



НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ: ЧЕМ ОПАСНА ТРЕВОГА?

Сезонные обострения с. 3



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

№ 08 (231) Август 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ,
В ПРЕДВЕРИИ 4 АВГУСТА,
ДНЯ ПАМЯТИ БАИРА ГАЛСАНОВИЧА
ЧОЙЖИНИМАЕВА, СОСНОВАТЕЛЯ
КЛИНИКИ "НАРАН", МЫ ПРОВЕЛИ
ОСОБЕННЫЙ ВЕБИНАР!**

с. 2

Слово главного врача

У каждого зрителя был шанс задать любой вопрос и получить на него ответ от Светланы Галсановны Чойжинимаевой — главного врача клиники "Наран", кандидата медицинских наук. Заслуженного врача республики Бурятия, члена союза писателей России.



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

Сезонные обострения

с. 3

НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ: ЧЕМ ОПАСНА ТРЕВОГА?

Из практики

с. 4

ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ

От чего нарушается жизненное начало «Слизь» об ожирении с точки зрения тибетской медицины

Детское здоровье

с. 6

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ

Взгляд тибетской медицины

Фитотерапия

с. 6

СОГРЕВАЮЩИЕ ФИТОСБОРЫ

Метро
Звенигородская
г. Санкт-петербург
ул. Звенигородская,
дом 9-11

Как пройти?



**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
В НАШУ НОВУЮ КЛИНИКУ
НА ЗВЕНИГОРОДСКОЙ!**

г. Санкт-петербург

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



**КОНКУРС
продолжается!**

**ПЕРВЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
конкурса читайте
на стр. 3**

Условия конкурса
читайте в предыдущем
номере на 3 стр.

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



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

БЕСЕДА СВЕТЛАНЫ ГАЛСАНОВНЫ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ

7 августа на онлайн-встрече
Светлана Галсановна
раскрыла:

— Самые интересные кейсы
лечения тяжелых заболеваний:
сахарного диабета, бесплодия,
ожирения и др.

— Почему тибетская медицина
зачастую эффективнее запад-
ной?

— Чем врач тибетской медици-
ны отличается от обычного?

А также провела консультацию
по коррекции образа жизни и пи-
тания в прямом эфире одному из
гостей! Эта беседа с доктором
переубедит всех, кто до сих пор
не верил в тибетскую медицину!

В самом начале могу вам сразу предложить, чтобы вы могли сделать какие-то замечания и задать вопросы в прямом эфире. Ну, и волнующие вас вопросы тоже осветите, пожалуйста, в прямом эфире, т.к. мы это будем все видеть. Сегодняшняя встреча (прямой эфир) посвящена моему брату доктору Баиру. Это мой родной младший брат, который изначально с самого начала возникновения нашей клиники в 1989 году был со мной рядом. Мы оба врачи, окончили Читинский государственный медицинский институт лечебный факультет. Я закончила пораньше и уже после окончания немножко проработала в государственной системе здравоохранения. А в то время, как вы понимаете, частной медицины вообще не было, но было огромное желание у меня лично как у врача думающего, чтобы людям помогать эффективно и качественно. Всегда было желание что-то делать своё.

Во время учебы в клинической ординатуре в Санкт-Петербурге я встретила сединомышленниками, в том числе и мой брат к этому времени окончил институт. Нас было несколько человек. Тот год характеризуется тем, что в воздухе такие вещи «витамины» и люди могли говорить свободно, о чем то мечтать и даже было время для претворения своих мечтаний в жизнь. Это было очень важно для меня!

В то время, как я помню, были такие люди, как например, доктор Касьян в Украине. Были известные люди, которые вдохновляли остальных на то, чтобы как то нетрадиционно, или наоборот, я бы сказала, традиционными способами помогать людям. Ну вот, это немножко такое лирическое отступление.

В то время не было никаких малых предприятий и индивидуальных предпринимателей. И вот в 1989 году мы организовали научно-практический центр традиционной медицины под названием «Наран» и зарегистрировали в мэрии города Улан-Удэ. Это был городской Совет народных депутатов в Республике Бурятия. Таким образом, мы создали свою клинику. Это были самые первые шаги и в то время как клиника даже не звучала, а просто был центр традиционной медицины. В те года были очень популярными, как в народе говорят, народные методы или нетрадиционные методы лечения, но я как врач знаю, что они называются традиционные методы. Потому что есть современная медицина, то чем мы пользуемся почти каждый день и система медицины основанная на традиционных знаниях. К ним относятся китайская медицина, аюрведа, тибетская, вьетнамская и еще другие системы. В это же время существовали экстрасенсы, целители, костоправы и так далее. То есть очень много людей, которые вдруг начали ощущать, что они могут помогать людям. Но они и помогали людям, но каждый работал кустарно. То есть у них были у всех свои методики, свои кабинеты, а может быть по домам ходили или к ним на дом приезжали лечиться люди. Я шла своим путем, потому что всё таки, у меня были знания как врача, врача-лечебника, закончившего клиническую ординатуру. У меня всегда было желание сделать свой не то, чтобы кабинет, а даже небольшую такую маленькую, по нынешним временам называется клиника или центр, по тем временам можно так назвать, в который могли бы люди обращаться. Не мы куда-то шли, а к нам приходили люди, потому что это

было бы направленным потоком людей в одно место, где работают настоящие врачи, настоящие целители, которые обладают большим потенциалом, большими знаниями и большими навыками. Очень важный момент здесь это знания в сочетании с навыками. Эти навыки и знания, которые мы имели к тому моменту и люди, которые меня окружали были целителями.

К тому времени мало врачей или даже вообще практически не занимались традиционными медицинскими системами. Отдельно кто-то занимался иглоукалыванием, кто-то мануальной терапией, которая была в совершенно зародышевом состоянии или она называется сейчас остеопатия. Ну, неважно. И поэтому в то время это были абсолютно маленькие такие моменты, зародыши, я бы сказала, которые только-только начинали набирать силу. И мы были одними из первых в то время в Советском Союзе, кто пытался создать свой центр, в котором могли быть использованы очень глубокие знания традиционной медицинской системы, то есть это знания как тибетской медицины, китайской медицины и аюрведы. Это слияние такое и естественно эти методы имели большое значение. Когда мы создавали этот центр, вокруг нас собралось несколько экстрасенсов, которые начали работать с нами, потому что их нам, как бы мягко говоря, внедрили и без них мы не могли обойтись в то время. Это были люди, которые очень хотели показать свои навыки, показать что они что-то могут хоть при этом у них особо образования не было.

