КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 В РОССИИ

НАРАН работает с 1989 г.

ЗДОРОВЬЕ:
- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№9 (192) Сентябрь 2016 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно. www.naran.ru

NARANFITO
Тибетские фитосборы и чаи

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

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Заказать книги можно по телефону:
8-800-333-14-00

ТОЛЬКО В «НАРАН»

27 лет доверия
Бесплатная консультация и диагностика
Комплексное лечение хронических заболеваний
Профессионализм и ответственность
Семейное лечение
Индивидуальный подход
Специальные программы

Сергей Нетиевский

Продюсер, шоумен

«После визита в «Наран» молодеешь лет на 10»

Стр. 5

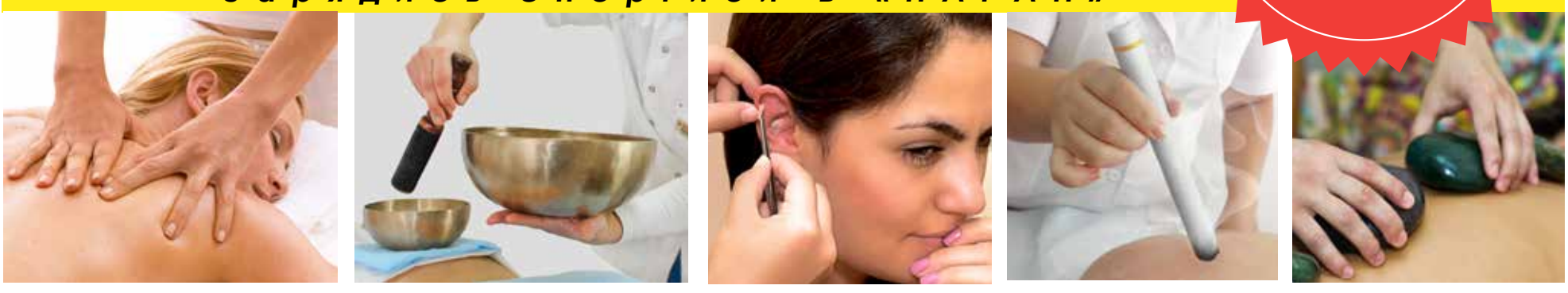
Стр. 2
Слово главного врача
ПИТАЙТЕСЬ ОСЕНЬЮ УМЕРЕННО

Стр. 4
Женское здоровье
КИСТА? НЕ СПЕШИТЕ К ХИРУРГУ

Стр. 4
Мужское здоровье
МУЖСКАЯ СИЛА «ЛЮБИТ» ТЕПЛО

Акция
Золотая осень с «НАРАН»
-30%
на комплексное лечение

Зарядись энергией в «НАРАН»



Комплексное лечение хронических заболеваний
По авторским методикам основателей клиники «НАРАН», к.м.н. Светланы и Баира Чойжинимаевых

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

Слово главного врача

Питайтесь осенью умеренно!

В этот период года «приходит в движение» желчь, накопившаяся за лето

Светлана Чойжинимаева,
к.м.н., главный врач и основатель клиники «НАРАН»

В каждый сезон тибетская медицина рекомендует соблюдать рекомендации и употреблять пищу, соответствующую типу конституции человека «Ветер», «Желчь» и «Слиз». Обо всех нюансах сезонного питания вы сможете прочесть в новой книге Светланы Чойжинимаевой, которая готовится к изданию ЗАО «Издательский дом «Аргументы недели» – **«Вкусное питание. Тибетская врачебная наука об искусстве еды».**

Питайтесь по сезону

Холод угнетает «жизненную теплоту», а тепло, наоборот, способствует ее росту. Для того чтобы сохранить равновесие с окружающей средой, тибетские медики рекомендуют в разное время года употреблять различную по характеру пищу. По их мнению, еда всегда должна соответствовать времени года и климатическим условиям района проживания. . Весной и осенью теплые и холодные свойства пищи необходимо использовать в промежуточных соотношениях: теплых больше, чем летом, но меньше, чем зимой. Тибетцы делят год на шесть сезонов, каждый по два месяца: начало зимы, конец зимы, весна, весна-лето или сезон роста, лето, осень. За год солнце совершает два поворота: один посредине лета, другой посредине зимы. При сезона оно движется к югу, три сезона – к северу. В нашей стране, хотя климат и не одинаковый для всей ее огромной территории, основные 4 сезона прослеживаются четко: зима, весна, лето и осень.

В зависимости от сезона в организме человека наблюдается движение энергий, напрямую связанных как с влиянием климатических условий проживания, так и, естественно, характером питания. Например, в бурят-монгольской традиции питания на протяжении многих веков прослеживаются принципы сезонного питания: зимой в жестокие холода при t до –40 – 45 градусов по Цельсию с порывистыми ветрами в пище всегда присутствовала тяжелая мясная еда: наваристые супы и бульоны, сдобренные натуральными природными приправами в виде дикого лука, чеснока, черемши. Летом люди старались «охладиться» с помощью молочной пищи и различных йогуртов: курунги, арсы и другого множества молочных продуктов. Это народная мудрость! То же можно сказать о любой другой кухне мира. Житель России вряд ли станет есть окрошку или холодный свекольник зимой.

> ***Зимой надо есть много, летом – мало, весной и осенью – умеренно***

Летом вы «копите» желчь

Осенью, когда лучи солнца причиняют телу беспокойство, приходит в движение желчь. Она накапливается за лето особенно у людей конституции «Желчь», «Желчь-Ветер», «Желчь-Слиз». Особенно если обладатели этих конституций съездили отдохнуть на юг под палящее солнце. Шашлычный сезон, обильное принятие пива и другого алкоголя, физическое переутомление (фитнес, работа на грядках, изнурительный секс и прочие развлечения) – все это является причиной активности и возмущения «Желчи». Проявится такое состояние в виде:

– обострения и усиления негатива в психоэмоциональной сфере человека;
– повышения артериального давления;
– нарушения сна, чувства тревоги и раздражения;
– снижения работоспособности.

«Отдых не на пользу», – приходят к заключению люди «Желчь», и они правы. Кстати, наибольшее число сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонических кризов, инфарктов, инсультов, а также уровня смертности приходятся именно на летний период. Чтобы не приводить к возмущению «Желчь», тибетская медицина рекомендует для ее усмирения сладкий, горький и терпкий (вяжущий) вкусы. Для нормализации желчи следует есть пищу сладкого, горького и вяжущего вкуса, а также «носить платье, пропитанное запахом камфоры и белого сандала». Благоприятно использовать в пищу специи, которые будут благотворно воздействовать на организм: куркума, базилик, шафран, кумин, кориандр, мята, гвоздика, фенхель, мускатный орех. Полезно пить кипяченное коровье или козье молоко.

Важно! Температура пищи, которая усваивается организмом, должна быть не меньше температуры тела, то есть 36,6 - 37 градусов. Если температура пищи, как плотной, так и жидкой, ниже 36 градусов, то обмен веществ (как принято это называть в современной медицине) затормаживается, замедляется. Организм «тратит» энергию сначала на согревание пищи, а только потом уже на ее «приготовление» и «расщепление».

Рецепты простых блюд для гармоничного рациона питания для представителей трех конституций человека.

КОНСТИТУЦИЯ «ВЕТЕР»

Очень полезны густые, наваристые бульоны из говядины (огузка задней части, лопатка, грудинка) и костные (из сахарной кости) супы из баранины с костями. Бульоны и супы следует ароматизировать специями.

Первое блюдо:
Солянка мясная
Продукты: мясо (говядина) – 200 гр., телятина – 200 гр., копченая грудинка – 200 гр., язык – 200 гр., вода – 3 л, овощи: лук репчатый – 1–2 шт., помидоры – 2-3 шт., или томатная паста 2 ст.л., соленые огурцы – 2–3 шт., масло растительное – 2 ст.л., колбаса копченая – 200 гр., специи, каперсы по вкусу, лавровый лист – 1–2 шт., маслины по вкусу, лоптик лимона, зелень, укроп, петрушка.
Приготовление: сварить мясной бульон из нескольких видов мяса, готовое мясо вынуть из бульона, мелко порезать кубиками. Репчатый лук нашинковать, слегка пропассеровать на растительном масле, затем добавить мелко порезанные помидоры или томатную пасту и немного бульона, потушить. Соленые бочковые огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками, а затем добавить к луку вместе с нарезанной мелкими кусочками копченой колбасой. Все перемешать и немного протушить и высыпать в кастрюлю, смешав с нарезанным мясом, каперсами, лавровым листом. Довести до кипения и варить на слабом огне 5–10 минут. Перед подачей на стол добавить маслины, лоптик очищенного от кожицы лимона, мелко нарезанную зелень.

