



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

## ЗАПОРЫ. ВЗГЛЯД ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ НА ПРОБЛЕМУ ЗАПОРОВ

Обострения с. 3



# НАРАН

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

**З Д О Р О В Ь Е :**  
• ДИАГНОСТИКА  
• ЛЕЧЕНИЕ  
• СОВЕТЫ

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

№ 09 (232) Сентябрь 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

## ГАЛИНА БОРИСОВА



с. 4

Этой осенью  
клинику «Наран»  
почтила своим визитом  
Галина Борисова —  
Народная артистка  
России, солистка  
Большого театра

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

### Слово главного врача

с. 2  
**БЕСЕДА СВЕТАНЫ  
ГАЛСАНОВНЫ В ПРЯМОМ  
ЭФИРЕ**  
Продолжение

### Из практики

с. 5  
**ПОВОД ДЛЯ ВИЗИТА  
К ВРАЧУ ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ**

### Женское здоровье

с. 6  
**ХРОНИЧЕСКИЙ  
АДНЕКСИТ**  
Взгляд тибетской медицины

### Фитотерапия

с. 6  
**САХАР ОХЛАЖДАЕТ,  
СОЛЬ СОГРЕВАЕТ**

Метро  
Звенигородская  
г. Санкт-Петербург  
ул. Звенигородская,  
дом 9-11  
Как пройти?

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

г. Санкт-Петербург

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



**КОНКУРС**  
продолжается!

**Отзывы  
победителей  
читайте на стр. 3**

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

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



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

## БЕСЕДА СВЕТЛАНЫ ГАЛСАНОВНЫ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ (продолжение)

7 августа на онлайн-встрече Светлана Галсановна раскрыла:

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

— Почему тибетская медицина зачастую эффективнее западной?

— Чем врач тибетской медицины отличается от обычного?

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

Продолжение. Начало читайте в предыдущем номере № 08 (231) Август 2024 г.

А теперь можно переходить к индивидуальной консультации.

— Здравствуйте! Я к вам с проблемой хронической усталости. Много-много работаю. Зачастую кажется, что вообще нет сил, тяжело вставать по утрам и в принципе накапливается усталость. Хотела у Вас спросить как себе помочь в домашних условиях? Может быть коррекция питания или образ жизни поменять? Может быть фитопрепараты какие-то?

— А сколько вам лет и как вас зовут?

— Меня зовут Анастасия. Мне 23.

— Вот меня несколько не смущает то, что в 23 года можно иметь синдром хронической усталости. Это теперь такой частый диагноз, который можно встретить у школьников, подростков и студентов. А Вы уже такой человек, который начал самостоятельную жизнь, уже работаете. Я так понимаю, в режиме онлайн работаете или в офис ходите?

— Да, в офисе

— Вам приходится много ездить

общественным транспортом и Вы теряете много энергии. Очень много энергии люди тратят, по 1-1,5 часа в один конец потом обратно. На работе надо очень интенсивно работать, вы же не работаете лопатой и киркой, вы работаете интеллектуально. При интеллектуальной работе человек затрачивает гораздо больше энергии и калорий, чем человек, работающий физическим трудом. Интеллектуальная работа очень тяжелая и она много психической энергии отнимает, а психическая энергия - это самая сильная энергия человеческого организма. Поэтому скорее всего тратите много энергии. Это расход энергии, но и в питании надо разобраться и обязательно надо понимать, Настя, как Вы спите (во сколько ложитесь спать и в какое время встаете). Лучше всего ложиться до 23 ч, ну, на крайний случай до 24 ч. Поэтому, если есть возможность ложитесь пораньше. Если на первых порах не получается хорошо уснуть, Вы примите даже такие простые вещи как валериана, настойка боярышника, пустырника, пион. Вот простые аптечные копейные средства. Купите пион и перед сном закапать по 10-20 капель, даже смешивайте несколько капель между собой и Вы легко быстро уснете, можете взять чай успокоительный у нас в клинике, чай ветер на ваше усмотрение. Ведь самое главное - это хороший глубокий сон, он должен быть 7-8 часов, а особенно важен с 4 до 7:00 утра. Вот это время считается самым надёжным глубоким сном, поэтому в это время надо глубоко поспать. Если вы выпались с 4 до 7 ч. утра, то можете бодрячком встать и идти на работу по идее, но всё равно будет недостаток сна (недосып), который сказывается на состоянии ваших мышц. Мышцы будут стягиваться от интеллектуальной работы, большого наплыва информации, от того что вы много думаете или много что-то делаете, тем более, если сидячая работа с компьютером, работать мышкой и так далее.

Шейные мышцы напрягаются и они даже несколько укорачиваются, спазмируются и блокируется движение энергии. Поэтому в домашних условиях можно делать самомассаж, но редко кто может самомассаж сделать. Можно использовать постановку банок. Есть обычные банки стеклянные, есть резиновые китайские, а вы можете себе поставить магнитные банки дома, Настя. Походите 15 минут и уже у Вас усталость уйдет с плеч, но самый верный способ - это конечно пройти комплексное лечение и Вам не надо делать 10 сеансов. 3-5 сеансов достаточно. Сходите в нашу клинику, если вы живёте в Москве, если не в Москве в ближайший массажный хороший салон сходите на 3-5 сеансов и это улучшит Ваше состояние. На фоне синдрома хронической усталости Вы можете болеть часто простудными заболеваниями. Бывает такое, Настя, у Вас?

— Да да, бывает бывает. Да, вот как раз это бывает.

— Поэтому у детей, подростков и студентов, страдающих синдромом хронической усталости, если её не снять, то вот эти простуды, чихание не обязательно с температурой, насморк. День-два поспала и вышла тут же на работу. Это как раз говорит о том, что вот зажим в области шеи и затылка дает снижение энергии, которая идет к органам носоглотки, то есть это миндалины, нос, щитовидная железа, задняя стенка глотки. Поэтому самые простые методы - это глубокий сон, питание. В питании, кстати, при синдроме хронической усталости нужно убрать такие продукты, которые вызывают холод в организме. Не пить холодные напитки, а пить всё горячее (горячий кофе, горячий чай). Днём просто горячий кофе можете выпить, горячий чай и не обязательно бутерброд или сладкое, только питьё. Важно купить в аптеке обычные простые капли, которые могут служить Вам как адаптоген, повышающий иммунитет. Это капли заманихи, элютеро-

кокка. Если попадется вдруг Вам женьшень, то пожалуйста, берите и будете пить по 10-15 капель утром только и Вы будете бодрые весь день на работе, а вечером Вы придете немножко, уставшая, но зато пили капельки неделю достаточно. И этого достаточно, чтобы быстро прийти в себя. Настя, желаю вам здоровья и берегите себя такая умница и красавица!

— Да, спасибо вам большое Светлана! Спасибо большое!

— А мы будем тогда отвечать на вопросы, которые задали в комментариях.

— Светлана Галсановна, как Вы относитесь к цифровой медицине? Она конкурент тибетской медицине?

— Ну, скорее даже не конкурент цифровая медицина. Сейчас цифровые технологии развиваются и это очень хорошо, потому что это помогает делать очень хорошую диагностику, например холтер кардиологи используют для того, чтобы знать каков сердечный ритм в течение суток, колебания ритма сердца и выявить склонность к аритмии, то есть нарушению сердечного ритма. Пример компьютерной томографии, резонансные МРТ, УЗИ. С одной стороны у нас в России очень доступна быстрая и качественная диагностика и она помогает врачу поставить правильный диагноз на основании вот этих данных, которые получили при описании того или иного обследования цифрового и дальше можно обследовать анамнез, сбор жалоб. Анамнез никто не отменял ни в современной медицине, ни тем более в тибетской, поэтому сбор жалоб и анамнеза является, является и будет являться основным диагностическим критерием для того, чтобы поставить правильный диагноз. Сбор жалоб, анамнеза внешний осмотр и пульсовая диагностика - это простые методики плюс эти все цифровые данные современной медицины и тогда у врача складывается полная картина о том, что у человека есть. Я как врач с большим