К тому моменту в центре были мы два врача: я и мой брат. Его знания, его все время пылкий ум, да и я со временем глубже стала ценить его такой подход в лечении, потому что не было дня, чтобы он чему-то не учился, не было дня, чтобы он не открыл книгу, чтобы он не изучил, например он увлекался сам фитотерапией и у него какое-то было призвание. Чуть позже у него пробудилось огромное желание изучать все глубоко. Мы

добывали крупицами эти знания — знания точечного глубокого массажа. В то время практически никто это не практиковал и на основе даже маленьких опытов, которые мы с ним проводили вместе друг на друге, мы лечили своих близких, родственников и так далее. То есть мы видели, что оказывается, пальцами нажимая на тело человека, можно достигать каких-то очень хороших эффектов, которые длились довольно долго и могли применяться при различных заболеваниях. Может быть не только там какое-то состояние, какие-то заболевания опорно-двигательного аппарата, обычно это остеохондроз, невралгии, боли в шее, боли в пояснице и так далее. Этим ограничивались наши знания, и воздействуя на тело человека мы поняли, что в процессе таких воздействий на тело мы могли укрепить здоровье и не только иммунитет, не только позвоночник, но массаж воздействует даже на такие хронические заболевания как бронхиальная астма. Например, можно снять гипертонический криз при гипертонии точками и мы нажимали на теле определенные точки и могли давление снизить до 140. У человека синдром хронической усталости, сильная головная боль, мигрень, простуда в тяжелой форме с температурой и этот точечный глубокий энергетический массаж мы стали брать за основу нашего лечения. И таким образом, последующие шаги мы делали на каком-то интуитивном уровне и при этом, конечно, мы изучали расположение энергетических каналов и меридианов на теле человека. Был учебник, который мы где-то нашли с большим трудом и изучали, вырывая этот учебник друг у друга. Далее мой брат начал заниматься уже более углубленно и стал изучать рефлексотерапию при Иркутском институте Усовершенствования врачей. Далее параллельно он занимался опять же массажем в сочетании с иглами. У него был уже личный опыт в лечении самых разных заболеваний и этот опыт в последующем уже дал нам возможность создать свою авторскую методику лечения хронических заболеваний, потому

что эти внешние методы лечения в тибетской медицине неразделимы. Даже сейчас очень много раздельно делается мануальной терапии по методу доктора Касьяна из Украины, в те года он очень широко и много практиковал, значит дальше можно было использовать, и теперь это называется остеопатия. И массаж, иглоукалывание, остеопатия, постановка банок различных и разнообразных для того, чтобы усилить эффект массажа и иглоукалывания.

Дальше мы стали применять лечение методом моксотерапии. Моксотерапия — это прогревание полыньными сигарами. У нас был хороший семейный друг, лама Бутанов, приехавший в Советский Союз из эмиграции Малайзии, он жил в Сингапуре, Монголии, Китае и так далее. Ему было уже глубоко за 70 и он вернулся в Бурятию. Нас познакомил с ним мэром нашего города и мы стали с ним дружить. Дедушка помог очень многими советами в лечении, кроме того он показал рецепт сигар. В то время вообще никто ничего не знал о них и ими никто не пользовался. Моксотерапия как один из вспомогательных, а иногда даже и главных методов лечения, стал входить в нашу авторскую методику лечения. А в последующем уже в память о Баиру мы стали выпускать эти полынные сигары сами. Теперь мы эти полынные сигары не ищем где-то в китайских лавках, где-то там продавали на ВДНХ раньше, ещё где-то, а теперь у нас есть свои полынные сигары, которые делаются по рецепту дедушки ламы Бутанова.

Спустя 2-3 года после образования клиники «Наран» в начале девяностых годов моему брату пришла идея, что нам чего-то не хватает в лечении и этим чем-то оказалась фитотерапия. Это одно из главнейших направлений «Нарана» и вообще тибетской медицины. Поэтому у нас появилась постепенно и фитотерапия. Мы знали, что есть очень хорошие результаты от применения фитопрепаратов как уроженцы республики Бурятии и у нас в Восточном регионе России и с проникновением буддизма в Республику Бурятия стала расцветать тибетская медицина. Носителями этих знаний были ламы, которые обучались методикам тибетской медицины в монастырях Монголии и Тибета. Поэтому наши ламы, получив такое хорошее широкое образование использовали терапию очень широко и каждый кто был слышан о фитотерапии о чудесном влиянии фитотерапии на заболевания, конечно, знали, что нужно идти именно

к этому ламе, ко второму, третьему, то есть в дацан, где были у них маленькие резиденции и в них люди получали помощь. Таким образом, и фитотерапия моего брата доктора Баира широко и прочно вошла в нашу методику лечения.

Спустя какое-то время мы уже сами взрослеем, набираем опыт, до чего-то доходим и эти знания нужно было сконцентрировать и выработать свою какую-то особую методику тибетской медицины лечения хронических заболеваний. Это не просто лечение какой-то простуды, ангины или какого-то гастрита. Абсолютно нет. Я знаю ещё в те давние советские времена очень много случаев когда наши высокопоставленные чиновники из Москвы, Санкт-Петербурга часто приезжали к нам в Иволгинский дацан и там лечили себя и своих родственников, друзей, возможно, этими тайными методами тибетской медицины. Но здесь речь шла в основном только о применении фитотерапии.

В 1996-1997 годах мы переехали в Москву и там уже сформировали настоящую нашу авторскую методику лечения хронических заболеваний на основе тибетской и современной медицины. Это очень важно, потому что так как мы являемся врачами с высшим медицинским образованием, клинической ординатурой, большим личным врачебным опытом, это всё способствовало тому, чтобы мы создали свою методику, которую мы сформулировали и которую теперь с удовольствием распространяем. Потом уже спустя какие-то годы у нас появилось очень много последователей не только у нас в Советском Союзе, России, но и в других республиках: Украине, Казахстане, Киргизии и др. И повсюду сейчас очень много центров тибетской медицины. Мы разработали авторскую методику лечения заболеваний по канонам тибетской медицины, соединив все наши знания в одно целое. Комплексный подход подразделяется на 4 метода:

1. коррекция образа жизни человека. Некоторым покажется, что это такое что-то несерьезное или может быть неправильно воспринимают люди эти слова. Я поясню потом.

2. Коррекция питания для каждого пациента отдельно с учетом его индивидуальной природной конституции.

Продолжение на стр. 5



Сопереживание и открытость, доброта и душевность, сострадание и любовь к людям, бесконечная преданность своему делу — все эти качества были присущи великому доктору, Чойжинимаеву Баиру Галсановичу. Баир Галсанович — один из самых авторитетных российских врачей в области тибетской медицины, автор уникальной методики лечения, соединяющий комплекс внутреннего и внешнего воздействия на организм человека, автор книг, посвященных заболеваниям, связанных с дисбалансом жизненных начал Ветер, Желчь и Слизь. Травник, мануальный терапевт и практик с мировым именем. Именно по его рецептурам производится большая часть продукции NARANFITO.

Тибетская медицина была частью его жизни. Баир Галсанович отличался открытостью, доброй душой, умением находить контакт с любым человеком. Свою работу, своих пациентов он ставил на первое место в жизни. На счету доктора Баира множество чудесных случаев выздоровления. Сотни его пациентов до сих пор вспоминают о нем с огромной благодарностью!



НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ: ЧЕМ ОПАСНА ТРЕВОГА?

Стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека, однако его проявления у всех разные. У некоторых людей стресс проявляется как нейрогенный мочевого пузыря, у других — как повышенное артериальное давление или нейродермит. Но особенно уязвимыми могут быть кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, у значительной части населения наблюдается генетическая дисплазия сосудов мозга — извитые сосуды.

Нарушение мозгового кровообращения существенно снижает качество жизни. Это касается не только пожилых людей старше 60 лет, но и более молодых. Уже после 40 лет могут возникать такие симптомы, как слабость, шум в ушах, постоянная усталость и головные боли. Часто эти проблемы вызваны спазмами шейных мышц, причиной которых являются **стресс, многозадачность и тревога**. Многие замечают за собой привычку ходить с поднятыми плечами — защитная поза тела, указывающая на тревожность и ответственность. Напряжение шейных мышц приводит к уменьшению кровотока в головной мозг.

В нашем головном мозге около 100 миллиардов клеток, или нейроцитов, которые не имеют болевых рецепторов. Поэтому гипоксия (недостаток кислорода) проявляется через усталость, шум в ушах

и головные боли. Со временем уменьшается количество нейронов, получающих нормальное кровоснабжение, что может привести к серьезным заболеваниям, таким как инсульт, болезнь Паркинсона, Альцгеймер и другие.