Второе блюдо:
Цыплята запеченные
Продукты: тушка цыпленка – 1 шт., специи, соль, перец, куркума, бадьян, чеснок по вкусу, сметана – 2 ст.л., масло «ги» для смазки противня – 1 ст.л.
Приготовление: подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть, слегка отбить, чтобы тушка приняла плоскую форму. Натереть тушку смесью соли, перца, куркумы, толченого бальяна и чеснока. Заправить ножки тушки в карманчики, а крылышки подогнуть к спинке. Смазать тушку сметаной с обеих сторон и выложить на предварительно разогретый и смазанный маслом противень, поместить в духовой шкаф. Запекать 20 минут, периодически поливая тушку выделяемым соком, затем перевернуть и запекать еще 20 минут. Для людей «Ветров» полезно парное или кипяченое молоко. Очень благоприятный эффект будет, если добавить специи: корицу молотую, гвоздику, кардамон, шафран молотый, мед и фисташки измельченные.

КОНСТИТУЦИЯ «ЖЕЛЧЬ»

Рекомендуются молочные и холодные супы, овощные салаты и картофель.

Первое блюдо:
Суп молочный рисовый
Рис лучше круглый – 200 гр., вода – 1 л., молоко – 0,5 л., соль, сахар, масло «ги» по вкусу.
Приготовление: рис хорошо промыть, замочить в воде на 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Подготовленный рис опустить в кипящую воду, варить 5–7 минут, снова откинуть на дуршлаг и дать полностью стечь отвару. Затем опустить рис в кипящее молоко и варить 30 минут на слабом огне.
По окончании варки добавить соль и сахар, перед подачей положить кусочек масла «ги».

Второе блюдо:
Баклажаны жареные с луком
Продукты: баклажаны – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное для жарки – 100 гр., сметана – 0,5 ст., томатная паста – 1 ст.л.
Приготовление: баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с двух сторон. Репчатый лук порезать кольцами и тоже обжарить на масле. Баклажаны переложить луком. На сковороде, где жарились баклажаны, смешать сметану и томатную пасту, довести до кипения и залить получившимся соусом баклажаны.
Из напитков – чай или травяные чаи с мятой, чабрецом, гибискусом.

КОНСТИТУЦИЯ «СЛИЗЬ»

Костные бульоны (говяжий и бараний), бульон из куриных потрохов, а также прозрачные бульоны из мяса птицы, говядины и рыбы, призванные усиливать пищеварительный огонь.

Первое блюдо:
Щи из свежей капусты
Продукты: мясной бульон, капуста – 500 гр., помидоры – 200 гр.
Приготовление: приготовленный мясной бульон из нежирного мяса (говядина, баранина) процедить, добавить обжаренные овощи, нашинкованную капусту, нарезанное отварное мясо, довести до кипения и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки заправить солью, перцем, лавровым листом и сушеным базиликом, добавить нарезанные дольками пассерованные на масле помидоры.

Второе блюдо:
Кальмар жареный
Филе кальмара (без кожицы) – 1 кг., масло для обжарки – 2 ст.л., специи, соль, перец, корица по вкусу, лук репчатый – 1 шт.
Приготовление: отбитое филе кальмара нарезать маленькими кубиками (примерно 1,5–2 см.) или «лапшой», посыпать солью, перцем, корицей, быстро обжарить в течение 5 минут в горячем оливковом масле или в масле «ги» (топленое сливочное масло).

Гарнир:
Запеченный рис
Продукты: рис басмати – 350 гр., масло «ги» – 50 гр., вода – 2,5 л., соль по вкусу.
Приготовление: разогреть духовой шкаф до 150 градусов. Вскипятить воду с солью, добавить рис, на сильном огне довести до кипения и варить 5–7 минут, затем рис откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в форму для запекания, выложив сверху кусочки масла «ги». Закрыть рис фольгой так, чтобы пар из посуды не уходил. Рис должен готовиться в собственном пару.

Запекать около 20 минут. Идеальный напиток для людей конституции «Слиз» – это настой и чай из имбиря.

Приятного аппетита и крепкого здоровья!

ТАБЛИЦА ВКУСОВ

ПЕРВИЧНЫЙ ВКУС	ОБЛАДАТЕЛИ ПЕРВИЧНЫХ ВКУСОВ: ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА	ХАРАКТЕР ДЕЙСТВИЯ НА СИСТЕМУ РЕГУЛЯЦИИ
СЛАДКИЙ	мёд, масло, мясо, рыба, молоко, хлеб, мучные изделия, все злаковые, морепродукты, орехи, солодка, виноград, сафлор, кассия трубчатая, купена, спаржа, сахар тростниковый	подавляет «ветер» и «желчь», увеличивает «слиз»
КИСЛЫЙ	лимон, уксус, кефир, простокваша, клюква, брусника, гранатник, облепиха, эмблика, кизильник	подавляет «ветер» и «слиз», увеличивает «желчь»
СОЛЕНЫЙ	поваренная соль, каменная соль, нашатырь, квасцы, селитра, корица, глауберовая соль, сода	подавляет «слиз» и «ветер», увеличивает «желчь»
ГОРЬКИЙ	хрен, горчица, мускатный орех, сверция, борец разнолистный, шлемник, моордика, ластовень, мускус, желчь, барбарис, полынь, мумие, горечавка крупнолистная, шалфей, редька, редис	подавляет «желчь», увеличивает «слиз» и «ветер»
ЖГУЧИЙ (ОСТРЫЙ)	перец чёрный, гедихиум, перец длинный, имбирь, ферула, ломонос альпийский, лютик, колоказия, чеснок, лук, перец «чили»	подавляет «ветер» и «слиз», увеличивает «желчь»
ВЯЖУЩИЙ	черёмуха, хурма, бадан, сандал, миробалан хебула, меконопсис цельнолистный, колеус, кора и жёлуди дуба, мирикария, айва	подавляет «желчь», увеличивает «слиз» и «ветер»

Уважаемый Иосиф Давыдович!

Примите искренние поздравления с Днём рождения! Спасибо Вам большое за Ваши высокие человеческие качества: огромную душевную теплоту и неравнодушие! За Ваше уникальное талантливое творчество, преданность любимому делу! Вы избрали непростую миссию – служение искусству и патриотическому возрождению и процветанию России. Вы гордость и достояние страны! Для нас большая честь, что Вы неизменно поддерживаете и долгие годы остаётесь другом клиники «Наран». Желаем Вам новых творческих свершений, семейного благополучия и крепкого здоровья!

С уважением, коллектив клиники тибетской медицины «Наран»

11 сентября день рождения Народного артиста СССР, депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации Иосифа Кобзона

Консультация бесплатно! 8 (800) 555-42-00

Стреляет в ноги, затем – в сердце

Варикозное расширение вен отнюдь не безобидное заболевание

Нелли Кан*, врач клиники «Наран», м.«Войковская», тел: 8(495)180-04-40*

Смертельную угрозу представляют осложнения варикоза: тромбофлебит, тромбоэмболия, трофические язвы и кровотечения. Если после утомительного рабочего дня ноги словно «гудят» и кажутся «налитыми чугуном» – это первый признак того, что ваши вены подают вам сигнал бедствия. Не зря в византийских рукописях эту болезнь называют «недугом, сшибающим с ног». По статистике, варикозное расширение вен в три раза чаще встречается у женщин. Обычно симптомы этого заболевания проявляются после родов. У мужчин зачастую провоцируется поднятием тяжестей, тяжелой физической работой, особенно в положении стоя (на ногах). Это заболевание проявляется и при гастроптозе – опущении внутренних органов – и ожирении. Однако в последние годы болезнь стремительно «молодеет», ее признаки встречаются даже у школьников.

