



БЕССОННИЦА И ЕЁ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Из практики с. 4



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

№ 10 (233) Октябрь 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

ГИЛЯЗОВ МАНСУР АЯЗОВИЧ

с. 5

Татарский писатель, драматург, сценарист. Заслуженный деятель искусств республики Татарстан, член Союза писателей РТ, член Союза театральных деятелей РФ, член Союза кинематографистов РТ, ветеран труда.



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

Слово главного врача

с. 2

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Нервные реакции как основа болезней

Фитотерапия

с. 6

ВВЕДЕНИЕ В ТИБЕТСКИЕ ФИТОПРЕПАРАТЫ

Новинки naranfito.ru

с. 7

ТИБЕТСКАЯ ФИТОАПТЕЧКА

Сделай подарок себе и своим близким

Из глубины веков

с. 8

ВЕРА В СЕБЯ. РАДОСТЬ. УСПЕХ

**BRICS 20
RUSSIA 24**

с. 3

ТЕПЕРЬ
КЛИНИКА «НАРАН» —
ЕДИНСТВЕННАЯ В РОССИИ,
ОФИЦИАЛЬНО ПРИЗНАННАЯ
МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ
В ОБЛАСТИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



КОНКУРС
продолжается!

Отзывы
победителей
читайте на стр. 5

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

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

НЕРВНЫЕ РЕАКЦИИ, КАК ОСНОВА БОЛЕЗНЕЙ

Нервная система — одно из самых уязвимых мест в человеческом организме, малейший сбой в ее работе значительно ухудшает качество жизни человека. Нервные болезни опасны и сами по себе, но помимо этого их наличие может стать пусковым механизмом для развития многих заболеваний (рассеянный склероз, миастения, радикулит, плексит, неврит, полиневрит). Срывы нервной системы чреваты развитием психосоматических заболеваний.

Причины заболеваний нервной системы

С точки зрения тибетской медицины, «возмущение» конституции ветер (нервная система) является главной причиной заболеваний нервной системы, в состав которой входят центральная нервная система (головной и спинной мозг) и периферическая нервная система (вегетативные нервы), идущие к внутренним органам. Расстройство конституции ветер может сказаться на состоянии любых органов тела и привести к развитию множества болезней, которые будут иметь самые разнообразные проявления в зависимости от того, какая часть нервной системы оказалась поражена. К тому же, расстройства нервной системы являются пусковым механизмом развития множества психосоматических заболеваний (язвенная болезнь, гипертония, заболевания щитовидной железы, гинекологические проблемы и др.).

Заболевания нервной системы – группа заболеваний, характеризующихся поражением нервов и нервных структур

Симптомы и признаки

Симптомы заболеваний нервной системы самые разнообразные: нарушения сна, речи, равновесия; быстрая утомляемость, перепады настроения, головокружения, обмороки, припадки, сонливость днем, беспокойство, постоянное чувство тревоги, волнение,

сердцебиение, пробуждение по ночам; параличи, парезы, дистония, тремор, боли разнообразные по локальности и интенсивности по мере нарастания симптомов.

Болезни нервной системы у детей

У детей болезни нервной системы могут быть как врожденными, возникшими вследствие генетических или хромосомных нарушений, так и приобретенными вследствие осложнения перенесенных инфекционных заболеваний, психологических и физических травм, а также возникших из-за чрезмерных психологических нагрузок, стрессов, хронического переутомления и недосыпания. Все чаще современные родители сталкиваются с таким заболеванием как невроз. Лечение нервных болезней у ребенка нельзя откладывать ни на день. Как только диагноз поставлен, родители должны направить все усилия на борьбу с коварным недугом, который не только доставляет ребенку страдания, но и препятствует его нормальному росту и развитию, что приведет в дальнейшем к трудностям по адаптации ребенка в социуме – сначала в школе, затем в ВУЗе. Впоследствии, у него возникнут проблемы с созданием собственной семьи. Такие дети испытывают постоянные страхи, они ленивы, безответственны, безрассудны. У них появляется склонность ко лжи, теряется способность к самоконтролю. Ребенок становится забывчивым, он невнимателен при выполнении домашних заданий. Рассеянность и отсутствие концентрации становятся причиной плохой успеваемости в школе, что еще больше ранит детей. Они замыкаются в себе, не хотят ходить в школу, боясь насмешек «жестокых» одноклассников. В более сложных ситуациях (сильный испуг, переохлаждение и т.д.) у ребенка могут развиваться логоневроз (заикание) и энурез (недержание мочи). Помимо перенесенных заболеваний у таких детей на «нервной почве» часто возникают психосоматические заболевания: мигрень, гастрит, нередко язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки, нейродермит, псориаз,

бронхиальная астма. «Нервные» дети очень часто болеют ангиной, простудными заболеваниями, фарингитами. При правильном и своевременном подходе с этими недугами можно справиться.

Болезни ветра у взрослых

Перечисление всех нервных заболеваний взрослого человека займет много времени. С позиций тибетской медицины, если говорить кратко, регулирующая система ветер состоит из центральной и периферической нервной системы, представленной в виде вегетативных нервных окончаний, которые оплетают все внутренние органы, мышцы, суставы, кожу. Система ветер (все нервные системы человека) – управитель и держатель жизни, который регулирует протекание всех жизненно важных процессов в организме: дыхание, работу сердца и внутренних органов; процесс размножения; расщепление пищи, формирование и рост организма и новых клеток. Конституция ветер контролирует и регулирует две другие системы организма: желчь (пищеварение, кроветворение) и слизь (гормональная и лимфатическая системы). Как только происходит расстройство конституции ветра, так сразу можно наблюдать (увидеть) «возмущение» со стороны органов пищеварения (желчь) или сбои в гормональной или лимфатической системе (слизь). Что может привести к расстройству ветра? Длительные (а у некоторых, и короткие) периоды голодания, плач, печаль, длительные и пустые разговоры, особенно натощак, горе. Злоупотребление в больших количествах пищей и питьем горького и вяжущего вкуса (чай, кофе, горчица, хрен; мускат, облепиха, черемуха, хурма, алыча, рябина и др.).