По статистике, около 10% жителей мегаполисов имеют проблемы с психическим здоровьем. Тревожные люди, как правило, более ответственны и чаще страдают от напряжения шейных мышц. Тревожность часто проистекает из подсознания и может быть генетически обусловлена, что делает её изменение сложным процессом.

В современном мире лечение острых инсультов в основном основывается на достижениях западной медицины, что вполне оправдано. Однако тибетская медицина, обладая многовековыми традициями и глубокими познаниями о человеческом организме, предлагает уникальные подходы к диагностике, лечению и профилактике инсультов, показывая отличные результаты как в хронической стадии, так и в острой.

Взгляд Тибетской Медицины на Симптомы

С точки зрения тибетской медицины, инсульт является следствием дисбаланса в организме, в частности, нарушения гармонии трёх жизненных энергий: Рлунг (ветер), Трипа (жёлчь) и Бадкан (слизь). Эти энергии должны находиться

в равновесии для поддержания здоровья. Когда одна из энергий выходит из равновесия, это может привести к различным заболеваниям, включая инсульт, а также такие симптомы, как шум в ушах, хроническая усталость и головокружение.

1. **Рлунг (ветер):** отвечает за движение, нервную систему и дыхание. Дисбаланс Лунга может привести к нервным расстройствам и нарушению кровообращения, вызывая головокружение и тиннитус.

2. **Трипа (жёлчь):** связана с пищеварением и обменом веществ. Избыток Трипы может вызывать воспаления и повышенное кровяное давление, способствующее хронической усталости.

3. **Бадкан (слизь):** контролирует жидкостные среды и иммунную систему. Нарушение Бадкана приводит к застойным явлениям и накоплению токсинов, что может проявляться в слабости и общей усталости.

Диагностика

Тибетские врачи используют комплексный подход к диагностике, включающий:

– **Пульсовую диагностику:** опытный врач может определить состояние организма по пульсу пациента. Различные типы пульса указывают на дисбаланс той или иной энергии.

– **Осмотр языка:** изменения цвета и текстуры языка могут дать подсказки о внутреннем состоянии организма.

– **Анамнез и опрос:** внимательное выслушивание пациента и сбор подробной истории болезни помогают понять корни проблемы.

Лечение

Лечение инсультов и сопутствующих симптомов в тибетской медицине направлено на восстановление баланса жизненных энергий и включает:

1. **Фитотерапию:** использование трав и растительных препаратов, таких как шафран, гуттул и аюрведические сборы, которые помогают укрепить сосуды и улучшить кровообращение, а также устранить шум в ушах и снизить усталость.

2. **Диету:** правильное питание играет ключевую роль.

Тибетская медицина рекомендует избегать продуктов, усиливающих дисбаланс энергий. Например, при избытке Трипы следует избегать острой и жареной пищи.

3. **Акупунктуру и мокса:** эти методы помогают восстановить нормальное течение энергии в организме. Акупунктура стимулирует определённые точки на теле, в то время как мокса использует тепло для улучшения циркуляции.

4. **Медитацию и дыхательные упражнения:** психическое здоровье тесно связано с физическим состоянием. Медитация и упражнения, такие как пранаяма, помогают успокоить ум и укрепить нервную систему.

Для наших дорогих читателей и преданных пациентов:

ПЕРВЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА!



ЛЬВЁНОК КСЕНИЯ, ЕКАТЕРИНБУРГ

Обратилась в клинику впервые, но, честно говоря, лечиться буду теперь только тут. Обратилась с диагнозом "грыжа L4-L5 с защемлением нервных корешков". Невролог отправил на операцию, а в клинике Наран предложили альтернативный безоперационный метод лечения. Доктор Минкеев Алексей Валерьевич — внимательный грамотный специалист, провел диагностику, назначил лечение, предложил соблюдать диету, согласно моей конституции. За 10 сеансов комплексного лечения улучшения просто потрясающие, я наконец-то снова могу спать ночами и передвигаться без боли. Мое состояние еще не идеальное, но и проблема затянута. Исцеление — это дело времени и я знаю, что тут мне точно помогут. Также для меня было важно, что каждый мой вопрос получил свой ответ. Огромная благодарность за оказанную помощь доктору Алексею Валерьевичу, массажисту Евгению и всем, кто принимал участие в моем лечении. А также благодарю за атмосферу в клинике, вежливое позитивное общение, вкусный чай, внимательность и эффективную альтернативу традиционному лечению.



НИКОЛЬСКАЯ ОЛЬГА, МОСКВА

Хочу выразить свое почтение и огромную благодарность клинике "Наран" и особенно главному врачу Тапхаровой Лоре Петровне!!! В клинике не просто можно получить качественное лечение с системным подходом, но и находясь в ней, уже становиться спокойно и хорошо))) Начиная с администраторов, все готовы помочь и просто рады вас видеть))) Низкий поклон и огромное спасибо Лоре Петровне и массажисту Никифору Иннокентьевичу за профессионализм, бережный подход с любовью и вниманием к каждой проблеме со здоровьем!!! Спасибо за здоровье, радость и отличное настроение, которые есть всегда после посещения клиники!!!! С огромным уважением, Никольская Ольга, врач остеопат.

О новых победителях конкурса читайте в следующих номерах ...

Есть правильные и неправильные методы борьбы со стрессом. К неправильным относятся курение, алкоголь и потребление сахара — быстрые, но вредные способы, вызывающие зависимости. Правильные методы включают йогу и медитацию, требующие систематического подхода и дающие длительный эффект. Оптимальным решением для профилактики и лечения нарушений мозгового кровообращения является комбинация:

1. **Фитотерапия:** улучшение мозгового кровообращения, повышение стрессоустойчивости, снижение артериального давления.
2. **Акупунктуры:** мощный метод, помогающий быстро нормализовать артериальное давление и ток энергии.
3. **Массажа:** самое быстрое решение для шейного остеохондроза, расслабляющее шейные мышцы.

В современном мире, где инсульты и симптомы, такие как тиннитус, хроническая усталость и головокружение, становятся всё более распространёнными проблемами, тибетская медицина может стать ценным дополнением к традиционным методам лечения и профилактики.

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



ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА В КЛИНИКЕ "НАРАН"



ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ

От чего нарушается жизненное начало «Слизь» об ожирении с точки зрения тибетской медицины

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



В тибетской медицине ожирение возникает на почве возмущения конституции «слизь» (санскр. бад-кан, в пер. вода-земля – первоэлементы доша «слизь»).

Ожирение начинает развиваться тогда, когда нарушено гармоничное состояние жизненного начала «слизи», которая отвечает в организме человека за состояние лимфатической и гормональной системы, за пищеварение. В само понятие «слизь» входят: внутри- и внешклеточная жидкости (вода), жир, «слизь» (мукоид), лимфа и гормоны. При расстройстве системы «слизь» в организме происходят разнообразные изменения, которые проявляются накоплением жидкостей (отеки), застоем лимфы (лимфостаз, лимфаденит и т.д.), отложением жира (ожирение внешнее и внутреннее – липоматоз печени, поджелудочной железы и других органов), сбой в гормональной системе (недостаточность выработки гормонов щитовидной железы, половых гормонов – тестостерона у мужчин и эстрогенов у женщин), угнетается выработка инсулина, ведущая к сахарному диабету и другим нарушениям.

Какковы причины, приводящие к возмущению «слизи»?

