



НАРАН работает с 1989 г.

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ



NARANFITO

Тибетские фитосборы и чаи



Интернет-магазин
NARANFITO.RU
8(495) 180-04-46

ЛЮБИМЫХ БЕРЕГИТЕ

ПРИБРЕТАЙТЕ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ К ПРАЗДНИКУ 8 МАРТА



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2017 ГОД



Астрологический прогноз на каждый день

Штырков Иван,

российский самбист и боец смешанных единоборств

«Уральский Халк» о тибетской медицине

Стр. 5

Стр. 2

Слово главного врача

СЕКРЕТНЫЙ КЛЮЧ К ЗАМКУ ПОЗВОНОЧНИКА

Стр. 4

Мужское здоровье

СОЛЬ И ПРЯНОСТИ УДЕРЖАТ ТЕПЛО В ПОЧКАХ

Стр. 5

БОЛЕЗНИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ



Акция «Брежкое здоровье» с «НАРАН» -30% на комплексное лечение см. стр. 7

Зарядись энергией в «НАРАН»

УЗИ В КЛИНИКЕ «НАРАН»

Экономия 500 руб. Сертификат на 1000 руб. на ультразвуковое исследование (за 10 сеансов комплексного лечения) Контроль лечения: начальный диагноз и конечный результат

Тел. 8-800-555-42-00



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ В «НАРАНЕ»

Впервые в истории России состоялся визит председателя и генерального секретаря Центрального Совета тибетской медицины из Индии

Стр. 3

Слово главного врача

Секретный ключ к замку позвоночника

Эмоции и чувства раскрашивают нашу жизнь. Любовные переживания, страхи, обиды, желания – все они передают в организм импульсы, на которые он немедленно реагирует спазмами мышц. За 50 лет организм человека становится огромной, образно говоря, копилкой спазмов, которые неминуемо приводят к заболеваниям позвоночника



Светлана Чойжинмаева,
к. м. н., основатель и главный врач клиники
тибетской медицины «Наран»

Современная медицина рассматривает позвоночник как стов человекского организма. Именно через позвоночник проходит спинной мозг – отдел центральной нервной системы (ЦНС), в котором расположены проводящие нервные пути. Они передают импульсы от органов нашего тела в головной мозг и обратно. Если, у человека поврежден спинной мозг вследствие травмы или опухоли, на уровне шейного отдела позвоночника, тогда вся вегетативная нервная система (ВНС) приходит в упадок. ВНС регулирует деятельность внутренних органов и органов чувств, обеспечивая важнейшие функции питания, дыхания, выделения, размножения, циркуляции крови и лимфы. Вегетатика – это то, что не связано с мозгом, но регулирует все наши жизненные процессы независимо от нашего сознания. При повреждении ВНС, человек превращается в растение: он может осознавать действительность, но команды из головы уже не идут в ВНС. Это очень прочная связь ЦНС и ВНС, и становится понятно бесценное значение позвоночника, который не просто стержень костной системы, но и является сосудом для спинного мозга. Если современная медицина делит позвоночник на отделы, в тибетской медицине это единый столб из золотых монет. И счет позвонков идет от первого «Атланта» последовательно: 1, 2, 3 и т.д. Если увидите где-то в статьях 17 или 19 позвонков, не удивляйтесь, это счет по тибетской медицине. Каждый позвонок в отдельности важен, как монетка из драгоценного металла. В тибетской медицине их 29, из них 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и копчик, состоящий из мелких звеньев 3-5 сросшихся позвонков.

Теория о прямохождении

Не соглашусь с теорией коллег современной медицины, что все заболевания позвоночника, якобы, зависят от прямохождения и немалых нагрузок. Множество примеров, когда человек всю свою жизнь занимался тяжелым физическим трудом, будучи землепашцем или горняком, и никогда не страдал от грыжи позвоночника. При этом, кто занимался всегда умственным трудом, например, писатель, тоже страдать может от этого недуга. Одинаково часто можно обнаружить симптомы остеохондроза или межпозвоночной грыжи, позвоночника, как у человека, занимающегося физическим трудом, спортсменов, так и людей умственного, интеллектуального, труда.

Периоды жизни

Тибетская медицина расставляет акценты в поисках первопричины болезней, в том числе и позвоночника, с точки зрения конституции человека. Имея врожденную конституцию «Ветер», «Слизь» и «Желчь», по мере взросления они могут меняться. Ярко выраженные природные конституции люди сохраняют меньше всего. Хотя, подчеркнем, что все 3 регулирующие системы присутствуют в каждом из нас. Одна из них в определенные моменты проявляется ярче, в зависимости от рода деятельности, ментальности, возраста, питания и периода жизни.

От 0 до 20–25 лет: период «Слизь», когда человек ест, чтобы расти и развиваться – это период роста человека;

От 20–25 до 60–65, для кого и до 70 лет: период «Желчи», когда человек должен себя найти, реализовать всю свою энергию, потенциал, в хорошем смысле слова «злость» – период активности;

Период «Ветра» – старость, старше 60–70 лет: характеризуется упадком сил, когда позвоночник человека изменяет форму, становится согбенным, сутулым, связки утрачивают эластичность, мышцы дряхлеют – период упадка энергии;

«Приглажайте» эмоции

«Ветер», с точки зрения физиологии, – это нервная система, головной и спинной мозг, то есть центральная и периферическая нервная системы. От того, как работает нервная система, зависит состояние позвоночника. Это наши каждодневная жизнь, связанная с эмоциями, наша психика, интеллект. От того, какая у нас работоспособность в этот период жизни, либо вы в возрасте «Желчи», «Слизь» или «Ветра», и какие эмоции преобладают в настоящий момент, это все «Ветер», то есть нервная система. Она включает в себя нашу кору и подкорку. Кора – это интеллектуальная мозговая деятельность, то есть психическая. А подкорка – это более древние образования мозга, контролирует эмоции, поведенческие реакции. В большей степени человек эмоционализирует. Почему тибетская медицина и современная психология призывают нас к стабильности психики и ее очищению? Мы не говорим: «Эмоции и еще раз эмоции!», мы говорим: «Сознание и еще раз очищение сознания!». Когда у вас чистое сознание, тогда и эмоции как бы «приглаживаются». Эмоции – это то, что как раз разрушает наш организм, хотя периодами они захлестывают человека, поглощая его полностью, придают яркость и красоту в определенные периоды жизни. Но при этом нередко отрицательные эмоции, такие как гнев, страхи, ревность, зависть при их постоянном присутствии могут иметь необратимый, разрушительный характер. «Ветер» олицетворяет собой нервную систему и подразумевает в эмоционально-психической сфере такие чувства, как привязанность, страсти, цепляться, различные желания. Все вместе это и есть «Ветер». Человек из последних сил может цепляться за свою любовь к другому человеку, но он уже тебя не любит, а ты цепляешься, цепляешься... И это возбуждает нервную систему и твою «не чистое» сознание, оно загрязненное. Это может быть и привязанность к детям, к украшениям, привычкам к одной и той же еде мн. др. Бывает и доходящая до дикой грани привязанность. Ведь по сути, наши привязанности, как невидимая ниточка и вдруг... она рвется. Что получается? Привязанность осталась, вы – здесь, связующей ниточки – нет, и это становится причиной нашего страдания. Это возбуждает нервную систему? Однозначно, да. Тибетская медицина выделяет 84 тысячи разновидностей эмоций. Желания, цепляния, страсти – тоже из «Ветра». Если они осуществимые – они как бы «сгорают» и человек получает чувство удовлетворенности, сознание реагирует нормально. А если они неодолимые, непреодолимые и неисполнимые, что тогда? Происходит раздражающий импульс на нервную систему, а потом это опосредованно повлияет на позвоночник. Позже рассмотрим подробнее эту цепочку. Вот почему я всегда говорю, нужно рассматривать состояние здоровья в комплексе, без отрыва от нашей жизни от наших 3 конституций, которые мы имеем в нашем организме.