стажем могу сказать, что лечение хронических заболеваний всё-таки немного хромает, потому что многие люди вынуждены сидеть на таблетках ежедневно и по 2-3 раза в день пить таблетки и гормоны, а бронхиальная астма - это ингаляторы несколько раз вдыхать, ведь ингаляторы они тоже гормональные, хотя врачи говорят, что это не страшно, вдыхай всё. Лечение рассеянного склероза, ревматоидного полиартрита, заболеваний кожи, которые надо лечить какими-то очень действенными эффективными методами и поэтому когда мы делаем диагностику с помощью цифровой медицины, мы будем иметь полное представление, чем имеет врач, который занимается только, допустим, пульсовой диагностикой, которая достаточно много и ёмко говорит о диагнозе. Сбор анамнеза и жалоб очень нужны, потому что опять же современные врачи этим отличаются, т.к. некогда собирать ни жалобы, ни анамнез, не интересоваться почему возникло заболевание, а лучше всего быстро отправить туда его на обследование в лабораторию какую-то и всё анализы ему принесли. И вот он посмотрел и сказал: это не моё, идите в следующий кабинет. Нужно сочетать метод современной медицины с методами традиционной медицинской системы - это система тибетская, аюрведическая или китайская. Посмотрите сейчас на сегодняшнее состояние китайской медицины, она повсюду в мире и люди в Европе ходят к врачам китайским плотной шеренгой, потому что они видят эффективность этого лечения. Не в обиду китайской медицине, тибетская более ёмкая медицина, потому что здесь конституции человека учитываются, состояние Инь Ян по-китайски. А по тибетски Инь Ян обозначается как вот три конституции, которые есть у каждого человека: система регулирующая слизь, система желчи и система ветра. У человека в одном организме всё это есть, просто у одного человека больше слизи, у второго больше желчи, у третьего больше ветра и поэтому человек называется человек ветра, человек желчи и человек слизи. Разделение людей на 3 конституции или 3 доши по аюрведически даёт очень большую возможность для врача проводить коррекцию в питании, образе жизни, терапии фитопрепаратами и фитосборами, потому что в тибетской медицине есть фитосборы. В отличие от фитосборов, которые в России су-

ществуют, в тибетской медицине фитосборы делятся на фитопрепараты, которые лечат болезни "холода" и болезни "жара". Это очень важный фактор, о чём я неустанно говорю и пишу. Если болезнь протекает по типу "холода", а дают ему синтетические химические лекарства, то человек выздоравливает очень медленно и на основе этих даже препаратов могут возникнуть вспышки обострения или ухудшение самочувствия. Всякое бывает. Посмотрите, сейчас химиотерапия может быть на дне при онкологических заболеваниях, но она ещё никого особо и не вылечила. На мой взгляд, поэтому все-таки онкологические заболевания считаются болезнями "холода" и надо согреть где-то. Это абсолютно индивидуальные вещи, поэтому лечить нужно их очень индивидуально и чтобы всё-таки посмотреть на ответные реакции организма на те или иные химические синтетические лекарства и посмотреть реакции на фитопрепараты тибетской медицины, в том числе аюрведической медицины. Вот тогда мы будем говорить о том, что мы "попали камнем в лицо болезни" в тибетской медицине, это просто и понятно. Мы увидим хороший положительный медицинский эффект.

— Да, спасибо большое за ответ. Тут очень много вопросов по плану дня, режиму питания и вопрос к Вам. Как вы сами питаетесь? Считаете ли калории, может быть занимаетесь фитнесом или утренней зарядкой? И вот по утренней зарядке просит дать рекомендации. Если вы сами её делаете, то как может быть лучше что-то размять, какие-то отдельные части необходимо.

— Ну, по питанию я соблюдаю. По молодости лет, хоть я и врач, могу сразу сознаться я питалась как могла. То есть не то, что как могла, а употребляла бутерброды, любила жареную пищу. Я бурят-монголка и понятно любовь к мясной пище у меня, наверное, наследственно-генетическая. Питание каждому человеку индивидуально согласно вашей природной конституции. Когда у человека есть предрасположенность к желчи, а зачем ему много мяса есть для того, чтобы потом лет через 5-10 у него была гипертония, варикозное расширение, геморрой, ишемическая болезнь

Продолжение на стр. 5



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

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



# ЗАПОРЫ

## Взгляд тибетской медицины на проблему запоров

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

Запор — это нарушение регулярного опорожнения кишечника, которое возникает у людей любого возраста. Согласно медицинским критериям, диагноз «хронический запор» может быть поставлен, если опорожнение происходит менее трёх раз в неделю, либо количество каловых масс при дефекации значительно сокращается.

Запоры являются серьёзной проблемой для здравоохранения и общества. В развитых странах от запоров страдает до 50% трудоспособного населения, а также до 20% детей. Среди пожилых людей эта проблема встречается в 5 раз чаще, чем у молодёжи. С точки зрения тибетской медицины, старость, это период Ветра, когда выработка желчи сильно снижается.

Несмотря на это, существуют разногласия по поводу статуса запора: Всемирная организация здравоохранения считает его болезнью, тогда как гастроэнтерологические ассоциации видят в запоре лишь симптом.

Кишечник — это орган пищеварения и выделения, который находится в брюшной полости и состоит из двух отделов — тонкого и толстого. Общая длина всего кишечника взрослого человека достигает 5,5 - 6 метров (длина тонкой кишки - в среднем 4,5 м, а толстой - 1,5 м).

### Виды запоров

Существует несколько видов запоров в зависимости от причин возникновения и реакции на лечение:

- Алимментарный запор связан с неправильным питанием и недостатком жидкости.
- Неврогенный запор возникает из-за нарушений нервной регуляции моторики кишечника.
- Привычный запор развивается при регулярном подавлении позывов к дефекации.
- Рефлекторный запор связан с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
- Психогенный запор возникает на фоне стресса и психических расстройств.
- Изменение гормонального фона (повышенный синтез прогестерона) у беременных приводит к запорам в первом триместре, тогда как на последних сроках беременности запоры обусловлены гиподинамией и давлением матки на сигмовидную кишку. При эндометриозе запоры коррелируют с менструальным циклом.

### Причины запоров

Причины запоров можно разделить на функциональные и органические. Функциональные запоры чаще всего возникают из-за медленного продвижения каловых масс по толстой кишке. Наиболее распространённой причиной функциональных запоров является стресс, неправильное питание с недостатком клетчатки, избытком углеводов и недостатком воды.

Механические причины, такие как опухоли, грыжи или стриктуры, могут препятствовать нормальному прохождению каловых масс, вызывая органические запоры.

Психические факторы, например, депрессия, также могут приводить к спастическим или атоническим состояниям кишечника.

В западной медицине, основная причина запоров заключается в неправильном питании: низкое содержание в пище растительной клетчатки, переизбыток легкоусвояемых углеводов и недостаточное потребление воды.

### Взгляд тибетской медицины на проблему запоров

Тибетская медицина рассматривает запоры не только как физическую проблему, но и как результат дисбаланса внутренних энергий организма. Одной из ключевых концепций является состояние микрофлоры кишечника, которая может быть либо газообразующей, либо гнилостной. В результате этого возникают такие неприятные последствия, как вздутие живота или самоинтоксикация организма. Ключевым фактором является наличие или отсутствие желчи, которая, по мнению тибетских врачей, оказывает прямое влияние на функционирование кишечника.

В тибетской медицине люди с конституцией Ветра чаще страдают от запоров, в то время как люди с конституцией Желчи, благодаря избытку желчи, обычно не имеют таких проблем. Кишечник, как и сердце, является органом, богатым нервными окончаниями. Это делает его уязвимым к стрессам, так как избыточная импульсация нарушает его моторику. Солнечное сплетение действительно называют "третьим мозгом" из-за его сложной роли в управлении пищеварением. Этот нервный центр, расположенный в брюшной полости, управляет множеством функций, связанных с перевариванием пищи, такими как секреция пищеварительных ферментов, координация сокращений кишечника и регулировка кровотока в органах пищеварения.

Когда говорят, что процессы пищеварения столь же сложны, как и мышление или работа иммунной системы, это означает, что процессы, происходящие в желудочно-кишечном тракте, имеют множество взаимосвязанных аспектов и требуют сложной координации. Например, пищеварительная система контролирует не только механическое переваривание пищи, но и биохимические процессы, гормональные реакции и взаимодействие с микробиотой кишечника, что делает её весьма сложной и интегрированной системой.