Причины возмущения «слизи» – невежество, идущее от неведения. Именно не ведая что творит, человек злоупотребляет пищей сладкого и горького вкусов (хлеб и хлебопродукты, изделия, молоко и его производные), сырыми овощами и фруктами в больших количествах, холодной водой и другими прохладительными напитками (пиво, кола и проч.). Он употребляет слишком много мяса, длительно хранящиеся продукты, растительное и сливочное масло, чай и кофе в чрезмерных количествах.

Другие причины возмущения «слизи»

Проживание в местности с сырым и холодным климатом, купание в холодных водоемах, ношение одежды не по сезону, сон после еды, физическая и умственная пассивность, несоблюдение меры в еде, употребление еды в вечернее время, когда количество выпитой жидкости в два раза больше количества твердой пищи.

Почему это происходит?

По возрастной классификации тип «слизи» принадлежит к детскому возрасту, времени

неведения. Это заболевание характеризуется человека, склонного к невежеству, праздности ума и души, которые, в конечном итоге, становятся причиной физической лени и ведут к ожирению. В буддизме это состояние скучного, однообразного существования, нереализованности и апатии рассматривается как следствие «омраченного» сознания. У таких людей «сознательное невежество» становится причиной возмущения их главной доши «слизь» и «расцветающим» на этой почве целым букетом болезней, в первую очередь, избыточным весом.

Схожая ситуация наблюдается и у людей смешанных типов: «слизь»-«ветер», «желчь»-«слизь». К уже перечисленным причинам возмущения «слизи» добавляется мощный эмоциональный фактор, который играет для этих типов конституций ведущую роль. При возмущении конституции «ветра» (нервной системы) или конституции «желчи» (пищеварительной системы) просыпается «волчий» аппетит, и они старательно «заедают» нервные стрессы, неприязни, обиды, раздражение. Наглядный пример – офисный работник. Рабочий день он проводит, сидя за компьютером, дома ситуация повторяется – на диване, перед экраном телевизора или того же компьютера. Такие монотонно-нудные, повторяющиеся изо дня в день действия становятся причиной эмоционального и физического истощения, внутреннего опустошения. Как известно, природа не терпит пустоты и поэтому, не зная чем себя занять, такие люди (и мужчины, и женщины) выбирают для себя наиболее простой и доступный выход из положения, отдаваясь непомерному чревоугодию и злоупотреблению алкоголем. Кстати, чревоугодие в христианстве также является одним из 10 грехов. Со временем такой человек становится неприятен сам себе, у него увеличивается вес, формируются новые комплексы, снижается самооценка, он не может разорвать этот психологический и физиологический замкнутый круг и это делает его всё более уязвимым, недовольным, в большей степени окружающими, нежели собой. И все неприятности «заедаются» очередным блюдом и запиваются очередной порцией алкоголя.

Условия, дающие толчок болезням «слизи»:

- Избыточное употребление пищи горького, сладкого вкусов, пресной еды, без специй и приправ.
- Свойства пищи – «маслянистость», «тяжелоперевариваемые», «холодные».
- Сон в дневное время после еды, купание в холодных водоемах.
- Проживание в холодном сыром климате, длительное нахождение в сырых холодных помещениях.
- Употребление холодных напитков (молоко, йогурты, вода, лимонады, вина, пиво и др).
- Употребление пищи до того, как переварится предыдущая.

Обострение возмущенной «слизи» происходит в конце зимы, весной, в начале лета (в период цветения), а также по утрам, вечерам и после приема пищи.

Возрастные периоды доша «слизь»

Чтобы правильно понимать процессы, происходящие в своём теле, очень важно знать, как конституция «слизи» превалирует в разные периоды жизни. От 0 до 25 лет, при отсутствии врождённых или приобретённых хронических болезней, организм обладает хорошими ресурсами и с лёгкостью усваивает практически любую пищу. Ярко пылающий «огонь» желудка в подростковом и юношеском возрасте направляет полученную с пищей энергию, главным образом, в физическую активность и на процессы роста. Этот период возраста соответствует детству, когда человек находится в состоянии неведения, зависит от взрослых, ест то, что подают и что привычно заведено в семье. Возраст примерно от 25 до 60-65 лет (у людей различных типов по-разному) тибетская медицина называет временем «желчи». Возмущение «слизи», возникающее по причине неправильного образа жизни и питания, проявляется несварением пищи (отрыжка, вздутие живота, рвота, запоры, тяжесть в животе после еды), образованием полипов в желудочно-кишечном тракте, новообразованиями в различных органах и тканях, липоматозом внутренних органов (печень, селезенка, поджелудочная железа, почки, легкие), ожирением и сахарным диабетом, аллергиями, ринитами, хроническим бронхитом и астмой, лимфаденитом, нарушениями в лимфатической системе, артритами и артрозами крупных суставов.

Постепенно снижается пищеварительная активность желудка – это нормальный возрастной процесс. Нарушения в питании в этот период уже не проходят столь безобидно, как раньше. Избыток пищи или её недостаток, преобладание «холодных» продуктов, приводят к появлению избыточного жира, «слизи», лимфы и жидкости, которые попадают в кровь в избытке, отравляют ее. Человек начинает прибавлять в весе. Кровь, загрязненная продуктами «слизи», охлаждается и становится благоприятной средой для развития болезнетворных процессов. Заболевания развиваются, прежде всего, в тех органах, где наблюдается застой крови. Так может возникнуть миома матки и эндометриоз у женщин, аденома простаты у мужчин, заболевания щитовидной железы (зоб) и др. Все эти болезни сопровождаются процессами избыточного разрастания «слизи» в органах, появляется опасность развития опухолевых заболеваний. Например, биопсия щитовидной железы при зобе выявляет наличие в пробе избыточного коллоида, то есть, «слизи». Пожилой возраст (от 60 лет и старше) - период «ветра». Проявление возмущенной «слизи» в старшем возрасте вы-

ражается развитием и усилением заболеваний среднего возраста, плюс нарастают симптомы омрачения сознания (снижение и потеря памяти); наблюдаются укорочение и скручивание суставов на фоне имеющихся артрозов и артритов, присутствует онконастороженность. Для этого возраста характерны заболевания суставов, так как «слизь» проникает в суставную полость и кости, вызывая отёк и воспаление, а это проявляется артритами и артрозами. Наиболее подвержены патологическим процессам крупные суставы: плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные. Чувство холода и ощущение, что суставы ноют, говорит о проникновении в них «слизи». Итак, ожирение развивается на фоне возмущения жизненного начала «слизи», становясь причиной таких заболеваний, как хронический гастрит, колит, полипоз, лимфостаз, системный липоматоз (ожирение) внутренних органов, опухоли органов и тканей.

В медицинском трактате «Чжуд-ши» сказано об этом так: «Болезни «слизи» по коже разбрасываются; по ясу (мышцы и сухожилия) распространяются; в кости въедаются; по сосудам разбегаются; на плотные органы (сердце, печень, поджелудочная железа, легкие, почки) падают; в полые органы (желудок, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь, желчный пузырь, матка) проваливаются; на пяти органах чувств распускаются цветами...».

Таким образом, о возмущенной доше «слизь» нельзя судить только лишь как о причине избыточного веса. Выйдя из-под контроля (в силу неведения), «слизь» оказывает негативное воздействие на весь организм в целом, вызывая болезни пяти плотных и шести полых органов, органов чувств – головы, ушей, глаз, носа, языка, всех органов опорно-двигательной системы. Кризис конституции «слизь» опасен развитием болезней «холодной» крови – атеросклероза, сахарного диабета, рака, которые очень трудно поддаются лечению.