У «Желчей» из эмоций преобладает гнев и его разновидности: безразличность, зависть, вспыльчивость, раздражительность, обидчивость, ревность, злость. Например, есть люди, которые ненавидят что-то отдельно: что проявляется в виде расизма, шовинизма. Широкий спектр отрицательных эмоций, характерных для человека, наиболее характерны для людей типа «Желчи». Потому что у них горячая кровь, горячая натура. От того что они кипят внутри они молниеносно реагируют на все: звук, каплю воды, внешний вид человека, различные запахи, стук в дверь. У этого человека полное неприятие окружающего мира таким какой он есть, поэтому он будет стремиться к идеализации обстановки вокруг себя: семья, партнера, коллег. Не принимая людей, такими, какие они есть, он, в первую очередь, вступает

в противоречие с самим собой. И это опять же наше подкорковое состояние, то есть лимбическая структура, это эмоции, которые «бьют» по нашему сознанию, засоряют его. И, образно говоря, оно засорено отрицательными эмоциями, которые в жизни проявляются различными психосоматическими патологиями. Такое состояние будет разрушать организм изнутри и будет вызывать опять же возбуждение всей нервной системы «Ветер»: движение энергии в организме затрудняется, образуются энергетические блоки, как внутри, так и снаружи человека.

«Слизь» связана с неведением, а это означает засоренное сознание, которое связано в первую очередь, безусловно, с ленью человека. Он не просто не знает, что творит, а чаще и не хочет этого знать. Множество людей, кому проще лежать на диване, пить пиво или бокал вина, выкурить сигарету, съесть что-то вкусненькое, сладкое, чтобы «утолить» апатию, поднять настроение. И самое сложное – посмотреть телевизор, точнее, картинку. Неведение вызывает все остальные пороки в нашем организме, меняет наше поведение. Мы не ведаем, что едим, куда плывем, зачем обливаемся водой, моржуем, зачем спортом занимаемся. А если человек программирует свою жизнь, уравнивает нагрузки, у него выстраивается правильный образ жизни. Если неведение становится нормой жизни, тогда тоже возникают масса заболеваний, которые не только вызывают болезни «Слизь», но и «Ветра» и «Желчи». Потому что неведение и есть то, что является причиной всех наших болезней. Не ведая что, сколько и как едим, пьем, вызывает несварение, которое является корнем всех внутренних болезней.

Эмоции – спазм мышц – остеохондроз

И дорсопатия, и радикулит, и ишиалгия и другие заболевания позвоночника исходят из одного обобщающего заболевания – остеохондроз. Отрицательные эмоции, связанные с нашими врожденными конституциями, напрямую связаны с нашим телом, точнее сказать, с позвоночником. Еще раз отмечу, что не только физические нагрузки влияют на развитие заболеваний позвоночника. Если мы долго находимся в одной и той же позе, например, сидя к ряду 8–10 часов, и нет смены положения, но есть большая умственная нагрузка, связанная с большими эмоциональными переживаниями. Такой трудоголизм оставит отпечаток обязательно, особенно на позвоночнике! Именно статика психическая, эмоциональная и есть основная причина развития остеохондроза. Как? Абсолютно напрямую и с точки зрения тибетской медицины это легко объяснимо. Выше я подробно рассказала, что возмущение «Ветра» у человека происходит из-за отрицательных эмоций. К примеру, эмоция страха. Страх – это выброс адреналина, агрессивного гормона, вызывающего спазм сосудов, а затем спазм мышц, при чем происходит он резко, сильно и продолжительно. Такой спазм мышц вызывает ее укорочение. То же самое можно наблюдать при купании в холодной воде: моржевании или контрастном душе. Холод как влияет на мышцы? Спазмует, соответственно укорачивает. Поели холодную еду из холодильника, промочили из-за легкой обуви ноги, тем самым впустили «холод» в организм. Тепло расширяет, холод сжимает. Это простой закон физики и работает он и на наше тело тоже. И это все с позиции тибетской медицины. Наша жизнь, состоящая из эмоций дома, на работе – это некая копилка спазмов, которые в один прекрасный день «выстреливают» заболеваниями на уровне шеи, грудного или поясничного отдела позвоночника.

Лжеишемия

Грыжи в шейном и поясничном отделе, вызывают наиболее яркие симптомы. В шейном отделе они проявляются в виде: нарушения зрения, потемнения в глазах, шума в ушах, заложенности носа, сухости во рту, нарушения глотания, незаметного влияния на щитовидную железу, болей в шейном отделе, ограничения движений в области шеи или поясницы вправо, влево, назад, красноты лица и вплоть до травматического пареза черепно-мозговых нервов, который выразиться может в виде паралича или пареза лицевого или тройничного нерва. Миозит – одно из проявлений остеохондроза, развивается в результате переохлаждения, когда «продуло» одну из частей тела. Его симптомы: онемение или мурашки в отдельных пальцах, потере тактильной чувствительности локально, а иногда и всей руки. Может проявиться в виде синдрома хронической усталости: нарушении сна, аппетита, человека как бы «зажал» и он не в состоянии дви-

гаться, что-либо делать. Один из самых основных симптомов – это, безусловно, боль. Сильная, ноющая, постоянная и не стихает даже при приеме таблеток и заставит человека пойти к врачу. В грудном отделе грыжа обычно не «выпирает» наружу, это объясняется нашим анатомическим строением и симптома заболевания малозаметны. Молочные железы, легкие, бронхи; сердце, желудок, пищевод слева, а с правой стороны желчный пузырь, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник – всё это органы, которые питаются и иннервируются от сегмента спинного мозга в грудном отделе. Нередко люди обращаются с жалобами на сердце, плохой сон, перепады артериального давления, давящие боли в области сердца. И кардиограмма подтвердит признаки проблем с сердцем, врач западной медицины не сомневаясь поставит диагноз «ишемическая болезнь сердца, особенно, если человек в возрасте от 45 лет. Его поставят на учет как «сердечника». Но, в действительности, у него может быть идеальное сердце. Даже если допустить, что кардиограмма покажет экстрасистолы и другие изменения, нужно понимать, что за свои 50 лет человек может накопить огромное количество спазмов. Он адвокат, юрист, менеджер, артист, учитель, неважно, его жизнь эмоционально окрашена. Соответственно, каждая эмоция отразилась спазмами в мышцах спины и они-то и вызвали изменения в работе сердца. Идет как бы опосредованное влияние ветвей блуждающего нерва через спинной мозг и так или иначе будут наблюдаться симптомы похожие или даже действительно отражающие работу сердца. Врачу ничего не остается, как поставить диагноз ИБС. А пациенту – принимать препараты. На мой взгляд, ошибка современных врачей, когда они ставят диагноз, основываясь только на субъективных и инструментальных данных, не учитывая состояние позвоночника. Врачи тибетской медицины всегда обращают самое пристальное внимание на позвоночник. Обследуя пациента, если мы видим очень сильный, явный спазм в мышцах спины, особенно в грудной межлопаточной области, врач легко находит триггерные (болезненные) зоны, которые при пальпации болезненные и уплотнены. Такое состояние пациента – прямой путь на лечение к врачу тибетской медицины, чтобы избежать более тяжелых осложнений.