Таким образом, хотя нервная система и иммунная система являются крайне наивероятнейшими сложными и многогранными, пищеварительная система обладает своими уникальными особенностями и сложностями.

Пищеварение — это первая линия обороны организма, где происходит встреча с микробами и вирусами. Исследования показывают, что солнечное сплетение автономно регулирует работу кишечника, помогая ему эффективно справляться с нагрузками. Однако в условиях стресса, особенно хронического, нарушается связь между головным

мозгом и солнечным сплетением. Это приводит к спазмам в области эпигастрия — верхнего отдела живота, что в свою очередь негативно сказывается на работе желудка, двенадцатиперстной кишки и других органов пищеварения.

Особое внимание тибетская медицина уделяет спазму прямой кишки, который напрямую связан с напряжением в эпигастрии. Именно поэтому массаж, иглокальвание и тепловые процедуры в этой области оказывают положительное влияние на устранение запоров.

### Моторика кишечника и её роль в здоровье

Моторика кишечника или перистальтика — это сокращение его стенок, которое обеспечивает движение пищи от желудка к анусу. Организм сам регулирует скорость этого процесса, чтобы все полезные вещества успели усвоиться. В зависимости от состояния моторики, в кишечнике создаются условия либо для нормальной микрофлоры, либо для газообразования и гнилостных процессов, которые могут приводить к вздутию и интоксикации.

### Лечение и питание

С точки зрения тибетской медицины, питание играет центральную роль в поддержании нормальной работы кишечника. Для профилактики и лечения запоров важно включать в рацион продукты, способствующие желчеобразованию, так как желчь помогает активировать тепло в организме, необходимое для нормальной моторики. По этой причине тибетская медицина выступает против современных диет, в основе которых лежат охлаждающие продукты, такие как соки, а также большое количество углеводов. Отсутствие желчи приводит к её застою и, как следствие, к проблемам с пищеварением.

Западная медицина в свою очередь рекомендует приём минеральных вод, которые тоже могут стимулировать выработку желчи. Но ключевым является понимание того, что пищеварительная система человека похожа на двигатель автомобиля: для его работы требуется топливо — и именно желчь играет роль этого топлива, обеспечивая тепло и нормальную работу кишечника.

В тибетской медицине особенно рекомендуется включать в рацион людей с конституцией Ветра больше жиров и белков. Если говорить о кухнях народов мира, то примером могут служить кавказская, китайская и индийская кухни, где преобладают острые, кислые и солёные вкусы, а также большое количество жиров и белков. Эти продукты стимулируют выработку желчи, что особенно важно для поддержания здоровья. Подходящая еда, кстати, кажется наиболее вкусной людям среднего возраста, ведь это период жизни, который тибетская медицина называет возрастом Желчи.

Детям же, согласно тибетской традиции, больше нравится сладкое, и это не случайно — в детстве, или в возрасте Слизи, сладкие продукты способствуют росту и развитию тела. С возрастом, когда начинается период Ветра, человек постепенно "усыхает", уменьшается в росте, и, что важно, снижается выработка желчи, а вместе с ней — и уровень энергии.

Также в тибетской медицине очень популярен «суп монахов» — немного жирный суп из баранины, который несёт в себе много Ян-энергии. Этот суп особенно полезен в холодное время года и для ослабленных больных, так как помогает поддерживать тепло и энергию организма.

Жиры, в свою очередь, могут быть

как животного, так и растительного происхождения. Для начала можно использовать растительные масла, которые также способствуют желчеобразованию и, как следствие, улучшают моторику кишечника.

### Массаж

В разных отделах кишечника при массаже, можно одновременно наблюдать гипертонус и гипотонус, что создаёт благоприятные условия для различных типов микрофлоры. В одних зонах это способствует развитию гнилостных процессов, в других — газообразованию. Именно поэтому при массаже можно заметить участки, где ощущается особенно сильная боль, и области, наполненные воздухом. Массаж помогает нормализовать тонус по всему кишечнику, улучшая его работу и устраняя дискомфорт.

### Иглокальвание

В тибетской медицине существуют два важных меридиана: тонкого и толстого кишечника. Воздействуя на эти меридианы с помощью иглокальвания, врач может добиться удивительных результатов. Процедура позволяет восстановить энергетический баланс, улучшить работу кишечника и восстановить его моторику.

### Фитопрепараты

Фитотерапия — неотъемлемая часть лечения в тибетской медицине. Без применения правильно подобранных препаратов воздействие на кишечник не будет полным. Только опытный врач сможет подобрать необходимые фитопрепараты, которые помогут улучшить моторику кишечника, восстановить баланс работы головного мозга и всей системы пищеварения.

Медитация играет важную роль в расслаблении диафрагмы и нормализации мышечного тонуса кишечника. Регулярные практики медитации позволяют не только обрести внутренний покой, но и напрямую влияют на тонус кишечника, способствуя его гармоничной работе. Медитация помогает сбалансировать эти процессы, улучшая общее состояние кишечника и способствуя его здоровью.

### Профилактика

Профилактика запоров, как и их лечение, требует поддержания активного образа жизни. Регулярные физические нагрузки, такие как прогулки, плавание и гимнастика, стимулируют перистальтику кишечника и укрепляют мышцы брюшной полости, что способствует правильной работе органов пищеварения.

Запор действительно является комплексной проблемой, которая требует всестороннего подхода. Он не только связан с физическими аспектами, но и может быть звеном в большом симптомокомплексе, включающем тревожность, сниженную стрессоустойчивость и целый ряд заболеваний, типичных для жителей крупных городов. Эти состояния могут усугубляться современными условиями жизни, такими как высокие уровни стресса, нерегулярное питание и малоподвижный образ жизни.

*Тибетская медицина подчеркивает важность психического спокойствия и устойчивости к стрессу, внутреннего тепла, поддерживаемого нормальной выработкой желчи, и активного образа жизни. Все эти факторы способствуют здоровью кишечника и общему благополучию организма. Современный подход к профилактике и лечению запоров должен учитывать не только физическое состояние, но и эмоциональное и психологическое здоровье, что помогает справиться с симптомами и улучшить качество жизни.*

Для наших дорогих читателей и преданных пациентов:

## ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА!



Шестакова Валентина Викторовна

Большая благодарность лечащему врачу Любови Цыреновне. Большой опыт, золотые руки и прекрасный человек. Пришла в клинику развалюхой, ухожу в бодром состоянии с сознанием что есть настоящие врачи. Успехов и здоровья ей!



О новых победителях конкурса читайте в следующих номерах ...

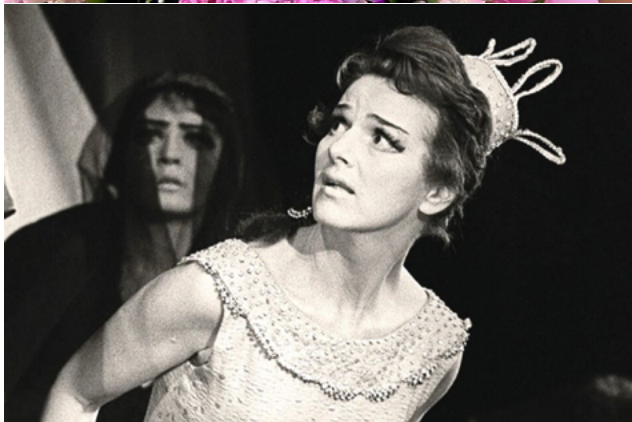


# ГАЛИНА БОРИСОВА

**Этой осенью клинику «Наран» почтила своим визитом Галина Борисова – Народная артистка России, солистка Большого театра (меццо-сопрано), театральный педагог**



на фото: Галина Борисова и её лечащий врач Валентина Милаева



**С** удовольствием делимся с вами, наши дорогие читатели, диалогом знаменитой Галиной Борисовой и нашего главного врача Ларисы Тапхаровой.