Ожирение у мужчин и его последствия

В последнее время специалисты все больше внимания уделяют вопросам ожирения у мужчин. Дело в том, что причины и последствия появления избыточного веса у мужчин и у женщин различны, а потому лечить мужское и женское ожирение необходимо по-разному. Что касается представителей сильного пола, то им помочь гораздо легче, если нормализовать уровень гормона тестостерона. По своему химическому составу тестостерон – это анаболический стероид. Именно он отвечает за процессы сжигания жиров и наращивание мышечной массы в организме мужчины. Специалисты отмечают, что у всех, кто страдает от избыточного веса, наблюдается абсолютное или относительное понижение

количества тестостерона. Лечение мужского ожирения необходимо начинать с очищения сознания: с изменения образа жизни и питания.

В тибетском медицинском трактате «Чжуд-ши» методы описываются так: «Сильный холод (возмущение «слизи») уничтожается «четырьмя огнями»:

1. **Теплый дом и теплые одежды (образ жизни).**
2. **Питательная и согревающая пища («огонь» диеты).**
3. **Горячие и согревающие лекарства («огонь» лекарств).**
4. **Массаж и прижигания («огонь» процедур, внешних методов воздействия).**

Такой комплексный подход в лечении «больших» мужчин улучшает циркуляцию крови и энергии; повышает настроение и работоспособность, способствует выведению избыточных «слизи», жира, жидкостей из организма. Половые органы начинают выработку тестостерона, что отражается на либидо и потенции. Существуют простые признаки, свидетельствующие о том, что количество тестостерона в организме угрожающе снижается. **Если окружность мужской талии больше 94 сантиметра, то наличие проблемы излишнего жира налицо. А если объем талии более 102 сантиметра, то это говорит о том, что к ожирению прибавился дефицит мужского гормона. В настоящее время врачи и ученые доказали, что ожирение – это не простой косметический, эстетический дефект, а довольно опасная болезнь, которая часто сопровождается гипертонией, нарушением углеводного и жирового обмена, сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца и др.** Берегите себя.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЖУДЕМ ПРАВИЛЬНО»

При лечении избыточного веса в тибетской медицине применяется комплексный подход. Прежде всего, врач клиники «Наран» даст рекомендации относительно рациона питания и образа жизни. Эти рекомендации кардинально отличаются от современных диет и в каждом конкретном случае они имеют индивидуальный характер, что зависит от конституции человека. Врач также назначает фитотерапию. Основное действие тибетских фитопрепаратов направлено на выведение из организма излишков слизи. Все препараты естественного происхождения, повышают уровень энергии в организме, улучшают пищеварение, устраняют жировую инфильтрацию (липоматоз) внутренних органов, улучшая их функции, оказывают общеукрепляющее действие. Важной частью комплексной программы похудения является постановка микроигл в ушную раковину для устранения чрезмерного аппетита – метод ауркулотерапии. На поверхности ушной раковины находится около 200 точек, через которые можно воздействовать на внутренние органы. Для подавления аппетита миниатюрную иглу вводят в точки «голода» и «жажды», и др. методы.





Слово главного врача

Продолжение.
Начало на стр. 2

Конституция – это тип природно-генетической принадлежности, который наследуется от родителей, прародителей. Это ветер, слизь, желчь или как в аюрведической медицине они называются: ватта, капха, питта.

3. Внутреннее воздействие на организм человека – фитотерапия

4. Внешние процедуры.

И во внешних процедурах, как раз-таки, у нас сформировалась наша авторская методика, которая сейчас используется во всех филиалах клиники тибетской медицины «Наран». Поэтому к какому бы врачу не обратились, вы всегда встретите нашу авторскую методику и по этой методике будут лечить самые сложные, самые тяжелые заболевания и такие заболевания, которые долго не лечатся, которые лечат либо хирургическим путём, либо гормонами.

Да, сейчас два выхода: лечение в хирургии (например, замена сустава) или гормональное длительное лечение (например, диабета гормоном инсулином или кортикостероидами лечение инфекционно-неспецифических, аутоиммунных заболеваний). Поэтому мы выработали такую методику, которая подходит любому человеку любого возраста.

Нельзя сказать, что тибетская медицина только для взрослых людей работоспособного возраста, допустим от 20 до 60 лет. Абсолютно нет! У нас всегда были, есть и будут пациенты, начиная с полугодовалого возраста до глубокого преклонного возраста. Мы лечим заболевания и мужские, и женские. У нас нет разделения по половому признаку, поэтому мы лечим одинаково и мужские заболевания, и женские. Не остаются в стороне, естественно, люди старшего поколения – наши родители, бабушки и дедушки. Поэтому мы лечим людей самых разных возрастов.

У меня были пациенты 96, 97 лет. Был такой пациент, я его запомнила на всю жизнь, он был крупный такой чиновник и работал в КГБ (раньше КГБ назывался в СССР). Ему было 94 года и практически он ничем не болел и у него было только наличие большого камня размером с голубиное яйцо в мочевом пузыре и он ему вообще не мешал жить. То есть качество жизни у него не менялось, а он просто беспокоился о своем здоровье. Была ещё также пациентка Екатерина Александровна Катукова. Это вдова Маршала Катукова, известного Маршала Советского Союза, героя Советского Союза. И она тоже дождала до преклонного возраста 94 лет, находилась в очень приличном хорошем состоянии.

Вернемся теперь к тому с чего мы начинали – это клиника «Наран». Что даёт живучесть и выживаемость нашей клинике? Мы сами стали тем центром или клиникой, которой стали подражать очень многие и стали перенимать наши все методики, а потом уже, развивая там дальше где-то у себя. Но при этом я хочу подчеркнуть, что только в нашей клинике мы соблюдаем все правила, которые существуют в лечении хронических заболеваний человека. К таким правилам относится как раз индивидуальный подход в нашей клинике. Мы разработали методику принадлежности человека к той или иной конституции, то есть мы знаем, что существуют в тибетской медицине 3 типа конституции человека – это ветер, слизь и желчь. Это разделение людей было еще известно со времен древнегреческого врача Гиппократ и об этом я тоже много и часто пишу. Посмотрите на своих родственников, семью, друзей, одноклассников, однокурсыков и коллег. Вы всегда встретите эти три типа людей. Есть люди-ветры – это худые тоненькие люди, есть люди-желчи и есть люди-слизи и они всегда остаются теми кем они появились на этот свет, потому что они несут в себе гены, которые получили в наследство от своих родителей.

Кроме разделения на три типа конституции в тибетской медицине мы стали очень широко внедрять в практику современного врача и современной тибетской медицины понятие течение заболеваний по типу “холода” и по типу “жара”. Врачи современной медицины, я имею в виду, терапевта, пульмонолога, дерматолога, эндокринолога и любого врача узкой специализации, а их 62 специализации в современной медицине. Узкопрофильные врачи не делают заболевания по типам их течения: по типу “холода” или по типу “жара”, но тем не менее это деление заболеваний на 2 типа до нас существовали многие века назад, существуют сейчас и дальше будут ещё долго существовать, если современная медицина всё-таки тоже может быть обернётся взглядом в сторону тибетской медицины. И это деление даёт большую возможность для врача лечить разные заболевания, хронические заболевания долго текущие с большими рецидивами или с частыми, наоборот, обострениями. Большая часть заболеваний, которые называются аутоиммунными заболеваниями и с ним относятся огромное количество заболеваний. Например, заболевания кожи (псориаз, экзема) – это аутоиммунное заболевание, рассеянный боковой амиотрофический склероз – это заболевание спинного мозга, протекающее с поражением двигательных или чувствительных нервных окончаний. Это тяжёлые соматические заболевания и протекают они по типу “холода” в основном. Заболевания “холода” в основном протекают в странах с холодным климатом, например Россия. Поэтому, проживая в холодном и суровом климате с затяжной зимой, люди предрасположены

так или иначе, хотя бы они этого или не хотят, к тому, чтобы иметь течение заболеваний по типу “холода”. По типу “холода” заболевание протекает у людей типа ветер и слизь, потому что они от природы имеют холодную конституцию и холодную кровь.