Ключ к замку

Например, спазмы в мышцах спины у человека конституции «Слизь», у которого в организме достаточное количество воды, лимфы, жира, слизи. Накапливаясь в трахее и бронхах, слизь их постепенно «забивает». При «благоприятных» условиях (простуде, ОРВИ, чаще всего и переохлаждении организма) – спазм скелетных мышц грудной клетки и гладкой мускулатуры бронхов. Все это приведет к обструкции бронхов, а затем закончится приступом бронхиальной астмы (острой нехватки воздуха). В результате спазмы и скопление слизи проявят себя приступом бронхиальной астмы, когда дышать полной грудью нет возможности. Напуганный человек идет к врачу, испытывая новые эмоции – страх. И возникает замкнутый круг. Чаще всего современные врачи его не разбирают, а еще больше замыкают, ставя ложный диагноз и назначая современные препараты, которые зачастую содержат гормоны, антибиотики, бронхолитики и мн. др. И человек в этом случае становится действительно жертвой. Хотя замочек очень просто отмыкается. Если мы видим человека конституции «Слизь», у которого обнаруживается и много слизи, спазм мышц спины, ключик какой? Необходимо извлечь от спазмов извне, освободить зажатые мышцы, чтобы возобновить циркуляцию энергии. Тогда «освободятся» и бронхи, и мышцы, и человек начинает легко дышать, откашливать мокроту и быстро поправляется. Как отражаются спазмы на желудке? Например, студенты испытывают огромный стресс при поступлении, оказавшись в новой среде, затем в период сессии, к тому же если он живет в общежитии и иначе питается, чем дома. Это уже не домашняя мамина пища, преимущественно питание холодное: бутерброды и т. д. Из-за перечисленных факторов опять вызывается спазм в мышцах спины, проявляясь болями в желудке. Как снять острый приступ боли? Нажимаем на точку с левой стороны, соответствующую желудку на уровне 6 грудного позвонка – спазм уходит и отпускает боль. Не потребуются папазол, но-шпа, анальгин или спазган. Спазмы мышц аукаются у одного заболевания сердца, у другого – бронхов, у третьего желудка. Вывод – замочек оказался без секретов и ключик совершенно прост.

Будьте здоровы!

У нас общие ценности



Председатель Центрального Совета тибетской медицины профессор Лобсанг Тензин Рагдо, генеральный секретарь Церинг Цамчо и вице-президент «Тибетского дома в Москве» Надежда Беркингейм на встрече с основателем и главным врачом клиники тибетской медицины «Наран» Светланой Чойжинимаевой в московском филиале.

Впервые состоялась визит делегации Центрального Совета тибетской медицины в Россию. Председатель, профессор Лобсанг Тензин Рагдо, и генеральный секретарь доктор Церинг Цамчо посетили Москву, Санкт-Петербург, а также побывали в Бурятии, где состоялось их знакомство с главой буддистов России хамбо-ламой Дамбой Аюшеевым. Приезд руководителя тибетской медицины состоялся по приглашению «Тибетского дома в Москве». Во время пребывания в Москве профессор Лобсанг побывал в гостях в клинике «Наран», где провел прием российских пациентов. О своих впечатлениях высокий гость поделился с читателями «ВТМ».

– Да, это мой первый визит, но история связи тибетской культуры и России уходит корнями в далекие времена наших предков. Приехав сюда зимой, мне очень понравилась погода, потому что напомнила родной Тибет. Мне глубоко симпатичны люди, с которыми

довелось познакомиться и встретиться, ведь мы говорили о тех же ценностях.

– У Вас был достаточно плотный график, расскажите, где Вы побывали?

– Я даже не ожидал, что удастся столько всего сделать, для российских коллег провели много лекций, успели принять пациентов. Что меня порадовало больше всего – встреча с хамбо-ламой Дамбой Аюшеевым. После разговора с ним я почувствовал, что в России есть много возможностей для продвижения тибетской медицины, и уверен, что совместное будущее у нас есть. Благодаря клинике «Наран» была возможность получить прекрасный опыт встречи и знакомства с новыми пациентами. А также был очень рад встрече и знакомству с основателем Светланой Галсановной Чойжинимаевой, тому, как много у нее идей по поддержке и продвижению тибетской медицины, и мы очень рады будем сотрудничать и помогать. Впечатлен был увидеть в Санкт-Петербурге дацан, построенный еще во времена российской империи. Особенно волнительно, что после долгого забвения он возрожден и теперь служит и помогает людям. По при-

глашению побывали в мединституте им. Сеченова, где встретились со специалистами отдела исследований, увидели их лабораторию, а главное, увидели интерес к восточной медицине, исследованиям тибетских лекарств, чтобы в будущем их могли использовать в России.

– В Бурятии Вы видели нетленное тело хамбо-ламы Итигэлова, Ваши впечатления?

– Я думаю, если расскажу кому-нибудь, что я увидел во время встречи, не поверят. Увидев и услышав его историю, я понимаю, что ученым нелегко объяснить феномен Итигэлова. Одно могу сказать, состояние тела и температура говорят о том, что тело не умерло. Есть в буддийской практике глубокая медитация, которая может длиться очень много лет. Извне кажется, что человек умер. Но есть в буддизме истории и случаи, когда люди, находящиеся в такой медитации, при встрече с великими учителями просыпаются, разговаривают и затем снова уходят в состояние медитации. В Индии есть подобная история о Нагарджуне.

– Расскажите о встрече с главой буддистов России хамбо-ламой Дамбой Аюшеевым.

– Когда узнал, что состоится встреча, представлял себе монаха очень старого, преклонного возраста, и был удивлен увидеть энергичного человека. Для себя я сразу отметил, что он очень добрый, прямолинейный и широко мыслящий. Мне было приятно с ним познакомиться и пообщаться, понравился образ его жизни, то, как он разговаривает, как себя ведет. Потому что многие великие люди имеют сложный характер, я с ним не заметил такого. Есть люди, которые занимают пост, и с ними страшно разговаривать, потому что никогда не знаешь, что человек подумает и как тебе ответит. А хамбо-лама Аюшеев очень дружелюбен и искренен.

– Доводилось ли Вам слышать о клинике тибетской медицины «Наран» из России?

– Слышал о том, что тибетские доктора ездили в клинику в Москве, но не знал, что это «Наран». Когда наш организатор предложил приехать, посмотреть, я не думал, что цент-

ру уже столько лет. Мне здесь очень понравилось, я отметил для себя, как все уютно, чисто, организовано, и насколько внимательные и приятные люди работают. Также, поговорив со Светланой Галсановной, было приятно отметить, что она очень открытый человек, рада взаимодействовать, меняться опытом и принимать. Мне кажется, для наших усилий, чтобы тибетская медицина получила законное признание и в России, встреча со Светланой Галсановной имеет очень важную роль, так как клиника давно работает и имеет хорошую основу для этого.

– Когда состоится повторный визит в Россию?

– Когда думаю об этом, мне уже хочется вернуться, хотя еще не уехал. Теперь столько планов и работы. После встречи с хамбо-ламой Аюшеевым появилось огромное желание приехать в Бурятию, заняться исследованиями в то время, когда будет пора цветения трав.

Спасибо большое за беседу!

Справка:

Профессор Лобсанг Тензин Рагдо, реинкарнация Тагпху Ринпоче из монастыря Гаден Чокхорлинг, родился в 1956 году в Кхаме (Восточный Тибет).

С 1974 по 1978 изучал тибетскую медицину в Кхаме.

С 1979 по 1985 обучался в институте Мен-Ци-Кхан. После окончания там же работал клиническим врачом, научным сотрудником и редактором.

В 1988 покинул Тибет и в течение 5 лет преподавал в Индии в колледже Мен-Ци-Кханг.

Основатель Отделения Сова Ригпа при Центральном университете тибетологии в Сарнатхе, Варанаси.

Автор множества книг по тибетской медицине и астрологии, научно-исследовательских работ с учеными разных стран мира.

С 1996 года – декан факультета Chikitsa Vidya в Варанаси. Председатель Центрального Совета тибетской медицины.

Спрашивали - отвечаем!



Сергей Ким, врач клиники «Наран», м. «Войковская», тел.: 8(495)180-04-40

Редакция газеты «ВТМ» по пожеланиям наших читателей возобновила данную рубрику. Врачи клиники тибетской медицины «Наран» отвечают на интересующие вас вопросы, касающиеся различных заболеваний и их лечения методами тибетской медицины. Присылайте ваши вопросы на электронный адрес редакции:

glavred@naran.ru,
тел: 8-800-555-42-00

«Лечит ли тибетская медицина вертебро-базиллярную недостаточность и каким образом? У меня частое головокружение, как будто укачало или как после катания на карусели. В поликлинике мне провели обследование, после чего назначили гимнастику и таблетки для улучшения мозгового кровообращения.

