсмены уходили из жизни внезапно, до или во время подготовки к соревнованиям, турнирам. То есть в тот период, когда у них шла усиленная физическая нагрузка.

Возмутили «Желчь»

Испытывая колоссальные не только физические, но и психологические нагрузки, спортсмены не всегда способны их выдержать и противостоять надвигающемуся переутомлению. В этот период организм находится в состоянии повышенного возбуждения, скажем так, драйва, когда происходит мощный выброс адреналина – гормона стресса. Его активное действие на организм человека вызывает резкое сужение сосудистого русла большинства органов, кожных покровов, слизистых оболочек и сосудов нашей скелетной мускулатуры. Поэтому каждый выброс

гормона стресса – это резкий спазм наших мышц. Ведь не зря любители острых ощущений (парашютисты, гонимки и др.) рассказывают об ощущениях, когда все тело сконцентрировано и напряжено, словно одна маленькая точка. Процесс чреват тем, что такое состояние приводит к гиперспазму мышц, опущению внутренних органов, нарушению подвижности суставов, в связочном аппарате и ко многим другим проблемам. В итоге спортсмены, имея хорошую физическую форму, не всегда могут то же сказать о своем внутреннем состоянии. Все это неизбежно приводит к синдрому хронической усталости, который проявляется в постоянном депрессивном и психоэмоциональном напряжении. Что происходит при повышенной физической нагрузке? Это:

- увеличение желчи;
- увеличение спазмов;
- повышенная нагрузка на сердце и сосуды.

К возмущению «Желчи» приводит не только изнуряющий спортивный образ жизни. Еще больше усиливают это состояние злоупотребление слишком горячей, жирной, мясной едой плюс проявление таких отрицательных эмоций, как гнев, вспыльчивость, обида. Интенсивные физические занятия дают нагрузку на печень, усиливают ее работу, а затем истощают ее энергию. «Возмущение» «Желчи» приводит к избыточному выбросу густой «грязной» крови, которая разносится по всему организму.

Запускаем природный допинг

В клинике «Наран» основополагающий подход – комплексное лечение методами тибетской медицины: коррекция образа жизни, питания, внутреннее воздействие – фитотерапия и внешнее воздействие. Каждый метод, как звено одной цепи, дополняет и усиливает эффект комплексного лечения. И главный результат, на который

эти методы сообща работают, – достичь гармонии и равновесия всех составляющих здоровья человека. Такой подход особенно важен спортсменам, ведь к важному этапу – соревнованиям они должны иметь не только отличную физическую форму, но и хороший психологический настрой без эмоционального стресса и переживаний. После методов комплексного лечения тибетской медицины появляются бодрость, оптимизм, хороший сон, аппетит. И что важно – такой лечебный эффект имеет продолжительное действие. С позиции тибетской медицины такой результат означает, что у человека не только устранена первопричина заболевания, но и восстановлено движение жизненной энергии, по сути, являющейся природным допингом. В практике врачей клиники «Наран» немало случаев, когда спортсмены обращались после травм, полученных во время соревнований, а им предстояло участие в следующих. Лечение в клинике «Наран» помогло им в кратчайшие сроки восстановиться. С помощью методов тибетской медицины ускоряются процессы заживления травм, улучшается иннервация, восстанавливаются кровотоки и лимфоток, нарушенные функции конечностей и суставов. Те же пациенты, которые занимаются регулярно в тренажерных залах, благодаря терапевтическому лечению в клинике «Наран» получают профилактический эффект. Методы комплексного лечения убирают «корсет» из гиперспазмов мышц, восстанавливают энергетический баланс и тем самым гармонизируют физическое и психологическое состояние любителей силовых упражнений.

Рекомендуем специальные программы:

«Мужское здоровье»,
«Спина без боли»,
«Лечим усталость по-тибетски»...

Запись по телефону:
8(800)-555-42-00.