Человек типа желчь – это человек, который от природы наделён горячей конституцией, горячим темпераментом. Это люди – мясоеды и проживают в более тёплом или горячем климате. Из нашего российского окружения мы сразу можем ассоциативно представить себе людей, проживающих в республиках Кавказа, Закавказья, Средней Азии, а в Монголии и Бурятии – люди, которые больше всего предпочитают мясную пищу, жареную и кто-то более острую пищу – это Кавказ, например, т.к. они едят очень острую пищу и мяса очень много и так далее. То есть, это та пища, которая активизирует обмен веществ или метаболизм и поэтому когда человек употребляет очень много и часто в течение одного дня или недели мясную пищу достаточно много и достаточно часто, пища становится пусковым механизмом для развития заболеваний. Поэтому мы в клинике тибетской медицины придаем особое значение второму методу лечения – это питание. Ведь питание определяет тип конституции человека. То о чём я сказала, опираясь на классификацию людей на 3 типа конституции (ветер, слизь и желчь).

В основе этой классификации лежит понимание традиций и привычек, которые заложены у человека с рождения, детства. Из-за традиций, которые существовали в семье, целом народе или целой стране несут предрасположенность к определенному типу пищи, определенным привычкам в питании (например, в какое время кушать, принимать пищу когда ему удобно и привычно, кто-то обходится соком, горячим чаем или кофе и всё, второй человек может употреблять много мяса по два-три раза в день) и поэтому каждый человек будет иметь свои какие-то определённые характеристики не только внешне физические параметры, но и внутренние характеристики. Люди, которые проживают в европейской части страны (это вся европейская часть России), в довольно холодном и суровом климате, где продолжительная зима и очень высокая влажность также с определенными привычками в питании. В основном получается питание с избытком молочных каш, хлебобулочных изделий, сырых овощей, фруктов и так далее. Характер питания предрасполагает течение заболеваний.

Болезни делятся на две группы: слабые и сильные болезни

Слабую болезнь человек может лечить сам, используя всего два метода лечения: 1- коррекция образа жизни, 2- коррекция питания. Достаточно человеку самому изменить свой образ жизни, изменить привычки в питании, ввести какие-то вкусы

в питание, что-то убрать, что-то добавить, от чего-то отказаться и таким образом можно получить коррекцию в течении слабого заболевания. Та же простуда, хронические какие-то вялотекущие простудные заболевания: синуситы, гайморит, вазомоторный ринит, тонзиллит хронический, ХОБЛ, даже вяло протекающий гастрит. Я бы не отнесла это к тяжёлым болезням, это всё-таки более или менее слабые заболевания, которые человек может лечить сам самостоятельно, получив предварительную консультацию очень хорошего врача. Тогда ему не надо лечиться, ходить куда-то, тратить деньги на диагностику и лечение. Просто сам пришёл домой и составил план – это я ем, это не ем, от этого отказываюсь, и тогда он будет совершенно здоров быстро и самостоятельно и с длительным медицинским эффектом. Но есть группа сильных заболеваний, более тяжело протекающие болезни, потому что все болезни имеют, конечно, причину. Обычно причины всех болезней – это наши эмоции и наше психическое состояние, на которое мы мало обращаем внимания. В итоге, согласно теории тибетской медицины все болезни от нервов.

Поэтому человек, который нервничает, обижается и у которого очень много разных эмоций, которые он не может сам погасить, освободиться и так далее. Это порождает у него замкнутый круг и на основе этого замкнутого круга проявляется последующий более тяжёлый стресс и он может спровоцировать какое-то другое заболевание. Могут быть в образе жизни изменения: плавание в холодном водоёме, потеря близкого человека, увольнение с работы, болезни близкого человека, экзамен, тестирования и так далее. Всё это может стать пусковым механизмом для развития аутоиммунного заболевания. К сильным заболеваниям относятся такие заболевания как: сахарный диабет; все вышеперечисленные мною аутоиммунные заболевания; заболевания почек (гломерулонефрит, пиелонефрит, киста почек); заболевания опорно-двигательного аппарата; ревматоидный полиартрит, тяжёло протекающий; заболевание сосудов, гипертония, ишемическая болезнь сердца; ну, и самое распространённое заболевание – ожирение. А ожирение является предвестником диабета, который уже несёт свои последствия также как: диабетическая стопа, нефропатия, ретинопатия и так далее.

Поэтому лечить такие серьёзные и сильные заболевания следует, используя уже все четыре метода тибетской медицины: первый остаётся как всегда обязательно – коррекция образа жизни, второй метод – это коррекция питания, третий метод – это внутреннее воздействие, то есть фитотерапия, а это всегда натуральные фитопрепараты.

Очень много людей не знают, что такое фитотерапия и складывается лёгкомысленное отношение к фитотерапии. Люди думают, что какая-то там ромашка,

лопух, крапива, клоковка, брусничка или берёзовые почки – это что-то известное и какой-то медицинский эффект оказывает. Но в отличие от простых наименований, о которых я сказала, тибетские фитопрепараты и фитосборы, которые разработаны моим братом доктором Баиром, имеют многоплановый и многонаправленный эффект за счёт того, что они многокомпонентные. И многокомпонентность этих сборов обеспечивает многополярность воздействия фитосборов, то есть они не будут лечить только одно заболевание, например, ангина – лечим ангину, или песок в почках – лечим только песок в почках. Тибетские фитосборы многоплановые и многонаправленные, потому что за счёт того, что, например, одно вещество продвигает это лекарство на первый план, то есть один компонент очень сильный, а остальные все 7 компонентов могут быть вспомогательные. А вспомогательные компоненты могут убирать или нивелировать побочный эффект основного компонента. Таким образом, основной компонент становится “мягким и пушистым”, он становится “покладистым” и идёт именно туда – в свою цель, добивается своей цели и оказывает ещё побочный положительный эффект на соседние органы или на весь организм, улучшая общее состояние, иммунитет, нервную систему, сосуды, сердце. Даже побочный эффект как давление, снижается или боли где-то устраняются за счёт только лишь одного. Это и есть все внутренние методы воздействия на сильные болезни.

