



NARANFITO
— 2013 —
Интернет-магазин
NARANFITO.RU
+7 (495) 432-39-99

**«АРТРОЗ: ЧТО
РАЗРУШАЕТ СУСТАВЫ,
ИЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ
ФУНДАМЕНТА»**

Слово главного врача. с. 2



НАРАН

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

З Д О Р О В Ь Е :

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

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

№ 06 (229) Июнь 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru



ОЛЕГ ИВЕНКО

**Заслуженный артист
Татарстана. Звезда
балета. Актёр и продюсер,
лауреат международных
конкурсов – гость
клиники «НАРАН»**

с. 5

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

Сезонные обострения

с. 3
**ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ И
ХРОНИЧЕСКАЯ ПОЧЕЧНАЯ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Детское здоровье

с. 4
**ЗДОРОВОЕ
ЛЕТО!**
1 июня - международный
день защиты детей

Из практики

с. 5
**МАСТОПАТИЯ — ЗЕРКАЛО
ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Фитотерапия

с. 6
**ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ
ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ПРИЧИНУ!**

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

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!!!

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

**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
В НАШУ НОВУЮ КЛИНИКУ!**



КОНКУРС!

**для наших
дорогих читателей
и преданных
пациентов**

Условия конкурса
читайте на 3 странице

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



Слово главного врача

«АРТРОЗ: ЧТО РАЗРУШАЕТ СУСТАВЫ, ИЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ФУНДАМЕНТА»

Тибетская медицина лечит болезни суставов издавна и знает причины их возникновения.

Клиника тибетской медицины «Наран» за 34 года своей деятельности помогла сотням своих пациентов и накопила огромный опыт лечения и повышения качества жизни при артрозах, артритах, коксартрозах и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Артроз начинается проявляться, когда болезнь находится практически на пороге перехода в хроническое состояние и только тогда человек спохватывается, и приступает к массивной домашней борьбе с болезнью с применением разнообразных притирок, мазей и прогреваний. Рано или поздно такое самолечение заканчивается операцией по замене сустава на искусственный, металлический. Для такой операции необходимо, во-первых, иметь крепкое здоровье (сердце, сосуды), чтобы выдержать 12-14 часов операции, во-вторых, это не всегда имеет положительный результат, а в-третьих - это дорогостоящее мероприятие. **Артроз (от греч. arthron — сустав)** — хроническое заболевание суставов обменного характера, сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Артроз как и другие заболевания, например, как диабет, протекают по двум сценариям — по типу «холода» и «жара».

В тибетской медицине известны три основных типа конституции: «желчь», «ветер» и «слизь», и их комбинации, итого семь типов. Из основных трех конституции («ветер» (сангвиники) и «слизь» (флегматики) обладают холодной природой, а «желчь» (холерички) - горячей. Принадлежность к «холоду» и «жару» определяется характером питания и образа жизни. Артрозы по типу «жара» встречаются у людей «желчь» (холериков), например, они подвержены такому заболеванию как подагра. Люди «слизь» (флегматики) обладают холодной кровью и у них чаще всего встречаются артрозы крупных суставов, коксартрозы, гонартрозы, «ветры» (сангвиники), тоже холодные по своей природе, страдают заболеваниями мелких суставов, подвержены артрозам кистей рук и стоп. **Симптомы:** сильная боль в суставе (суставах), часто возникающая при нагрузке и стихающая в покое,

снижение его подвижности и хруст, напряжение мышц в области сустава, периодическое появление припухлости, постепенная деформация сустава. Боли в суставах (тазобедренные, коленные, голеностопные) усиливаются от физической нагрузки (ходьбы), от длительного стояния на ногах. Усиление болей у метеочувствительных людей может быть связано с климатическими изменениями (ветер, дождь, снегопад и пр.). Кроме болей частым симптомом заболевания является воспаление, проявляющееся покраснением и отеком сустава. Область сустава (чаще всего, коленного и локтевого) становится отечной, тугоподвижной, при движении наблюдается хруст и ограничение объема движений. Кожа над воспаленным суставом становится красной и горячей на ощупь. Чаще всего такие воспаления встречаются на ранней стадии заболевания, или их может не быть вовсе, тогда болезнь протекает почти бессимптомно. Мало заметным симптомом в таких случаях может быть незначительная боль, дискомфорт при движении. Периодически возникают изменения при физических нагрузках (ходьбе, беге), при охлаждении организма, длительном пребывании в одной позе. Боли носят летучий характер (то справа, то слева). Постепенно болезнь распространяется на позвоночник, отмечаются хруст, боли в шейном и поясничном отделах, появляется малоподвижность, онемение в спине, трудности с сгибанием и разгибанием. В дальнейшем в процесс вовлекаются сухожилия, связки и мышцы. Под кожей образуются шишки, уплотнения. «Чжуд-ши» описывает: «Слизь соединяющая (одна из пяти видов слизи) находится в суставах, она соединяет суставы, «сгибает и разгибает их». **Типичной ошибкой врачей является попытка лечить артроз с помощью компрессов и лекарств.** Это бесперспективный путь: невозможно вылечить больного, если борешься только с симптомами болезни, а не с его истинной причиной. **Нельзя избавиться от артроза, даже если проведена операция, если не изменить образ жизни и характер питания.**

Причины заболевания у людей конституции «ветер». Люди «ветры», как правило, худощавого телосложения, с сухой кожей, эмоциональные, тонкокостные.