Герой номера

Полезно

«ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА – ЭТО МИРОВОЙ БРЕНД»

Семейная история нашей гостьи удивительным образом переплетает родство в коленах прапрадедушки, купца I гильдии с основоположником марксизма, немецким философом Карлом Марксом и в современном поколении уважительное отношение к буддийской религии. Вице-президент РОО «Тибетский дом в Москве» Надежда Беркингейм о своей истории знакомства с философией буддизма, благословении Его святейшества Далай-ламы XIV, о роли тибетской медицины в России и мире.

«Тибетский дом в Москве» основана в 2004 году под патронажем Далай-ламы XIV. Первый Тибетский дом был основан Далай-ламой XIV в 1956 году в Дели, впоследствии аналогичные организации открылись в разных городах мира.

– Рассказывать о себе всегда сложно (улыбается), начать, наверное, правильно с того, что родители дали мне такое образование и рекомендовали интересоваться вещами, проверенными временем. И конечно, с определенного возраста был интерес к философии многих религий. Однажды, поехала в Санкт-Петербург, будучи внештатным журналистом одного российского издания и у меня было с раннего утра время свободное. Знакомые порекомендовали посетить дацан, это и было самое первое знакомство с буддизмом, о котором до этого времени я совершенно ничего не знала. Что меня тогда поразило – любой может прийти и, никто не посмотрит свысока и не возникнут неудобные ощущения. Место очень специфическое, я провела в дацане несколько часов, гуляла, и было приятно, что ты абсолютно свободно можешь познакомиться с чем-то сакральным. Мне очень импонировало, что придя в 7 утра я смогла спокойно посетить такую достопримечательность. Там же я купила книгу буддийских притч и прочла ее проведя рядом с дацаном в парке около Финского залива. А когда вернулась оказалась приглашено знакомой оказалась на лекции в представительстве Буддийской Сангхи России. Было интересно посмотреть на мир с другой точки зрения, ведь тогда мне было около 15 лет. После чего захотелось поехать и посмотреть на родине религии, там, где она началась. И я начала с Непала, который настолько на меня произвел неизгладимое впечатление, что я прожила там 16 лет...

– Что вам дала философия буддизма?

– В первую очередь, я стала внимательнее. И сейчас с благодарностью вспоминаю свою первую прослушанную лекцию Геше Тинляе, в которой он призывал с большой внимательностью совершать даже самые простые повседневные вещи: уборка по дому, чтение книг и т.д. Со временем



я убедилась, насколько огромное значение для человека имеет понятие внимательность.

– Когда вы возглавили «Тибетский дом в Москве»?

– В 2001 году состоялось мое первое знакомство с Его святейшеством Далай-ламой в Ладаке. Хочу отметить, что именно тогда состоялось мое теплое знакомство с ламами из Бурятии, которые заканчивали обучение в университете Его святейшества. Меня Его святейшество спросил, чем я занимаюсь? Я ответила, что хочу учиться, изучать тибетский язык и здесь жить. На что Его святейшество мне ответил: «Тебе хорошо, оставайся». Для меня это было знакомым событием и я была очень воодушевлена, это во многом определило мое местонахождение в Непале, Индии. А в 2012 году вновь встретилась и была на аудиенции Его святейшества, а также руководителя тибетской администрации Лобсанг-сенге. После этого я поняла, что опыт, накопленный за время проживания в странах Юго-восточной Азии, путешествий по Индии, Непалу, Бутану, Тибету необходимо как-то использовать. И это совпало с периодом, когда «Тибетский дом в Москве» расширял свой штат и меня пригласили на должность вице-президента. Для меня это конечно большая ответственность и честь представлять компанию с мировым значением.

человек всегда интересен своей семейной историей.

– Безусловно, единственное люди часто путают, думая что потомки несут в себе то же что-то эдакое. Не стоит обманывать себя и других, поэтому не вижу каких-то заслуг своих. Да, мой прапрадедушка купец московский купец I гильдии женат был на родственнице Карла Маркса и я узнала об этом уже после своего совершеннолетия. Однако, в нашей семье об этом долго не говорили, так как время было непростое. Моя мама лишь спустя много лет узнала от папы.

– Расскажите о вашем знакомстве с клиникой тибетской медицины «Наран»?