С уважением, Надежда К., 38 лет, г. Москва».

– Вертебро-базиллярная недостаточность – это снижение кровотока по позвоночным артериям, вследствие чего ухудшается питание мозга. Проявления у человека синдрома вертебральной артерии чаще всего является последствиями остеохондроза шейно-грудного отдела, либо деформация канала позвоночной артерии происходит вследствие смещения шейных позвонков из-за травмы:

- по причине возникновения межпозвоночных грыж в области вортниковой зоны (шея и верхний грудной отдел позвоночника);
- сформировавшегося (или уже имеющегося) сколиоза в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника (чаще у школьников, студентов);
- при синдроме хронической усталости в разные периоды жизни человека (подростковый, юношеский, среднего возраста).

Симптомы:

Человека в любом возрасте беспокоят головные боли в затылке и шейном отделе позвоночника; чувство стянутости в мышцах шеи и плеч, частые головокружения, которые могут возникнуть спонтанно или могут быть спровоцированы физической или умственной нагрузкой, после занятий спортом, подготовка к экзаменам, при долгом нахождении в одном положении, из-за длительного пребывания в душном помещении, при резкой смене климата, колебаниях температуры воздуха и атмосферного давления. Пациента часто беспокоят сердцебиение, потливость, покраснение или, наоборот, бледность лица, похолодание пальцев рук, постоянное чувство усталости и депрессии, головные боли и головокружение, сопровождающееся тошнотой, страхами, в тяжелых случаях возможна рвота. Нарушается сон: от бессонницы до сонливости, апатии.

При обследовании таких пациентов опытный врач обычно находит вышеописанные причины вертебро-базиллярной недостаточности. Наиболее характерным признаком является спазм, болезненность и напряжение в мышцах шеи, затылочной части головы, в области надплечий и верхней части спины. Зная причину ВБН – можно и нужно устранять и причину и, следовательно, симптомы заболевания. С учетом комплексного подхода, в лечении любого заболевания врачи клиники «Наран» помогут справиться с этим недугом.

Наши партнеры



Государственное
бюджетное
учреждение

**Московский дом
национальностей**



ТИБЕТСКИЙ ДОМ В МОСКВЕ



Источник красоты и гордости

Женская грудь в культуре практически всех народов является символом плодородия и жизненной силы



Лина Буяк, врач клиники «Наран», м. «Войковская», тел.: 8(495)180-04-40

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 нагрудия.

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 отражается 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, иглоукалывание и др., которые предлагает восточная медицина, в частности, тибетская. Это ничем не обоснованные страхи. Даже врачи современной медицины в качестве

профилактики мастопатии рекомендуют женщинам ежедневно делать короткий самомассаж области молочных желез. В клинике «Наран» применяется глубоководный 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 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.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гинекологические заболевания – бели, миома, фибромиома матки, аднексит, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

Противовоспалительное и противомикробное действие в области мочеполовой системы, борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает отек слизистой, боли и спазмы, а также другие симптомы гинекологических воспалений, оказывает дополнительное кровоостанавливающее действие.



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аденома предстательной железы, простатит, уретрит, пиелонефрит.

Целенаправленно действует на улучшение функции предстательной железы, оказывает сильнейшее противовоспалительное действие, облегчая тем самым симптомы простатита, затрудненное мочеиспускание и, снимая боли в области мочеоточника и предстательной железы, благотворно влияет на микроциркуляцию, улучшает кровообращение в области малого таза.



Соль и пряности удержат тепло в почках

При диагнозе «киста на почке», врачи тибетской медицины рекомендуют употребление соленой пищи



Вадим Доржиев, врач клиники «Наран», м. «Войковская» Тел.: 8(495)180-04-40

Киста на почке – это доброкачественное новообразование, причиной которой могут послужить с точки зрения современной медицины:

1. наследственные факторы, оказывающие влияние на неправильное развитие и сращивание почечных канальцев;
2. врожденные заболевания или нарушения в развитии внутренних органов, в том числе и почечных канальцев;
3. воздействие хронических воспалительных процессов в мочеполовой системе.

Взгляд тибетской медицины на проблему несколько иной. Безусловно, имеют значение врожденные патологии, которые диагностируются в раннем возрасте. Во взрослом состоянии тибетские врачи диагностируют кисты почек по пульсу, по просу, анализу мочи. Исследование пульса указывает на

состояние присутствия «холода» в почках. Тщательный опрос и исследование мочи подтверждает диагноз.

Симптомы

Киста небольшого размера чаще всего никак не дает о себе знать и не доставляет пациенту неудобств. Однако если киста довольно большая, возникают незначительные боли в поясничной области с одной или обеих сторон (в случае если поражены оба органа). Иногда боль может иррадиировать в половые органы, копчик, нижнюю часть живота. Если же киста передавливает мочеточники, повреждает сосуды и приводит к угнетению функции органа, то ее симптомы могут быть следующими: проблемы с мочеиспусканием – частые позывы к мочеиспусканию, сокращение единоразового объема мочи, появление крови в моче; повышение артериального давления. Возможно появление жара, озноба, лихорадки, резкие боли в области живота, свидетельствующие о возможном прорыве кисты и развитии острого состояния. Оперативное лечение кисты почки не всегда приводит к положительным результатам, но повлиять на патологический процесс можно с помощью тибетской медицины. Киста почки представляет собой небольшую полость, наполненную жидким содержимым и заключенную в мешочек из соединительной ткани. Такое новообразование относится к числу доброкачественных и не требует оперативного вмешательства. Помочь избавиться от него могут врачи, использующие методы и средства тибетской медицины.

Группа риска – «Желчи»

Причиной возникновения и развития кисты на почке, как считает тибетская медицина, может стать злоупотребление холодом. По мнению тибетских врачей, развитие такого заболевания, как киста почки, грозит людям «Желчи». Это категория людей «горячих», но именно они и подвержены заболеванию. Такие люди постоянно пытаются ох-

ладить себя, так как испытывают жар. Им всегда не просто тепло, а даже жарко. Именно такие пациенты с удовольствием обливаются холодной водой, занимаются закаливанием, ходят босиком по снегу, вступают в клубы «моржей», занимаются в холодных спортивных залах, стремясь охладить себя снаружи. Среди людей, относящихся к категориям «Ветра» и «Слизь», тоже находятся такие, которые спят под легким покрывалом, стараются сидеть у открытого окна, не представляют себе жизни без кондиционера или вентилятора. Они обычно отказываются в холодное время года носить головной убор и теплую одежду и соответствующую сезону обувь. А переохлаждение середины подошвы стопы, где расположена точка начала почечного меридиана, приводит к началу заболевания и развитию кисты на почке без предварительного острого воспаления в моче-половой системе.

Лечение методами тибетской медицины

Это процесс длительный, требующий внимательного отношения к общему состоянию пациента. Терапия с помощью знаний и опыта тибетской медицины дает ощутимые результаты уже спустя короткое время. Врач обязательно назначает прием фитопрепаратов, способствующих очищению организма и улучшению обменных процессов. А главное, именно тибетские фитосборы содержат в своем составе различные лекарственные растения, обладающие именно согревающими свойствами. Кроме того, непременно понадобится коррекция питания пациента. Разработанная диета будет направлена на поддержание сил и обогащение организма витаминами и минералами. Но все-таки основной задачей при лечении кисты почки является избавление от «холода» в организме. Для этого проводятся именно согревающие процедуры, которые направлены на усиление кровообращения в почках: энергетический массаж, вакуум-терапия, прогревание полыньими моксигогарами. Но кроме таких процедур врач обязательно порекомендует пациенту одеваться

теплее, держать ноги в тепле, стараясь избежать переохлаждения. Пациентам, у которых диагностирована киста почки, понадобится лечение, исключающее процедуры закаливания, моржевания, обливания холодной водой и питье холодной воды в количестве 1,5-2 литров (комнатной t).

Что мы едим?