Часто страдают мигреньями, ломотой в мышцах, связках и суставах, чувствительны к перемене погоды, мерзнут из-за пониженного «огня желудка» и остаются худыми до старости. С возрастом у них наблюдается деформация мелких суставов кистей рук и ног. Артрозы сопровождаются хрустом в суставах, потрескиванием при движениях. Причиной артрозов у «ветров» служит повышенная нервная возбудимость, низкая стрессоустойчивость, которые приводят к замедлению обменных процессов в организме, застою слизи («желтой крови») в мелких суставах. **У людей конституции «желчь»**, у плотных людей с красноватой кожей, желтоватым оттенком глазных склер, склонных к гипертонии, принадлежащих к конституции «желчь», возникают проблемы с суставами из-за избытка желчи, которая разносится по всему организму. У них чаще болят суставы средних размеров, плюснефаланговые суставы рук и ног, с возрастом формируются суставные «шишки», которые иногда даже опытные врачи принимают за отложение солей. Разновидностью артрита у людей типа «желчи» является подагра, которая чаще всего возникает у коренастых мужчин (у женщин встречается реже) с природной конституцией «желчь» в возрасте после 40-45 лет, особенно у тех, кто злоупотребляет соленой, острой, горячей, жареной пищей и алкоголем. У людей типа «желчь» «возмущается» печень, выбрасывая избыток желчи, из-за которого нарушается белковый обмен веществ, отражающийся на состоянии суставов. Люди «желчи», как правило, мясоеды. Они готовы есть его три раза в день, иногда запивая алкоголем, пивом. Еда, которую они любят, горячая, острая, жареная. В результате такого «разнообразия» повышается нагрузка на печень, желчный пузырь. В 12-перстную кишку выбрасывается большое (иногда избыточное) количество желчи. В дальнейшем, эти «накопления» приводят к нарушению белкового и жирового обменов. Белки, не до перевариваясь, образуют в крови скатол, индол, мочевую кислоту, пировиноградную, щавелево-уксусную кислоты, которые загрязняют кровь, оседают в мышцах, связках, сухожилиях, суставах, хрящах. Неправильное

лечение химическими иньскими препаратами с охлаждающими свойствами способствуют снижению «огненной теплоты», то есть «огонь» желудка гаснет и обычная слизь (которая всегда есть во всех суставах), «закрепляется» в суставах еще больше и носит уже болезнетворный характер. Суставы закрываются, их подвижность ограничивается, движение энергии, кровообращения и иннервация замедляются. И таким образом, возникающие артрозы по типу «жара» у людей конституции «слизь» Люди крупного телосложения, склонные к полноте, с белесой кожей, забывшие и любящие погреться у огня, переадают, часто совершают роковую ошибку, используя в пищу молочные и другие холодные продукты, сырые овощи и фрукты. Нередко именно из-за этого у них могут возникнуть проблемы с обменом веществ, в организме начинают накапливаться слизи, особенно в крупных суставах - плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных. **Именно представители конституции «слизь»** из-за неправильного образа жизни и питания страдают от пониженного обмена веществ, возникшем в результате ослабления «огненной теплоты» желудка вследствие чего в организме увеличивается «плохая холодная грязная кровь». Еда не успевает перевариться до нужных субстанций, в крови накапливаются промежуточные продукты от всех трех обменов веществ: **белкового, углеводного и жирового.** Так образуются шлаки, токсины, избыток жидкости, лимфы, связки. Обострения артрозов у людей «слизь» случаются и из-за внешнего переохлаждения почек и поясницы: достаточно застудиться на рыбалке, охоте, полежать на холодной земле, постоять на сквозняке, искупаться в холодном водоеме. Охлаждение организма вызывает «холод» почек, который также как и обмен веществ, является причиной коксартроза или гонартроза у людей конституции «слизь». **Главные принципы лечения суставов:** для людей «холодных конституций» «ветер» и «слизь» тибетская медицина предлагает 4 горячих метода лечения: «горячий» образ жизни, «горячее» питание, согревающие фитопрепараты, «горячие» процедуры.

В образе жизни рекомендуется избегать охлаждений, использовать физические упражнения, улучшающие кровообращение (ходьба со скандинавскими палками, упражнения из йоги, горячие ванны с применением морской соли и т.д.). «Горячее» питание придает ускорение и улучшает обмен веществ и перерабатывающую способность желудка. Еда должна быть горячей, с добавлением в супы, вторые блюда и напитки согревающих специй, таких как перец, имбирь, кардамон, карри, гвоздики, меда и др. **Более подробную консультацию по питанию с учетом индивидуальных особенностей вашего организма вы получите у врачей консультантов клиники «Наран».**

Согревающие фитосборы.

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 улучшению кровообращения и циркуляции энергии в организме. С этой же целью используется **иглоукальвание, прогревание полыньными сигарами, контактная моксотерапия, лечение с помощью ламы прогрева, стоун-терапия и др.** Рекомендуется избегать переохлаждения организма, одеваться по сезону,



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

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 артрозам и артритам, а тем более страдающим такими заболеваниями, категорически нельзя обливаться 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.

Новинка

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



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



Сезонные обострения

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ И ХРОНИЧЕСКАЯ ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

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

Гломерулонефрит – это хроническое воспалительное заболевание почек, которое сопровождается поражением почечных клубочков. В результате воспаления почечные клубочки, а затем и почечные канальцы, постепенно отмирают и замещаются соединительной тканью. У 10-20% больных заболевание развивается остро. В 80-90% происходит медленное скрытое развитие болезни в течение нескольких лет.

Причины гломерулонефрита

Гломерулонефрит – это заболевание холодного климата, с суровыми холодными зимами. Гломерулонефрит имеет инфекционную природу и вызывается бактериями на фоне ослабленного иммунитета. Обычно гломерулонефриту предшествует другое перенесённое инфекционное заболевание – ангина, скарлатина или болезни кожи, такие как пиодермия и импетиго. Причиной болезни может стать также сильное переохлаждение организма при повышенной влажности воздуха весной или в осенне-зимний период, травмы, отравление химическими веществами (органические растворители, ртуть, свинец), лекарствами

(препараты лития), алкоголем, наркотиками, наличие таких болезней, как цирроз печени или туберкулёз. Гломерулонефрит может сопутствовать ряду системных заболеваний: системной красной волчанке, гематогическому васкулиту, ревматоидному полиартриту, подострому бактериальному эндокардиту. Хронический гломерулонефрит является следствием недолеченного или не выявленного вовремя острого гломерулонефрита. Болеют чаще дети и подростки, у которых в ряде случаев острое заболевание переходит в хроническое. Слабовыраженный вариант хронической болезни с незначительными изменениями показателей мочи обычно встречается у взрослых, особенно у мужчин старше 40 лет. Обострение хронического гломерулонефрита или его острую форму может вызвать сильное переохлаждение, травма, сопутствующее обострение другой хронической инфекции, особенно носоглоточной области, неблагоприятные условия труда и быта, алкоголь.

Симптомы и признаки заболевания

Хронический гломерулонефрит на протяжении нескольких лет может протекать

скрытно (латентно). Пациенты в самом начале заболевания предъявляют жалобы общего характера: хроническая усталость, потеря аппетита, нарушения сна, тошнота, а также сухость кожи, зуд, ночные судороги. Постепенно, но неуклонно болезнь прогрессирует, функция почек снижается и развивается хроническая почечная недостаточность (ХПН). От начала заболевания до появления первых признаков ХПН может пройти от 10 до 20 лет. Во время обострения появляются симптомы острого гломерулонефрита: повышается артериальное давление, появляется кровь в моче (гематурия), нарушается мочеотделение.