Симптомы возмущения ветра у взрослых

Наиболее важным симптомом расстройства нервной системы является нарушение сна. Это первый тревожный звоночек. Поначалу на легкое расстройство сна, или нарушения суточного биоритма (перелеты, ночные смены, сессия в ВУЗе, переезды на дальние

расстояния) можно не обратить особого внимания. Но тибетская медицина рекомендует принять меры безотлагательно: где бы человек не находился, он должен ночью спать, а днем бодрствовать. Сон нарушается как в молодом, так и в среднем и пожилом возрасте. Но в любом возрасте сон надо беречь как зеницу ока. Глубокие расстройства сна в среднем возрасте – это симптом хронической усталости, когда возрастает напряжение не только в «мозгах», но и в теле. У людей старшего возраста расстройство сна чревато развитием болезней Паркинсона и Альцгеймера. У них теряется грань между днем и ночью, между реальностью и сном. Отсюда и усугубление проблем. Даже при нормальном содержании холестерина в крови, у пожилых людей развиваются симптомы маразма. Причиной, с точки зрения тибетской медицины, являются глубокие расстройства нервной системы в виде накопления отрицательных эмоций и усталости от расстройства сна. *Преобладание таких эмоций как привязанность, цепляние, страсть к деньгам, вещам и т.д. также характеризует «возмущение» центральной нервной системы.* В числе вредоносных эмоций тибетская медицина также называет отвращение (враждебность), гордыню (высокое самознание), неведение, неготовность к принятию новых знаний. Сомнение, недоверчивость, обида, зависть, ненависть, недоброжелательность, скупость, жестокость, самодовольство, хвастливость, лживость и целый ряд других отрицательных эмоций причиняют колоссальный вред не только и не столько другим людям, а самому человеку, обладателю этих негативных эмоций. С негативными эмоциями можно и нужно бороться и победить их можно с помощью возвращения добрых мыслей, радости, благих дел. Например, плохое настроение может стать длительным, от нескольких часов до нескольких дней и недель. Негативные эмоции могут переродиться в черты характера, которые, к сожалению, могут остаться с человеком навсегда, если не проводить

психоанализ путем чтения умных, мудрых наставлений, общения с мудрецами, священнослужителями разных конфессий, приема у психоаналитика. Любые нервные потрясения (горе, страх, стресс и пр.) можно и нужно преодолеть с помощью молитв, общения с добрыми и приятными людьми. Можно посещать духовные места (церковь, мечеть, дацан, синагогу), совершать акты милосердия, заниматься благотворительностью. Как известно, стрессы, горе, страхи прочие отрицательные воздействия на нервную систему и психику в целом, могут стать причиной абсолютно любого заболевания у взрослого: от гипертонического криза, инфаркта миокарда, инсульта, язвенной болезни вплоть до онкологического заболевания и даже летального исхода.

Другие симптомы расстройства нервной системы (тиб. ветер):

дрожь в теле (сначала в пальцах рук); озноб, стреляющие колющие боли в костях, мышцах, возникающие периодически и локально; судороги в мышцах ног, спины; тянущие боли в спине, особенно в шейно-воротниковой зоне; помутнение и двоение в глазах; мелькание «мушек» перед глазами; зевота; стягивание мышц лица, тики кратковременные или переходящие в длительные; тревожное состояние души, чувство неудовлетворенности; запоры; потеря волос, раннее поседение, сухость кожи, периодический кожный зуд, расщеливание и сухость губ, заострение и краснота языка.

Методы лечения

Врачебная деятельность клиники «Наран», ведущая отсчет с 1989 года, показывает, что заболевания нервной системы с успехом поддаются лечению средствами тибетской медицины. Лечение заболеваний нервной системы в тибетской медицине всегда проводится комплексно и включает четыре основных метода: выполнение рекомендаций по образу жизни с учетом природной конституции, коррекция питания, проведение внешних процедур и приём лекарственных фитопрепаратов. Врач тибетской медицины лечит не только тело – он является одновременно и психологом, и психотерапевтом, он даст индивидуальные рекомендации по образу жизни и питанию, окажет моральную поддержку. Выполнение всех рекомендаций врача – обязательное условие выздоровления. Если пациент своевременно обратился к врачу и действительно желает выяснить и устранить истинную причину своей болезни, если он несёт ответственность за своё здоровье и понимает, что выздоровление возможно только

при условии совместных действий врача и пациента, то положительный результат лечения не заставит себя долго ждать.

К питанию, как к методу лечения, следует относиться со всей серьезностью – это касается как детей, так и взрослых. Уравновесить «возмущенный» ветер (нервную систему) можно, изменив не только количество еды, время приема пищи, но и изменив характер пищи. Подробную информацию по питанию вы сможете получить на бесплатной консультации в клинике «Наран», записавшись на прием.

К внешним процедурам относятся: иглоукальвание, точечный массаж, моксотерапия, баночный массаж и др. Эти процедуры устраняют застои крови и энергии, снимают напряжение мышц и вместе с тем высвобождают нервные окончания симпатической нервной системы, которые сдавливаются спазмированными мышечными волокнами. Действие же тибетских фитопрепаратов направлено на восстановление равновесия конституции ветер. Отличительной особенностью тибетских лекарственных фитопрепаратов является их сложный состав, каждый компонент в котором обладает четкой направленностью. Кроме того, все компоненты лечебных препаратов – это только натуральные средства, изготовленные из растительного, минерального или животного сырья, а их определенное сочетание усиливает положительный эффект и оказывает благотворное влияние на организм. Эффект от приема препаратов длительный, исцеляющий с обязательным медицинским эффектом.

Какие заболевания лечатся в «Наране»?

В клинике «Наран» на протяжении тридцати четырех лет успешно лечат следующие заболевания нервной системы: мигрень, болезнь Паркинсона, логоневроз (заикание), синдром хронической усталости, невралгия, хроническое нарушение мозгового кровообращения, нарушение сна, бессонница, невриты, нервный тик, головная боль, депрессия, неврастения, а также любые психосоматические заболевания.