4-й метод – Внешние процедуры

Внешние процедуры – это комплексное воздействие на весь организм человека. Организм человека – это целостная система. Мы же не будем его делить отдельно на голову, в голове щитовидная железа, в грудной клетке бронхи, лёгкие, сердце, сосуды, крупные сосуды, конечности верхние, брюшная полость, все органы брюшной полости, органы малого таза, половые органы, выводящие пути и опорно-двигательный аппарат, нижние конечности. Мы не будем лечить отдельно каждый орган у человека. Например, пришёл к нам человек и у него, допустим, сахарный диабет 2 типа, ожирение, коксартроз, гонартроз и у него ещё, допустим, ХОБЛ 4–5 заболевания имеет один человек и вот он пришёл. Обычный врач должен лечить только одно заболевание, выписать ему таблетки и он будет лечить одно заболевание, т.к. это следует из концепции современной медицины, то есть в современной медицине врачи лечат заболевание именно таким образом. Я сама врач современной медицины и могу это говорить, потому что я работала участковым врачом, кардиологом, работала в стационаре. Я очень много видела пациентов, которых лечили таким образом. Лечат его бронхиальную астму таблетками, сахарный диабет – сахара снизили до 9-ти, идите домой и принимайте дальше

Глюкофаж, Метформин и до свидания. А там дальше поступит – это что-то известное и какой-то медицинский эффект оказывает. Но в отличие от простых наименований, о которых я сказала, тибетские фитопрепараты и фитосборы, которые разработаны моим братом доктором Баиром, имеют многоплановый и многонаправленный эффект за счёт того, что они многокомпонентные. И многокомпонентность этих сборов обеспечивает многополярность воздействия фитосборов, то есть они не будут лечить только одно заболевание, например, ангина – лечим ангину, или песок в почках – лечим только песок в почках. Тибетские фитосборы многоплановые и многонаправленные, потому что за счёт того, что, например, одно вещество продвигает это лекарство на первый план, то есть один компонент очень сильный, а остальные все 7 компонентов могут быть вспомогательные. А вспомогательные компоненты могут убирать или нивелировать побочный эффект основного компонента. Таким образом, основной компонент становится “мягким и пушистым”, он становится “покладистым” и идёт именно туда – в свою цель, добивается своей цели и оказывает ещё побочный положительный эффект на соседние органы или на весь организм, улучшая общее состояние, иммунитет, нервную систему, сосуды, сердце. Даже побочный эффект как давление, снижается или боли где-то устраняются за счёт только лишь одного. Это и есть все внутренние методы воздействия на сильные болезни.

Сразу подчеркну, что такой методикой лечения обладать может только высококвалифицированный врач, то есть он имеет высшее медицинское образование, проходит различные стажировки по китайской и тибетской медицине и мы сами проводим обучение. Я сама провожу часто обучающие курсы для новых врачей и мы активно делимся знаниями на страницах Фейсбука, в Инстаграме и др.

Следите, пожалуйста, за нашими выступлениями и постами. Я пишущий врач и у меня написано в своё время очень много книг и они практически быстро расходились большими тиражами. Большие издательства, такие как Эксмо, АСТ издавали мои книги. Много встреч было с автором Библио глобус – это самый большой шикарный книжный магазин, самый крупный в Европе Библио Глобус и я с удовольствием могу сказать, что там проходили мои встречи с читателями. Я являюсь не только врачом, но и членом Союза писателей России, поэтому я с удовольствием пишу. Вы можете следить за моими постами в Фейсбуке...

[facebook.com/dr.svetlanachoyanaran](https://www.facebook.com/dr.svetlanachoyanaran)
[youtube.com/@naran399](https://www.youtube.com/@naran399)

Продолжение беседы Светланы Галсановны читайте в следующем номере – мы опубликуем "Ответы на вопросы зрителей вебинара"



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ

Взгляд тибетской медицины

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



Здоровье детей – одна из важнейших задач, стоящих перед современным обществом. В последние годы врачи отмечают тревожную тенденцию: растет число детей с хроническими заболеваниями пищеварительной системы. По статистике, в возрасте от 9 до 12 лет регистрируется подъем заболеваемости среди школьников, которые страдают от таких патологий, как гастродуоденит, панкреатит, колит, а также от изменений в желчевыводящей системе, которые ныне относят к первой стадии желчекаменной болезни. Примерно 30% детей до 17 лет имеют отклонения в работе пищеварительной системы.

Причины и последствия

Основным фактором развития заболеваний органов пищеварения у детей является нерациональное, несоответствующее возрасту и несбалансированное питание. Первый год жизни ребенка играет ключевую роль в программировании его здоровья на все последующие годы. Правило "единицы" — первый день, неделя, месяц и год — особо важно. В этот период малышу необходимо получать достаточное количество питательных веществ в правильном соотношении. Это связано с активным ростом и развитием ребенка, а также с совершенствованием функций его внутренних органов и систем, в том числе органов пищеварения.

Важность грудного вскармливания

Грудное вскармливание играет важную роль в формировании здоровой пищеварительной системы и иммунитета ребенка. Антибиотики, принимаемые

матерью, могут передаваться через грудное молоко и влиять на микрофлору кишечника малыша, что может привести к долгосрочным последствиям, таким как непереносимость, аллергии и аутоиммунные заболевания. Бесконтрольный приём антибиотиков также может вызвать побочные эффекты и в будущем сделать невозможным их использование из-за развившейся устойчивости.

Питание и его влияние на здоровье

Неправильное питание в раннем возрасте может иметь отдаленные последствия. Например, систематическое употребление "джанк-фуда" может привести к развитию различных заболеваний пищеварительной системы. Дети, обладая запасом энергии и здоровья, могут переваривать даже некачественную пищу, но это не означает, что такая еда не принесёт вреда в долгосрочной перспективе. Существует мнение, что здоровая еда должна быть исключительно растительной, однако это не всегда верно. Питание должно быть разнообразным и учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, исключение жирной пищи может привести к дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу, что приведет к недостатку тепла и энергии в организме.

Стресс и его влияние на пищеварение

Здоровая обстановка в семье также играет важную роль. Стресс и нервные перегрузки могут вызвать спазмы в животе, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. По степени сложности пищеварение занимает третье место

после сознания и работы иммунной системы. Солнечное сплетение, или "третий мозг", отвечает за автономную работу пищеварительной системы. В условиях стресса избыток нервных импульсов вызывает спазмы, которые препятствуют нормальному пищеварению и усугубляют стресс.

Лечение и профилактика болезней пищеварительного тракта у детей методами тибетской медицины

Важным аспектом лечения и профилактики болезней пищеварительного тракта у детей в клинике "Наран", это – комплексный подход к здоровью. Основное внимание уделяется изменению питания в соответствии с конституцией ребенка, что позволяет учитывать индивидуальные особенности организма. Тибетская медицина использует фитопрепараты, направленные на нормализацию работы желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Эти средства включают в себя сборы трав, способствующих улучшению пищеварения, снижению воспалительных процессов и укреплению иммунитета.

Кроме того, полезными методами тибетской медицины являются акупунктура и массаж, которые помогают восстанавливать энергетический баланс, снижать стресс и улучшать общее самочувствие ребенка. Такие комплексные меры способствуют не только лечению, но и эффективной профилактике заболеваний, обеспечивая гармоничное развитие и здоровье детей.

Врачебная практика показывает, что неправильное питание и стресс могут вызывать серьёзные проблемы. Например, у 14-летнего пациента, длительно употреблявшего газировки и чипсы, был диагностирован холецистит, что нетипично для этого возраста. Подобные случаи подчеркивают важность правильного питания и спокойной атмосферы в семье для здорового развития ребёнка.

В итоге, здоровье пищеварительной системы ребёнка закладывается с первых дней жизни и зависит от множества факторов, включая рациональное питание и благоприятную эмоциональную обстановку. Заботясь о здоровье детей сегодня, мы закладываем основу их благополучия в будущем.