«Желчь» и «Ветры»

Варикоз – заболевание, характеризующееся ослаблением тонуса стенок венозных сосудов. В результате деформируются клапаны вен, что приводит в дальнейшем к нарушению движения крови по сосудам и застою. Эти причины и приводят к варикозному расширению вен. По мере прогрессирования заболевания образуются варикозные узлы. Это участки наибольшего расширения вен, которые становятся на поверхности кожи явно проступающими и заметными. С точки зрения тибетской медицины, варикозное расширение вен нижних конечностей и геморрой (разновидность варикоза) наблюдаются чаще у людей конституции «Желчь». А также у ее смешанных типов: «Желчь-Слиз», «Желчь-Ветер». Чаще всего возмущение конституции «Желчь» (холерик-греч.) происходит из-за изменений в образе жизни и характере питания, приводящих к накоплению, увеличению «жара» в организме человека. Это может быть длительное пребывание на солнце, в душных помещениях, отрицательные эмоции (гневливость, зависть и др.). В том числе злоупотребление острой (жгучей), кислой, соленой пищей, жирной, жареной и слишком горячей едой, горячими напитками и алкоголем. Это проблема поджелудочной железы, селезёнки и печени.

Симптомы и признаки:

Возмущение конституции «Желчь» сопровождается увеличением жара в организме. В результате проявляются следующие признаки: лицо и шея краснеют, склеры глаз и ногти желтеют, моча становится желтого цвета с густым паром, сильным запахом, ноги и руки горячие. Наблюдается «горячий» пот в любую погоду, появляется изжога, тошнота, кашицеобразный стул до 2–3 раз в сутки по утрам, горечь во рту и сильная жажда. У человека начинают рано седеть и редеть волосы. Периодически появляется кожный зуд, особенно в области нижних конечностей. В организме увеличивается «плохая грязная густая кровь», которая «разбегается» по всему телу и сосудам. Со временем вены начинают проступать на поверхности кожи. Возникают боль и чувство тяжести в ногах, судороги. При отсутствии лечения образуются трофические язвы, развивается тромбофлебит.

Опасные осложнения

Кровь у людей типа «Желчь» «горячая», способна к тромбообразованию, поэтому существует опасность осложнений при варикозе:

- тромбоэмболия легочной артерии, сосудов, коронарных артерий;
- образование «сосудистых пробок» с формированием трофических язв, порой незаживающих от нескольких месяцев до нескольких лет.

С возрастом варикозная болезнь прогрессирует: ток крови в венах всё больше затрудняется. В результате ухудшается питание близлежащих тканей кислородом, и образуются трофические язвы. Под воздействием неправильного питания, образа жизни, не гармоничной работы внутренних органов, клетки печени и селезенки, а затем и в венах начинают видоизменяться. По этой причине происходит неполноценное очищение крови в воротной вене печени.

Лечить проверенными методами

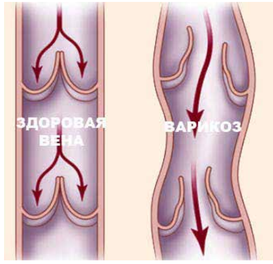
О варикозе знали и древние врачеватели тибетской медицины. Как и тогда, много тысяч веков назад, подход к лечению не изменился – необходимо комплексное воздействие на организм. Это коррекция образа жизни и питания, которая поможет снизить «жар» в крови. Фитотерапия является обязательным методом для успешного лечения. Благодаря своему уникальному составу, натуральные тибетские сборы способны активно воздействовать на венозный и лимфатический отток, восстановить тонус вен и вернуть легкость походки. Важная составляющая комплексного лечения – внешние процедуры:

- иглоукалывание (укрепляет сосудистую стенку, повышает эластичность вен, устраняет болевые ощущения, снимает воспаление);
- точечный массаж (улучшает кровообращение, нормализует работу внутренних органов, укрепляет иммунитет, придает бодрость и силы);
- гирудотерапия (восстанавливает нормальную вязкость крови и улучшает её продвижение по кровеносным сосудам);
- масляные компрессы «Хорме» и др.

Профилактика варикоза методами тибетской медицины:

- уменьшить психоэмоциональную нагрузку на организм;
- питаться и вести образ жизни с учетом своей природной конституции;
- профилактическими методами устранять застой энергии и крови в организме: с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур;
- восточные практики: дыхательная гимнастика «Цигун» либо занятия «у-шу»;

Практика врачей клиники «Наран» показывает, что лечение на начальных стадиях заболевания варикозного расширения вен дает максимально положительный результат.



Когда необходима помощь врача тибетской медицины

Восточная мудрость гласит: «Старость начинается в ногах, смерть начинается со стоп»

Цыцыгма Калашникова, *врач клиники «НАРАН», м.«Войковская», тел: 8(495)180-04-40*

Чтобы справиться со стрессом

Существует неразрывная связь между человеческими эмоциями и состоянием его организма. Сильные эмоциональные переживания, волнения, чрезмерная психологическая нагрузка становятся причиной нервного стресса. В свою очередь сильный стресс приводит к сильным спазмам мышц спины и внутренних органов. А также сосудов, нервных окончаний и даже артерий и вен. Это может привести к обострению различных заболеваний, в том числе остеохондрозу. Снять блоки помогут глубокий точечный массаж, иглорефлексотерапия, баночный массаж, которые восстановят нормальный лимфо- и кровоток в организме. Исчезнет напряжение и чувство тяжести. Вы легче будете переносить неприятности и стрессы.

Вы слишком быстро устаете

Большие нагрузки, как физические, так и умственные, накапливаясь, могут привести к усталости всего организма. У человека снижается работоспособность. Ему ничего не хочется делать, нет желания с кем-либо общаться, он замыкается в себе. Уставший человек наиболее восприимчив к инфекциям. Он чаще и быстрее других простужается, а болезнь протекает более тяжело и длительно. Кинезиотерапия в сочетании с точечным массажем – очень мягкое лечение. Противопоказаний практически нет. Эти методы внешнего воздействия можно применять с первых дней жизни и до глубокой старости. Уже после первых сеансов у человека восстанавливается сон, возвращаются бодрость духа и тела, появляется энергичность.

Проблемы с позвоночником

С точки зрения тибетской медицины, позвоночник является главным энергетическим каналом всего тела. От его состояния зависит не только физическое, но и психо-эмоциональное состояние человека. За счет спазмов мышечной мускулатуры или гипертонуса появляются нарушения осанки, смещение позвонков на различных участках оси позвоночника. Это ведет к протрузиям, межпозвоночным грыжам, которые оказывают давление на нервные окончания. В результате появляются: онемение или потеря чувствительности пальцев рук и ног, боли в икроножных мышцах. Человек постоянно ощущает чувство тяжести, быстрой утомляемости. Эти симптомы не проходят даже после ночного сна или длительного отдыха. Методы внешнего воздействия тибетской медицины «уберут» первопричину проблем с позвоночником. Опытные врачи «снимут» застои и блоки, что улучшит кровоснабжение мышц спины. Тем самым решат проблему гипертонуса, спазма мышечной мускулатуры и «поставят на место» смещенные позвонки. Человек сразу ощутит легкость во всем теле.

Постоянные головные боли

Головная боль, апатия, перепады артериального давления, переменчивое настроение – зачастую это результат остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника. Спазм мышц в этой области наблюдается у тех, кто много времени проводит за рулем, за компьютером или образ жизни связан с «сидячей» работой. Их сопровождает не только чувство напряжения в мышцах шеи, но и головные боли. Нарушается кровоснабжение и иннервация органов чувств, снижается острота зрения, слуха. Также возникает шум в ушах, ухудшается умственная деятельность. В зависимости от конституции человека беспокоит сонливость или, наоборот, бессонница. С помощью массажа и других методов врач тибетской медицины уберет спазм шейно-воротниковой зоны и тем самым быстро избавит от этих неприятных симптомов.

Онемение пальцев рук и ног

Судороги, онемение, чувство холода и «ползания мурашек» в конечностях – все эти симптомы указывают на защемление чувствительных нервных окончаний, связанных с мышцами, связками и кожей рук и ног. Глубокий точечный массаж снимет спазм мышечной мускулатуры, защемления и усилит кровообращение.