Профилактика

- **Необходимо научиться расслабляться, не нервничать, вести образ жизни с учетом своей природной конституции;**
- **питаться согласно природной конституции;**
- **периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукальвания, вакуум-терапии и других процедур.**

Новинка

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





МЫ МНОГО РАБОТАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭТОГО ДОСТИЧЬ И РАДЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ НОВОСТЬЮ!



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

Теперь клиника «Наран» — единственная в России, официально признанная Министерством здравоохранения РФ в области Тибетской медицины

В октябре в Казани состоялась важнейший саммит стран БРИКС, на котором обсуждались шаги по укреплению международного сотрудничества.

Среди главных инициатив — создание института и кафедры Тибетской медицины. Именно на базе клиники «Наран» специалисты смогут повысить свою квалификацию, расширить знания в этой области, а также получить государственный сертификат, действительный во всех странах БРИКС (Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южная Африка (ЮАР), Египет, Иран, Эфиопия, ОАЭ, Саудовская Аравия)

Только наши специалисты — надежные и проверенные эксперты, прошедшие строгую подготовку и соответствующие самым высоким стандартам. Мы уверены, что решения, которые были приняты на саммите, откроют новые возможности для укрепления международного сотрудничества и дальнейшего развития Тибетской медицины на глобальном уровне.

Мы стремимся к тому, чтобы как можно больше людей перестали игнорировать свою боль и не боялись обратиться за эффективным лечением. Тибетская медицина — это не просто альтернатива, а проверенный временем метод, который помогает восстановить здоровье и гармонию в организме



Поздравляем наших докторов с участием в международной конференции «Стратегия развития современной и традиционной медицины стран БРИКС»!



Данир Паланов врач
клиники «Наран» г. Казань



Санал Насунов врач
клиники «Наран» г. Казань

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



БЕССОННИЦА И ЕЁ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

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



Инсомния, или нарушение сна, — это состояние, при котором сон либо не длится достаточно долго, либо не достигает удовлетворительного качества на протяжении продолжительного времени. Важно отметить, что продолжительность сна сама по себе не является определяющим фактором, так как норма может значительно варьироваться у разных людей.

Некоторые чувствуют себя отдохнувшими после всего нескольких часов сна, в то время как другим требуется полноценные восемь или девять часов для восстановления. Ключевым аспектом является не только количество часов сна, но и его глубина, которая играет решающую роль в его качестве. Глубина сна зависит от различных факторов, таких как мышечный тонус, наличие спазмов в желудочно-кишечном тракте, а также общее состояние нервной системы.

Основная цель сна заключается в восстановлении организма, удалении метаболитических отходов и обработке информации, полученной за день. В фазе глубокого сна происходят важные процессы, такие как восстановление клеток и тканей, укрепление иммунной системы.

Стресс и тревога как причины бессонницы

Стресс и тревожные состояния играют ведущую роль в возникновении бессонницы. Эмоциональное напряжение вызывает выброс гормонов стресса (кортизола, адреналина), которые стимулируют нервную систему, мешая засыпанию. В результате человек

попадает в замкнутый круг: стресс приводит к бессоннице, а дефицит сна усиливает тревожные состояния, создавая хроническое напряжение. Этот процесс подрывает психоэмоциональное здоровье и усугубляет бессонницу.

Механизм развития бессонницы

1. Стресс как пусковой механизм: при сильном или длительном стрессе в организме начинают активно вырабатываться гормоны стресса, что вызывает физическое и эмоциональное перенапряжение. Стрессовые реакции организма приводят к спазмам мышц, особенно в области шеи и спины.
2. Спазм мышц и нарушение кровообращения: мышечные спазмы, особенно в области шеи, ухудшают кровоснабжение головного мозга. Это нарушает поступление к мозгу кислорода и питательных веществ, что усугубляет состояние и снижает способность человека противостоять стрессу.
3. Дефицит кровоснабжения мозга: недостаточное кровоснабжение головного мозга ухудшает его функционирование, снижает способность справляться с тревогой и увеличивает уязвимость к стрессовым факторам. Этот процесс приводит к ещё большему ухудшению сна, усиливая замкнутый круг бессонницы.

Синдром беспокойных ног.

Большое количество людей, страдающих бессонницей, могут также иметь синдром беспокойных ног. Это состояние характеризуется неудержимым желанием двигать ногами в покое или при

отсутствии физической активности. Нарушение в системе выработки нейромедиатора дофамина играет важную роль в развитии СБН. Дофамин — один из главных регуляторов правильной работы отделов нервной системы, отвечающих за тонус мышц, именно этот гормон участвует в регуляции и координации движений. При этом уровень дофамина у пациентов с первичным СБН остаётся в норме, «поломка» происходит на уровне дофаминовых рецепторов (D2) — их количество снижено. Низкие внутримозговые запасы железа тоже могут стать причиной синдрома беспокойных ног. Исследователи предполагают, что нарушения происходят на уровне механизмов захвата и доставки железа к клеткам мозга. В результате из-за дефицита железа страдает система синтеза дофамина и активность D2-рецепторов. Причины изменений в дофаминовой системе и нарушение обмена железа в мозге до конца не изучены.

Чтобы избежать этого состояния, рекомендуется включить в свой рацион пищу, богатую этими минералами — орехи, семена, овощи и фрукты. Также может помочь массаж ног перед сном и принятие горячей ванны с добавлением эфирных масел, таких как лаванда или ромашка. Регулярные занятия йогой и медитацией также могут улучшить сон и снизить частоту проявления синдрома беспокойных ног.

При массивных спазмах мышц спины происходит пережатие сосудов, и нарушается кровоснабжение в большом круге кровообращения. В результате наблюдается дисбаланс энергии в теле человека, что может привести к различным физиологическим и психологическим проблемам. Проблемы с кровотоком возникают чаще всего в ногах, а в голове, наоборот, наблюдается избыток крови и энергии.