Лечение гломерулонефрита

Для лечения гломерулонефрита тибетская медицина предлагает фитопрепараты, которые «согревают» почки. За счёт этого в почках восстанавливается полноценное кровообращение, устраняется воспаление, улучшается отток мочи, выводятся токсины, нормализуется артериальное давление. Хорошее лечебное действие оказывают комплекс внешних процедур: точечный массаж по меридианам мочевого пузыря и почек, лечение

горячими камнями (стоун-терапия), прогревание полыньными сигарами (моксотерапия), вакуум-терапия и др. Эти процедуры восстанавливают функцию почек, активизируют почечное кровообращение и устраняют факторы, нарушающие нормальный отток мочи, – улучшают отхождение слизи и мелких конкрементов (кристаллов солей и мелких камней), рассасывают аденому предстательной железы. При опущении почек применяется специальная безоперационная авторская методика для восстановления их правильного положения. Во время лечения пациент должен избегать переохлаждения, физических нагрузок. Правильное питание способствует скорейшему выздоровлению. Рекомендуется включать в свой рацион «тёплые» Янь продукты: баранину, говядину, лук, чеснок, соль, перец, имбирный напиток, тибетский чай с молоком. В фитобаре клиники можно ознакомиться и приобрести специально приготовленные настои и отвары байкальских трав, которые также применяются в комплексной терапии хронического гломерулонефрита.

Для наших дорогих читателей и преданных пациентов мы объявляем ежемесячный конкурс! Победитель получит ТАБЛЕТНИЦУ!

Условия конкурса очень просты и доступны каждому кто заботится о себе и о своем здоровье. Для участия необходимо выполнить 3 пункта:

- 1- купить курс лечения в нашей клинике "Наран",**
- 2- приобрести 3 фитопрепарата,**
- 3- написать свой уникальный отзыв о нашей клинике и лечении.**

ИНФОРМАЦИЮ О ПОБЕДИТЕЛЕ И ЕГО ОТЗЫВ МЫ ОПУБЛИКУЕМ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ НАШЕЙ ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ ГАЗЕТЫ.



Ждем наших победителей для вручения удобного и практичного подарка -

ТАБЛЕТНИЦУ!

Обмен опытом

Австрийское общество акупунктуры провело еще один крупный конгресс в 2024 году. В апреле, в г. Вена (Австрия) состоялась юбилейная конференция по акупунктуре (Jubiläumskongress zu 70 Jahre sterreichische Gesellschaft für Akupunktur (1954 - 2024)). На мероприятии по обмену опытом присутствовали врачи венского филиала клиники "Наран": **Виталий Баирович Раднаев** и **Гиляна Николаевна Раднаева**. Конференция для австрийских врачей акупунктуристов продлилась два дня. Были приглашенные врачи из США, Австралии, Европы и др. Юбилейный конгресс связан с 70-летием австрийской ассоциации врачей акупунктуристов.

<https://www.akupunktur.at/aus-und-weiterbildung/kongresse/>



ACUPUNCTURE =
STATE OF THE ART



Acupuncture Evidence Conference
20-21 April 2024
Vienna



Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



Детское здоровье

ЗДОРОВОЕ ЛЕТО!

1 июня – Международный день защиты детей

Овощи с грядки – это «слизь». Именно детский возраст соответствует конституции «Слизь». Согласно канонам тибетской медицины, область ее локализации – верхняя часть тела. «Слизь» опирается на головной мозг, занимая место вверху тела», – говорится в «Тантре Объяснений» в медицинском трактате «Чжуд-Ши». Именно в детском возрасте происходит наиболее активное построение организма, формирование иммунной системы, идет физический рост. Одновременно в этом возрасте особенно велика опасность возмущения доши «Слизь» вследствие неправильного питания и образа жизни. Это может привести к нарушению нормальной работы слизистых органов, лимфатической системы, с развитием острых или хронических заболеваний (лимфаденит, гайморит, синусит, фронтит, аденоиды и полипы в носу, бронхиальная астма и др.) Именно по этой причине так важно уделить внимание в летний период питанию и образу жизни детей, которых чаще всего мы передаем под присмотр заботливым бабушкам и дедушкам. Они, в свою очередь, конечно же, из лучших побуждений стремятся «накормить» внучат как можно больше витаминами. Это обилие свежих овощей с грядки, фруктов из сада, свежевыжатые соки, козье молоко и купание в прохладных водоемах.

Однако не учитывается природа этих продуктов. Все они содержат элементы холодной иньской энергии. Летние пиршества овощами и фруктами влекут накопление в детском организме холодной слизи. А с наступлением холодов ребенок буквально начинает ею захлебываться: сопли, ринит, конъюнктивит. Затем слизь «спускается» вниз в легкие, трахею, что, в свою очередь, влечет бронхит и пневмонию. Врачи тибетской медицины рекомендуют кормить детей правильно, с точки зрения их природной конституции «Ветер», «Желчь» и «Слизь». То есть рацион должен быть подобран так, чтобы не накапливать летом в организме ребенка излишнюю слизь, которая осенью может проявиться длительными ОРЗ, ОРВИ. Детям «Желчь» можно давать больше фруктовых и овощных пюре (но не в холодном виде!). В отличие от детей конституций «Слизь» и «Ветер» им подойдут йогурты и творожки, кефир и ряженка, согретые до комнатной температуры. Дети конституции «Ветер» отличаются худобой, сколько бы их ни кормили. «Ветер» – холодная доша и требует согревания. Если же вместо этого родители будут кормить ребенка «холодной» – иньской – пищей (сырыми овощами и фруктами, молочными и кисломолочными продуктами, охлажденными напитками), это неизбежно приведет к ещё