– Заочно я знакома давно, так как клиника достаточно известная, но лично довелось познакомиться с основателем клиники Светланой Галсановой не так давно. Хочу отметить, что с уважением отношусь к деятельности этого медицинского центра и уверена, что в будущем у нас будут еще интересные проекты, связанные с тибетской медициной.

– Во всем мире сейчас повышенный интерес к тибетской медицине, в том числе и в России, о чем свидетельствует приезд многих тибетских докторов.

– Тибетская медицина – это наука, по-тибетски «Сова Ригпа», очень глубокое учение, которое за исключением религиозной версии имеет заимствования и из аюрведы и китайской медицины. Эти медицины уже признаны своими государствами, как традиционные и имеют контроль государством. Тибет – это очень популярный бренд, к сожалению, который часто используют не профессионалы. Тибетская медицина должна быть легализована и иметь контроль качества, как произошло в Индии. В 2011 году «Сова Ригпа» вошла в департамент аюрведы «Аюш» и теперь индийское правительство выдает образовательные лицензии и контролирует докторов, заявивших о себе как докторов тибетской медицины и свои профессиональные качества готовы подтвердить специальной сертификацией. Я уверена, в России мы должны прийти к такому же стандарту, такие изменения необходимы в законодательстве. Эта система сейчас меняется, процесс непростой, но Индия пошла по этому пути, потому что здоровье нации – это в первую очередь безопасность страны. «Тибетский дом в Москве» в прошлом году начал сотрудничество с Центром советом тибетской медицины, который курирует Центральная тибетская администрация и индийский департамент «Аюш». Я надеюсь, что это будет плодотворное сотрудничество и наша организация использует все возможности, чтобы такая работа началась с нашими индийскими коллегами. Насколько мне известно, сейчас китайские коллеги интересуются процессом легализации. Поэтому здесь у нас должен быть общий интерес – некий международный кодекс.

– Расскажите немного об истории знакомства с вашим супругом, который родом из Непала.

– Это обычная студенческая история (смеется). Я обучалась тибетской каллиграфии, мой муж учился курсом старше, там мы познакомились. Впоследствии мы встретились в Богдае, что с позиции буддистов судьбоносно, поскольку очень святое место, у нас сложились отношения которые привели к тому, что мы поженились и в 2007 году родилась дочь Янчен.

– У вас именитые предки, могли бы рассказать вкратце, ведь

30 МИНУТ НА СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ

Вспомните, как часто нас всех во время плотного рабочего графика посещает мысль: «Вот бы сейчас массаж головы или шеи...». Но не всегда темпы нашей жизни позволяют выделить для себя любимых время для расслабляющих процедур. А порой многие из нас, признайтесь, ленятся. Хотя бывает достаточно уделить себе полчаса.

Что такое экспресс-помощь?

Профессиональный массаж головы, шеи, спины, рук с использованием специального кресла идеально позволяет провести комфортную процедуру для пациентов разного роста, возраста и телосложения. Общее время такой медицинской процедуры – 30 минут.

Показания: синдром хронической усталости, чувства сдавливания и боли в области шейно-воротниковой зоны, частые головные боли, бессонница, мигрень, головокружение, дистония и мн. др.

Эффект: оказывает общий оздоравливающий эффект, восстанавливает нарушенное кровоснабжение, убирает застой, мышечные спазмы, энергетические блоки, возвращает ясность сознания, улучшает память.





РЕБЕНОК – ЭТО ОСОБЫЙ ПАЦИЕНТ

УВАЖЕНИЕ И ИСКРЕННОСТЬ СЛУЖАТ ОСОБЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ ВРАЧЕЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В азиатских странах восточная культура здоровья очень развита. Например, в Китае, Корее, Японии уже с детства дети знают, что такое «несварение» и как себе оказать первую помощь, массируя специальные биологически активные точки. С такими же простыми приемами знакомят врачи клиники «Наран» и своих маленьких пациентов, рассказывают о том, какая еда подходит с позиции конституции ребенка. Дети способны чувствовать фальшь, и завоевать их доверие не так просто. Однако маленькие пациенты с удовольствием посещают сеансы комплексного лечения методами тибетской медицины в клинике «Наран». Они большие трудяжки, и их растущий организм требует особого внимания и заботы. Ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, логоневроз, аденоиды, отит, гайморит, хроническая усталость, сколиоз, невроз, энурез и многие другие хронические заболевания подстерегают их в условиях современной жизни.