При этом у нас есть интересный анатомический факт: существует позвоночная артерия, которая отвечает примерно за 25% кровотока к мозгу. Её невозможно пережать в принципе, так как она проходит в костном канале, поэтому даже при самых сильных спазмах мышц шеи какой-то минимум крови к голове будет всегда поступать. Это своего рода встроенный защитный механизм нашего организма. К сожалению, в ходе эволюции у нас не выработалась позвоночная вена. Это означает, что напряжённые мышцы шеи могут пережимать отток крови от головы, и кровь застаивается в голове. Это не очень страшно или опасно, но излишек крови там не уместен, и могут возникать такие симптомы, как головные боли, мигрени, слабость, хроническая усталость, выпадение волос, проблемы с щитовидной железой и другие неприятности.

Более того, застой крови в голове может приводить к ухудшению когнитивных функций, снижению концентрации внимания и памяти, что особенно важно учитывать людям, занимающимся умственным трудом. Оптимальное кровоснабжение мозга играет ключевую роль в поддержании высокой работоспособности и ясности ума.

Лечение бессонницы методами тибетской медицины

Тибетская медицина предлагает комплексное лечение, направленное на восстановление здоровья нервной системы и улучшение кровообращения. Главные подходы включают массаж, иглоукальвание, горячие процедуры и фитотерапию.

Массаж и воздействие на мышцы спины:

Лечебный массаж играет ключевую роль в тибетской практике, помогая снять мышечное напряжение и восстановить циркуляцию крови. Массаж, особенно в области шеи и верхней части спины, способствует:

- снятию мышечных спазмов: расслабление напряжённых мышц улучшает кровоснабжение мозга;
- восстановлению кровообращения: Открытие кровеносных сосудов способствует более эффективному поступлению кислорода и питательных веществ в мозг, улучшая качество сна;
- уменьшению стресса: физическое воздействие помогает снять эмоциональное напряжение и стабилизировать состояние нервной системы.

Хот-стоун терапия

Тепловые процедуры, такие как хот-стоун терапия, также играют важную роль в лечении бессонницы. Тепло оказывает мощное расслабляющее и спазмолитическое действие на мышцы. Горячие камни, размещённые на ключевых участках тела, помогают:

- *расслабить мышцы:* тепло эффективно снимает спазмы и напряжение, особенно в области шеи и спины, что улучшает кровоток;
- *стимулировать кровообращение:* тепловое воздействие расширяет сосуды, улучшая кровоснабжение головного мозга и способствуя восстановлению нормальной работы нервной системы;
- *снизить уровень стресса:* процедуры с использованием тепла помогают успокоить нервную систему и подготовить тело к здоровому и глубокому сну.

Иглоукальвание

Иглоукальвание (акупунктура) — это ещё один метод, который активно применяется для лечения бессонницы в тибетской медицине. Воздействие на точки, отвечающие за циркуляцию энергии и кровообращение, позволяет:

- *стимулировать энергетические меридианы:* это улучшает баланс энергии в организме, снимает стресс и нормализует работу нервной системы;
- *улучшить кровоснабжение мозга:* Воздействие на определённые точки способствует улучшению циркуляции крови и питательных веществ к головному мозгу, что помогает нормализовать сон;
- *снизить тревожность:* иглоукальвание способствует активации парасимпатической нервной системы, которая отвечает за релаксацию.

Фитотерапия

Тибетская медицина придаёт большое значение фитотерапии, которая помогает стабилизировать работу

головного мозга и нормализовать сон. Травяные препараты:

- *стабилизируют кору головного мозга:* многие лекарственные препараты такие как Агар, Бимала, Самнор, Дзати обладают успокаивающими и противотревожными свойствами, что помогает нормализовать работу нервной системы;
- *снижают уровень стресса и тревоги:* тибетские фитопрепараты способны снижать тревожность без побочных эффектов, часто возникающих при приёме химических препаратов;
- *являются альтернативой медикаментам:* фитопрепараты часто выступают эффективной альтернативой традиционным противотревожным и снотворным препаратам, избегая их возможных негативных последствий;

Комплексный подход к лечению

Тибетская медицина подчеркивает важность комплексного подхода к лечению бессонницы. Оптимальные результаты достигаются при сочетании нескольких методов:

1. **Физическое воздействие:** массаж, иглоукальвание и тепловые процедуры помогают снять мышечные спазмы, улучшить кровообращение и восстановить естественные ритмы организма.
2. **Фитотерапия:** использование лекарственных трав стабилизирует работу нервной системы, снижает тревожность и помогает улучшить качество сна.
3. **Коррекция образа жизни:** важно поддерживать здоровый режим дня, избегать переутомления, а также следить за питанием, богатым витаминами и микроэлементами, которые поддерживают нервную систему. Необходимо заниматься спортом.

Рекомендации при бессоннице.

Существуют общие рекомендации, касающиеся улучшения сна, включая создание вечернего ритуала. Важно помнить, что длительный сон не всегда гарантирует отличное самочувствие на следующий день. Эффективные стратегии для улучшения качества сна включают:

- *регулярное расписание сна:* ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день. Это помогает регулировать внутренние биологические часы и улучшает качество сна;
- *знакомая обстановка:* ложитесь спать в одном и том же месте каждую ночь — привычная обстановка способствует быстрому засыпанию и крепкому сну;
- *активный образ жизни:* регулярная физическая активность улучшает сон, но избегайте физических нагрузок за 3–4 часа до сна. Дневной сон лучше ограничить, если он нарушает ночной сон;
- *медитации перед сном:* практики релаксации, такие как медитация, могут помочь успокоить ум и улучшить сон;
- *ограничение времени в постели:* проводите в кровати только время, которое ассоциируется со сном, чтобы избежать тревоги из-за бессонницы;
- *кровать только для сна:* избегайте использования кровати для

других занятий, таких как чтение, просмотр телевизора или прием пищи, чтобы укрепить связь кровати со сном:

- *избегание психоактивных веществ:* кофеин, алкоголь, никотин и стимуляторы могут ухудшить качество сна, особенно при их употреблении в вечернее время;
- *легкий ужин:* переизбыток перед сном может привести к дискомфорту. Легкий ужин за несколько часов до сна — лучшая стратегия;
- *для сов:* постепенно смещайте время отхода ко сну к 21:00, чтобы синхронизировать внутренние биологические часы и ускорить засыпание;
- *пробуждения ночью:* если просыпаетесь ночью из-за дискомфорта в желудке, попробуйте горячий чай, массаж живота и грелку, чтобы расслабить мышцы.