большему возбуждению нервной системы. Молоко предпочтительно только парное или кипяченое. Если фрукты, то в сушеном или запеченном виде, овощи – вареные или тушеные. Маленькие «Слизь», как и «Ветры» – представители «холодной» конституции, и даже легкое охлаждение организма может привести к «холоду» почек и его следствию – энурезу. Дети конституции «Слизь», как и «Ветры», должны получать больше горячего питания. Из мяса предпочтительней баранина и телятина, но не свинина. Каши должны быть горячими и, опять же, не на козьем молоке. Еду надо подсаливать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех. Очень полезен имбирный напиток, который включает в себя три вкуса (острый, кислый и сладкий) и содержит энергию Янь. Летом, когда жарко, фрукты, овощи в сыром виде и в умеренных количествах вполне приемлемы, однако, не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда. Детский организм «благодарно» принимает комплексное лечение методами тибетской медицины. Уже с первых сеансов и ребенок, и родители замечают улучшения. Дети начинают крепко спать, улучшается настроение, с удовольствием питаются блюдами, которые приготовлены с учетом рекомендаций врачей тибетской медицины. Каждый сеанс – это общение с лечащим доктором, который проводит процедуры совсем не пугающие, а наоборот, приятные и расслабляющие. Тибетская фитотерапия – это натуральные из растительных компонентов «горошинки», которые абсолютно не имеют побочных эффектов, в отличие от химических препаратов. Для маленьких пациентов в клинике «Наран» действует специальная программа «Детки, не болейте», направленная на оздоровление всего детского организма.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ ПСОРИАЗ?

Псориазу чаще подвержены замкнутые, нервные люди, склонные держать свои проблемы внутри себя

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

Псориаз (чешуйчатый лишай) – одно из самых распространенных хронических заболеваний кожи. Протекает годами, сопровождается чередованием рецидивов и ремиссий. Характеризуется наличием монотипной сыпи в виде узелков (папул) диаметром от 1–3 мм до 2–3 см розово-красного цвета. У детей болезни нервной системы могут быть как врожденными, возникшими вследствие генетических или хромосомных нарушений, а также приобретенными вследствие осложнений перенесенных инфекционных заболеваний, психологических и физических травм, из-за чрезмерных психологических нагрузок, стрессов, хронического переутомления и недосыпания. Симптомы: параличи, парезы, дистония, тремор, боли различного происхождения и интенсивности, нарушения сна, нарушения речи, нарушения равновесия, быстрая утомляемость, перепады настроения, головокружения, обмороки, припадки и др. При правильном и своевременном подходе, заболевания нервной системы устранимы. В клинике «Наран» разработаны специальные программы для детей: «Детки, не болейте!» и «Школьники». Период летних школьных каникул – прекрасная возможность для ребенка пройти восстановительное лечение и подготовиться к новому учебному сезону. Натуральные, безопасные фито-витамины помогут укрепить иммунитет и зарядить жизненную энергию ваших непосед. Комплексное лечение для детей в «Наране» включает в себя безболезненные приятные процедуры, проводимые заботливыми докторами тибетской медицины. Для самых маленьких в фитобаре каждой из клиник есть детский уголок. Отчего бывает псориаз? Чаще всего папулы появляются на локтевых и коленных суставах, на волосистой части головы, но могут высыпать и на коже туловища. Псориаз приводит к большим психологическим проблемам. Представьте себе молодого человека, покрытого струпами. Его переживания по поводу своей неполноценности гораздо тяжелее физических

страданий, которые приносит псориаз. А постоянный стресс, изменяя гормональный фон, только усугубляет тяжесть заболевания. Симптомы и признаки псориаза Появление розовато-красных высыпаний на волосистой части головы, на разгибательных поверхностях локтей и коленей, на животе и на других частях тела. У больных сахарным диабетом обычно развивается экссудативный псориаз. Высыпания ярко выражены, отёчные и покрыты корочкой желтоватого цвета. Псориаз поражает не только кожные покровы, но и суставы. В этом случае говорят об артропатическом псориазе, при котором страдают мелкие суставы кистей и стоп. Движения в суставах из-за резкой боли становятся ограниченными, суставы отекают и деформируются. Это одна из самых тяжёлых форм псориаза. Очень тяжело протекает и другая разновидность болезни – псориаз эритродермия, когда площадь поражений кожи очень велика.

Причины псориаза

Причины заболевания на сегодняшний день в западной медицине остаются невыясненными. От псориаза страдают люди разного возраста – и младенцы, и глубокие старики. Однако основная масса больных (примерно 70%) – это сравнительно молодые люди в возрасте до 30–40 лет. Тибетская медицина считает, что любые заболевания кожи есть следствие нарушенного баланса между тремя регулирующими системами организма – «Ветра» (нервной системы), «Желчи» (пищеварительной системы) и «Слизь» (эндокринной и лимфатической системы). При возмущении конституции «Желчь» повышается активность печени, которая сопровождается «жаром» крови и повышенной выработкой желчи в организме. Все эти внутренние процессы имеют внешние проявления – на особо уязвимых участках кожи появляется краснота и отёчность. В дополнение наблюдается недостаточность конституции «Слизь» и избыток «Ветра», что приводит к сухости и шелушению кожи. Эти три фактора,

Хронические болезни



соединяясь, и проявляются псориазическим поражением кожи. При псориазе следует искать причину заболевания внутри самого организма. Ведь состояние кожи отражает процессы, происходящие во внутренних органах – почках, печени, сердце. Замечено, что в большинстве случаев обострение заболевания наступает на фоне нервных переживаний, стрессов, тревоги, а также при наличии в организме очагов хронической инфекции. В редких случаях заболевание может носить наследственный характер. Лечение псориаза Современная медицина не имеет медикаментозной терапии, позволяющей излечить это хроническое заболевание полностью и без побочных эффектов. Методы комплексного лечения тибетской медицины способны избавить пациента от псориаза. Комплексная терапия состоит из рекомендаций врача. Совокупность лечения, основанного на коррекции образа жизни и питания, приеме фитопрепаратов, иглоукалывания, точечного массажа, прогревания полынными сигаретами и лечебными камнями, прижигания методом «Хорме», вакуум-терапии и др. процедурах оказывает успокаивающее действие. А также выводит из организма токсины, снимает воспаление, отёчность и красноту, нормализует баланс энергий в организме, нормализует регенерацию клеток эпидермиса, укрепляет нервную систему и иммунитет. Врачи клиники «Наран» рекомендуют после прохождения сеансов комплексного лечения, в течение дальнейшего периода, иногда этот срок может составлять и до года, оставаться под наблюдением лечащего врача. Такое длительное сотрудничество врача и пациента необходимо для полного избавления от заболевания: в течение года корректируется рацион питания, назначаемые фитопрепараты. Очень высокий эффект при кожных заболеваниях дают препараты: жидкость «Чистая кожа», мазь «Король кожи», пиллола «Ху-ган», а также серия фитосборов Баира Галсановича Чойжинимаева.