Сколиоз

Для эффективного лечения сколиоза существует особая методика, включающая комплекс традиционных методов тибетской медицины. Посредством этих процедур нормализуется мышечный тонус, улучшается подвижность межпозвоночных суставов, состояние связочного аппарата, кровообращение и питание мышц, высвобождаются нервные каналы и нормализуется иннервация органов и тканей организма. Действие процедур сочетается с применением тибетских фитопрепаратов. Только такой комплексный подход в лечении обеспечивает его максимальный результат. Чем раньше будет начато лечение, тем выше будет его эффективность. Сегодня родители практически не следят за осанкой детей. Если у человека искривлен «столб из золотых монет» – позвоночник,

то он по определению обречен на нездоровье, болезни. Искривленный позвоночник поправляется у ребенка за 1–3 курса лечения в «Наране». У взрослого это займет годы и не всегда с хорошим эффектом.

Энурез

С точки зрения тибетской медицины, ночное недержание мочи, или энурез, является следствием «холода» почек. Значение почек в организме не исчерпывается только лишь очищением крови и выведением из организма шлаков и жидкости с мочой. Они сохраняют и направляют тепло в органы и ткани, расположенные ниже талии: кости, мышцы и суставы ног, органы малого таза: половые органы, мочевой пузырь, прямую кишку. Часто энурез является следствием психологических проблем. Например, детские неврозы, травмирующая ситуация, негативная окружающая обстановка, ночные страхи могут спровоцировать развитие болезни. Распространенной причиной энуреза у ребенка может стать тяжело протекавшая беременность мамы. Энурез также могут вызывать инфекции или недоразвитие органов выделения. Опасность энуреза состоит не только в тех неприятностях, которые он доставляет сам по себе, но и в том, что он способствует еще большему увеличению «холода» почек (ведь ребенок вынужден зачастую подолгу лежать в холодной, сырой постели). С годами это может способствовать развитию таких заболеваний, как киста почки, гидронефроз, нефриты, мочекаменная болезнь, простатит у мальчиков, во взрослой жизни у них может развиваться хронический пиелонефрит, карбункул почки. Поскольку энурез относится к болезням «холода», это требует применения согревающих процедур и соответствующих фитопрепаратов.



Зоя Эрдни-Горяева,
врач клиники «Наран»,
с. м. «Юго-Западная»,
тел.: +7 (495) 180-04-43

Синдром хронической усталости

От синдрома хронической усталости страдают дети, потому что они очень перегружены: уроки, дополнительные задания, кружки... Обратите внимание, у маленького человечка рабочий день как у взрослого. Постепенно ребенок становится раздражительным, часто капризничает и капризничает. Это происходит не от того, что таков его характер. Сказывается физическая и психо-эмоциональная усталость. Ребенок обессилен, у него появляется склонность к частым простудам, ангинам и прочим инфекциям, развивается вегето-сосудистая дистония – частый спутник таких состояний. У ребенка развивается сколиоз в шейном и грудном отделах позвоночника из-за спазмированных мышц воротниковой зоны. Достаточно будет обратить внимание на то, какой тяжести рюкзаки им приходится носить на своих детских спинах. Спазмы мышц в области поясницы и крестца возникают, так как приходится подолгу сидеть в одной позе и движение энергии в организме заблокировано. Избавиться от синдрома хронической усталости у детей помогут методы тибетской медицины: простые, доступные и всегда с положительным медицинским эффектом. В практике врачей клиники «Наран» огромный опыт лечения детей по специальной программе «Детки, не болейте!».

Болезни, страдания переворачивают и меняют жизнь не только маленького или взрослого пациента, но и его родных. Поэтому профилактика и сохранение позитивного эмоционального фона, положительный настрой и уверенность в ходе лечения очень важны. Важно уметь слушать и слышать маленького человека, понимать его чувства, его душу, внутреннее состояние и какого чуда и помощи он ждет от родителей и врача.