Часто бессонница становится хронической из-за тревожных мыслей и страхов, связанных с засыпанием и последствиями плохого сна для здоровья и работоспособности. Психологи называют это «дисфункциональными убеждениями». Неправильные действия, такие как дневной сон или употребление алкоголя перед сном, могут только усугубить проблему.

Для улучшения сна также можно попробовать техники релаксации, такие как глубокое дыхание и прогрессивная мышечная релаксация. Создание спокойной обстановки в спальне, комфортный матрас и подушка, а также оптимальная температура и уровень шума могут значительно улучшить качество вашего сна.

Заключение:

Тибетская медицина предлагает комплексный подход к лечению бессонницы, направленный на устранение не только симптомов, но и их причин. В условиях хронического стресса, например, у молодой мамы, которая ежедневно сталкивается с множеством забот и нехваткой времени на себя, крайне важно уделять внимание как физическому, так и психическому состоянию. Постоянное напряжение и невозможность остановиться и расслабиться, особенно в условиях жизни в мегаполисе, становятся серьёзной проблемой. Физическое расслабление, достигаемое такими методами как массаж, иглоукальвание и хот-стоун терапия, помогает снять мышечное напряжение и восстановить кровообращение. Однако для полноценного восстановления необходимо также заботиться о психике. Практики медитации, техники глубокого дыхания и осознанной релаксации помогают снять эмоциональное напряжение и успокоить ум. Помимо этого, важно находить время для смены обстановки — отпусков и отдыха. Такой комплексный подход помогает не только нормализовать сон, но и повысить стрессоустойчивость организма, разрывая порочный круг бессонницы.

Помните, что качественный сон является ключевым элементом здоровой и счастливой жизни, поэтому не стоит пренебрегать этим важным аспектом вашего благополучия. Заботьтесь о своём сне, и он ответит вам тем же!



ГИЛЯЗОВ МАНСУР АЯЗОВИЧ

В октябре 2024 года нашу клинику в г. Казани посетил Мансур Аязович Гилязов и поделился впечатлениями о нашей клинике



Гилязов Мансур и его лечащий врач Насунов Санал в клинике «Наран» г. Казань

Гилязов Мансур Аязович — татарский писатель, драматург, сценарист. Заслуженный деятель искусств Республики Татарстан, член Союза писателей РТ, член Союза театральных деятелей РФ, член Союза кинематографистов РТ, ветеран труда.

Мансур Аязович, расскажите немного о себе.

Я пишу сценарии для кино и по моим сценариям снимаются фильмы. Снято более 10 игровых фильмов, в том числе и документальные фильмы. По моим пьесам

поставлены более 50 спектаклей в разных театрах нашей страны и за ее рубежом. Изданы 5 книг. Я занимаюсь очень активным творчеством. Один из последних ярких фильмов, который стал крупным событием в прокате — это фильм «Микулай». Он шел в 96 городах нашей страны и обрел достаточно большую популярность. Премьеры последние в Уфе, Альметьевске, Казани. Поэтому вот я веду очень активный образ жизни.

Что побудило Вас обратиться в клинику «Наран»?

У меня сейчас определенный возраст, что я нажил определенное количество проблем со здоровьем и это прежде всего опорно-двигательный аппарат, проблемы с суставами.

Как я пришел в клинику «Наран»?

Во-первых, порекомендовали друзья, которые лечились в этой клинике и имели очень хороший результат и определенный эффект.

Во-вторых, я искренне доверяю медицине, которая существует очень много веков. Это значит, что миллионы людей вернули свое здоровье, благодаря именно тибетской медицине.

В-третьих, методы лечения здесь мне очень близки и понятны, то есть массаж, иглокальвание, банки и народные методы, такие как чай, фиточай, поморы, мумие и т.д. Все это близко и понятно мне.

В-четвертых, все работает в комплексе.

В-пятых, клиника находится очень удобно в самом центре города. Удобная парковка, можно

близко подъехать ко входу и выйти в разогретом виде и сесть в машину, а это тоже имеет большое значение.

Ваши впечатления о клинике «Наран»?

Впечатления о лечении в клинике «Наран» самые положительные. Потому что положительные сдвиги в самочувствии ощущаются с первых сеансов и эффект нарастающий. Самое главное, придерживаться всех рекомендаций врача и не ограничиваться только посещением клиники, а принимать фиточай, сборы, эликсиры и т.д. Это все в комплексе дает серьезный и большой эффект. Мне нравится, что в клинике «Наран» индивидуальный подход. Что каждый приходит со своими проблемами и после того как врач внимательно осматривает пациента, он назначает индивидуальное лечение. То есть это не такой массаж, который делается абсолютно одинаково всем, а именно по моим показаниям, по моим болевым точкам и суставам. Работа со мной идет конкретно с суставами и я начинаю это ощущать, буквально, с первых дней лечения.

Назначалась ли фитотерапия? Ваши впечатления от приема фитопрепаратов?

Разные формы лечения здесь существуют. Насунов Санал Юрьевич — мой лечащий врач. Назначил мне фитопрепараты — удивительные тибетские фитосборы, которые я по назначению принимаю. И есть эффект! Эффект появляется не сразу, но на 2-3 день начинаешь ощущать себя совершенно по-другому. Санал Юрьевич проводит со мной лечение и рекомендует продолжать лечение и в домашних условиях. То есть принимать фитосборы, фиточай, эликсиры.

Повлияла ли клиника «Наран» на Вашу жизнь?