Для тех, кто хочет жить не болея



Из практики

МАСТОПАТИЯ – ЗЕРКАЛО ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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

Женская грудь в культуре практически всех народов является символом плодородия и жизненной силы. В тибетской медицине издревле существуют методы комплексного лечения, направленные на избавление от мастопатии. И до сих пор практика врачей Тибета подтверждает возможность избавиться от этого заболевания без хирургического скальпеля, используя лишь безопасное лечение методами внешнего воздействия и натуральными фитопрепаратами. Симптомы: Молочные железы женщины реагируют на стрессы и менструальный цикл. За 2–3 дня до наступления месячных, молочные железы набухают, отекают, становятся болезненными. При пальпации (ощупывании) грудные железы твердые и болезненные. Боли могут отдавать в руки, область шеи. Тогда можно обнаружить изменения формы молочной железы или пропальпировать нагрудения. Стрессы опасны. Отмечено, что значительную роль в развитии заболевания женской груди – мастопатии – играют стресс и отрицательные эмоции. Они вызывают спазм мышц спины, особенно шейно-воротниковой зоны, в связи с этим ухудшается кровоток и циркуляция энергии в молочных железах. Нередко мастопатия является осложнением остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника. Молочные железы иннервируются от спинного мозга на уровне Д2 – Д3 (2 и 3 грудного отдела позвоночника). Стрессы, гнев, раздражительность, повышенная ответственность вызывают спазм мышц спины, грудной клетки в целом, который отражается на состоянии нервных ответвлений и сосудов, питающих молочные железы. В них образуются застойные явления, формируются узлы. Большое значение в развитии заболевания имеют травмы: ушибы и удары в область молочных желез. А также воспалительные процессы, связанные с кормлением ребенка и несоблюдением гигиены молочных желез, имеет значение прерывание беременности, аборт. Организм женщины готовится к новому состоянию, в процесс этот вовлечены все органы, в т.ч. молочные железы. Аборт резко изменяет энергетические, гормональные процессы в организме, что также отража-

ется на состоянии молочных желез. Серьезную опасность представляют осложнения мастопатии – кисты, фиброаденома, рак молочной железы, которые чаще заканчиваются пункцией или удалением пораженного сектора, а нередко и мастэктомией – удалением полностью всей молочной железы.

Лечение

Избежать заболеваний можно, борясь со стрессами, успокоением конституции «Ветер». Многие женщины боятся таких процедур, как массаж, иглоукальвание и др., которые предлагает восточная медицина, в частности, тибетская. Это ничем не обоснованные страхи. Даже врачи современной медицины в качестве профилактики женщинам ежедневно делать короткий самомассаж области молочных желез. В клинике «Наран» применяется глубокий точечный массаж воротниковой зоны и спины, который в целом способствует устранению мышечных спазмов, улучшению проведения нервных импульсов и кровотоку в молочных железах. Кроме того, тибетские фитосборы устраняют возмущение конституций «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Это способствует снятию спазмов, болей, предотвращению появления узлов, устранению и рассасыванию уплотнений в молочной железе.

Справка: Мастопатия – это фиброзно-кистозная болезнь, характеризующаяся разрастанием соединительной ткани в молочных железах. Виды: узловая, диффузная, фиброзно-кистозная.

При мастопатии одновременно протекают два процесса:

- разрастание затрагивает соединительную ткань, железу и ее протоки;

- на фоне атрофии образуются кисты, узлы.

Различают:

- диффузную (с распространением по всей молочной железе). В молочной железе возникает большое количество мелких уплотнений.

- очаговую (узловую) мастопатию. Появляется один узел.

Рекомендации:

- Старайтесь не носить белье, которое стягивает, жмет, трет или колется. Кожа на груди почти в два раза тоньше, чем на лице, потому что требует к себе трепетного отношения.

- Для молочных желез опасны сквозняки (особенно это касается кормящих мам), пребывание под кондиционером, купание в холодной воде, одежда не по погоде, контрастные души, обливание холодной водой.



Сегодня мы делимся отзывом звезды балета и актера - Олега Ивенко.

Здравствуйте, дорогие друзья! Вас приветствует Олег Ивенко. Я заслуженный артист республики Татарстан, лауреат 14 международных конкурсов, лауреат Премии Леонида Мясина в Позитано в 2020 году как лучший танцовщик международной сцены, киноактер. Снял в двух фильмах Рейна Файнса “Нуреев. Белый ворон” и “Джойка”- американский фильм, который вышел в кинотеатрах.

Я бы хотел рассказать про клинику “Наран”. Прихожу в эту клинику для того, чтобы расслабить свое тело. Потому что, как вы знаете, артисты балета подвержены постоянным безумным нагрузкам. И когда я узнал о клинике “Наран”, то решил, что нужно обязательно прийти и попробовать различные виды терапии. Мне здесь советовали очень много разных терапий, таких как: иглоукальвание, мануальная терапия, вакуумная терапия. Мне ставили банки, столько манипуляции делал доктор Санал Юрьевич. Великолепный врач, который поставит вас на ноги просто по щелчку пальца. Когда я пришел сюда, мне сделали все эти манипуляции и каждый раз я остаюсь под приятным впечатлением какой у меня результат на следующий день. Потому что каждое утро мы занимаемся балетным классом и тогда когда я чувствую легкость и непринужденность в своих движениях и у меня нет скованности,

значит практика работает. Поэтому всем вам, дорогие читатели, я желаю, чтобы вы пришли, расслабились и поправились в клинике “Наран”. Также хочу вам рассказать, что в клинике есть собственное производство. Что у них есть? Есть лечебные чаи, микстуры, которые расслабляют и помогают при бессоннице. Также есть различные мази, крема, которые помогают вашему организму восстановиться и быть в здравии. Это тоже не может не радовать, потому что мало у кого есть действительно свое собственное производство, которое помогает человеку быть в тонусе. Также очень приятно когда о вас заботятся и делают лечебную процедуру. После процедуры вас угощают чаем. Естественно, это собственное производство. И ты с радостью можешь спокойно расслабиться после процедуры и попить чай. Никто вас не торопит уходить! Потому что это всегда приятно, когда заботятся о клиентах, а клиника “Наран” как раз это делает. Все клиенты, мне кажется, любят доверять клиникам, которые достаточно долго на рынке и они зарекомендовали себя. Так вот, клинике “Наран” в ноябре исполнилось 35 лет, а филиалу клиники, находящемуся в центре Казани 15 лет. И это не может не радовать, потому что это доступность. Ты приходишь, записавшись заранее, так как здесь большие очереди. И тебя обязательно примет врач, проведет все грамотные процедуры и ты просто уверен за результат. Поэтому я как артист балета, киноактер и продюсер советую вам клинику “Наран”, потому что здесь за качество и это важно!