Пациенту необходимо пересмотреть свое отношение не только к одежде и обуви, но и к питанию. Лечение кисты почки предусматривает изменение рациона питания больного. Тибетская медицина не раз доказывала, насколько это важно. Важнейшим условием является запрет на употребление в пищу продуктов питания прямо из холодильника. Жизненный холод оказывает самое негативное влияние на организм человека. Его переохлаждение развивается постепенно, но холод почек, который можно определить по ритму сердечного импульса, ведет к развитию болезни. Лечение кисты почки требует самого внимательного отношения и к самим продуктам питания. Диета при лечении кисты, образовавшейся на почке, исключает:

- жирное, холодное, копченое, ограничение молока и молочных и кисломолочных продуктов, сырых овощей и фруктов в больших количествах, сырой, холодной (даже комнатной t° воды), свинины и др. продуктов с «холодной» энергией.

Тибетская медицина строго определяет набор продуктов, способствующих выздоровлению и восстановлению кровообращения в почках. Какие именно продукты потребуются для терапии каждого отдельного пациента, способен определить только лечащий врач. Причем, как ни удивительно, в отличие от современной медицины, тибетские врачи уверены, пища должна быть острой и соленой. Ведь без нормального количества соли и острых приправ и специй удержать тепло в организме просто невозможно.

Подробную консультацию можно получить у врачей клиники «Наран» по тел.: 8-800-555-42-00.

Лечение без химии, гормонов и операций

Секрет непобедимости «Уральского Халка»

Богатырь из Екатеринбурга поддерживает спортивную форму в клинике «Наран»



Именитый боксер **Иван Штырков** с сотрудниками филиала клиники тибетской медицины «Наран» в городе Екатеринбург

28-летний **Иван Штырков** сумел одержать победу над легендой ММА **Антонио Сильвой**. Этот бой запомнился российским болельщикам красочным поединком двух титанов международного ринга. Бойца по смешанным единоборствам **Ивана Штыркова**, настоящего богатыря, в родном Екатеринбурге ласково именуют «уральским Халком». В екатеринбургский филиал клиники «Наран» спортсмен обратился по рекомендации коллеги и руководства его промоушен-компании.

– Для меня это было очень приятное открытие. Я очень редко прибегаю к каким-то новым методикам восстановления или тренировок.

– Расскажите о своем лечащем враче, как складываются взаимоотношения?

– Мой врач **Алексей Валерьевич Минкеев**, и наше знакомство и дальнейшее сотрудничество «врач–пациент» складываются великолепно, он очень приветливый и добрый. Я давно в спорте, и очень много общался с врачами разными, со спортивными, с обычными, и сразу вижу, когда человек «профи» в своем деле. Здесь сразу и четко все было поставлено. Явных проблем у меня со здоровьем не было, травм не было. Но до прихода в клинику «Наран» я сдал анализы на биохимию крови, и печень выдавала немного больше метаболитов, чем положено по нормам. **Алексей Валерьевич** об этом не знал, но после нескольких минут пульсовой диагностики он мне выдал этот же диагноз. Это меня приятно удивило, и я уже не сомневался и доверился. После комплексного лечения, накануне следующего боя в Челябинске, я снова сдал анализы, и все было в норме!

– Какие принципы тибетской медицины, о которых врач рассказывал, Вам близки?

– Как я понял, главный принцип тибетской медицины – все естественное, природного происхождения. Людей делят на три конституции – «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Мне объяснили, почему и как, доступно и просто, четко и ясно.

– Какие процедуры Вам больше всего нравятся?

– Мне очень нравится массаж: точечный, глубокий, силовой. У меня много проблем возникло с тем, чтобы найти массажиста, человека, который мог бы мне помочь, потому что меня тяжело промять, мою мышечную массу. Я как будто деревянный. Обычно, если делали массаж, он был поверхностный. А для спортсмена массаж – это больше, чем просто расслабление, это восстановление. Чтобы восстановиться, нужно проникнуть вглубь мышечных волокон, тканей, и в «Наране» специалисты с этим справляются замечательно. И банки мне очень понравились. Я никогда до этого не делал такую процедуру. После них места воздействия словно «оживают», улучшается циркуляция крови, чувствуешь себя намного лучше, легче.

– Новые ощущения появились на ринге?

– Ощущения на ринге складываются из многих факторов. У меня было ощущение после всех процедур, что мне дейст-

вительно легче. Мое физическое состояние, состояние моих мышц было именно таким, какое было необходимо для выступления. Они были расслаблены, и в то же время в тоне.

– Расскажите немного о себе, о Ваших планах.

– Сейчас главное – восстановиться, был длинный период со множеством боев. Уже планируется на апрель бой в Екатеринбурге.

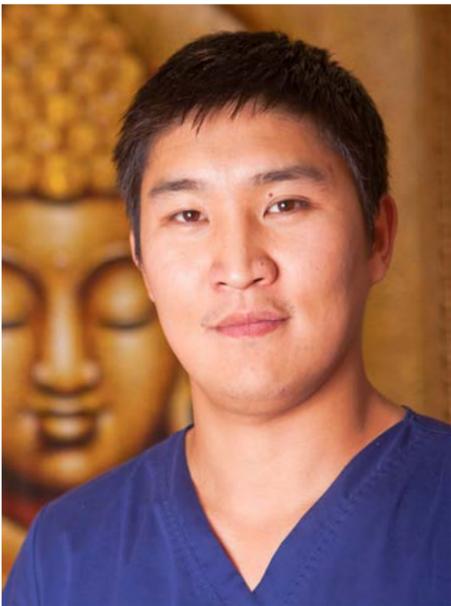
– Ваши пожелания пациентам и клинике «Наран»?

– Это замечательный опыт и помощь организму. Я советую и рекомендую прийти в клинику, оценить сервис и профессионализм врачей, попробовать на себе тибетскую медицину, ее принципы. Мне очень понравилось, хотя я привередливый человек, так как считаю себя профессионалом и отношусь к своему здоровью серьезно. Поэтому если мне понравилось, и я извлек из этого пользу, уверен, для других людей это также будет полезно!

Иван Владимирович Штырков – российский самбист и боец смешанных единоборств. Весовая категория – тяжелая (102 кг). Призёр чемпионатов России по самбо, мастер спорта России. В смешанных единоборствах не проиграл ни одного боя.

Болезни успешных людей

Частыми их спутниками являются гипертония, расстройство сердечно-сосудистой системы, синдром хронической усталости, заболевания печени и желчевыводящих путей, подагра и сахарный диабет по «горячему» типу



Сайнжаргал Энхболд, врач клиники «Наран», м. «Красные Ворота», тел: 8(495)180-04-41

Известные и успешные политики, артисты, деятели искусства, спортсмены, бизнесмены постоянно находятся в режиме жесткой нехватки времени, в зоне повышенной конкурентной борьбы и практически не отдыхают. Одни из них страдают постоянными головными болями, бессонницей, другие – от болей в спине, а у третьих – синдром хронической усталости, снижение либидо и потенции. Постоянные мысли о работе, страхи и амбиции приводят к растормаживанию нервной системы (конституция «Ветер»), проблемам с печенью (конституция «Желчь»): она начинает вырабатывать избыточное количество желчи и холестерина комплексов. В организме увеличивается уровень «грязной» крови. Спазмы сосудов при стрессах резко увеличивают вероятность инсульта или инфаркта.

Неврологические расстройства

Груз ответственности, ощущение «дамоклова меча», проблемы и беспокойства, которые не дают отдохнуть даже ночью, исподволь подтачивают здоровье человека. Как следствие, это отзывается нарушениями психосоматической природы: например, вегетососудистой дистонией, кардионеврозами, постоянными головными болями, хронической усталостью.



Проблемы ЖКТ

На первый взгляд, создается впечатление, что обеспеченные люди питаются здоровой и сбалансированной пищей. На самом деле, дела обстоят иначе. Перекусы второпях, на ходу, вечерние переиздания на банкетах дают дорогу язве, гастриту, дуодениту, панкреатиту, желчнокаменной болезни. Очень модно стало в среде успешных людей веганство, фрукторианство и сыроедение. Хочется предупредить, что бессистемное следование крайним формам вегетарианства чревато – ведет к несварению, анемии, ранней импотенции, а у женщин снижаются функции яичников.