Подробнее о программе «Детки, не болейте!» по телефону: 8(800)-555-42-00.

СОННЫЙ ТАЙМ-АУТ

НАряду с другими терапевтическими ПРАКТИКАМИ ХОРОШИЙ СОН ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ТЕЛО СВЕЖИМ, КРАСИВЫМ, ПРОЯСНЯЕТ УМ



Дашдондог Батзая,
врач клиники «Наран»,
с. м. «Таганская»,
тел.: +7 (495) 180-04-42

Новогодние праздники – лучшее время набраться сил на вторую половину года. Потому что у нас появляется время для уютного отдыха в середине года, когда организм начинает особенно остро ощущать дефицит релакса. На это влияют и время года, с короткими зимними днями без солнца и накопленная физическая усталость. И в этот период одно из великолепных лекарственных средств для нас – это сон. В Индии сон называют «няней мира», так как он лелеет, питает и восстанавливает организм, исцеляя его. Потребность во сне у каждого человека сугубо индивидуальна.

Полезнее всего спать в темное время суток. Дневной сон в большинстве случаев вреден, поскольку способствует зашлакованности организма. Исключение – маленькие дети, старые, больные или ослабленные эмоциональным стрессом люди. Людям «Ветра» короткий сон после полудня (10–20 минут) позволяет восстановить активность.

Беспокойные «Ветры»

Спят немного, часто просыпаются по ночам, рано встают. Дневным кратковременным сном они как бы добирают нехватку сна ночного. Им нужно уметь расслабляться, перед сном. Желательно принимать ароматизированные ванны. Для профилактики нервного перевозбуждения лучше всего проводить косметические процедуры и массаж вечером.

Крепыши «Желчи»

Люди этой конституции не нуждаются в дополнительном сне. Из всех типов, только они

могут чувствовать себя после бессонной ночи нормально и продолжительность их сна не превышает 6–7 часов. Сон может нарушаться под влиянием их беспокойной упрямой натуры, которая всегда стремится к какой-либо цели (например, их могут заботить бытовые проблемы вроде предстоящего ремонта квартиры). Чтобы успокоиться и расслабиться, людям этого типа перед сном показаны теплый душ, теплые напитки, глубокая медитация в полутемном помещении под тихую музыку.

Сони «Слизи»

Очень любят поспать, иногда гораздо больше 8 часов, получая от сна огромное удовольствие. Но поскольку именно сон способствует производству слизи в организме, представителям этого типа не следует спать больше положенного. Это приведет к усиленному накоплению слизи, полноте и тяжести в голове (особенно дневной сон).

Научитесь расслабляться

За 2 часа до сна не следует принимать острую и жирную пищу, пить газированные напитки, кофе, чай. Спать нужно в проветренном помещении, желательно лицом ко входу и на правом боку. Не гоните от себя домашних животных, которые любят устроиться под вашим бочком. Их присутствие успокоит. Людям «Желчи» нужно помнить народную поговорку: «Утро вечера мудренее». Не стоит прибегать к патентованным средствам от бессонницы. Сон, обретенный с помощью химических снотворных, будет тяжелым и безрадостным. К тому же такие лекарства вы-

зывают привыкание, от которого избавиться труднее, чем уснуть.

Любителям поспать

Если человек спит слишком много, это так же плохо, как и недосыпание. Если на работе вас так и тянет уронить голову на папку с бумагами, в маршрутке на плечо соседа, а по утрам вы не слышите звонок будильника и даже в выходные вам никак не удается выспаться, возможно ваша сонливость – симптом серьезного хронического заболевания. Например, очень часто упадок сил, сонливость, головная боль могут явиться следствием остеохондроза. Дневную сонливость, сопровождающуюся головной болью, летучими болями в теле, ощущением тяжести в затылке, пояснице, ослаблением зрения и слуха, склонностью к обморокам, чувством страха, депрессии, никак нельзя назвать простой усталостью. Это весомый повод обратиться к врачу.