Клиника «Наран» повлияла очень сильно на мое самочувствие. Я лучше хожу, свободно работаю, прекрасный сон, аппетит. То есть я чувствую себя на сегодняшний день очень хорошо и готов продолжить лечение.

Что бы Вы пожелали нашим пациентам, тем, кто уже многие годы ходит к нам и тем, кто планирует прийти?

Я желаю всем людям вести здоровый образ жизни, но если возникают какие-то проблемы, то обратиться в клинику «Наран». Соблюдать все рекомендации врачей, регулярно проходить курсы лечения и чтобы это лечение становилось своеобразной профилактикой, чтобы не запускать проблемы со здоровьем и чтобы не появлялось новых проблем. Поэтому с определенной периодичностью проходите эти курсы по рекомендации врача, т.е. определенное количество раз в год проходить полный курс лечения.

Для наших дорогих читателей и преданных пациентов:

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА!



Хавина Дина Искандеровна

Выражаю большую благодарность клинике «Наран» и в частности моему лечащему врачу Куригановой Анне Петровне. Вместе с Азаматовой она смогла справиться с букетом моих заболеваний которые я безуспешно лечила у разных врачей в течение более десяти лет. Врач всегда приветлив и внимателен, корректировала лечение и объясняла, что, и как нужно делать. Облегчение наступило с первого сеанса, к концу лечения я стала ощущать себя как в молодости, исчезли головные боли, судороги, улучшилась работа ЖКТ, улучшился сон, появилось много сил. Спасибо! Успехов и здоровья всем в клинике.



О новых победителях конкурса читайте в следующих номерах ...



ВЕДЕНИЕ В ТИБЕТСКИЕ ФИТОПРЕПАРАТЫ

Тибетские фитопрепараты занимают особое место среди всех восточных медицинских систем, включая китайскую, японскую и корейскую. Если китайская акупунктура является золотым стандартом для внешнего воздействия на организм, то тибетские фитопрепараты по праву считаются золотым стандартом для внутреннего лечения. Эти препараты пользуются высокой популярностью даже в Китае, где они ценятся дороже, чем местные традиционные средства.

Тибетские фитопрепараты отличаются многокомпонентными рецептами и тщательно выверенной рецептурой, которая позволяет воздействовать на весь организм в целом. Многие из этих препаратов направлены на коррекцию доши и конституции человека, что позволяет лечить слабые места, характерные для конкретного типа телосложения. В отличие от китайских средств, которые чаще фокусируются на устранении отдельных симптомов, тибетские рецепты оказывают комплексное действие.

Исторически большинство рецептов тибетских фитопрепаратов насчитывают более 300–500 лет. За это время они многократно проверялись и улучшались на практике, что позволило минимизировать побочные эффекты и снизить необходимую дозировку. Многие компоненты рецептов включены специально для нейтрализации побочных действий, а другие элементы усиливают основные активные вещества, что также помогает сократить дозы без потери эффективности. Фитопрепараты тибетской медицины особенно эффективны при лечении хронических заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Они занимают важное место в лечении таких болезней, как заболевания печени, легких и других систем организма.

Для достижения максимальных результатов тибетская медицина рекомендует сочетать фитопрепараты с внешними методами воздействия, такими как глубокий точечный массаж и акупунктура. Такой комплексный подход способствует более глубокому оздоровлению организма и восстановлению метаболических процессов.

Препараты серии Агар

Препараты серии Агар отличаются многокомпонентностью и широким спектром действия. Они оказывают поддержку людям

с конституцией Ветра, ослабленным пациентам, а также помогают при синдроме хронической усталости, стрессе и бессоннице. Стресс, как известно, значительно подавляет иммунитет, а препараты Агар способствуют его укреплению. Препараты также эффективны при заболеваниях почек (особенно при холоде почек, когда мерзнут руки и ноги), печени (например, при дискинезии желчевыводящих путей или непереносимости жирной пищи), сердца (при экстрасистолии и постинфарктных состояниях). Они способствуют улучшению пищеварения, нормализации артериального давления и особенно полезны при вегетосудистой дистонии.

Осенью, наряду с такими препаратами, как Дзати и Бимала, средства серии Агар помогают справиться со снижением иммунитета, предотвращают частые простудные заболевания, улучшают качество сна и повышают работоспособность.

С позиции тибетской медицины действие препаратов серии Агар повышает теплоту организма (ян), что позволяет эффективно бороться с холодными (инь) заболеваниями сердца, тонкого кишечника и сосудов. Улучшение работы большого круга кровообращения приводит к увеличению уровня энергии в теле, что способствует общему оздоровлению и восстановлению сил.

Показания:

- нарушения сердечного ритма (функциональные и органические),
- ишемическая болезнь сердца,
- психосоматические расстройства,
- коронарная недостаточность,
- бессонница,
- депрессия,
- неврозы,
- состояние напряжения,
- реабилитация после инсульта,
- стенокардия,
- склероз,
- вегето-сосудистая дистония,
- метеозависимость,
- возбуждение сознания с неуправляемой эмоциональностью,
- хроническая усталость,
- эпилепсия,
- сухость во рту и на языке,
- шум в голове, ушах,
- задержка месячных.

Применение:

Сбор следует принимать внутрь, запивая теплой водой. Пиллоли предварительно разжевать или растолочь. Время приема и дозировка указывается врачом.

Противопоказания:

индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью

Бимала

Это уникальное сочетание натуральных компонентов, создающих многогранное воздействие на организм. Его действие направлено на поддержку людей с конституцией Ветра, ослабленных пациентов и тех, кто страдает от хронической усталости, стресса или бессонницы. Особенно ценен при остром стрессе, бессоннице и депрессии, поскольку укрепляет иммунитет, который зачастую ослабевает под давлением стресса. Бимала эффективно справляется с проблемами почек, печени и сердца, улучшая пищеварение, нормализуя артериальное давление и поддерживая здоровье при вегетосудистой дистонии. В осенний период он помогает повысить иммунитет, предотвратить простудные заболевания, улучшить качество сна и повысить работоспособность. Одним из ключевых свойств Бималы является его способность улучшать работу головного мозга, поддерживая клетки при спазмах мышц шеи, которые могут вызывать ишемию. Препарат облегчает состояние при шейном остеохондрозе, ишиасе и болях в спине, а также полезен при инсультах, мигренях и головокружениях. С точки зрения тибетской медицины, Бимала согревает организм, повышая уровень ян-энергии, что позволяет справляться с холодными заболеваниями сердца и сосудов. Улучшение циркуляции крови способствует росту энергии и общему оздоровлению организма.