*Добрый день, Галина! Мы очень рады, что Вы у нас в клинике. Очень рада, что выбрали время и приехали к нам в гости. Как Вы узнали про нашу клинику?*

Мне никто не подсказывал. Я сама её нашла, потому что я отношусь положительно к традиционной медицине. Если есть что-то хорошее, я всё это собираю для себя. И то, что создано веками, от этого отказываться нельзя. По своему состоянию и своему настроению, я совершенно спонтанно поняла, что нужно мне искать ещё помощника в моём здоровье – восточную медицину. В интернете искала китайскую медицину, тибетскую медицину, восточную медицину, гомеопатов, то есть все, что связано со здоровьем и хотелось какую-то информацию получить.

И читаю – "Наран". Адрес – Войковская. Всё устраивает. И я говорю своему помощнику, что едем на разведку. И вы знаете, у меня никакого разочарования не было, а наоборот, как только я переступила порог, то почувствовала, что просто даже от стен, говорю как на духу, что здесь благостно, и мне хочется быть здесь, и не хочется отсюда уходить. Всё как-то располагало. Тишина, спокойствие, такая тихая музыка.

Кстати, музыка тоже лечит. Мне напомнил очень хороший курорт Кивач, где я была один раз. А когда я познакомилась с врачами, первое знакомство было с Михаилом, я не называю никого по отчеству, может быть, обижаются, что я не уважаю там родственников, ну, знаете, как Слава Зайцев, Слава Ростропович, Пьер Карден, так как будто мы все моложе. И он меня внимательно потрогал, пощупал, посмотрел в глазки, дал горошинки. И потом, когда я пришла уже на приём к врачу, к Валюшечке, то мне показалось, и я, по-моему, не ошиблась, что здесь хо-

тят вникнуть в мою проблему и хотят меня вылечить. Вылечить! Не лечить, а вылечить. Пробуя одно, второе, третье, совершенно не ощущая, что ты в каком-то больничном помещении. Тебе предлагают одно, второе, третье, один массаж, потом второй массаж, совершенно другой, потом ещё третий, совершенно тоже другой, и тогда появляется какая-то надежда, что может быть это можно и подлечить или как-то исправить, а надежды очень много.

То, что я сейчас встречаю в лучших клиниках Москвы и, как говорят, России, я вижу, что, да, хотят тебе назначить лечение, не подходит, давай ещё продолжим, а не подходит, давай ещё, ещё добавим, ещё добавим, потом ты уже просто отказываешься, что тебе что-то нехорошо, а нехорошо, значит, надо ещё продолжать. И когда я с помощью своего ангела-хранителя прихожу в клинику, мне говорят, ну ладно, это мы закончим, сейчас начнём что-то другое.

И когда я спрашиваю, а как вот вы относитесь, предположим, к гомеопатам, мне отвечают, что это мы не лечим. Хорошо, вы это не лечите, но вы делаете безумное количество инъекций, и когда вам большой звонит или передает через медсестру и просит, чтобы вы позвонили. А доктор пишет, что перезвонит, но не перезванивает. Я тогда понимаю, что надеяться на что-то хорошее нельзя. Что-то нужно искать еще, искать и искать. И вот я начала вспоминать, а кого же я знаю из восточной медицины? И я пришла к вам. И вы знаете, я увидела у вас настоящую помощь, понимаете? Когда ты выходишь из кабинета врача, тебе говорят, что нужно ещё вот это продолжить, и ты подходишь к стенду, и уже тебе помощь, ты можешь это приобрести, ты можешь это купить и пользоваться, главное, чтобы в точку попасть.

Но ещё самое главное, что рекомендуют много филиалов киники "Наран". И я поняла, что самое главное не клинику найти, а найти своего врача, который будет тебя вести, будет вместе с тобой, может быть, даже что-то попробовать, но есть желание помочь, врач, который интересуется: как вы, легче вам или пока нет результата? Даже эти вопросы, они уже создают такую атмосферу, что тебе как-то благостно на душе. А потом, когда я вижу иконы, то от них такая энергия тёплая. Этой медицине доверять можно, но у нас нет такой пропаганды, понимаете. У нас сейчас, к сожалению, пропагандируют что по телевидению? Какой-то искусственный интеллект, искусственные фотографии, искусственная память и т.д. Ну, немножко другое бы хотелось видеть.

Поэтому вот так я и пришла в "Наран". В восточную медицину, какая бы она ни была, я верю. Потому что результат он не только на лице, но и на лице. Однажды ко мне пришла ученица от одного педагога, который её уже просто довёл. Она весила 140 килограммов, и с голосом уже были проблемы. Я ей сказала, что нужно идти в восточную медицину, ставить иголки, не сидеть на голоде, а лечиться. И она поехала и похудела на 45 килограммов, у нее в голове многое изменилось, то есть, вот я говорю, и на лицо, и на лицо, вот что такое восточная медицина. Я буду всем рекомендовать кого увижу.

*Спасибо! Галина, я хотела бы попросить, что бы Вы пожелали нашим пациентам, тем, кто уже годиками к нам ходит, кто может, планирует к нам прийти?*

Вы знаете, ведь не обязательно приходиться в этот центр, когда тебя прижало. Лучший вариант – это когда даже ты в здравии, но ты хочешь получить удовольствие от массажа, и ты продлишь своё хорошее состояние. Потому что прихватить после 50 может в любой момент, а неизвестно кого, даже может самого здорового человека. А делать профилактику – это просто получить удовольствие.

*Благодарю! Конечно, профилактика — это очень важно.*

Да, своевременная профилактика. Конечно, хочется вылечиться и потом приходиться всё время на профилактику. И когда мы вовемя что-то делаем, это говорит о резервности.

Конечно, конечно. Ведь, когда ты обычно приходишь там всё у тебя разрушается, а ты думаешь, что завтра будет тебе легче. Нет, не будет легче. Как только какая-то циферка исполняется, так ты уже должен быть настроен. Наши пациенты разного возраста. Ходят дети и целые семьи. Маленьким тоже нужен массаж. Очень часто у маленьких со спиной проблемы в виде сколиоза, нервной система нарушена.

Моя ученица приходила ко мне заниматься и поступила в училище. Но родители, которые закончили университет и МЕХМАТ факультет, и бабушка (ректор университета в Томске), всё-таки настояли, чтобы она пошла по их пути. Это какие-то задачи разные и вычисления. Вот она училась в университете 6 лет и приходила ко мне заниматься, а потом, когда закончила университет, сказала папе, что мне вообще это все неинтересно и я ничего не хочу, кроме пения. Но годы были потереяны, потому что поступать вместо 18 лет в 25 лет – это

уже старческий возраст для поступления. В 25 лет уже заканчивают. И вы знаете, по состоянию здоровья, вот родители что сделали. Ей хочется петь, но у нее и здоровья нет. Она ходит только к гомеопатам. Ей выписывают вот такую белую горошину, чтобы восстановить, ну, это же перегруз жуткий, и она держится только на гомеопатии.

Вот что значит гармония, да? Тела, души и ума. Всё должно быть гармонично.

Все должно быть в гармонии. Не обязательно приходиться только, когда тебе нужно, а нужно с молодых лет это делать. А здесь такая атмосфера тёплая и было впечатление, что я приехала на этот курорт Кивач, там очень тоже всё гармонично и здесь подобно швейцарской клинике, где омолаживаются и восстанавливаются, но сейчас мне поехать туда нет возможности. В моем возрасте они уже не принимают. После 70 там очень агрессивно. Все хорошее, но агрессивное воздействие. Организм не выдерживает. Нагрузка получается. Последний раз ездила, но я на второй день заболела. Меня немного продуло, и все, я слегла.

*Галина, Вы были на процедурах у Валентины Милаевой и проили фитотерапию. Надеемся, что будете продолжать курс лечения.*

Конечно. Мне сказано сделать небольшой перерыв и потом начнем сначала. Только вперед. Ангел-хранитель мой направляет меня. Я поблагодарила его, а затем попрошу.

*Мы очень рады, что Вы приехали к нам. От себя и от всего коллектива клиники хочу пожелать Вам здоровья, счастья и долгих лет жизни и чтобы почаще встречались не только на процедурах, а вот на таких встречах.*

Да, нужно общаться и это очень важно. Я сейчас в таком возрасте, когда имену право выбирать с кем мне общаться. Я никогда не ошибаюсь в людях. И когда я чувствую, что от человека идет теплая энергия, то считаю, что мне повезло. Я вчера пришла с болью в ягодичной области к Валюшке, помощник врача нажал на одну точку и было больно, но я ушла уже без боли. Когда выхожу на сцену я пила обезболивающие и это палка о двух концах, т.к. я не чувствую боли в коленях, но их перегружаю. И после этого мне становится хуже. Но я верю, что вы мне поможете. Спасибо вам огромное за приглашение! Это судьба. Я с вами познакомилась и теперь я буду к вам ходить.