СОГРЕВАЮЩИЕ ФИТОСБОРЫ

МАЙЛАС БАЙ БО, врач клиники «Наран», тел.: +7 (495) 021-39-39

Тибетские фитосборы, изготавливаемые вручную в Институте тибетской медицины Мен-Ци-Кан (г. Дхарамсала, Индия) и фитосборы доктора Баира Чойжинмаева, основателя клиники «Наран», обладающие эффективнейшим воздействием на организм (уже через 2-3 недели приема заметно улучшается состояние не только суставов, но и всего организма, в целом). Положительный результат достигается за счет действия многокомпонентных и разнообразных лекарственных растений, входящих в состав фитопрепаратов. Эти уникальные сборы обладают согревающими, противовоспалительными, обезболивающими свойствами. При их применении за счет ускорения обмена веществ происходит правильное усвоение питательных веществ из пищи и своевременное выведение избыточной слизи, шлаков и токсинов и всех нечистот из организма с мочой, калом. Из «горячих» процедур, применяемых в клинике «Наран» следует отметить энергетический точечный массаж по методике, разработанной основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинмаевыми. Массаж проводится по всем точкам меридианов и каналов и способствует улуч-

шению кровообращения и циркуляции энергии в организме. С этой же целью используется иглоукальвание, прогревание полыньными сигарами, контактная моксотерапия, лечение с помощью ламп прогревания, стоун-терапия и др. Рекомендуется избегать переохлаждения организма, одеваться по сезону, беречь поясницу, держать ноги в тепле. Еда у таких больных всегда должна быть горячей. Никаких холодных напитков, газированной воды, соков. На время лечения необходимо исключить сырые овощи и фрукты. Если есть яблоки, то печеные, остальные фрукты — в виде компотов и пюре, овощи — в виде рагу. Рагу предпочтительнее салатов: в теплом виде витамины высвобождаются, а в холодных овощах они содержатся лишь в виде провитаминов. Если вы предпочитаете салаты, то их нужно сдабривать различными специями и соусами. Различные специи улучшают усвоение полезных веществ. Чай стоит пить со щепоткой молотого имбиря или свежего тертого корня, который согревает организм. Из растительных масел в пищу лучше употреблять кунжутное, оливковое или кукурузное. Людям, склонным к артротам и артриту, а тем более страдающим такими заболеваниями, категорически нельзя обливать-

ся холодной водой, заниматься моржеванием и вообще любого вида закаливанием. Ведь первыми подвергаются ударному воздействию холода именно суставы. Кроме того, необходимо отметить важность психоэмоционального фактора. В «Чжуд-ши» сказано: «Первым поднимается ветер, за ним возбуждаются две другие доши» («Тантра Объяснений»). Возмущение конституции «ветер» (нервной системы) вызывает заболевание именно в том месте, которое оказывается наиболее уязвимым вследствие образа жизни, характера питания и наследственной предрасположенности. Нелишне повторить, что лечение артрозов начинается с отказа от холодных еды и питья. Следует запретить себе продукты непосредственно из холодильника (кстати, этот профилактический принцип актуален для всех людей). Лечение методами тибетской медицины дает болезни обратный ход и запускает процессы: улучшает кровообращение и питание в хрящевой ткани, устраняет воспаление в суставах и связках, ликвидирует общий и местный застой энергии, снимает мышечный спазм и устраняет боль, восстанавливает подвижность суставов, нормализует общий обмен веществ.

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 ПРЕДОТВРАТИТ ПЕРЕХОД БОЛЕЗНЕЙ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

В программу входят комплекс внешних процедур:

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

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»

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



Набор «От аллергии»

Тибетский сбор Дали 16, Кожный фитосбор для ванн Пять Амрит, Тибетский сбор №38 от аллергии, Крем-бальзам Тибетский целитель при кожных заболеваниях для детей

СКИДКА
-15%



«Противовирусный набор»:

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

СКИДКА
-15%



Набор «Будь здоров»:


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




Фирменные сувениры:

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



Бабушкин Владимир Алексеевич - Член Президиума Международной Общественной Палаты созыва 2020-2025. 



Бреднев Александр Владимирович. Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, депрессия, хронический болевой синдром 



Фардеева Эльза Фаридовна. Заслуженная артистка Республики Татарстан о лечении в клинике "Наран" 

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**

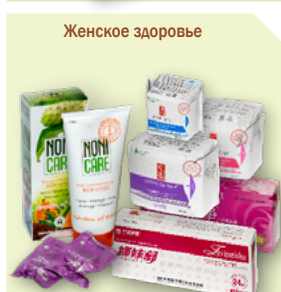
КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНЕЙ

Язык

В норме наш язык розово-красный, мягкий, влажный и подвижный. Красный, сухой и шершавый язык свидетельствует о расстройстве системы ветра (нервной системы). Язык отображает состояние сердца: у сердечников он ярко-красный, словно лакированный, кончик языка заостряется, во рту вязущий вкус. При возмущении желчи (пищеварительной системы) язык покрыт толстым грязно-желтым налетом, по утрам горький привкус во рту. При накоплении и расстройстве слизи (лимфатической и эндокринной систем) в организме язык увеличен, утолщен, с отпечатками зубов по краям, покрыт беловато-серым, липким налетом. Во рту много клейкой слюны и слизи, пресный привкус. Каждое утро следует очищать налет с языка. Он, кстати, может меняться (если вы будете следить за этим) от того, какую пищу вы ели в течение дня, какие эмоции испытывали, в каком настроении пребывали. Губы яркие, темно-вишневые губы свидетельствуют о переизбытке желчи, бледные и отечные – слизи, а сухие, обветренные, красные – ветра. Верхняя губа связана с желудком, и если она потрескалась и сухая, это свидетельство «жара» в желудке (эрозии и язвы в желудке). Мокнувшая серозная трещина указывает на «холод» и избыток слизи в желудке (гастрит, несварение). Ссадины, трещинки в уголках губ, их бледность указывают на проблемы с селезенкой, поджелудочной железой вследствие «возмущения» конституции желчь и ветер.

Глаза

Глаза – «окна» печени, поэтому заболевания глаз в первую очередь сигнализируют о дисбалансе фильтрующей системы организма. Кроме того, тибетские медики считали, что отеки под глазами – «звоночек» о неполадках в работе легких, сердца и почек. В частности, мешки под глазами по утрам связаны с нарушениями функции почек. Отеки верхних век – с проблемами с легкими, а припухлость и верхних, и нижних век – указание на проблемы в эмоциональной сфере. Для глаз и связанных с ними внутренними органами вредна высокая температура (особенно в период обострения болезни), избыточное потребление мяса, алкоголя, лука и чеснока. А вот прохлада полезна. Красные прожилки на слизистой глаз говорят о кровонаполнении сосудов. Это косвенный признак «возмущения» конституции желчи и ветра (нервной системы). Пожелтение глазных яблок – склер также свидетельствует о «возмущении» желчи, то есть о гиперфункции печени и желчевыводящих путей. Слезотечение – признак избыточной энергии в системе слизи, когда организм наводнен излишней жидкостью, слизью, жиром, лимфой. Сухость слизистой глаз может свидетельствовать о перенапряжении конституции ветер (нервной системы). В данном случае возникает сильный спазм сосудов, что и вызывает сухость глаза.



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@naranfито.ru, WWW.NARANFITO.RU

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

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

АВГУСТ / СЕНТЯБРЬ 2024 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС

1, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 29, 30
6, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 24, 25, 28, 29

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 ПЕОЗДК

1, 7, 9, 13, 17, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30

4, 6, 8, 12, 16, 17, 21, 23, 25, 26, 27, 29

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

4, 19 / 2, 18

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»

4, 19 / 2, 18

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 делаются сутью болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

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



ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД

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

Клиника «НАРАН» – 34 года успешных результатов

МОСКВА

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

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

NARAN.RU NARANFITO.RU

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 8 февраля 2013 г. ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ. Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»). Председатель редакционного совета: Светлана Чойжинимаяева. Дизайн, верстка: Сергей Евсеенков

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