Фитопрепараты помогающие пережить осень. Избавляют от стрессов поднимает иммунитет

Дзати

Эффективное средство для гармонизации эмоционального состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы. Действие препарата.

Дзати — это один из ключевых фитопрепаратов в тибетской медицине для успокоения "Ветра сердца". Он успешно устраняет раздражительность, нервозность, а также чувство стеснения в груди и колющие боли в сердце. Препарат улучшает кровообращение, нормализует сосудистую регуляцию. Особенно полезен при эмоциональной нестабильности, вызванной стрессами и хронической усталостью, сопровождающейся бессонницей.

Состав: основные компоненты включают мускатный орех, кардамон, корицу, гезидиум, красный сандал, гвоздичное дерево, гмелину древовидную, ферулу воющую и другие целебные растения.

Показания к применению:

- колющие боли в области сердца,
 - стеснение в груди и сердцебиение,
 - раздражительность, эмоциональная возбудимость,
 - нестабильное артериальное давление, вызванное "Ветром" (систолическая гипертензия).
- Форма выпуска:** препарат доступен в форме пиллоль (горошин) или порошка в индивидуальных упаковках.

Применение: рекомендуется принимать внутрь, запивая теплой водой. Пиллоли следует предварительно разжевать или растолочь. Дозировка и режим приема назначаются врачом.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность и период кормления грудью.

Дополнительные эффекты: препарат улучшает работу почек, печени и сердца, способствует нормализации артериального давления, устраняет вегетосудистую дистонию, повышает иммунитет в осенний период и помогает предотвратить простудные заболевания. Он улучшает качество сна, снимает мышечные спазмы в шее и спине, облегчает состояние при шейном остеохондрозе, полезен при мигренях, головокружениях и инсультах.

С точки зрения тибетской медицины: Дзати согревает организм, усиливает Ян-энергию, что помогает справляться с холодными заболеваниями сердца и сосудов. Препарат успокаивает ум, снимает возбуждение и жар в сердце, очищает сосуды, устраняет тревожность, сомнения и улучшает кровообращение мозга.

Показания к применению включают:

- логоневроз (заикание), страхи у детей,
- эмоциональные нарушения: повышенная нервозность, плаксивость, смех без причины,
- нарушения памяти, неспособность сосредоточиться.

Препарат Дзати является мягким и эффективным средством для восстановления эмоционального равновесия и поддержания здоровья сердца.

Согзин

Препарат применяется для стимуляции нервной системы и эффективен при сердечной недостаточности. Он используется для лечения невралгии, вегетосудистой дистонии, ишемии и гипертонической болезни, связанной с эмоциональными факторами. Препарат особенно полезен при внутренней тревоге и беспокойстве, устраняя чувство страха, неуверенности и депрессии, а также нормализует сон. Он облегчает состояние после инсульта и инфаркта, способствует ясности мышления и предотвращает склонность к обморокам. **Состав:** мускатный орех, слива, гвоздика, сандал красный, гмели-

на древовидная, арура и тд. Форма выпуска: пиллоли (горошины) или порошок в индивидуальных упаковках.

Показания:

- эмоциональное возбуждение;
- бессонница;
- истерия;
- неврозы;
- тревога;
- страх;
- депрессия;
- синдром хронической усталости;
- тахикардия;
- невралгия;
- вегетососудистая дистония;
- нейроциркуляторная дистония.

Применение:

назначается в виде горошин или порошка один раз в день в течение 15-21 дня.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.





Dr. Bair



100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

ТОВАР НЕДЕЛИ!

Скидки на фитопroduкцию собственного производства в интернет магазине NARANFITO.RU



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

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

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

В программу входят комплекс внешних процедур:

- консультация врача
- точечный энергетический массаж всего тела
- прогревание полынными 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»



Никонова Евгения Александровна

Диагноз: Артрит голеностопного сустава

Хочу рассказать, как я превратилась из случайного посетителя в благодарного пациента клиники Тибетской медицины. Пусть моя история поможет начинающим или сомневающимся пациентам.

В прошлом году подруга после курса реабилитации получила сертификат на бесплатное посещение клиники «НАРАН» и подарила мне. Год был сложный. Я не могла найти время, чтобы воспользоваться им. Срок действия сертификата истекал, а я забыла о нем, другие дела были. Подруга узнала и возмутилась.

В первый раз, когда я с серти-

фикатом пришла на Таганку в «НАРАН», моя цель была – сохранить многолетнюю дружбу с подружкой. Все изменил врач Сайнжаргал Энхболд. Я очень рада этому. Он внимательно расспросил, что меня беспокоит. Потом провел полный сеанс процедур. Получилось – легла на процедурную кушетку с одной целью, а с нее встала цель стала другой. К следующему сеансу заплатила за весь назначенный курс процедур. С одной стороны, после первых сеансов об этом пожалела, а с другой – именно предварительная оплата удержала меня, чтобы не бросить начатого. Но все по порядку.

После первого сеанса и восторга, оказалось, что реабилитация не так проста. Врач Сайнжаргал объяснял, в договоре читала, что может случиться обострение хронических болезней. Одно

дело знать, другое – прочувствовать на себе после нескольких сеансов. У разных людей обострение протекает по-разному, некоторые его не чувствуют. А у меня это было бурно и больно. Поэтому добиралась до клиники уже в плохом настроении. Вошла в холл с таким выражением лица, от которого, как говорят, молоко скисает. Внимательная Сауле Аеткулова все заметила, предложила после мороза горячий чай, старалась как-то подбодрить. Напрасно. Я была разочарована. Но, за все заплачено. Именно это удержало меня. Я не бросила начатого. Реабилитация продолжилась.