## Слово главного врача

Продолжение.  
Начало на стр. 2

сердца, тромбы чтобы образовались. Где бы мы не жили: в Монголии, на Кавказе, в России, Европе, Африке, Америке и так далее, то посмотрите вот по этим регионам. В жарком климате, где духота, жара, влажный или сухой климат или европейская часть, где очень много влаги, а России холодный супер влажный климат, поэтому в этих регионах надо питаться совершенно по-разному для того, чтобы противодействовать влиянию климата на здоровье человека. Увы, организм человека изнашивается также как и любая машина, изнашиваются внутренние органы, происходит снижение метаболизма или ускорение метаболизма в начале вызывает состояние несварения, а несварение с точки зрения тибетской медицины является корнем всех внутренних болезней. Вот на эту тему можно поспорить с любым доктором и сказать, что выпадение волос, ломкость ногтей, кожные проявления это все проявления симптомов несварения, которые появились из неправильного питания согласно природной конституции. Если человек неправильно питался, слишком увлекался молочными продуктами много, хлебобулочными, сладкими пироженными и так далее, то он обязательно будет иметь заболевания, протекающие по типу «холода». Обязательно об этом настаиваю, потому что это очень важно понимание самого себя. Кстати, кто меня слышит сейчас, Вы можете пройти тест на нашем сайте и там есть тесты разработанные лично мною – тест на определение своего типа конституции. Отдельно для типа женщин и для мужчин. Посмотрите, что в вашей семье один ребенок может быть холериком желчью, а второй ребёнок абсолютно ветерок в одной семье или в другой семье два ребёнка слизи, а третий ребёнок ветер. Потому что он пошёл в деду, а свою генетику никуда не спрячешь и поэтому он будет питаться такими маленькими кусочками.

Что касается гимнастики. Да, я занимаюсь гимнастикой, кручу обруч по два-три раза в день, иногда делаю гимнастику китайскую и мне очень нравится. Я не люблю ходить в фитнес-зал. Я однажды записалась в фитнес-зал, но ни разу туда не пошла, поэтому у меня нет дисциплины ходить в зал, где много народа. Я интроверт по характеру, поэтому я не могу ходить в фитнес-зал, а занимаюсь гимнастикой дома и даже уже много-много лет я делаю гимнастику в постели, потому что я немножко ленивая. Велосипед ногами, махи ногами в разные стороны вот махи ногами и так далее, по 15 в одну сторону, 15 раз в другую сторону - это для профилактики коксартроза, гонартроза, пяточной шпоры, каких-то воспалений, изменений в области стопы, ног,

для профилактики варикоза. Их много в интернете на YouTube канале. Мне нравятся китайские гимнастики, потому что они не требуют специально куда-то идти, ни какой-то экипировки, не надо денег тратить на фитнес-зал. Сделайте это в домашних условиях просто и легко и упражнения дисциплинируют человека. Я делаю упражнения в такое время, которое для меня удобно и каждому из вас рекомендую простые упражнения – подтянуть плечи напряженно 3-5 секунд, опустить плечи, потом голову повернуть в сторону и очень сильно натянули мышцы шеи по 5 секунд и вернулись. Также вправо, влево, вниз опустили голову с напряжением уже затылочных шейных мышц, задних шейных мышц. Даже когда я летаю и в длинных перелетах по 10 часов делаю гимнастику, сидя в самолёте в таком узком пространстве. Я делаю упражнения на плечи и когда я выхожу из самолёта, ощущение как будто я не летала вообще и хорошо чувствую себя. Я помню в Китае так прилетела и нормально спала, а на завтра встала утром, всё как в обычный день. Есть ещё вопросы какие-то?

— Да, есть ещё несколько вопросов. Мужчины забавят. Можно ли вылечить грыжу и коксартроз?

— Грыжа поясничного отдела часто бывает у мужчин когда они охлаждают организм, занимаются много физическим трудом, носят тяжести. Все мышцы спины очень сильно напряжены и когда это напряжение развивается пульозное ядро вытекает наружу и давит на спинно-мозговой нерв и оттуда происходит такая сильнейшая боль при грыжах просто невыносимая боль. У нас всегда бывает много таких пациентов, у которых грыжи. Какова причина – это воздействие холода, тяжести, спазм. И вот по этой схеме и начинаем лечить это состояние. Посмотрите внимательно вот на эту таблицу и вы увидите, что тело человека покрыто огромным количеством энергетических точек и каналов- меридианов - эта мудрая китайская медицина. Она каким-то чудным образом нашла эти точки и каналы. Это даже никто из ученых ни китайских, ни современных не может объяснить происхождение этой теории, которая существует, но она же существует на протяжении нескольких веков и используется для лечения самых разнообразных заболеваний, в том числе грыжи. Вот сняли напряжение с помощью пальцев рук в начале лечения, которое мы проводим. Может быть обострение и это нормально, возможно боль даже усилится, но это усиление боли вы можете снять с помощью анальгетиков, спазмолитиков и обязательно с помощью успокаивающих средств, например, мы даём свои препараты, которые обладают именно этими свойствами. И вот тогда мышцы начинают расслабляться и растягиваться, а когда мышцы расслабляются, растягиваются, то происходит

с помощью этих мышц вправление ядра обратно на своё место. Внешние и внутренние методы лечения используют при лечении грыжи, в том числе зарядку обязательно делать, гимнастику. Даже несмотря на боль можно делать легкие гимнастические упражнения на растяжение позвоночника, растягивать спину, кататься на спине. Вот растяжение делать во фронтальной плоскости и боковых проекциях, таким образом происходит баланс мышц и устранение спазмов. А вот эти все методы я видела в ординатуре, при повышении квалификации на базе Боткинской больницы. Травмированные пациенты лежат и очень много пациентов прооперированных по поводу грыжи и вновь получившие грыжу. Потому что врачи, которые оперируют спину и поставили штифты металлические и на этом закончилось, а человек-то продолжает дальше спортом заниматься и чем то еще и у него появляется грыжа в другом месте. Это связано с тем, что образ жизни человек не поменял и питание не поменял, гнев свой не устранил, эмоции не устранил и таким образом он делает возможное появление грыжи вновь и вновь. Оказывается целые корпуса в несколько этажей и больницы, которая вся заполнена пациентами прооперированными, готовящиеся к операции. Делают новокаиновые блокады – это сиюминутное устранение боли, но действие лекарства прошло (лидокаина, новокаина) и завтра, послезавтра вновь боль усиливается, поэтому это не метод лечения. Мильгамму ставят пациентам, витаминные группы B зачем-то, я как врач этого вообще не понимаю. Что за дефицит витамина? Пусть они действуют на спазм гимнастикой это самое главное!

— И последний вопрос. Как уйти в безопасность с контрацептивами Ярины? При отмене начинают болеть яичники приходится пить снова. Покупали для коррекции цикла, ставили поликистоз яичников, был повышен тестостерон на фоне приёма Ярины, тестостерон в норме, а стаж приёма 10 лет. Вес 55, рост 168.