Терапия сном

Пациенты клиники «Наран», особенно обратившиеся впервые, единодушно с большим удивлением отмечают, что во время сеансов засыпают. Врачи тибетской медицины с удивительным разьясняют, что таким образом организм реагирует и «посылает» свою благодарность. Такой реакции способствует теплая уютная атмосфера клиники, заботливое отношение персонала и применяемые методы комплексного лечения. Во время лечебных сеансов происходит благотворное влияние на весь организм, снимаются спазмы, нормализуются регуляторно-обменные процессы, активизируются функции органов, приводится в равновесие энергетическая система.

Полезно

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БЕССОННИЦЕ

ЭТИ ПРОСТЫЕ, НЕСЛОЖНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЕРЕД СНОМ ПОМОГУТ РАССЛАБИТЬСЯ, ПРИВЕСТИ В ГАРМОНИЮ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. И ТЕМ САМЫМ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ И ОТДЫХУ

1. Покачивания

Встаньте, стопы поставьте на ширину плеч параллельно друг другу. Позвоночник, шея и голова должны составлять единую линию. Несколько минут покачивайтесь с пятки на пальцы, спокойно вдыхая и выдыхая.

2. Подтягивание

На вдохе поднимите руки над головой, раскрывая ладони так, чтобы почувствовать, как энергия достигает пальцев рук. Одновременно встаньте на носки, вытяните все тело вверх. На выдохе опустите руки через стороны вниз и опуститесь на пятки. Повторите три раза.

3. Помахивания руками

Встаньте прямо, стопы поставьте на ширину плеч параллельно друг другу, колени слегка согните. Несколько минут мягко размахивайте руками, разворачивая вслед за ними корпус тела то вправо, то влево.

4. Полное расслабление

Лягте, закройте глаза. Около минуты свободно дышите через нос. Почувствуйте, как вас покидает напряжение. Представьте приятную, успокаивающую обстановку (море, горы, облака – все то, созерцание чего расслабляет вас). После

этого слегка напрягите и затем полностью расслабьте пальцы ног. Теперь нагните стопы на себя и полностью расслабьте. Далее последовательно расслабляйте мышцы икр, бедер, ягодиц, живота. Дышите ровно, мягко, расслабленно. Глубоко, но без напряжения вдохните, считая до 5–8 секунд. Затем полностью выдохните, считая также до 5–8 секунд. В конце выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды. Выполняйте последнее упражнение до тех пор, пока не уснете или не почувствуете расслабляющую приятную усталость.

Сладких снов!



Лечение без химии, гормонов и операций



На благо наших пациентов

Продукт месяца

«СПИНА БЕЗ БОЛИ» ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

**ЧАСТО ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ
ЗА РУЛЁМ, ЗА ПАРТОЙ ИЛИ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?
ТОГДА ВАМ ЗНАКОМО ОЩУЩЕНИЕ
СКОВАННОСТИ И НАПРЯЖЕНИЯ
ВО ВСЕМ ТЕЛЕ**

Наш позвоночник испытывает нагрузку, даже когда мы просто идем по улице. Не говоря уже о том, когда сидим в неподвижной позе длительное время либо трудимся на дачном участке. Из-за проблем с позвоночником появляются головные боли, раздражительность, быстрое переутомление, снижается острота зрения, ослабевают внимание, возникают проблемы с дыхательной системой и другие нарушения. Если человек игнорирует симптомы, которые посылает ваш организм, заболевания позвоночника могут привести к более серьезным хроническим осложнениям.

Тибетская медицина называет позвоночник «драгоценным столбом из золотых монет», так как представляет собой главный энергетический канал организма. В клинике «Наран» разработана специальная программа «Спина без боли», направленная на лече-

ние заболеваний позвоночника без оперативного вмешательства.

Данная программа включает:

- консультацию врача;
- точечный массаж;
- иглоукальвание;
- моксотерапию;
- стоун-терапию;
- вакуум-терапию (постановку банок).