Врач Сайнжаргал каждый раз подробно расспрашивал о самочувствии. От сеанса к сеансу видоизменял процедуры, назначил прием тибетских фитосборов. На массаж я попадала в руки замечательного Дамдинова Даши. Каждая косточка, каждая мышца, каждая клеточка тела отзывались на руки этого мастера. Здоровья, сил и вдохновения Вашим золотым рукам, уважаемый Даши! И потихоньку начались улучшения.

Зачем рассказывать о своих болезнях и обострениях, чего одни судороги по ночам стоили. Скажу о том, чему сразу было трудно поверить. Много лет назад

мне удалили на ногах разросшиеся косточки у первых пальцев. После операции все пальцы почти перестали сгибаться. Плохо, но пришлось смириться. А после сеансов в «НАРАН», спустя несколько десятков лет, они снова начали сгибаться. Это так здорово снова свободно шевелить пальцами.

Моя новая цель – уговорить мужа и сына (хотя бы одного из них), прийти в «НАРАН». Сауле Аеткулова оформила подарочный сертификат еще до окончания моего курса реабилитации. Легче уговорить, если начнем посещать клинику вместе.

Буду рада, если моя история поможет нерешительным. Набирайтесь сил и терпения. Обязательно пройдите весь назначенный врачом курс, ни в коем случае не бросайте начатого. И улучшения обязательно наступят. Я назвала фамилии специалистов, которые работали со мной. Но из разговоров и отзывов других пациентов поняла, что в клинике все врачи замечательные. Всем сотрудникам «НАРАН» на Таганке – мои бурные и продолжительные аплодисменты!

кандидат биологических наук,
доцент ВАК, сейчас пенсионерка
Евгения Никонова

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА*
ПО МОСКВЕ! ПРИ ЗАКАЗЕ НА СУММУ ОТ 3000 р.
* в пределах МКАД



НОВИНКА
-15%



«Фитоаптечка МАХ»:

Микстура Доктора Баира № 54 АНТИВИРУС, Тибетский фитосбор НОРОВ-7, травяной чайный напиток НАРАН (на каждый день), брошюра по моксотерапии, полынная мочка

НОВИНКА
-15%



«Фитоаптечка MINI»:

Байкальский сбор №12 Противопрозрадный, Тибетский сбор № 31 отхаркивающий, спрей для горла с прополисом, спрей от насморка, Тибетский целитель пихтовый



Фирменные сувениры:

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

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



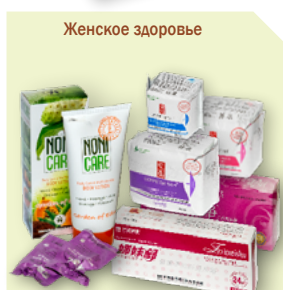
**ПРЕДЪЯВИТЕ
СКИДОЧНЫЙ КУПОН
НА КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ!
ВЫРЕЖЬТЕ
КУПОН,
предоставьте в
филиале клиники «Наран»
и получите указанный
бонус**

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

Из глубины веков

ВЕРА В СЕБЯ. РАДОСТЬ. УСПЕХ

- Научись любить удачу. Заставь ее сиять как Солнце, как прекрасный свет. Только тогда она отдастся тебе.
- Не бойся просить многого у шанса, у обстоятельств жизни или у божественных защитников в зависимости от того, во что веришь. Никакой большой проект не может реализоваться без смелости.
- Научись воспринимать людей как искры единого огня.
- Успех требует счастливого расположения духа. Ни одна негативная мысль не должна противостоять твоему желанию преуспеть.
- Не отклоняй юмор. Он облегчает жизнь и мешает увяданию сердца и тела. Без юмора счастье не приносит плодов. Это как дерево без птиц, ожидающее зимы.
- Мы связаны с миром, с тайнами вселенной тонкими нитями. Твои встречи с другими предназначены для развития твоей собственной гармонии.
- Проблема не может быть велика сама по себе. Она кажется большой по сравнению с другой — малой. Будьте благодарны, сопоставьте вашу неприятность с более серьезной; ваша проблема сразу станет меньше.
- Действия, вдохновляемые гневом, свидетельствуют о том, что вы утратили власть над собой и более не способны ясно мыслить и видеть.
- Не ошибайтесь в суждении о своем недруге. Ваш недруг, как погода, временами бывает плохим, временами хорошим; он не может быть постоянно плохим.
- Научись видеть внутреннюю сторону вещей своим разумом. Не воспринимай поверхностную реальность вещей. Эта стена не стена...а скопление молекул, которые движутся на бешеных скоростях мозаика вибраций, которые движутся, поворачиваются, беспрестанно меняются.



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

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ПО ОПТОВЫМ ПРОДАЖАМ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ПРОДУКЦИИ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА, БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ГАРАНТИРУЕМ!!!

shop@naranfито.ru, WWW.NARANFITO.RU

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

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

ОКТЯБРЬ / НОЯБРЬ 2024 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС

5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 21, 23, 24, 29
4, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 19, 22, 23, 26, 27

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» болезням и убытков, снижает жизненные силы человека.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПЕЕЗДОК

2, 4, 6, 10, 14, 17, 19, 21, 23, 24, 25

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 задуланным делам.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

2, 17 / 1, 15

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, 17 / 1, 15

Считается, что в эти дни результаты добрых и плохих дел увеличиваются в 10 млн раз, поэтому желательно практиковать добрые дела, держать ум в добром расположении духа, следить за речью, избегать конфликтов и негативных эмоций.

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой – три жизненных начала (конституции, 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 сутью болезней».

«Чхуд-Ши», Тантра Объяснений

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



ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД

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

Клиника «НАРАН» – 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 Чойжинимаяева
Дизайн, верстка: Сергей Евсеенков

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

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