— Параметры очень хорошие, индекс массы тела прямо удивительно хороший. Да, на фоне даже современных контрацептивных препаратов, которые способствуют повышению веса у Инны всё хорошо. Поэтому тут скорее всего типа Слизь-Ветер и есть склонность к заболеваниям опухолевым, то есть к различным поликистозам, мастопатии и прочие вот такие вещи, которые часто у женщин молодых бывают. Поэтому надо посмотреть и может быть задать вопрос более полноценный и посмотреть гормоны. Они как бы заместительная терапия и они функция самих этих яичников. Чем дольше вы будете это делать, тем хуже для состояния поликистоза яичников ваших и поэтому я бы не стала это

делать. В тибетской медицине существуют во-первых фитопрепараты для того, чтобы улучшить состояние яичников, а во-вторых есть методы внешнего воздействия, например, иглоукалывание при поликистозе, нарушениях менструального цикла (олигоменорея, аменорея и дисменорея). И иглоукалывание – это очень хороший метод и 7-9 сеансов абсолютно помогает улучшить и устранить боль при месячных, устранить предменструальный синдром (ПМС), улучшить состояние матки, состояние яичников. И в этом я абсолютно не сомневаюсь. Я сама не врач-гинеколог, но через мои руки прошло очень много женщин, которые имели миому матки, кисту яичников, бесплодие, нарушения менструального цикла. Была одна женщина, у которой год не было месячных, а ей 34 года всего. Аменорея была и после нашего лечения у неё месячные начались идти как часы. Олигоменорея, дисменорея могут оказаться причиной бесплодия и это такая поверхностная причина. А если глубоко посмотреть, то мы можем найти еще более глубокую причину бесплодия. Поэтому к бесплодию надо подойти с точки зрения целостного подхода к здоровью женщины. Контрацептивы постоянно пить не стоит, а что касается тестостерона надо смотреть тоже и в динамике наблюдать в каком периоде тестостерон. И это норма, в принципе, в женском организме он вырабатывается должен, в мужском организме наоборот вырабатываются женские половые гормоны, поэтому это и есть Инь Ян. Поэтому Инь Ян постоянно находится в движении, но только воздействовать на них надо не с помощью гормонов всё-таки, а отрегулировать функцию яичника. Гормоны продолговатого мозга влияют на гормоны яичника и в процессе лечения и фитотерапии дисгармония в гормональной сфере устраняется.

— Спасибо большое, Светлана Галсановна! Я думаю, что пора уже заканчивать вебинар, прошло полтора часа. Спасибо большое Вам за все ответы! Вопросов на самом деле много больше, но я думаю мы их раскроем дальше в комментарии в Telegram канале с Вами уже письменно. Напоминаю, что сегодня мы дарим подарки и всем кто получит подарок за активность, в личных сообщениях придёт подарок и его можно будет использовать. Мы завершим вебинар.

— Большое спасибо за участие, за внимание! Я надеюсь, что такие встречи будут проходить чаще и активнее. Если будут какие-то вопросы, пожалуйста, задавайте их заранее, задавайте в прямом эфире и я буду очень рада нашей следующей встрече. Всех благ. Не болейте и будьте здоровы! До свидания!

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

## Из практики

## Повод для визита к врачу тибетской медицины

Часто из-за перенесенных стрессов сосуды пережимаются, а лимфатическая система, в которой расположены клетки, загрязняется. Справиться с этим можно лишь с помощью ручного лимфодренажа, снимающего глубокие спазмы мышц, сосудов и нервных окончаний, и даже артерий и вен. Это восстанавливает нормальный лимфоток и кровоток в организме. Исчезает напряжение и чувство тяжести, вы легче переносите неприятности и стрессы. Вы слышком быстро устаете? Мануальная терапия в сочетании с точечным массажем – очень мягкое лечение, которое может быть использовано с первых дней жизни и до глубокой старости. Здесь почти нет противопоказаний. Обратиться за консультацией к остеопату можно не только при физической боли, но также и при общем ощущении недорожья: быстрой утомляемости и снижении работоспособности, пониженном иммунитете. Достаточно порой 3-5 сеансов таких процедур, чтобы восстановился сон, вернулась бодрость духа и тела. У вас проблемы с позвоночником? Люди в таком состоянии испытывают чувство физической тяжести, которое не проходит даже после ночного сна. Дело в том, что неподвижные позвонки раздражают так называемые проприоцепторы, отвечающие за все болевые, температурные и тактильные ощущения и чувство тяжести. Но как только позвонки «встают» на свои места, они сразу же перестают давить на рецепторы, и взамен вы получаете приятное ощущение легкости во всем теле. Устранение спазмов мышц и связочного аппарата также способствует вправлению грыжи диска и снятию болевого синдрома.

## Постоянные головные боли

Головная боль, апатия, перепады давления, переменчивое настроение – часто результат остеохондроза шейного отдела позвоночника. Спазм мышц в этой области наблюдается у тех, кто много времени проводит за рулем и работает за компьютером. Их преследует не только чувство перенапряжения и головные боли. Нарушается питание и иннервация органов чувств, снижается острота зрения, слуха, возникает шум и звон в ушах, замедляется умственная деятельность. В зависимости от конституции человека преследует сонливость или мучит бессонница. Снятие спазмов в шейно-воротниковой зоне быстро устраняет эти неприятные симптомы. Воздействие на сердце, печень, почки, поджелудочную железу с помощью массажа и других методов помогает решить проблемы с органами чувств, которые являются «окнами» внутренних органов. Внутривенное давление снимается массажем затылочной части головы, который способствует выводу излишнего ликвора, вызывающего повышенное внутривенное давление, в ликворное пространство спинного мозга – так называемый силвиев водопровод.

## Онемение пальцев рук и ног

Судороги, онемение, чувство холода и «ползания мурашек» в конечностях связаны с защемлением чувствительных нервных окончаний, связанных с мышцами, связками и кожей рук и ног. Глубокий точечный массаж с элементами мануальной терапии снимет спазмы и защемления, усилит приток энергии и кровообращения.

## Боли в области сердца

Тупые ноющие боли в области сердца, нестабильное артериальное давление связаны с гипертонусом мышц воротниковой зоны, особенно в области заднего срединного меридиана (точек тонкого и толстого кишечника),

в зоне VII шейного позвонка (точка «ста-встреч»). Это приводит к нарушению движения энергии к мышцам передней грудной стенки, спазму и болям, становится причиной диагностики болезней сердца. Руки врача справятся с этими проблемами за несколько сеансов массажа.

## Боли в области желудка

Боли в эпигастрии, колики и спазмы в животе, «сосание под ложечкой» из-за стрессов, неуправляемой эмоциональности, душевного смутения опытный врач снимет с помощью «волшебной» точки в области левой лопатки. Она расположена на середине между углом лопатки и VI позвонком. Воздействие на эту точку в течение 1-2 минут на протяжении нескольких сеансов позволит забыть о болях и спазмах в животе. Варикозное расширение вен, лимфостаз конечностей, синдром диабетической стопы – все эти, казалось бы, не связанные друг с другом проблемы – также повод провести комплексное лечение. Массаж всего тела в сочетании с мануальным воздействием, прогревающими процедурами и фитотерапией изгоняют «холод» из организма, который и обуславливает развитие этих недугов.

## Боли в ногах

Боли в одной или обеих ногах, ноющие боли в пояснице за свою жизнь испытывал едва ли не каждый мужчина. Особенно после стрессов, переохлаждения, подъема тяжести. Порой боли мучают годами, часто обостряются по разным причинам. Проблемы, причина которых чаще всего кроется в пояснично-крестцовой зоне позвоночника или связаны с «холодом» почек поможет решить врач тибетской медицины.

## Вегетососудистая дистония

ВСД или нейроциркулярная дистония обычно наблюдается у школьников и студентов, у которых еще не сформировался мышечный корсет, удерживающий позвоночник. Велика вероятность возникновения остеохондроза, сколиоза, грыжи диска. В юности проблемы с позвоночником выражаются неустойчивой психикой, головокружением, общей астенией, потливостью рук и ног, потерей аппетита. Наладить нормальное кровообращение, сформировать правильную осанку поможет мануальная терапия, баночный и точечный массаж и прогревание полыньными сигарами.

## Детский церебральный паралич

За годы работы «Наран» курсы лечения прошли несколько десятков детей с ДЦП. Мануальная терапия, энергетический точечный массаж, иглорефлексотерапия и прогревающие процедуры дают этим детям шанс на более стабильное развитие, полное или частичное восстановление функций конечностей, устранение спазма в мышцах и связках. Целительные, чуткие и мягкие руки врача порой способны творить истинные чудеса.

## Вам не нравится ваш внешний вид

Приятная новость для представительниц прекрасного пола – помимо лечебного воздействия, процедуры точечного массажа и мануальной терапии обладают и косметическим эффектом. К примеру, появление морщин может быть связано с головными болями. Проходит болезнь, уходят и морщины! С помощью точечного массажа и мануальной терапии можно бороться с отеками, нездоровым цветом лица, лишним весом и целлюлитом, поскольку все это связано с застоем лимфы. Чтобы клетка функционировала, в нее должны поступать питательные вещества, а продукты распада, соответственно, выводиться через капилляры.