С помощью глубокого точечного массажа и других процедур устраняются мышечные спазмы и энергетические блоки, улучшается подвижность суставов между позвонками и состояние связочного аппарата, нормализуется кровообращение и питание мышц спины, высвобождаются нервные каналы, что способствует лучшей иннервации органов и тканей организма.



С благодарностью к «Наран»

СПАСИБО ЗА СПАСЕНИЕ И «ЗОЛОТЫЕ РУКИ»!

– Вы всем своим коллективом, работая на благо здоровья людей, составляете серьезную конкуренцию традиционной медицине!

Пациентка Надежда Вольнова обратилась с острыми болями в филиал клиники «Наран» на с.м. «Юго-Западная». Спустя несколько сеансов комплексного лечения методами тибетской медицины женщина избавилась от беспокоящих ее проблем со спиной и суставами. Чтобы поделиться своими добрыми эмоциями и словами благодарности, Надежда Вольнова оставила свой письменный отзыв на одном из информационных медицинских ресурсов Москвы.

– Я очень признательна врачу Журковой Аюне Анатольевне и массажисту Шойжинимаеву Бато за то, что они меня вернули к нормальной жизни. У меня при диагнозе «поясничная грыжа» и «мениск коленного сустава» были сильные боли в ногах, я не могла ночами спать. Назначенные уколы врачом (современной) традиционной медицины ничем не помогли. Врач клиники «Наран» Аюна Анатольевна проводила сеансы, не только направленные на конкретную проблему, но и общеукрепляющие. Это иглотерапия для снижения давления, общего веса, уровня холестерина в крови, а также для усиления энергии тепла в организме. «Золотые» руки Бато при этом тоже работали на мое выздоровление, заодно снимая спазмы и застои мышц в моем бренном теле. Я очень признательна этим высококлассным специалистам! И хочу выразить благодарность всей системе клиники «Наран» за то, что вы всем своим коллективом, работая на благо здоровья людей, составляете серьезную конкуренцию традиционной медицине!

С уважением, Надежда Вольнова.



Пациентка клиники тибетской медицины «Наран» Надежда Вольнова на «Юго-Западной» Тел. +7 (495) 180-04-43.

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



«Источник тепла»:
носки, наколенники, пояса, изготовленные из монгольской верблюжьей шерсти



Праздничные мини-наборы от 100 рублей.



«Противопростудный набор 2»:
байкальский сбор 9 «противовоспалительный», чьяванпраш, хамаре, набор специй «Энергия тела», фитосбор для ванн «5 Амрит» «тонизирующий», масло «Табан Аршан», байкальский сбор «бронхитный»



Фирменные сувениры:
кокосовое масло; 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 любом
филиале клиники «Наран»
и получите указанный
бонус**

**Акция
«в Новый год»
с «НАРАН»
-28%
на комплексное
лечение**

Приглашаем на вебинары о различных заболеваниях от клиники «Наран» в интерактивном режиме. Два раза в месяц вы сможете принять участие и послушать лекции докторов тибетской медицины, а также задать все интересующие вас вопросы по следующим темам:

10 ЯНВАРЯ. 15:00

«ЗАГАДОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КТО ВЫ — ВЕТЕР, ЖЕЛЧЬ, СЛИЗЬ?».

14 ФЕВРАЛЯ. 15:00

«ЛЕЧЕНИЕ БУДУЩЕГО — ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА (МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ).»

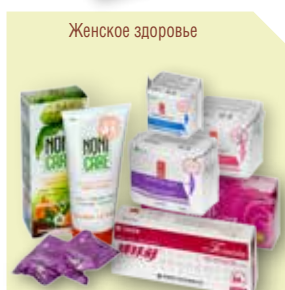
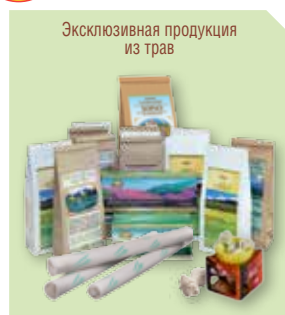
24 ЯНВАРЯ. 15:00

«НЕИЗВЕДАННАЯ ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА. ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ВКУСА, ЦВЕТА И ЗАПАХА ЕДЫ.».