Боли в области сердца

Тупые ноющие боли в области сердца, нестабильное артериальное давление связаны с гипертонусом мышц воротниковой зоны. Особенно в области заднесрединного меридиана, в зоне VII шейного позвонка (точка «Да-чжу» в переводе с тибетского «большой ткацкий станок»). Это приводит к нарушению движения энергии к мышцам передней грудной стенки, спазмам, болям и, как следствие, становится причиной болезней сердца. Руки врача тибетской медицины справятся с этими проблемами за несколько сеансов массажа.

Боли в области желудка

Боли в эпигастрии, колики и спазмы в животе, «сосание под ложечкой» – болезненные симптомы, возникающие из-за сильных затяжных стрессов, излишней эмоциональности или глубокого душевного смятения. Опытный врач-рефлексотерапевт «снимет» их с помощью волшебной точки в области запястья «Тай-юань» («бездна» – в переводе с тибетского). Воздействие на эту точку в течение 5 минут на протяжении нескольких сеансов позволит забыть о болях и спазмах в животе.

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста

Киста? Не спешите к хирургу

Вмешательство скальпелем не предупреждает повторного ее появления

Зоя Эрдни-Горяева, *врач клиники «НАРАН», м.«Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43*

Яичники – парные женские половые железы, в которых созревают половые клетки и вырабатываются женские половые гормоны.

Киста яичника – это полость с жидкостью или полужидким содержимым. Стенка кисты образована тонким слоем клеток, производящих эту жидкость.

Классификация

Функциональные – самостоятельно рассасывающиеся в течение 3-х месяцев:

- фолликулярная,
- лютеиновая.

Органические – долгоживущие, из категории онкологических:

- дермоидная,
- эндометриоидная.

Симптомы заболевания

Наличие кисты яичников, особенно небольших размеров, явно не проявляется. Возможны боль, чувство тяжести в области нижней части живота, нарушения менструального цикла, кровотечение, в редких случаях болевые ощущения возникают в паховой области или передней поверхности бедра. Киста яичника находится в постоянном развитии, поэтому симптомы подразделяют на первичные и вторичные. На начальной стадии своего развития большинство доброкачественных новообразований яичников может никак себя не проявлять, менструальный цикл остается в норме. Выявить это заболевание можно только при плановом гинекологическом обследовании. На этом этапе киста характеризуется небольшим размером, накопление жидкости в ее полости происходит очень медленно.

Причины появления кисты

С точки зрения тибетской медицины, к развитию кисты яичников ведет возмущение конституции «Слизь» (нарушение одной из трех регулирующих систем организма: «Ветер», «Желчь», «Слизь»). А также переохлаждение, накопление «холода» в почках. По этой причине ослабевает регулирующая способность почек, нарушается кровоснабжение, возникают застойные процессы в органах малого таза. Согласно тибетской медицине, почки управляют всей мочеполовой системой. Среди причин развития кисты яичников также называется опущение внутренних органов: желудка, кишечника, почек. Опущенные органы оказывают давление на низлежащие органы в области малого таза, это приводит к загибу матки, нарушению кровообращения, лимфатического оттока, венозному застою, накоплению слизи и, как следствие, – к образованию кист яичников.

Как вылечить кисту яичника

Хирургические операции (как и гормонотерапия), которые рекомендует современная медицина, не решают проблему. Через некоторое время кисты появляются вновь, и операция повторяется. Потому что вмешательство хирургов не приводит к устранению причин появления кисты. Тибетская медицина рассматривает человека как единую систему, где органы связаны между собой и влияют друг на друга. Нет отдельной болезни, для эффективного лечения необходимо восстанавливать равновесие всего организма. Поэтому тибетские врачеватели практикуют комплексное лечение:

- изменение образа жизни: нельзя принимать холодный душ, ходить босыми ногами по холодной поверхности, категорически запрещено моржевание;
- коррекция питания: при избыточной слизи необходимо прекратить употребление в пищу сырых «холодных» и сладких продуктов;
- внутреннее воздействие с помощью фитотерапии улучшает обмен веществ в организме, устраняет воспалительные процессы, полностью рассасывает либо значительно сокращает кисту.

Внешнее воздействие на организм:

- энергетический точечный массаж стимулирует кровообращение, способствует восстановлению опущенных органов, рассасыванию и выведению слизи из организма, восстанавливает работу почек, надпочечников, органов малого таза;
- иглоукалывание устраняет боли и улучшает работу почек, яичников;
- вакуум-терапия нормализует кровоснабжение и питание тканей органов малого таза;
- моксотерапия – прогревание полынными сигарами улучшает циркуляцию энергии в организме, усиливает лечебный эффект всех процедур;
- масляные компрессы "хорме" согревают и успокаивают организм, восстанавливают нервную систему;
- гирудотерапия обновляет и очищает кровь.

Результаты лечения кисты яичников в «Наране»:

- полное рассасывание кисты яичника или уменьшение ее размеров;
- восстановление гормонального фона;
- улучшение кровоснабжения органов малого таза;
- улучшение психоэмоционального и физического состояния;
- восстановление менструального цикла (в случае нарушения) ;
- полное омоложение организма.

Профилактика кисты яичников

1. Не нервничать, научиться расслабляться.
2. Вести образ жизни с учетом своей природной конституции.
3. Питаться согласно природной конституции.
4. Не переохлаждаться.
5. Избегать поднятия тяжестей.
6. С помощью профилактического лечения устранять застой энергии и крови в организме.

Берегите мужскую силу

Половые органы мужчин нуждаются в тепле

Владислав Лян, *врач клиники «НАРАН», м.«Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43*

Врожденная водянка яичка встречается у 8–10 % мальчиков первого года жизни; приобретенное гидроцеле диагностируется у 1 % половозрелых мужчин. Гидроцеле (от греч. hydor – вода, жидкость; и kele – набухание, опухоль) – это заболевание, при котором происходит избыточное образование и задержка жидкости в оболочках яичка. Водянка яичек встречается довольно часто и у мальчиков, и у взрослых мужчин. В начальной стадии водянка яичек не вызывает каких-либо осложнений. Запущенное заболевание влечет серьезные нарушения гормональных функций организма, отвечающих за рост волос, формирование голоса, характера, либидо. А также привести к сексуальным расстройствам и бесплодию.

Ослабла энергия почек

С точки зрения тибетской медицины, водянка возникает вследствие нарушения конституции «Слизь». Именно «Слизь» отвечает за жидкостный обмен в организме, регулирует слизь и лимфу. Недаром в тибетском трактате «Чжуд-Ши» сказано, что нарушение «Слизи» является причиной всех внутренних заболеваний. Эта конституция холодной иньской природы. Поэтому болезни, возникающие вследствие ее нарушения, – это болезни «холода». Возмущение «Слизи» приводит к накоплению «холода» в почках, которые играют особую роль в развитии заболеваний мужской половой сферы. Почки – это главные хранители энергии, они очень теплолюбивы. Они обеспечивают очищение организма, вывод шлаков и жидкости, нормальное снабжение кровью всех органов и тканей, особенно нижней половины тела. Однако совсем иной сценарий происходит, если мужчина не бережет энергию почек. Общее переохлаждение, купание в холодной воде, моржевание, контрастный душ или употребление «холодных» продуктов способствуют тому, что холод «проникает» в незащищенные почки и «поселяется» в них. Если мужчина уже перенес оперативное вмешательство по причине «водянки яичек», тем более нельзя допускать переохлаждения почек. Это может привести к осложнениям в виде увеличения плохой «холодной» крови и к накоплению так называемой «желтой» крови в организме. То есть лимфы, плазмы, которая концентрируется в нижней части тела мужчины и образует отеки на мошонке, лодыжках.