# ХРОНИЧЕСКИЙ АДНЕКСИТ

## Взгляд тибетской медицины

**БАЛДАНОВА ИЯ**, врач клиники «Наран», тел.: +7 (495) 021-39-39



**О**дна из основных причин – внутреннее переохлаждение, употребление «холодных» иньских продуктов

Что провоцирует женские заболевания? Увлечение сыроедением, различными диетами, основанными на преимущественном употреблении свежих фруктов, овощей, кисло-молочной продукции, а также переизбыток в ежедневном меню сладостей и колбасы, гиподинамия, стрессы, тревожность.

**Симптомы:**

- слабость;
- тяжесть, давящее чувство боли в районе живота, поясницы;
- возможно повышение температуры;
- нарушения менструального цикла: увеличение длительности, задержка, изменение цвета, объема и консистенции выделений, ухудшение самочувствия;
- выделения из влагалища гнойные, пахнут неприятно;
- значительная потеря веса или, наоборот, ожирение;
- бесплодие.

**О заболевании**

Хронический аднексит – воспаление яичников и маточных труб (придат-

ков). Органы малого таза взаимосвязаны, поэтому воспалительный процесс, развившийся в одном органе, обычно перетекает в воспаление другого. Заболевание, локализующееся в яичниках (оофорит), часто сопровождается сальпингитом (инфекцией в маточной трубе) и эндометритом (патологией слизистой матки). Поэтому другое название аднексита – сальпингоофорит. С точки зрения современной медицины, возбудителями двустороннего хронического аднексита могут быть вирусы, хламидии, спирохеты, гонококки, стафилококки, гарднерелла, микоплазма, стрептококки, грибковые микроорганизмы и т.п. При общем ослаблении иммунитета женщины, лимфа и кровь способны переносить эти возбудители из других воспалительных очагов, находящихся во влагалище или прочих органах. Обострение хронического аднексита провоцируют:

- аборт;
- сложные роды;
- частые роды;
- внутриматочная спираль;
- прием антибиотиков;
- заболевания хронического характера органов, расположенных в малом тазу;
- некоторые болезни ЖКТ;

- секс в критические дни;
- переохлаждение.

**Причины**

Чаще всего хронический аднексит развивается на фоне уже имеющегося в организме очага инфекции. Уже оттуда бактерии переносятся с током крови или лимфы. Таким очагом могут служить воспалительные процессы в полости матки или других органах малого таза, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также болезнь «холода» почек. В женском организме придатки матки чрезвычайно чувствительны к избыточному воздействию холода. Особо тибетские врачи выделяют именно внутреннее переохлаждение, которое возрастает из-за преобладания продуктов с «холодной» энергией в рационе. Это вызывают возмущение дошей «Ветер» и «Слизь». Развиваются слабость и «холод» почек, в результате появляются проблемы с половыми железами и надпочечниками, кровь застаивается в малом тазу, заметно ухудшается общее энергетическое состояние организма. У женщин конституции «Желчь» и «Желчь-Слизь» хронический аднексит более выражен и протекает остро, с повышением температуры и сильными болями, иррадирующими в крестец. Менструации болезненные и обильные. В области наружных половых органов часто наблюдается зуд и раздражение. Приступы боли могут сопровождаться нарушениями работы желудочно-кишечного тракта – тошнотой, рвотой, поносом.

**Лечение**

Тибетские фитопрепараты нормализуют гормональный фон, устраняют воспалительный процесс, а также оказывают профилактическое действие, предупреждая образование спаек и развитие осложнений, таких как киста яичников, миома, опухоли. Многокомпонентные фитосборы для женщин улучшают кровообращение в органах малого таза, «согревают» почки, способствуют удалению слизи и гноя, восстанавливают функцию яичников. Наибольший эффект при лечении хронического аднексита даёт комплексная терапия. Помимо терапевтического эффекта, лечение методами тибетской медицины способствуют общему улучшению состояния женского организма: усиливаются процессы омоложения, повышается тургор кожи, крепнут волосы и ногти. При использовании 2-3 курсов фитотерапии по уникальным тибетским рецептам, пациентки избегают оперативного вмешательства.

# САХАР ОХЛАЖДАЕТ, СОЛЬ СОГРЕВАЕТ

**В тибетской медицине это продукты, обладающие полярными свойствами по тепловым качествам**

**ВАХРУШЕВА НИНА**, врач клиники «Наран», тел.: +7 (495) 021-39-39

**С**ахар и соль. Их вкус способен украсить наши блюда и даже стать лекарством. А вот чрезмерное употребление может привести к развитию болезней: сахарный диабет, ожирение, артрозы, гипертония, аллергии и многие другие. С точки зрения тибетской медицины сахар содержит элементы «холода», а соль – «тепла». Сахар или мед? Сахар, входящий в состав сложных углеводов (картофеля, хлебобулочных, мяса и мн. др.), при расщеплении распадается на большое количество кислот в организме, вызывая закисление, зашлакованность, несварение, и охлаждает кровь и организм. Впоследствии это и становится причиной многих внутренних заболеваний человека. Сладкий «холодный» вкус сахара нежелателен людям конституции «Слизь», у которых и так в организме много «холода». Для людей «Ветров» сладкий вкус полезен, но не подходит ох-

ждающие его свойства. Поэтому рекомендуется заменить сахар на согревающий мед. А вот для людей «Желчь» сахар не так уж и вреден. Благоприятно воздействуя на горячую конституцию, успокаивает перевозбужденную печень и желчевыводящую систему. Соль, напротив, благодаря своему согревающему свойству в малых дозах, нужна людям с болезнями «холода»: сахарный диабет по сценарию «холод», частые простуды, заболевания почек, суставов, гастриты, ожирение. Если положить на язык соль, то во рту будет ощущение тепла. Мясо, рыба, овощи и крупы с помощью соли становятся теплыми и удобоусвояемыми. Соль согревает организм изнутри и в отличие от воды согревает и нашу кровь. Если врач тибетской медицины обнаружил присутствие в вашем организме «холода», то обязательно порекомендует согревающее питание, с использованием в пищу всех видов перцев, имбиря и соли.

В тибетской медицине при лечении пациентов с заболеваниями почек, суставов и других болезней, вызванных холодом извне и изнутри, употребление соли не отменяют. Отмена соли и острого вкуса, наоборот, затягивает процесс выздоровления, в некоторых случаях утяжеляет и влияет на процесс лечения. Злоупотреблять солью тоже не нужно, ее избыток увеличивает жар печени и крови, может усугубить течение артериальной гипертонии, ишемической болезни, варикозной болезни, сахарного диабета, возникшего по сценарию «жара». В древнем медицинском трактате тибетских врачей «Чжуд-Ши» говорится: «Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, усиливает желчь и кровь».

**100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ**

**ТОВАР НЕДЕЛИ!**

**Скидки на фитопroduкцию собственного производства в интернет магазине NARANFITO.RU**



## КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ДЕТКИ НЕ БОЛЕЙТЕ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ)

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА СООТВЕТСТВУЮТ ЕГО ПРИРОДНОМУ ОРГАНИЧЕСКОМУ НАЧАЛУ, ТЕМ МЕНЬШЕ ОН БУДЕТ БОЛЕТЬ И ТЕМ УСПЕШНЕЕ БУДЕТ В ЖИЗНИ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО С ПЕРВЫХ ЛЕТ ЗАЛОЖИТЬ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ НА БУДУЩЕЕ.