28 ФЕВРАЛЯ. 15:00

«ПРОИЗВОДСТВО "ЛОТОС".»

Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru



**НОВОГОДНИЕ ЦЕНЫ
ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА
«НАРАНФИТО»**



ДО КОНЦА ЯНВАРЯ 2018 ГОДА ПРИ ПОКУПКЕ НАБОРА ФИТОСБОРОВ ДЛЯ ВАНН «ПЯТЬ АМРИТ» 250 РУБЛЕЙ, ВМЕСТО 300 РУБЛЕЙ.



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!!!

**lotos@naran.ru, WWW.NARANFITO.RU
8-800-333-14-00, +7 (495) 180-04-46, +7 (985) 641-83-69**

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

ЯНВАРЬ/ФЕВРАЛЬ 2018 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС
1, 5, 8, 9, 12, 13, 20, 22, 23, 25, 27, 29, 30
7, 8, 11, 12, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОЕЗДОК
2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 26, 27
1, 2, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 24, 25, 26

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ
2, 16, 25, 31 / 15, 23

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 БУДЬИ»
2, 16, 25, 31 / 15, 23

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 сутью болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

МОСКВА

м. «Войковская»
5-й Войковский проезд, д. 12,
тел.: +7 (495) 180-04-40
м. «Красные Ворота»
Большой Козловский пер., д. 4
(Дипломатическая академия МИД),
тел.: +7 (495) 180-04-41
м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д. 12,
тел.: +7 (495) 180-04-42
м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, д. 105, корп. 4,
тел.: +7 (495) 180-04-43

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»
пр-т Просвещения, д. 33, корп. 1,
тел.: +7 (812) 241-16-12
м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, д. 9,
тел.: +7 (812) 241-16-14

КАЗАНЬ

Остановка
«Площадь Свободы»
ул. Пушкина, д. 56 «В»,
тел.: +7 (843) 249-00-30

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, д. 86,
тел.: +7 (343) 300-999-0

ВЕНА (АВСТРИЯ)

Austria Wien 1010 Wollzeile 30-5,
тел.: +43664 5833030

NARAN.RU NARANFITO.RU

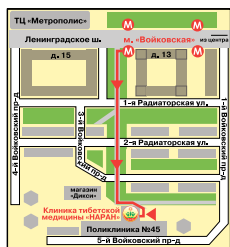
<https://www.facebook.com/naranclinic/>
Тибетская медицина. Клиника Наран
<https://vk.com/secretoftibet>
Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское интернет-радио

NARANFM.RU



Как пройти к филиалам клиники «Наран» (г. Москва)



м. «Войковская»
Первый вагон из центра. Из стеклянных дверей налево по переходу. Выход на улицу – направо. От Ленинградского шоссе – прямо.

5-й Войковский проезд, 12
+7 (495) 180-04-40



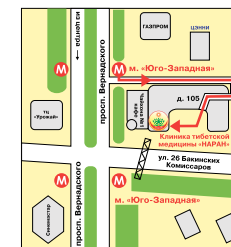
м. «Красные Ворота»
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России.
Бесплатная автопарковка.

Большой Козловский пер., 4
+7 (495) 180-04-41



м. «Таганская»
(кольцевая), выход налево, к церкви Николая Чудотворца, далее вниз по 5-му Котельническому пер., по правую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны Москвы-реки.

5-й Котельнический пер., 12
+7 (495) 180-04-42



м. «Юго-Западная»
Последний вагон из центра, выход направо, серая вывеска с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

пр-т Вернадского, 105, корп. 4,
+7 (495) 180-04-43

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
Главный редактор: Туяна Цыренжалова
Дизайн, верстка: Сергей Евсеевков

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12,
+7 (495) 180-04-40
E-mail: clinica@naran.ru
Газета выходит 1 раз в два месяца.
Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников в Интернете

Отпечатано в АО «Прайм принт»
141700, МО, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В.
Тел.: +7 (795) 789-45-25

Заказ 3627. Тираж 150 000 экз.
Подписано в печать 20.12.2017.
Цена свободная