Фитотерапия

ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ПРИЧИНУ!

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

«Всюду, куда проникает аромат этих лекарств, нет места болезням». «Чжун-Ши» на протяжении четырёх тысяч лет в Тибете сохраняются и передаются знания о целительных свойствах растений, минералов, органических веществ, а также уникальные рецептурные сборы, эффективность которых доказана временем. Фитопрепараты составляются на основе различных видов веществ – минералов, деревьев, трав, веществ животного происхождения и др. Объединенная сила тибетских фитосборов.

По составу тибетские фитопрепараты можно условно разделить на две основные составляющие: главную и второстепенную. Действие главных компонентов направлено на устранение причин самой болезни, а второстепенные компоненты призваны защищать и укреплять организм. Такой подход делает тибетские препараты многофункциональными, то есть при лечении основного заболевания ещё попутно устраняются менее заметные на первый взгляд проблемы, например, восстанавливаются силы, укрепляется иммунитет, нормализуется сон, – то есть положительный побочный эффект. Например, фитосборы серии «Агар» (более пяти видов), доминирующее свойство которых – это воздействие на работу сердца, нормализацию частоты сердечных сокращений, снижение артериальной гипертензии. Побочным действием «Агара» является нормализация сна, снятие мышечных спазмов при остеохондрозе, очищение сосудов и снижение холестерина. Фитосборы, обладающие мочегонным действием, в силу своей многокомпонентности и натуральности продукта, удаляют из организма не только излишнюю жидкость, но и слизь, лимфу, жиры и не оказывают побочного эффекта на почки, не выводят минералы К, Na, Ca, SE, Mg в таких больших количествах как при приеме мочегонных средств. В отличие от тибетских фитосборов, препараты западной фармакологической промышленности содержат только одно основное лекарственное вещество. Поэтому, с одной стороны, в критических ситуациях они дают быстрый и мощный эффект, а с другой – обладают отрицательными побочными эффектами и противопоказаниями. Так, мочегонные средства западной фармакологии способствуют выведению излишней жидкости из организма, но не оказывают лечебного действия

на сами почки. В тибетской медицине фитотерапия является одним из основных методов лечения различных заболеваний, применяемых в клинике «Наран». Уникальность тибетских фитопрепаратов заключается в том, что они скомпонованы из редких минеральных веществ и лекарственных растений, произрастающих в Гималаях, и доставляются в клинику из Института тибетской медицины и астрологии в Индии. Тибетские фитосборы обладают рядом замечательных свойств, которые дают им большие преимущества в лечении заболеваний по сравнению с химическими средствами западной медицины. Достоинства их объясняются не только и не столько тем, что они все естественно-природного происхождения, а, прежде всего тем, что тибетская фитотерапия неразрывно связана с философией Востока. В тибетской медицине основной упор делается на сохранение ежедневного равновесия в организме. Все растения в процессе своей жизни накапливают не только микро- и макроэлементы, получаемые из почвы, но и энергию космоса (янь) и земли (инь). Эти потенциалы распределяются в растении равномерно от корней до верхних листочков, цветков и плодов. Лекарственные препараты, составленные по древним рецептам тибетской медицины, включают в свой состав от 3 до 125 ингредиентов и для них характерен ряд признаков: это многокомпонентность лекарственных смесей, приготовление их из натуральных средств. Каждый из компонентов, прежде чем войти в состав препарата, проходит сложный процесс обработки, сушку, измельчение до порошкообразного состояния, жжение, обработку огнем и т.д. Пропорции, в которых компоненты входят в общий состав, выверены с математической точностью для достижения максимального лечебного эффекта. Тибетские фитосборы никогда не вызывают ни аллергии, ни привыкания. Многокомпонентность тибетских фитопрепаратов обуславливает воздействие на все органы и системы и ликвидирует дисбаланс между тремя жизненными началами (Ветер, Слизь, Желчь), что помогает сбалансировать нарушение обмена веществ, улучшить работу внутренних органов, нормализовать деятельность нервной и эндокринной систем, стабилизировать обмен лимфы и слизи. В тибетской медицине различают «сла-

бые» и «сильные» болезни. «Слабую» болезнь можно победить с помощью правильного питания и образа жизни. К «сильной» болезни надо прибегать решительные меры: сразу назначать и лекарства, и процедуры, т. е. методы внутреннего и внешнего воздействия на организм. Эксклюзивные методы сборки. В самом начале применения фитопрепаратов заметны поразительные перемены в ощущении здоровья, состоянии хорошего самочувствия становится естественным и стабильным. Тибетские травы нормализуют состояние, воздействуя на причины заболевания. Вследствие этого устраняются и симптомы заболевания. Отвары, бальзамы, экстракты, микстуры содержат не только растения, но и минеральные и органические вещества. Элементы препарата восстанавливают циркуляцию ци, равновесие Инь-Ян, устраняют последствия неблагоприятных климатических факторов: ветра, жары, сухости, холода. Они стимулируют иммунную систему, увеличивают адаптационные возможности. Кроме того, препараты очищают организм, приводят его в тонус, помогают достичь определенного лечебного результата и умножить силы. Подход западной медицины к проблеме лечения болезни заключается в замене. Классическим примером тому является искусственное сердце: убрать старое – вставить новое (как запчасти в автомобиле). Это не решает проблему, да и не каждому по карману. Такая медицина никогда не будет развиваться на Востоке, даже в такой экономической развитой стране, как Япония. Ведь концепция здорового образа жизни связана с философией Востока: ничего ничем не подменять, а самому человеку жить в гармонии с собой и Природой до глубокой старости. А если произошел дисбаланс в гармонии – есть медицина, готовая устранить это без вреда для организма. Западная медицина, подавляя температуру, боль, кашель, рвоту, понос, повышение давления, рост опухолей и другие симптомы, не устраняет причины их возникновения и загоняет болезни внутрь, и вызывает большие осложнения и побочные эффекты. Восточный подход Тибетская медицина процесс исцеления начинает с поиска причин и признаков нарушения равновесия в организме, которое определяется гармонией трех физиологических начал (регулирующих систем) или конституций ветер (нервная система), желчь (пищеварительная система) и слизь (лимфатическая и гормональная системы). Воздействуя на эти системы, которые в состоянии возмущения – Янь и упадка – Инь вызывают болезни, посредством правильного питания и добавления натуральных фитосборов, можно достичь баланса, и только в этом случае организм будет здоров. Например, женщин очень часто в предклимактерическом периоде или в климактерическом состоянии упорно лечат гормонами дабы «продлить» молодость. На самом деле