Лечебный релакс от тибетской медицины

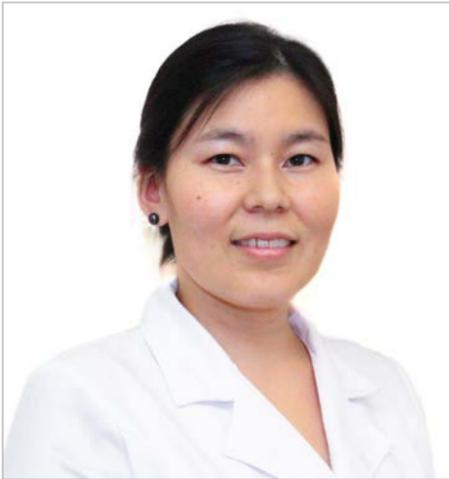
Великолепный эффект оказывает комплексное лечение методами тибетской медицины: точечный энергетический массаж всего тела, игло-рефлексотерапия, прогревание полыньными сигарами, вакуум-терапия, прогревание целебными камнями и тибетские фитопрепараты. Методы внешнего воздействия направлены на устранение возникших энергетических застоев, активизируют циркуляцию энергии, возвращают гибкость суставам и позвоночнику, мышцам – упругость и эластичность. Фитотерапия призвана очистить кровь, печень, привести к гармонии возмущение основной регулирующей системы – конституции «Ветер», «Слизь», «Желчь». В целом комплексное лечение методами тибетской медицины производит эффект лечебного релакса, когда организм восстанавливается, словно человек съездил на отдых.

Кстати!

Тибетцы говорят, что тот, кто совсем не пьет алкоголь – не имеет мудрости, а тот, кто не ест мяса – не имеет сострадания. Это означает, что нужно правильно употреблять алкоголь, и мясо есть так же – с правильным осознанием и мотивацией. Буряты, монголы, калмыки, а также жители Гималаев издревле питались экологически чистым, жирным мясом и другими продуктами животноводства. И, в отличие от современных людей, имели крепкое сердце и сосуды, а также не испытывали проблем с репродуктивной системой, создавали крепкие многодетные семьи. В случае, если проблемы со здоровьем все же возникали, существовали проверенные веками, освященные временем и традициями.



Первопричина неврита – разгулявшийся «Ветер»



Евгения Бастева, врач клиники «Наран», м. «Красные Ворота», тел. 8(495)180-04-41

Другое название этого недуга – паралич Белла. Нерв, который обычно приводит в соответствующее движение мимические мышцы лица, воспаляется, как правило с одной стороны – справа или слева, и на лице становится заметна асимметрия. В зависимости от того, насколько тяжело протекает воспаление, может иметь место парез (неполное обездвижение мимических мышц) либо их паралич (полное обездвижение).

Характерными симптомами неврита, пораженного лицевого нерва, являются:

Боль за ухом, асимметричность лица, глаз на больной стороне широко раскрыт, отсутствие возможности закрыть веки, проворачивание глаз вверх. Даже во время сна не происходит полного смыкания глазной щели, лицевые мышцы двигаются плохо или вообще парализованы, отставание одной стороны в процессе жевания, затруднения при проглатывании пищи, как твердой, так и жидкой, поперхивание едой. Вкусовые ощущения пищи снижены вплоть до полного отсутствия, возможны непроизвольное слезотечение и слюнотечение. А также гипертрофированная слуховая чувствительность (звуки воспринимаются слишком громкими), звон и резкая боль в ушах, при сопутствующем паротите проявляется слабость, повышение температуры, головная боль.

Если писать о классификации неврита лицевого нерва, следует знать, что существуют разновидности этой болезни:

– первичный неврит. Другое его название – простудный неврит – говорит само за себя. Он развивается в результате достаточно долгого

пребывания при низкой температуре. Пострадать от него могут вполне здоровые люди, находившиеся под сквозняком, кондиционером, на ветру, под дождем.

– вторичный неврит. Такой неврит появляется после перенесенных травм или каких-либо заболеваний, как-то: паротит, герпес, синдром Ханта, отит, болезнь Мелькерсона-Розенталя, инсульт, грибковая, вирусная или бактериальная инфекция, новообразование.

Клиническая картина и в том, и в другом случае часто бывает похожей. Различается она в зависимости от конкретной локализации поражения нерва: задеты могут быть только лицевые мышцы, лицевой парез может сочетаться с ухудшением или изменением вкуса, слуха или зрения, слезо- или слюнотечением. Пораженная сторона похожа на маску: складки сглажены, мимики почти нет, угол рта опущен, глазная щель шире, чем на здоровой стороне, часто глаз не закрывается вообще, сглажен лоб на сторону поражения. Речь становится неразборчивой, появляются трудности при еде – трудно жевать, пища «вываливается» изо рта.

Причины

Лицевой нерв является двигательным нервом, то есть он передает импульсы в мышцы лица, обеспечивая их сокращение, в том числе ряд рефлекторных сокращений мышц лица – сосательный, мигательный, чихательный и другие рефлексы. Этот нерв отходит от головного мозга, выходит из полости черепа в височной области, дает ответвление к уху, проходит через околушную железу и впереди наружного слухового прохода образует пять ответвлений (височные, скуловые, щечные, к нижней челюсти, шейные) с многочисленными веточками. Поэтому даже незначительное его повреждение в результате переохлаждения, травмы нарушает проводимость нервного импульса от мозга к мышцам лица, отсюда и соответствующие симптомы – парез или паралич этих мышц. Есть люди, для которых появление описываемого вида неврита обусловлено особенностями их анатомического строения: например, пациентам, чей костный канал имеет врожденную узость для нерва, достаточно слегка переохладиться, чтобы болезнь начала развиваться.

Однако тибетские врачи знают, что истинный виновник проблем нервной системы – дисгармония конституции «Ветер» и преобладание холода в организме.

1. Из-за накопления «холода» внутри организма («холодная» кровь) и
2. Влияния внешнего холода (ветра, сквозняка, кондиционера, дождя и прочих природных явлений).

Особенно уязвимы люди с преобладающей конституцией «Ветер» (возбудимые, нервные, худощавые и тонкококстные). Главная задача пациентов, получивших такой диагноз, научиться сохранять и восстанавливать спокойствие и душевное равновесие.

Причины неврита лицевого нерва:

- нервное перенапряжение;
- частые стрессы;
- тревожность;
- неумение переключаться и расслабляться – повышенная возбудимость;
- переохлаждение: сильное воздействие холодного и влажного воздуха, ветра и дождя;
- травма: черепно-мозговая; шейного отдела позвоночника;
- сопутствующая болезнь;
- инфекция – вирусная или бактериальная;
- новообразование.

Лечение и профилактика

Невропатия лицевого нерва полностью отнесена к тем болезням, которые успешно лечатся методами тибетской медицины без необходимости прибегать к приему любых медикаментов, особенно гормональных. Одними из действенных способов борьбы с невритами самого разного происхождения во всем мире признаны точечный массаж и иглоукалывание – методы из арсенала тибетской медицины, десятилетиями практикующиеся врачами клиники «Наран».

Методы лечения неврита лицевого нерва, успешно применяемые специалистами:

- коррекция питания;
- точечный массаж;
- иглоукалывание;
- гирудотерапия;
- прогревание полынными сигарами;
- лечебная гимнастика лица и самомассаж;
- электропунктура;
- прием персонально подобранных фитопрепаратов повышает сопротивляемость болезням и окажет противовоспалительный эффект.

Следует отметить, что для полного устранения воспаления лицевого нерва лечение должно быть начато максимально рано, без промедления, запущенное заболевание лечить весьма затруднительно. При этом пристальное внимание необходимо направить на устранение комплексными методами

Детский гороскоп



ПЕТУХ (1993, 2005, 2017 гг.)