Как питалась мама

Врожденная водянка яичка встречается у 8-10 % мальчиков первого года жизни. Тибетская медицина считает, что одна из причин гидроцеле у ребенка в том, как питалась мама во время беременности. Излишнее употребление в пищу «холодных» иньских продуктов, играет решающую роль в период развития малыша в утробе матери. Приблизительно на 28 неделе у плода происходит закладка и формирование органов мочеполовой системы. Развитие плода происходит по определенным параметрам: в утробе матери должна быть соответствующая температура, давление и т. д. К моменту рождения или в течение первых месяцев жизни мальчика в норме влагалищный отросток брюшины зарастает, а сообщение оболочки яичка с брюшной полостью исчезает. Таким образом, ни брюшинная жидкость, ни органы брюшной полости не могут проникнуть в полость, где находится яичко. Однако чрезмерное питание мамы продуктами, вызывающими в организме скопление «холода», приводит к сбою отлаженного процесса. В частности, при формировании половых органов у мальчиков. Нижняя часть влагалищного отростка брюшины образует щелевидную полость вокруг яичка. При водянке она и служит вместилищем для водяночной жидкости. Через нее происходит процесс поступления и накопления жидкости в полости мошонки ребенка. А яичко не может полноценно опуститься.

Симптомы:

- затрудненное мочеиспускание;
- невозможность нормально ходить;
- постоянное ощущение тяжести в мошонке;
- дискомфорт, в редких случаях – боль во время занятий сексом;
- высокая плотность мошонки;
- четкое восприятие плеска жидкости в мошонке при пальпации яичек;
- невозможность определения контура яичка.

Припухлость, боль, покраснение кожи в одной (или двух) половинке мошонки, уплотнение тканей при пальпации. Большая водянка яичка затрудняет не только половой акт, но и мочеиспускание. Само по себе небольшое скопление жидкости не вызывает каких-либо осложнений. Однако водянка может достигнуть больших размеров, затрудняя физическую активность и половую жизнь. При несвоевременном лечении возможна атрофия яичка и необратимое нарушение выработки спермы, что ведет к мужскому бесплодию.

Кстати: Водянку яичка нередко путают с грыжей. Определить, гироцеле это или нет, довольно просто. В положении лежа на спине водянка как бы исчезает (все очень просто – жидкость из мошонки переливается в брюшную полость).

Профилактика и лечение гидроцеле

Для избежания возможного заболевания тибетская медицина рекомендует стараться не травмировать мошонку, следить за гигиеной для предотвращения различных воспалительных процессов. Взрослым нужно ежедневно осматривать половые органы ребенка. В холодное время года мужчинам нужно всегда держать свои половые органы в тепле. Яички очень чувствительны к изменению температуры и нормально функционируют только в благоприятных теплых условиях. Эффективное лечение гидроцеле без хирургического вмешательства методами тибетской медицины возможно, если у пациента диагностирована начальная стадия заболевания. Врачи клиники «Наран» предупреждают, что потребуется длительный курс комплексного лечения. Однако методы древних врачевателей позволят избежать самого кардинального варианта - операции. Кроме того, пройденное лечение позволит провести коррекцию состояния всего организма и устранить сопутствующие заболевания. К сожалению, уже в запущенной форме водянка яичка имеет большие размеры, и решить проблему возможно только путем хирургического вмешательства. После проведения операции пациенту необходима восстановительная терапия в виде комплексного лечения. В практике клиники «Наран» оно проводится 4 методами «жара»:

- массаж теплым маслом
- моксотерапия
- стоунтерапия
- горячие банки

Методы – коррекция образа жизни и питания, будут направлены на то, чтобы привести в покой возмущенную конституцию «Слизь». Глубокий точечный массаж, иглорефлексотерапия на точки мочеполовой системы (почек, предстательной железы) позволят устранить накопленный «холод» и застойные явления в области малого таза. Тем самым активизировать циркуляцию крови, движение внутренней энергии и повысить иммунитет.

После визита в «Наран» молодеешь лет на 10!

Сергей Нетиевский,
продюсер, шоумен

Продюсер, шоумен, в прошлом лидер команды КВН «Уральские пельмени», основатель международного комедийного движения «Лига импровизаций» снова в гостях в редакции газеты «ВТМ».

– Сергей, спасибо Вам большое за визит к нам! Расскажите пожалуйста, в столь активном ритме жизни как Вам удается все успевать и быть в отличной форме?

– Для меня, пожалуй, прежде всего – это соблюдение нескольких условий: гармония в питании, в движении, в отдыхе, в мыслях и, наверное, еще в правильном дыхании. Если все перечисленное контролируешь, плюс ложишься спать с солнцем, встаешь с солнцем, тогда ты бодр и тебе хочется петь! Ну, иногда нужно делать простые дыхательные упражнения и физическую зарядку, например раз в неделю ходить на тренировки. И тогда можно поддерживать свой организм, чтобы он был готов к любым ударам судьбы и нагрузкам. (смеется)

– Ваш проект «Лига импровизаций» переходит в телевизионную версию?

– Скажем так, сейчас нам нужно отточить мастерство наших участников. За прошедший год мы открыли шесть филиалов по стране. А в октябре состоится I международный фестиваль, в котором будет участвовать около 20 команд из российских регионов и стран ближнего зарубежья. Уже по результатам будут отбираться лучшие команды для основного состава телепроекта.

– Вы регулярно посещаете клинику «Наран», наверняка есть методы лечения, которые уже в категории Ваших любимых процедур?

– О, ну конечно, и это – традиционный массаж. Еще мне делают иглоукалывание и баночный массаж. Скажу так, что после всех этих процедур чувствуешь на следующий день невероятный прилив сил. Причем такой, что тебе спать не хочется! Я не знаю, в какие точки ставят иголочки, но это так! (смеется). Я сравнивал с другими видами восточного массажа. В «Наран» тебе «проходят» все твои больные точки. Опытные специалисты находят, где именно возникли застои и препятствия, которые мешают свободно течь энергии. После ты точно молодеешь лет на 10! Те процедуры, которые я прохожу у вас, помогают мне восстанавливаться после тяжелой нервной работы и бешеных ритмов Москвы.

– Удается соблюдать рекомендации врачей «Наран»?

– Благодаря вашим врачам, я знаю свою конституцию. Я – «Слизь- Желчь». Мне дали таблицу продуктов, подходящих моему типу конституции, рекомендовали есть пищу в теплом виде. Я вашу памятку сфотографировал на телефон и всегда слежу за тем, что и как есть. А главное, вижу результат. Моя жена тоже регулярно ходит в клинику на процедуры, были проблемы в области шеи. После массажа ей очень хорошо стало.

– В одном из интервью Вы говорили о том, что Вы житель небольшого города. Теперь Вы житель крупнейшего мегаполиса мира, как Вам в новом статусе?

– Я очень медленно «входил» и вживался в ритм Москвы. Но мне удалось найти свой уголок, где чувствую себя, как в небольшом городке. А когда нужно – окунаюсь в водоворот большого города.

– Вы увлекаетесь восточной философией, что она Вам дает?

– Для меня восточная философия – область знаний, где я черпаю мудрость. Ведь когда начинаешь познавать себя, это первый шаг к жизненной мудрости. При этом я христианин, крещенный. Но для меня вера и философия не идут вразрез.

– Спасибо большое за искреннее общение! И традиционно, Ваши пожелания читателям газеты «ВТМ».

– Следите за своим питанием, дыханием и мыслями. Обязательно ставьте цели, не идите на поводу у своих эмоций.

Не время собирать камни

Мочекаменная болезнь? Впустите тепло в почки

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

Более 65% взрослых людей подвержены образованию камней в мочевом пузыре или почках. Этому способствуют различные факторы, в первую очередь, условия и образ жизни и неправильное питание. Разумно приступить к профилактическим мерам как можно раньше, чем впоследствии проходить через болезненную процедуру выведения камней.

Симптомы МКБ:

Ноющая, «тупая» боль в области поясницы, увеличивающаяся при физических нагрузках. Самый частый симптом – колика, появляющаяся в почках, интенсивная острая боль, отдающая в живот, половые органы, бедра (их внутреннюю часть). По силе этот болевой синдром можно сравнить с болью в сердце при инфаркте. А также болезненное мочеиспускание и почти непрестанные позывы к нему, возможно помутнение или появление крови в моче. Колики сопровождаются тошнотой и рвотой, ознобом, вздутием живота. Поднимается артериальное давление, появляется повышенная температура.

Кто в группе риска?