симптомы климакса связаны с «возмущением» природной конституции женщины ветер, желчь и слизь и их сочетания. Налицо картина и симптомы возмущения желчи. У нее – приливы жара, горячий пот, перепады не только настроения, но и в работе сердца, это сердцебиение и перебои, повышенное или пониженное артериальное давление, нарушение сна. Тибетские медики в данном случае нормализуют «возмущение» желчи с помощью фитосборов и питания. Через 2-3 курса приема фитосборов состояние пациенток приходит в норму.

Из врачебной практики

В клинике «Наран» лечилась Людмила Н., 42 лет, банковский работник. Симптомы заболевания – повышенная утомляемость, плохой сон, ощущение непроходимости в области сердца, постоянной «не спится». Сердцебиение и перебои в работе сердца – главные жалобы. Она обращалась к лучшим врачам Москвы и Израиля, принимала таблетки горстями и никаких сдвигов в лучшую сторону. При обследовании у нас в клинике мы поставили диагноз: синдром хронической усталости, шейно-грудной остеохондроз, корешковый синдром с висцеральными проявлениями, вегето-сосудистая дистония. Пациентка прошла курс внешних процедур и три курса лечения тибетскими фитосборами. Прекрасно себя чувствовала. После прохождения лечения в клинике «Наран», она вновь обратилась к врачам из Израиля. Заключение израильских врачей о прекрасном состоянии ее здоровья обрадовало не только всех ее родственников, но и, естественно, нас. В настоящее время Людмила беременна третьим ребенком. Таких замечательных историй у нас много и мы по праву гордимся тем, что делаем счастливыми других людей.

Шесть вкусов как лечение.

Лекарства тибетской медицины изготавливаются на основании шести известных вкусов: сладкий, горький, острый (жгучий), вяжущий, кислый, соленый. Действия большинства лекарств определяются по вкусу. Все эти вкусы должны присутствовать и в еде, которую мы употребляем каждый день, – эти вкусы необходимы для переваривания пищи, а значит, для поддержания жизни и здоровья. Для лечения заболеваний, вызванных расстройством Ветра (нервная система), в тибетской медицине используются лекарства приятного (сладкого), кислого, соленого и жгучего (острого) вкусов. Лекарства горького, сладкого и вяжущего вкусов лечат заболевания конституции желчь (печень) и являются очищающими кровь, печень, кишечник. Жгучий (острый), кислый, соленый вкусы должны входить в состав лекарств, излечивающих болезни слизи (лимфатическая и гормональная системы). Вкус препаратов определяют входящие в его состав компоненты: сладкий – солодка, виноград, шафран посевной и др.; кислый – облепиха, гранатник, эмблика лекарственная и др.; соленый – различные виды соли (минеральная, солончаковая, красная сода), горький – борец разнолистный, горечавка, разновидность полыни, мускатный орех, мумиё. Жгучий – различные виды перца, имбирь, чеснок. Вяжущий – сандал, миробалан и др. Тибетские препараты могут иметь смешанный горько-соленый, кисло-сладкий, остро-соленый или остро кислый вкус. В каждом случае вкус зависит от специфики их действия. Не только вкус лекарств, но и вкус пищи влияет на организм. Сладкий вкус способствует увеличению жизненных сил человека, благоприятен для пожилых людей, младенцев, истощённых болезнями, разговорами, физическими

нагрузками; успокаивает кашель, ускоряет заживление ран. Его избыток приводит к накоплению слизи, жира, развитию таких заболеваний, как зоб, фурункулы, диабет. Кислый вкус способствует пищеварению, всасыванию питательных веществ, улучшает состояние конституции «Ветер», обостряет осязание, обоняние. При его избытке происходит возмущение конституции желчь, возникает слабость, головокружение, обостряются кожные болезни. Солёный вкус способствует образованию тепла в организме. Его избыток уменьшает массу тела, вызывает жажду, некоторые кожные болезни, обостряет заболевания желчи, крови, способствует повышению артериального давления, образованию камней. Соль подавляет «возмущенную» слизь в организме. Горький вкус возбуждает аппетит, благоприятен при интоксикациях, ранах, проникновении инфекции. Излишек вызывает болезни ветра и слизи. Острый вкус улучшает пищеварение, высушивает жир, способствует удалению омертвевших, нагноившихся тканей. Избыток ослабляет организм, уменьшает выработку семени, лишает тело гибкости, вызывает дрожь, обмороки, боль в области поясницы. Вяжущий вкус способствует заживлению ран, придаёт блеск коже лица. Излишек вяжущего вкуса вызывает вздутие живота, запоры, слабость, боли в сердце. Тибетскую фитотерапию по праву можно считать самой сильной в мире, поскольку основа основ тибетской медицины – глубокое знание растительного мира всей Земли. В тибетской традиции нет заболеваний, которые нельзя излечить, особенно на ранней стадии. В медицинском трактате «Чжун-Ши» сказано: «Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить на ранней стадии, когда она не обзавелась «оружьями» (Дополнительная Тантра)