Петух – олицетворение храбрости, веры в свои силы, прямодушия, хозяйственности и сметливости. При этом ему не чужды бахвальство, агрессивность и самовлюбленность. Однако, ребенок-Петух очень скромнен и не осознает впечатления, производимого на других. Свой врожденный шарм использует лишь с возрастом. Дети предприимчивы, шумливы и жадны к жизни. Это открытый знак, стремящийся к всенародной любви, способный всем угодить. Петухи очень любят похвалу, среди них больше всего мечтателей и фантазеров. Нет способности чисто к академическим знаниям, хотя и бывают исключения. Они скорее любят спорт, людские места, а не книгу. Им нравится любое двоеборье, где побеждает сильнейший. Живое интересуются внешним миром, не чураются нового, неизведанного. У них очень большой потенциал и множество свежих идей. Вьетнамцы утверждают, что в силу того, что Петуху приходится «скрести клювом и лапками, он всегда найдет червячка, даже в пустыне». Этот символ объясняет постоянное действие, которое характеризует родившихся под этим знаком.

Продолжение в следующем номере.

«Поселите» радость в сердце

У сердца есть «окно» – язык, «зеркало» – кожа лица



Цыцгыма Калашникова, врач клиники «НАРАН», м. «Таганская», тел. 8(495)180-04-42

Ишемическая болезнь сердца – это патологическое состояние, характеризующееся абсолютным или относительным нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий.

Симптомы

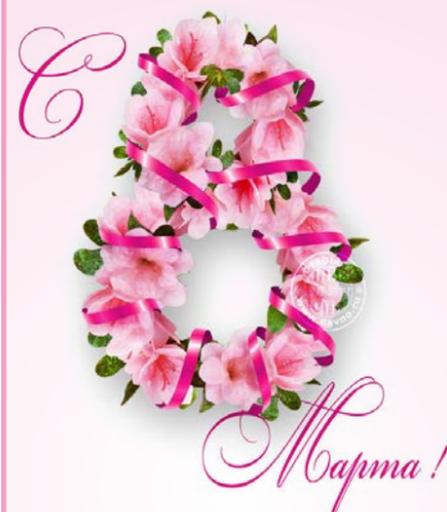
Характеризуется следующими симптомами: колющие боли в сердце и груди, отдающие в левое предплечье или плечо, тяжелое дыхание, одышка вплоть до ощущения удушья, сухость во рту, тахикардия, повышенное потоотделение, возможно отекающие лица, ног. На начальной стадии боли не слишком беспокоят пациента, часто имеют монотонный характер, бывает головокружение.

Болезнь века

Болезнями века справедливо считают сердечные патологии: по степени распространенности они лидируют среди всех человеческих заболеваний. ИБС возникает из-за недостатка кровоснабжения миокарда, которое провоцирует атеросклероз поставляющих питательные вещества сосудов. Вследствие этого происходит деградация сердечных мышц, больной ощущает острые колющие боли, велика вероятность остановки сердца. Серьезность патологии обусловлена еще и тем, что атеросклерозу сопутствуют спазмы коронарных сердечных артерий, а также велика вероятность их тромбоза. Аллопатическая медицина решает такую проблему с помощью сложной хирургической операции и неоднородной лекарственной терапии.

Хранитель огня организма

По мнению тибетской медицины, в сердце сокрыт огонь всего организма, оно отвечает за мышление и ясность сознания. Признаки стенокардии обычно являются следствием переизбытка «горячей» крови, возмущением «доша» «Ветер» или «Желчь». К подобному энергетическому дисбалансу приводит нездоровый образ жизни: ожирение, вызванное избытком несоответствующей природной конституции пищи; повышенная эмоциональность; гневливость; жажда соперничать; уныние; цинизм; депрессии. Диагностические мероприятия, проводимые тибетским врачом, позволяют точно выявить причинно-следственную связь между симптомами болезни и тем, что ее на самом деле спровоцировало. Особое внимание доктор уделяет состоянию языка и кожи лица, так как именно они являются «окном» и «зеркалом» сердца. С помощью пульсовой диагностики определяют, с чем связано недостаточное кровообращение. Совместная работа врача и пациента для выздоровления последнего – обязательное условие тибетской медицины. Прежде всего, необходимо устранить возмущение «Ветра», а для этого нужно привести в порядок мысли и поведение. Человек, умеющий адекватно реагировать на стрессы, ценящий добрые чувства, не позволяющий негативным эмоциям контролировать свою психику, имеет здоровое сердце. Не стоит игнорировать мероприятия, позволяющие предупредить заболевания сердца, тем более, что много усилий они не требуют: правильное питание, изменение образа жизни и профилактика с помощью фитоте-



Добрые, милые, нежные, самые красивые, самые любимые, дорогие женщины, с 8 марта вас! И пускай все улыбки будут искренними, все пожелания сбываются, открываются новые возможности и реализуются все мечты и пусть любовь всегда сопровождает вас! Ваши клиника «Наран»



ПРОДУКТ МЕСЯЦА – «В ОЖИДАНИИ ВЕСНЫ...» Акция от фитобара «НАРАН». При покупке фитопродукции «Продукт месяца» получите подарок



ПОДАРОК!
Чай для
снижения
веса

«Секреты красоты»: Маски для кожи
век, крема серии «NoniCare», эликсир
«Чьяванпрашам»

«В ожидании весны...»: Тибетский сбор №40, Тибетский
сбор №41; Масло моделирующее для тела «NoniCare»;
Крем для тела с УФ фильтром «NoniCare»; Ягода
«Годжи», Кокосовое масло.

Фирменные сувениры:
Лунный календарь, брошюра
о питании (на выбор),

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

8 марта – Весенние поллинозы.
Аллергия. Риниты. Бронхиальная астма.
проводит врач Кан Нелли Феликсовна

22 марта – Артриты.
Коксартриты, гонартриты.
проводит врач Анбушинов Валерий Дмитриевич

Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru



ПРЕДЪЯВИ СКИДОЧНЫЙ КУПОН
НА КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Вырежь купон,

предоставь в любой
из филиалов «Наран»
и получи указанный бонус

Акция
Брежневое здоровье
с «НАРАН»
-30%
на комплексное
лечение
см. стр. 7

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека –
это единая система, основа которой
три жизненных начала (конституции, доша) –
«Ветер», «Желчь» и «Слизь»



Представитель
конституции
«Ветер»

Представитель
конституции
«Желчь»

Представитель
конституции
«Слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «Ве-
тер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переиз-
быток одной доши вносит дисбаланс в работу
организма. Нарушенное равновесие приводит
к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявля-
ют себя как причины болезней, но как только
равновесие между ними нарушится, они де-
лаются сутью болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра объяснений

Мужское здоровье



Эксклюзивная продукция из трав



Фитопрепараты



Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли



Интернет-магазин
тибетской медицины
«НАРАНФИТО»
т. 8-800-333-14-00,
8(495)180-04-46,
8(985)641-83-69



Товары для здоровья от интернет-
магазина «Наранфито» теперь
можно приобрести в торговой точке
компании-партнера – Экологический
центр «Сибирь».

Адрес: ТЦ «Альмирал», 2-й этаж,
пав. № 227, пр-т Вернадского, д. 86Б,
м. Юго-Западная, 1-й вагон из центра.
Ежедневно с 10.00 до 21.00
т. +7(965) 383-78-26, +7 (965) 211-37-78

Здоровое питание



Женское здоровье



Мази, гели, пластыри



Книги Светланы Чойжинимаевой



Всё для
здоровья,
красоты и
долголетия

**ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПРОДУКЦИЯ ИЗ ТРАВ,
ПОЛЫННЫЕ МОКСЫ,
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. КНИГИ
О ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ
ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ С.Г.**

**ПРИГЛАШАЕМ
К СОТРУДНИЧЕСТВУ
по оптовым продажам
эксклюзивной продукции:
информационная
поддержка, бесплатная
доставка по Москве
и индивидуальный подход
к каждому гарантируем!!!**

**lotos@naran.ru
WWW.NARANFITO.RU**

либо по телефонам:
**8-800-333-14-00,
8(495)180-04-46,
8(985)641-83-69**



На благо наших пациентов

«Диабет без инсулина»

КУРС: 9 сеансов

Стоимость: 28 800 руб.