С точки зрения тибетской медицины, существует две основные причины развития МКБ: географические условия проживания человека и неправильное питание. То есть у жителя страны или региона с сырым и холодным климатом, если еще вода и почва имеют повышенное содержание некоторых минеральных солей, риск заболеть МКБ увеличивается в разы. Вторая причина – нарушение питания. Если человек употребляет регулярно в пищу преимущественно продукты, которые охлаждают организм и образуют много слизи. Это кисломолочные продукты, картофель, сырые овощи и фрукты, мучные и кондитерские изделия. При длительном нахождении в сырости и холоде, при употреблении охлаждающих продуктов, вызывающих накопление «Слизи», энергия почек постепенно снижается. В ногах, поясние, по ходу меридиана почек накапливается «холод». Он нарушает кровообращение, затрудняет нормальный отток мочи. В результате изменяется химический состав мочи. Накапливание солей в моче приводит к их переизбытку и дальнейшей кристаллизации и выпадению в осадок. Именно из скопления такого осадка и формируются разнородные почечные камни. Образование конкрементов (камнеподобных образований) в мочевыделительных органах, в частности, в почках, называют уролитиаз, или мочекаменная болезнь (МКБ). Камни в почках могут быть размером от почти незаметной песчинки до стограммового коралла. И независимо от размера могут спровоцировать острый болевой синдром. Камень (или несколько камней), образно говоря, как бы закупоривают мочеточник или почечную лоханку, тем самым не позволяя мочевой жидкости свободно выходить. «Задерживать» мочу могут даже маленькие камешки, вследствие чего и возникает болевой синдром. Колика может не прекращаться вплоть до нескольких дней, стихает она лишь после выхода камня вместе с мочой.

Без операции и литотрипсии

Терапия при лечении МКБ в клинике тибетской медицины «Наран» предусматривает комплексный подход. Сочетание различных методов, включающий фитотерапию

- прием тибетской фитосборов – дает превосходный результат. И главное – исключает рецидив, повторное развитие образования камней в почках.

1. Врачи рекомендует подвижный образ жизни.

2. Рацион питания пациента изменяется: исключаются «холодные» продукты.

3. Тибетские натуральные фитосборы обладают уникальным и сильным действием: влияют на иммунитет, нормализуют циркуляцию жизненной энергии и способствуют растворению камней.

4. Внешние процедуры помогут убрать «холод» в почках:

- массаж устранит застойные явления;
- иглотерапия, воздействуя на биоактивные точки, снимает боль и повышает сопротивляемость организма к болезни;
- стоунтерапия способствует активизации энергии «Ци»;
- моксотерапия – уникальный древний метод для врачевания почек теплом.

Совет как не допустить «холод» в почки: Следите, чтобы поясница и ноги всегда оставались в тепле.

В БУРЯТИИ ОСВЯТИЛИ БУДДИЙСКИЕ СТУПЫ

Торжественная церемония состоялась 21 августа в Загустайском дацане «Дэчен Рабжалинп».

Клиника тибетской медицины «Наран» продолжает возрождение одного из старейших буддийских храмов Бурятии.

«Это был незабываемый праздник, наполненный песнями, смехом, танцами, искренним весельем и радостью» – написала отзыв основатель и главный врач «Наран» Светлана Чойжинимаева.

Напомним, строительство дацана в Селенгинском районе республики началось в 2012 году с благословения главы буддистов России Его Святейшества Хамбо-ламы Дамбы Аюшеева. 13 сентября 2014 года возрожденный Загустайский дацан «Дэчин Рабжилинп» распахнул свои двери для верующих Селенгинской долины. Клиника «Наран» приняла участие в возведении дацана, отдавая дань своим историческим и духовным корням, а также в память о коллеге, докторе Баирре и его матери Надежде Чагдуровне Чойжинимаевой.

Благодаря инициативе клиники «Наран», возрожденный вновь храм со времен своего создания в 1784 году, обрел постоянное место.

Возведение дацана осуществляется при поддержке депутата Государственной Думы РФ, народного артиста СССР Иосифа Кобзона. Накануне церемонии освящения ступ он направил от своего имени правительственную телеграмму с приветственным адресом основателю клиники «Наран» Светлане Чойжинимаевой и жителям Республики Бурятия.

РАСТВОРИТ И ВЫВЕДЕТ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК

Чай "Шеншитонг" - для лечения и профилактики мочекаменной болезни

Это натуральное высокоэффективное средство - результат многовековых поисков лучших лекарственных препаратов для лечения мочекаменной болезни. "Шеншитонг" также восстанавливает функции почек после перенесенных заболеваний или травм.

Действие:

- растворяет камни почек и мочевыводящих путей;
- способствует безболезненному их выведению;
- обладает антибактериальным и мочегонным эффектом;
- уменьшает отечность слизистой, снимает воспалительный процесс мочевыводящих путей;
- обладает спазмолитическим действием;
- нормализует химический состав мочи;
- восстанавливает водно-солевой обмен, препятствуя появлению новых солей и камней в почках;
- улучшает функцию почек;
- препятствует отложению холестерина на стенках сосудов.

Растворение камней размером менее 1 см в поперечном диаметре и 1,8 см в продольном обычно происходит за 1-2 недели. При больших размерах камней растворение и выведение может занимать 2-4 недели.

Лечите почки без химических препаратов!

Ленивая гимнастика с утра по тибетски

Для этого даже не придется вставать с постели

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

Несложные упражнения разбудят организм, запустят в движение энергию «Ци». А также усилят умственную трудоспособность, улучшат концентрацию внимания и память, позволят вырабатывать большое количество эндорфинов – «гормонов счастья». У вас будет хорошее настроение и продуктивный рабочий день. Тибетская гимнастика в постели займет не более 15 минут.

Порядок упражнений:

1. В течение нескольких секунд энергично трем ладошки друг о друга. Если ладони быстро стали горячими, но остались сухими, значит, все нормально. Если нагрелись чуть-чуть, значит, ослаблен иммунитет. Если вспотели, но так и не согрелись, – нарушен энергетический баланс и имеется какая-то болезнь.

2. Разогретые ладони прикладываем к закрытым глазам и надавливаем на глазное яблоко один раз в секунду (начинаем все упражнения делать с 5–6 раз, постепенно увеличиваем до 30 раз). В конце надавливаем на глаза и держим (чем хуже зрение, тем дольше держим, от 30 секунд до 2 минут). Во время этого упражнения происходит питание сетчатки, что ведет к восстановлению зрения.

3. Теперь закрываем руками ушные раковины, пальцы направлены к затылку, и нажимаем на уши с частотой 1 раз в секунду. Такое упражнение положительно влияет на слух, лечит заболевания ушей.

4. Это упражнение для красоты и тонуса кожи лица. Большие пальцы обеих рук располагаем за ушами, остальные сжимаем в кулаки и начинаем делать «подтяжку лица» – надавливаем на лицо и двигаем кулачками от подбородка к ушам. Делаем так же до 30 повторений. Хорошо укрепляет контур лица.

5. Кладем обе ладони на лоб (друг на друга) и двигаем влево-вправо от одного виска к другому. Начинаем с 5–6 раз, доводим до 30 повторений. Так мы лечим пазухи носа и разглаживаем морщины на лбу.

6. Это упражнение нормализует давление (и повышенное и пониженное приводит в норму), разрабатывает подвижность рук и суставов плеч. Поднимаем руки, соединяем их в кольцо (не в замок!), правая ладонь внизу, левая сверху. И начинаем движения в воздухе от лба к затылку, делаем до 30 раз. Останавливаем руки в области темени и делаем движения из стороны в сторону, от левого уха к правому, также до 30 раз.

7. Правую руку кладем на низ шеи (точнее, на щитовидную железу), а левой рукой двигаемся от щитовидки до живота на высоте нескольких сантиметров от тела. Выполняем до 30 раз. В конце левую руку кладем на правую (т.е. теперь обе руки лежат на щитовидной железе) и держим несколько секунд.

8. Круговой массаж живота. Кладем обе руки на живот (правая внизу, левая вверху), надавливаем и двигаем руками по животу по часовой стрелке, чтобы живот перемещался вверх-вниз. Это упражнение нормализует перистальтику кишечника, избавляет от запоров.