МЫ РАЗРАБОТАЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ, ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ, УЛУЧШИТЬ АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕДОТВРАТИТ ПЕРЕХОД БОЛЕЗНЕЙ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

### В программу входят комплекс внешних процедур:

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

### И это еще не все!

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

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



С благодарностью к «Наран»

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



### Набор «От аллергии»

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

скидка  
-15%



### «Противовирусный набор»:

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

скидка  
-15%



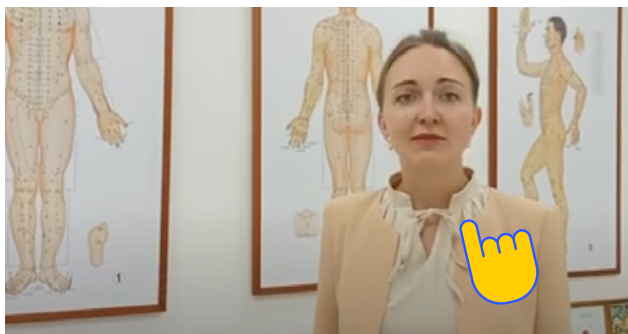
### Набор «Будь здоров»:

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



### Фирменные сувениры:

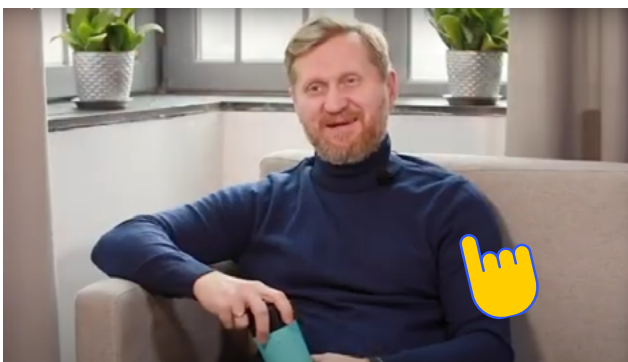
чай «НАРАН», лунный календарь, брошюра о питании (на выбор), каталог эксклюзивной фитопродукции «Наранфито»



Гуринович Вероника  
Пациентка Ангургиной Татьяны Михайловны



Грушина Екатерина Сергеевна  
Пациентка Ангургиной Татьяны Михайловны



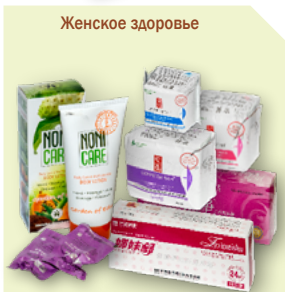
Рожков Андрей Борисович  
Чроссийский актёр телевидения, кино и озвучивания, сценарист, телеведущий. Бывший капитан команды КВН «Уральские пельмени».

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 6500руб на комплексное лечение**



**ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ**

**СЕНТЯБРЬ / ОКТЯБРЬ 2024 г.**

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС**  
6, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 24, 25, 28, 29  
5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 21, 23, 24, 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 ПЕЕЗДОК**  
4, 6, 8, 12, 16, 17, 21, 23, 25, 26, 27, 29  
3, 5, 7, 15, 16, 21, 24, 25, 26, 27, 29

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

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ**  
2, 18 / 2, 17

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

**«ДНИ БУДДЫ»**  
2, 18 / 2, 17

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.

**ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ... ПОСЛЕ МОРЯ?**

На размышления меня навела одна из моих пациенток, которая позвонила и рассказала, как они с сыном провели отпуск на море. Прошел всего лишь месяц, а ребенок заболел, обострились ринит и аденоиды. Не вылезает из поликлиники. Неужели это миф, что купание в море и кожный воздух укрепляют иммунитет? – спросила обеспокоенная мать. И верно, за мою практику было немало случаев, когда вернувшись с югов, загоревшие и отдохнувшие отпускники вскоре шли на больничные. Резкая смена климата, когда за 10–14 дней организм едва успевает адаптироваться к другому климату, стресс, связанные с любыми поездками и перелетами – все это, порой, является для ослабленного и особенно детского организма сильной встряской. Что делать, чтобы короткий отдых пошел на пользу? Россияне сейчас с удовольствием выезжают в Европу. Как врача, меня всегда тянет сравнить. Как у них, а как у нас? Хочу поделиться впечатлениями от испанской системы здравоохранения. Она по праву считается одной из самых лучших и современных не только в Европе, но и в мире. Неотложную (ургентную) скорую помощь в государственных больницах и в отдаленных испанского Красного Креста круглосуточно оказывают всем – без исключения и на высочайшем уровне. Однако с лечением хронических заболеваний дела обстоят сложнее. Например, чтобы попасть на прием к узкому специалисту, записаться нужно не менее, чем за полгода. Услуги частных специалистов довольно дорогие. Многие испанцы покупают годовые страховые полисы, оплачивая частных специалистов заранее и «оптом». Следует отметить, что испанцы считаются одной из самых здоровых наций в мире. По статистике, средний уровень жизни для женщин составляет 80 лет, для мужчин – 75. Это самый высокий показатель по Евросоюзу. Может быть, этому способствует традиционная среда, когда в полуденную жару местные жители отправляются отдыхать на четыре часа. Тем не менее уровень заболеваемости здесь достаточно высок. Распространены, особенно в пожилом возрасте, болезни «холода» – сердечно-сосудистые патологии, болезни суставов и опорно-двигательного аппарата, заболевания почек, сахарный диабет, онкология. Это связано с тем, что испанцы ведут вечерний образ жизни, любят воду, прохладу и морскую свежесть, очень чувствительны к перепадам осенне-зимних температур. В связи с этим хотелось бы отметить, что «холод» почек легко заработать, чересчур увлекаясь водными процедурами. Не стоит проводить в море больше 15 минут, а детям достаточно и десяти. Старайтесь не сушить на теле купальник, не пейте охлажденные ледяные напитки даже в жару. Ведь вода есть само воплощение Инь начала, которое способно не только возродить жизнь, но и погасить ее огонь... Неумные морские купальщики рискуют «заработать» болезни суставов, мочеполовой системы. Дети приезжают домой с энурезом, ослабленными бронхами, отитами и ангинами. Гораздо эффективнее отдых пройдет, если вы еще используете морскую целебную воду в виде полосканий горла и промываний носа. Некоторые практичные туристы даже привозят соленую морскую или океанскую воду в пластиковых бутылках домой. Хотя испанские крупные, наливные плоды необычайно ароматны и сочны, местные жители совершенно правильно не увлекаются сыростоянием. Они традиционно употребляют в пищу термически обработанные овощи и фрукты. Очень трепетно относятся к продуктам, а потому умело добавляют в нужных пропорциях практически в каждое блюдо лук и чеснок, зелень и шалфей. Правда, ужиная испанцы нередко ближе к полному, но – обязательно со вкусом и без десерта удовольствия. Не обходится и без десерта сладкие пончики, пирожки, сушеные фрукты. А перед ужином на побережье звучат непередаваемые мелодии. Пожилые и молодые пары танцуют фокстрот, ча-ча, кружатся в медленном вальсе. А потом расходятся, трогательно взявшись за руки... «Бархатный» сезон продолжается... А если вам не хватает солнца, горячего песка и прогретой гальки под ногами или вы вовсе не успели отдохнуть, приглашаем в клинику «Наран». Замечательный оздоровительный санаторно-курортный эффект вам и вашим детям будет обеспечен!

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

**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**

**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 «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток одной доши вносит дисбаланс в работу организма. Нарушенное равновесие приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сущью 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](http://WWW.NARANFITO.RU)

**Клиника «НАРАН» – 35 лет успешных результатов**

**МОСКВА**  
м. «Войковская»  
ул. Ленинградское шоссе 13 к1,  
тел.: +7 (495) 023-39-36  
м. «Чистые пруды»  
ул. Мясницкая, д. 17, стр.2  
тел.: +7 (495) 431-39-39  
м. «Таганская»  
5-й Котельнический переулок, д. 12,  
тел.: +7 (495) 104-58-88  
м. «Юго-Западная»  
пр-кт Вернадского, д. 105, корп. 4,  
тел.: +7 (495) 104-58-88  
м. «Алексеевская»  
пр-кт Мира д. 112,  
тел.: +7 (495) 023-85-88

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
м. «Технологический институт»,  
ул. Серпуховская, д. 22  
Тел.: +7 (812) 604-88-77  
м. «Звенигородская»,  
ул. Звенигородская, д. 9-11  
Тел.: +7 (812) 622-68-38

**КАЗАНЬ**  
Остановка  
«Площадь Свободы»  
ул. Пушкина, д. 56 «В»,  
тел.: +7 (843) 211-87-70

**ЕКАТЕРИНБУРГ**  
ул. Белинского, д. 86,  
тел.: +7 (343) 317-33-00

**ВЕНА (АВСТРИЯ)**  
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 Евсеенков

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

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