Длительность каждого сеанса – 1 час

- **Заболевания:**
- **Сахарный диабет I типа**
- **Сахарный диабет II типа**

Большой накопленный опыт лечения сахарного диабета позволяет врачам клиники тибетской медицины «Наран» успешно помогать больным с этим диагнозом. Пациенты, обратившиеся в самом начале развития заболевания, после лечения, при условии соблюдения рекомендаций врача, полностью выздоравливают. В практике клиники есть немало случаев, когда врачам удается перевести инсулинозависимого пациента на терапию без применения ежедневных уколов.

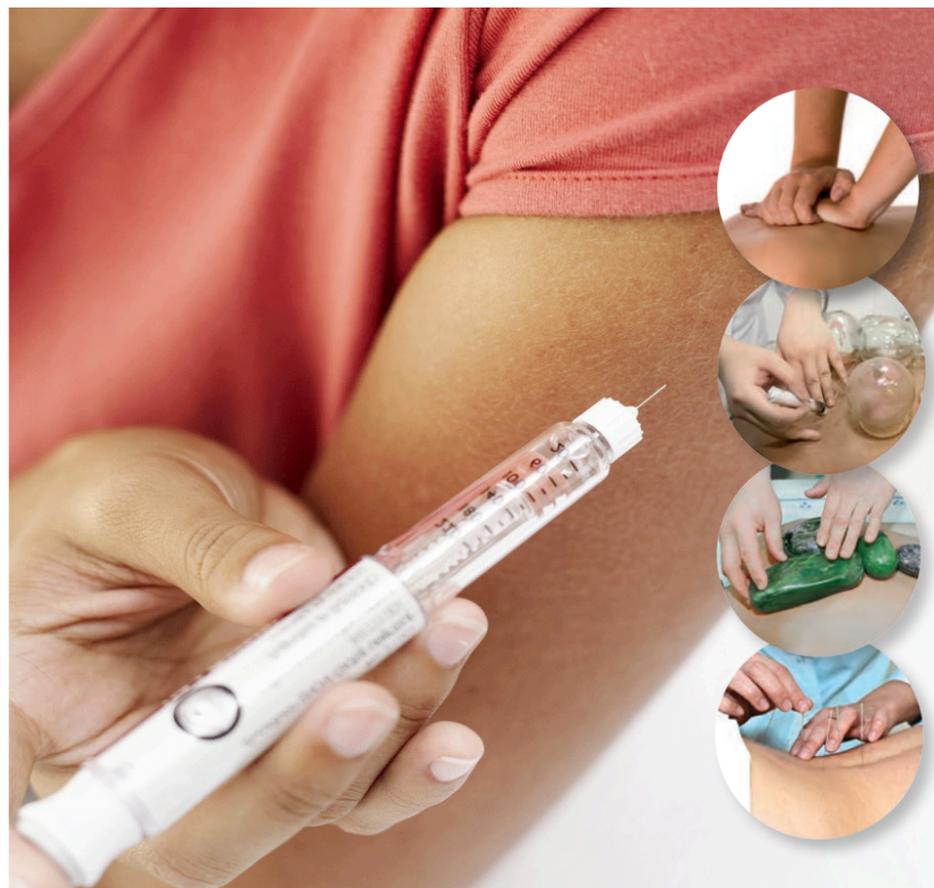
Сахарный диабет, незаметно выдвинувшийся в число самых распространенных болезней цивилизованного человечества, с точки зрения тибетской медицины, даже не болезнь, а нарушение гармонии между организмом и окружающей средой. Сахарный диабет не возникает вдруг – это результат

долго накапливаемых организмом функциональных нарушений, вследствие нервных стрессов и отрицательных эмоций, неправильного питания и пренебрежения здоровым образом жизни, которые со временем приводят к органическим поражениям. Диабет часто является осложнением инфекционных болезней.

Наиболее действенным методом лечения диабета является тибетская фитотерапия. Фитопрепараты и сборы снижают уровень холестерина и сахара в крови, очищают печень, восстанавливают функции поджелудочной железы. Многокомпонентные и натуральные, они очищают организм, способствуют обновлению клеток, формируют здоровые клетки внутренних органов. Комплекс внешних методов воздействия на организм дополняет и обеспечивает высокую эффективность лечения.

Программа включает:

- консультацию врача
- точечный массаж
- иглоукалывание
- моксотерапию
- стоун-терапию
- вакуум-терапию (постановку банок)
- 2 фитопрепарата



С благодарностью к «НАРАН»

Спасибо за слезы счастья!

Диагноз: дорсопатия грудного отдела позвоночника 2 степени, торакалгия справа, сколиоз 2 степени, выраженный болевой синдром.

Хочу выразить искреннюю благодарность коллективу клиники «Наран» за доброжелательное, приветливое отношение. У вас царит приятная атмосфера, сюда хочется приходить снова и снова. Особая благодарность моему лечащему врачу Ирине Георгиевне за высокий профессионализм, внимательное отношение. У Вас просто золотые руки! Вы врач от Бога! Я очень рада, что попала именно к Вам. Желаю Вам крепкого здоровья, женского счастья и удачи в вашем нелегком труде!

С уважением, Фания Шакирзяновна Хаертдинова!



На фото: Пациентка клиники «Наран» **Фания Хаертдинова** с лечащим врачом **Ириной Саидуковой**, г. Казань, тел. 8(843) 249-00-30

Порекомендовали друзья дочери

Диагноз: Сахарный диабет, артроз, гипертония.

Первые серьезные проблемы со здоровьем у Прасковьи Ткачевой начались в 2001 году, тогда она перенесла операцию. Знакомство с тибетской медициной состоялось благодаря подруге дочери, которые всей семьей пользуются услугами клиники.

– После обращения в клинику тибетской медицины «Наран» ощутила на себе положительное воздействие процедур, особенно нравятся иглоукалывание и массаж. Благодарю всех врачей, с которыми удалось общаться. И желаю всем здоровья на долгие годы!

С благодарностью говорит пациентка.



На фото: Пациентка клиники «Наран» г. Санкт-Петербург **Прасковья Ткачева** с лечащим врачом **Лхашид Немехбаяр**, тел.: 8(812) 241-16-14

Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

МОСКВА

м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, 12
+7 (495) 180-04-40

м. «Красные Ворота»
Большой Козловский пер., 4
(Дипакадемия МИД)
+7 (495) 180-04-41

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

м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, 105, корп. 4
+7 (495) 180-04-43

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»
пр-т Просвещения, 33, корп. 1
+7 (812) 241-16-12

м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, 9
+7 (812) 241-16-14

КАЗАНЬ

Остановка «Университет»
(Ленинский сад)
ул. Галактионова, 3
+7 (843) 249-00-30

Остановка
«Площадь Свободы»
ул. Пушкина, 56 в
+7 (843) 249-00-31

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86
+7 (343) 300-999-0

ВЕНА (АВСТРИЯ)

Austria Wien
1010 Wollzeile 30-5
Телефон: +43664 5833030

NARAN.RU

<https://www.facebook.com/naranclinic/>

Тибетская медицина. Клиника Наран

<https://vk.com/secretoftibet>

Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское
интернет-радио
NARANFM.RU



Как пройти до филиалов клиники «Наран» (г. Москва)



м. «Войковская»

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

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



м. «Красные Ворота»

Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России.

Бесплатная
автопарковка.

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



м. «Таганская»

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

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



м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра, выход направо, серая вывеска с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

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

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 08 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 Чойжиницаева. Главный редактор: Туяна Цыренжалова. Дизайн, верстка: Сергей Евсеенков

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

Отпечатано в АО «Прайм принт» 141700, МО, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В Тел.: +7 (795) 789-45-25
Заказ №595, Тираж 150 000 экз. Подписано в печать 28.02.2017 года. Цена свободная