9. Если кровать очень мягкая, тогда лучше следующее упражнение делать на полу. Поднимаем руки и ноги вертикально вверх. Сначала вращаем стопами и кистями до 30 раз, а потом трясем одновременно всеми конечностями 30 секунд. Такая встряска улучшает кровообращение в капиллярах всего тела.

10. Теперь садимся на кровать, кладем ногу на ногу, а руками выполняем массаж стопы, уделяя особое внимание своду стопы и болевым точкам (если такие обнаружатся во время массажа). Меняем ногу и делаем массаж второй стопы. По 30 секунд для каждой стопы.

Полезные советы:

Во время гимнастики ваше тело и ум должны быть расслаблены, это ускорит физиологические изменения. Также не забывайте про дыхание, оно также должно быть расслабленным, ровным и глубоким. Уже через 1–3 месяца ваше общее состояние улучшится. Через 6 месяцев вы сможете оценить эффективность этой гимнастики в полном объеме.

Серебряный призер Олимпиады -2016 Инна Степанова: «Свою победу я посвятила маме!»

Одно из первых интервью олимпийская лучница из Бурятии дала сразу после возвращения из Рио-де-Жанейро газете «ВТМ». Имена Инны Степановой, Туяны Дашидоржиевой и их коллеги Ксении Перовой теперь знает вся страна. Впервые в истории России девушки завоевали призовую медаль в женской стрельбе из лука на Олимпийских играх.

– Инна, разрешите от всего коллектива клиники «Наран» поздравить Вас с успешным выступлением на Олимпиаде. Мы благодарим Вас за серебро с поистине золотым отливом, которое вы подарили всей стране! Как приняла вас Бразилия?

– Было очень непросто! Когда сказали, что все, Россию отстранили, а мы в это время готовились на сборах в Подмосковье, поникли все наши спортсмены. Настороженно и удивленно смотрели на нас, когда мы уже приехали в Рио и появились на первой тренировке, – улыбаясь, говорит девушка.

– С минимальным отрывом победили ваши основные соперницы, корейские лучницы. Обидно было?

– Мы гордимся своим результатом. Это большой спорт. Четыре года назад после неудачи в Лондоне я пообещала всем и себе, что поеду на следующую Олимпиаду и выиграю медаль. Я сдержала свое обещание. И, в первую очередь, перед своей любимой мамой, которая очень сильно за меня волновалась.

– Есть какой-то талисман или ритуал перед соревнованиями?

– Да нет, стараемся об этом не думать. Лишь перед выходом окуриваем себя адис (бурятское священное благовоние). У наших корейских соперников была группа поддержки, которая в национальных одеждах выходила на поле и громко-громко стучала в бубен и барабаны, так они отгоняли духов.

– Что вы чувствовали, стоя на пьедестале Олимпийских Игр?

– Невероятное ощущение. Дать волю чувствам позволили, когда уже уезжали из Рио. Журналистка канала «Россия-24» во время интервью сказала, что ей звонят коллеги и говорят: «Какие они у вас клевые!». А мы в ответ все втроем рыдали, от счастья, конечно. (смеется)

– Скучали по дому?

– Конечно! Особенно по ароматному чаю с молоком и буузам (бурятское национальное блюдо). Но сейчас приятная усталость, мы доказали, что Россия одна из сильнейших команд мира в стрельбе из лука.

– Спасибо большое за беседу и желаем Вам дальнейших олимпийских побед!

От клиники тибетской медицины «Наран» Инне Степановой и Туяне Дашидоржиевой переданы специальные подарки - фитосборы «Наранфито», книги основателя и главного врача Светланы Чойжинимаевой и сертификаты на комплексное лечение. Доктора клиники проведут серебряным призерам XXXI Олимпиады в Рио восстанавливающие и реабилитационные процедуры.

Лечение без химии, гормонов и операций

ПРОДУКТ МЕСЯЦА

Акция от фитобара «НАРАН». При покупке фитопродукции «Продукт месяца» получите подарок

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

«Профилактика простуды от «Наран»: Байкальский сбор №12, напиток из имбиря с мёдом, «Хамарэ»– средство против насморка, эликсир «Ke Ling», полынная мокса (сигара)

Фирменные сувениры: Лунный календарь, магнит, брошюра о питании (на выбор), конверт «Фэн-шуй»

Не выходя из дома, участвуйте в вебинарах о различных заболеваниях. «Дни открытых дверей» от клиники «Наран» теперь будут проходить в интерактивном режиме. Два раза в месяц вы сможете принять участие в вебинарах и прослушать лекции докторов тибетской медицины. А также задать все интересующие вас вопросы по темам:

10 сентября – «Моксотерапия. Лечение и профилактика», *ведёт доктор Владислав Лян*

24 сентября – «Гирудотерапия», *ведёт доктор Алексей Минкеев*

Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru

Купон скидки на комплексное лечение

Вырежь купон
Предоставь в любой из филиалов «Наран» и получи указанный бонус

-30%

Зарядите ребенка на «пятерки»!

Доктора тибетской медицины помогут вашим школьникам настроиться на отличную учебу

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

Начинается учебный год, многие наши дети так неохотно расстаются с уходящими летними каникулами. Для современных детей школьная учеба – это огромная нагрузка, как физическая, так и умственная. Эмоциональные стрессы в сочетании с переутомлением для многих детей уже стали нормой из-за повышенных стандартов и требований со стороны взрослых. Детская программа «Школьник» от клиники тибетской медицины «Наран» – это еще и возможность научить своего ребенка правилу на всю жизнь – здоровье важно, и оно требует внимания. А главное – правильный подход к профилактике и оздоровлению.

9 сеансов комплексного лечения по программе «Школьник» подарят вашему ребенку отличную закалку, восстановят физическую и психическую гармонию. А также дадут заряд здоровой активности и хорошие оценки на весь будущий учебный год.

Опытный врач тибетской медицины подскажет, какой режим питания, занятий и отдыха наиболее благоприятен вашему ребенку по конституции. А также предложит пять волшебных методов для оздоровления детского организма: точечный энергетический массаж, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, баночный массаж, стоун-терапию.

Лечение по программе «Школьник» поможет избавиться от:

– болезней «Ветра»: логоневроз, энурез, нервный тик, гипервозбудимость, синдром рассеянного внимания, вегето-сосудистая дистония, перинатальная энцефалопатия, малые мозговые дисфункции, нейродерматиты, синдром хронической усталости, запор, остеохондроз, опущение желудка, сколиозы, кифоз;

– болезней «Желчи»: хронический панкреатит, хронический холецистит, хронический гепатит, дисфункция желчевыводящих путей, запор, хронический гастрит, диарея, аллергические дерматиты, экзема;

– болезней «Слизи»: тонзиллит, фарингит, гайморит, отит, бронхиальная астма, полипы носа, аденоиды, ЧДБД (часто длительно болеющие дети), обструктивный бронхит, ожирение.

Профилактическое лечение детей в клинике «Наран», в том числе и индивидуальных заболеваний, врачи тибетской медицины лечат по канонам древних врачевателей: болезни «холода» – 4 «горячими» методами, а болезни «жара» – 4 «охлаждающими». После живительной терапии докторов тибетской медицины ребенок почувствует прилив энергии и сил, интерес к учебе, спорту и новым увлечениям. А также получит надежную защиту от инфекций, простуд и школьных стрессов.

В лечебную программу включены:

- консультация врача
- точечный энергетический массаж
- иглотерапия
- моксотерапия – прогревание полынными сигарами
- вакуум-терапия
- стоун-терапия
- 2 фитопрепарата по назначению

Дорогие родители! Узнать, кто ваш ребенок, «Ветер», «Желчь» или «Слизь», можно пройдя специальный детский тест на определение конституции на сайте **www.naran.ru**

ВИТРИНА АНТИ-ДИАБЕТ

Стакан «Биджаясал»

Постоянное здоровье

Это очень редкое растение. Его древесина, кора, листья являются готовым гомеопатическим лекарством. Полезно для больных диабетом, гипертонической болезнью, при язве желудка, гастрите, при воспалении мышечных тканей, улучшает работу кишечника, нормализует менструальный цикл, очищает и разжижает кровь, очищает печень, поджелудочную железу, повышает иммунитет.