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

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

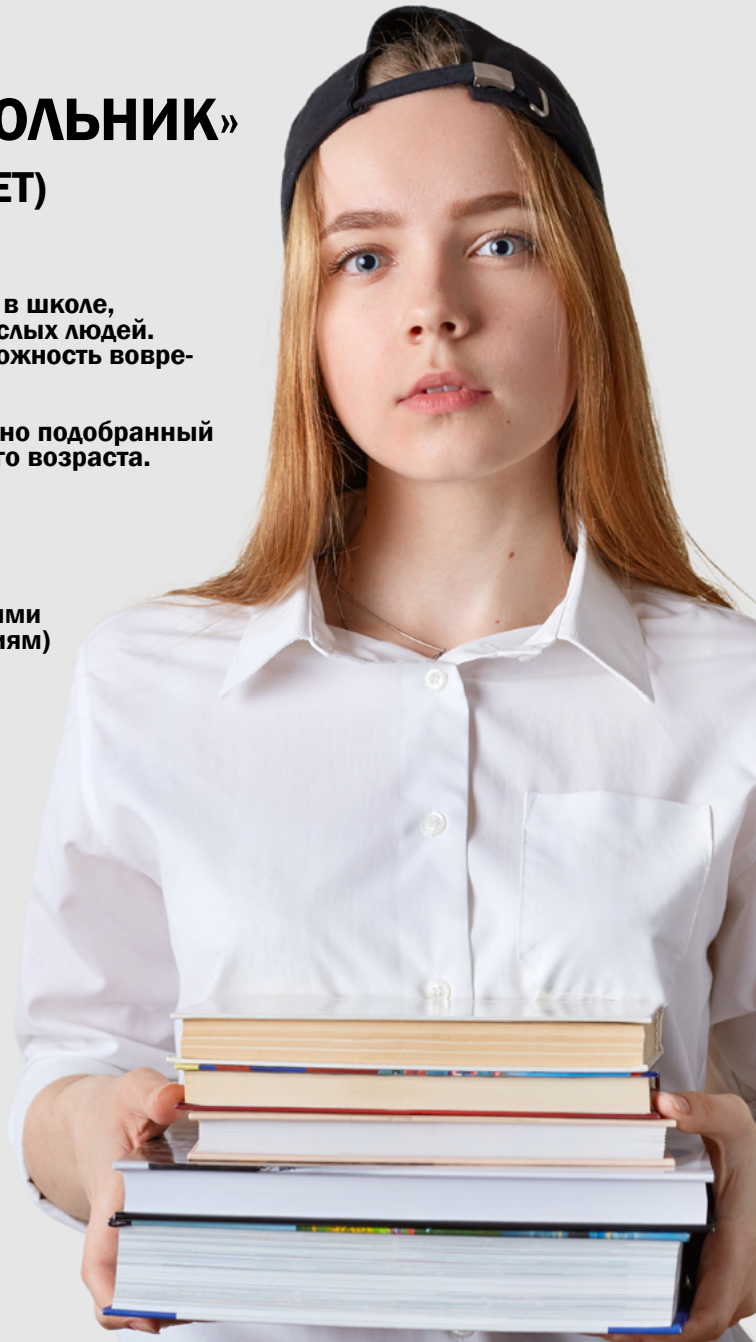
Программа «школьник» - это специально подобранный комплекс процедур для детей школьного возраста.

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

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

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

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



С благодарностью к «Наран»

Хусаинова Резеда, о своём лечении в клинике "Наран", г. Казань



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 «Противопростудный», Капсулы «Ляньхуа Цинвень Цзяюнан», Противовоспалительный порошок «Хамарэ», травяной сбор «Корень Бадана», травяной сбор «Саган Дали»

СКИДКА
-15%



Набор «Будь здоров»:

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



Фирменные сувениры:

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

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



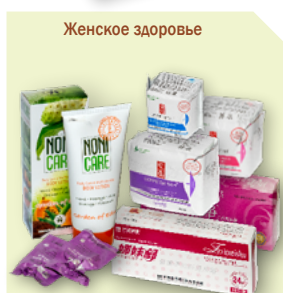
**ПРЕДЪЯВИТЕ
СКИДОЧНЫЙ КУПОН
НА КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ!
ВЫРЕЖЬТЕ
КУПОН,
предоставьте в
филиале клиники «Наран»
и получите указанный
бонус**

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

Советы докторов тибетской медицины на лето

Через пот мы «теряем» кровь и воду. Летом солнце максимально активно. В природе в это время максимальна энергия Янь и минимальна энергия Инь. Происходит накопление янской энергии – той, что мы теряли зимой. Но в этот период необходимо сохранять и поддерживать в норме Инь. То есть побольше бывать на свежем воздухе. При этом поменьше находиться под прямыми лучами солнца, чтобы не создавать в организме избыток Янь и не перегреться, получив избыток «жара». Гармонично распределять физическую нагрузку, чтобы меньше потеть. С потом человек теряет энергию Инь – воду. В тибетской медицине, пот – это часть крови. Поэтому с потом человек теряет и кровь, и воду, конечно, тем самым слабеет. А значит ослабевает и сердце, вследствие чего происходит избыток янской энергии сердца, возникает «жар» в сердце, который может привести к серьезным заболеваниям сердца, например, инфаркту миокарда. Могут развиваться и другие синдромы: многолетняя бессонница, не поддающаяся лечению, различные невротические нарушения. Поэтому летом избегайте сильного потения.

- Летом надо поздно ложиться (22-23 часа) и рано вставать (с 5 до 6 утра).
- Не рекомендуется ездить в теплые края людям доши «Желчь».
- Сердце и сосуды больше обычного щадить и не перегружать.
- Почки поддерживать и укреплять.
- Побольше бывать на свежем воздухе, но поменьше под прямыми лучами солнца, чтобы не было сильного повреждения жаром.
- Как можно меньше потеть.
- Не следует летом париться в бане.
- Чаще купаться в прохладной воде.
- Не находиться на ветру, если сильно вспотели.
- Не попадать под летние дожди, не лежать на сырой земле (особенно люди «Ветер» и «Слизь»).
- Не купаться, если сильно вспотели.
- Больше отдыхать и лениться в прохладной тени.
- Физические нагрузки умеренные, максимум до «первого пота».
- Летом полезен дневной сон в период с 15 до 19 часов.
- Благоприятно делать массаж с кокосовым маслом.
- В пишу стоит употреблять горький, вяжущий и сладкий вкусы для удаления «жара» из организма.
- Острый, кислый и избыточно соленый вкусы исключить из рациона (кроме сезона дождей).
- Не допускать раздражения и гнева и больших физических нагрузок, провоцирующих болезни сердца.
- В летний период советуется больше молчать, чем говорить (особенно для людей конституции «Ветер», «Ветер – Желчь», «Желчь»).
- Более чем когда-либо проявлять радость, сострадание ко всем существам и сохранять чистоту и ясность ума.



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

ИЮНЬ 2024 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС

2, 3, 9, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 25, 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 ПОЕЗДОК

1, 3, 7, 9, 15, 19, 20, 21, 25, 27, 29, 30

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

6, 22

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

«ДИ БУДДЫ»

6, 22

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

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



ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД

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

либо заказать в интернет-магазине WWW.NARANFITO.RU

Клиника «НАРАН» – 34 года успешных результатов

МОСКВА

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

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

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