Антидиабетический сбор

Баира Чойжинимаева (по типу «жар» и «холод»)

Профилактика и лечение сахарного диабета
– у людей с конституцией «Ветер»,«Слизь» (по типу «холод»);
– у людей с конституцией «Желчь» (по типу «жар»).

«Blood Sugar (Diabetic) Plaster»

Пластырь от сахарного диабета

Изготовлен из натуральных природных компонентов тибетских растений. Подходит даже для чувствительной кожи и при использовании не вызывает раздражений. Принцип действия пластыря заключается в воздействии целебных трав через стопы. Лечебный эффект: стабилизирует уровень сахара в крови, повышает иммунитет.

Тибетский астрологический прогноз

СЕНТЯБРЬ 2016 г.

Благоприятные дни для стрижки волос
4, 6, 9, 11, 12, 14, 15, 20, 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» болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

Благоприятные дни для поездок
2, 4, 6, 10, 14, 18, 20, 24, 25, 27

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

Благоприятные дни для приёма лекарств
9, 16, 30

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»
9, 16, 30

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".

"Чжуд-Ши", Тантра Объяснений

ДЕТСКИЙ ГОРОСКОП

Заяц (Кролик, кот) – 1999 г.

Это счастливцы. Однако в детстве ребенок склонен к очень сильной зависимости от матери. Особенно мальчик, что чревато осложнениями в его дальнейшей жизни, которая потребует от него самостоятельности. Дети могут надеть личину, скрывающую их внутреннюю обидчивость. Родители должны знать, что у детей может развиться коварство, фальшь и большое притворство. Ребенок легко плачет, но быстро утешается. Больше всего дети этого знака нуждаются в комфорте и безопасности. Они испытывают огромную потребность в чувстве защищенности. Очень любят спокойствие, сильно привязаны к своему дому и родителям. Это осторожные дети, не любят рисковать, в меру общительные, ласковые и скромные. С ними легко ладить, растут достаточно послушными и почти никогда не отбиваются от рук. Отчасти их привязанность к дому объясняется недоверчивостью к окружающему миру, беспокойному и чужому.

Продолжение в следующем номере.

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста

На благо наших пациентов

Лечение, дарующее счастливую энергию

Стоун-терапия (англ. stone – камень) – это удивительное ощущение прикосновения «живого» камня. Его тепло дарит удовольствие, живительную силу телу и великолепный уход за кожей. Массаж камнями способствует глубокой релаксации, гармонизации внутреннего состояния, выработке эндорфинов, так называемых «гормонов счастья». Этот вид массажа очень популярен среди жителей крупных городов, страдающих синдромом хронической усталости. Стоун-терапия в клинике «Наран» – это уникальная оздоравливающая процедура прогревания поверхности тела, а также определенных участков лица. Для процедуры используются плоские камни с самого крупного в мире пресного озера Байкал и различного типа: базальтовые, мраморные, жадеитовые и морские. Сеанс стоун-терапии проводится под релаксирующую музыку. Сначала несколько нагретых камней располагают на активных точках тела. Тепло от камней может проникать в ткани на глубину до 4 сантиметров, эффективно прогревая болезненные зоны и снимая мышечное напряжение. Стоун-терапия дает невероятный эффект: человек обретает физический и душевный покой, исчезают головные боли, повышается иммунитет, уменьшается подверженность стрессу, а также:

- уменьшит мышечные боли;
- укрепит респираторную и иммунную системы организма;
- стабилизирует гормональный фон;
- улучшит кровообращение;
- лимфодренаж камнями выведет токсины, шлаки и избыточную жидкость;
- ускорит процесс обмена веществ;
- избавит организм от жировых отложений;
- нормализует микроциркуляцию в тканях;
- восстановит упругость кожных покровов;
- избавит от целлюлита;
- разгладит морщины за счёт глубокого расслабления мышц лица;
- урегулирует работу вегетативной нервной системы;
- поможет преодолеть психические и физические перегрузки;
- избавит от хронической усталости, чувства тревожности;
- поможет оздоровиться и повысить жизненный тонус;
- устранит бессонницу и нормализует сон.

Процедура проводится с учетом состояния здоровья и результата, которого Вы желаете достичь.

***Михаил Гунаев**, врач клиники «Наран», м. «Таганская», тел: 8(495)180-04-42*

С благодарностью к «НАРАН»

«Книги доктора Светланы Чойжинимаевой – мой проводник в «Наран»

*На фото: **Лариса Хорн**, после сеанса комплексного лечения в клинике«Наран», м.«Войковская», тел: 8(495)180-04-40*

Лариса Хорн приехала из Германии лечить гастроптоз

Жительница немецкого города Дортмунд специально прибыла в Россию, чтобы пройти комплексное лечение. После длительных обследований в клиниках Германии ей сообщили, что она полностью здорова. На жалобы женщины немецкие специалисты развели руками.

– Меня обследовали всевозможными инструментами, сказали, что здорова. Я же мучилась каждый день: постоянное чувство тяжести, отсутствие аппетита, не могла даже глотнуть еду, – рассказывает Лариса Хорн.

Женщина работает медсестрой в доме престарелых. Она с трудом выдерживала 8-часовой рабочий день. А вернувшись домой, падала на пол из-за сильнейших приступов боли.

– О клинике «Наран» я узнала из книг Светланы Чойжинимаевой, которые специально выписывала через интернет. Я их внимательно перечитывала, изучала подходы к лечению, в итоге пришла к мнению – это единственный выход. Выбора у меня не было, и я решила довериться вашей клинике. Мои близкие были против, даже слышать не хотели. «Какая тибетская медицина!», – говорили они мне. Но я купила билет до Москвы и просто поставила их перед фактом: «еду!» – с улыбкой говорит она.

До приезда в «Наран» женщина даже не знала, какое заболевание – причина ее приступов.

– Здесь мне поставили диагноз «гастроптоз», то есть опущение желудка. Доктор Юрий Алексеевич Нюдюльчиев делает массаж на все тело, затем банки, акупунктуру и прогревание полынными моксосигарами. С каждым разом я чувствую себя лучше и лучше. Впервые за долгое время у меня появился аппетит, я очень довольна лечением! – делится впечатлением пациентка. Лариса Хорн благодарна книгам основателя и главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой. Пациентка из Германии признается, благодаря им она поверила в силу тибетской медицины.

– Еще в Германии я приобрела новую изданную книгу «Похудение по-тибетски», которая мне очень понравилась. Признаюсь, что все книги доктора Светланы для меня стали настольными. С удовольствием вернусь к вам в следующий раз, чтобы пройти уже профилактическое лечение. Я в восторге от того, как ваш персонал относится к пациентам. Это первое, что бросается в глаза. Ведь самое важное – чувствовать, что ты кому-то нужен, это ощущение для людей как земля под ногами. Спасибо большое, моему лечащему врачу Юрию Алексеевичу Нюдюльчиеву. Для него важен результат его работы. Он старательно интересовался моим состоянием после каждого сеанса. Его внимательность и чуткость, профессионализм помогли мне довериться ему, как врачу.

Клиника «НАРАН» – 27 лет успешных результатов

МОСКВА

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

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

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

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

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

КАЗАНЬ

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

Остановка «Социальный юридический институт»
ул. Восстания, 60
+7 (843) 249-00-31

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86
+7 (343) 300-999-0

ВЕНА (АВСТРИЯ)

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

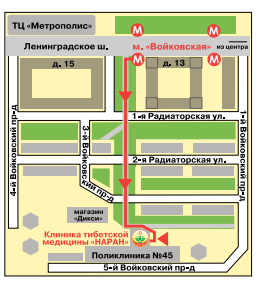
NARAN.RU

https://www.facebook.com/naranclinic/
Тибетская медицина. Клиника Наран

https://vk.com/secretoftibet
Наран. Секреты тибетской медицины

Первое медицинское интернет-радио NARANFM.RU

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



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

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

м. «Красные Ворота»
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России.
Бесплатная автопарковка.

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

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

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

м. «Юго-Западная»
Последний вагон из центра, выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

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

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.
ООО «Зеленый лотос»

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

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

Отпечатано в АО «Прайм принт»
141700, МО, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В
Тел.: +7 (795) 789-45-25

Заказ №2798, Тираж 150 000 экз.
Подписано в печать 25.08.2016 года.
Цена свободная