



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 11
июнь 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

наран работает
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61
8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК www.naran.ru

Синдром менеджера
6 стр.



Слово главного
врача

стр. 2



О Наране
с любовью

стр. 3



Шкатулка
здоровья

стр. 4



Советы путеше-
ственников

стр. 5



Слово главного врача

СЕРДЦЕ МАТЕРИ, СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ — ВЕЛИКОЕ СОКРОВИЩЕ. ОНО ЗАЖИГАЕТ НАС, ОСВЕЩАЕТ ЛЮБОВЬЮ СЕМЬЮ.

Чаще и чаще, тверже и тверже осознается теперь, что настала эра женщины, и много лампадочек женских сердец зажигаются в одиночестве, тайне, и часто в плену у мрака. Но зажжены они одним огнем — огнем любви: Красоты материнства, женственности.

Самое, сложное воспитать из девочки, настоящую женщину. Женщина всегда была, есть и, бесспорно, будет хранительницей семейного очага, олицетворением семьи вообще. Естественно, это высокое предназначение женщины требует от неё и особой, высочайшей ответственности. И воспитываться это чувство должно с самого раннего детского возраста. Для того, чтобы половое воспитание осуществлялось полноценно и принесло максимальный эффект, родители, прежде всего мать, должны хорошо знать фазы периода полового созревания организма дочери. Бесспорно, наиболее важный момент в половом воспитании девочки в возрасте 9—10 лет — это доведение до неё необходимой информации о менструациях. Как ни странно и ни прискорбно, но для значительного большинства девочек первые месячные являются полной неожиданностью, а потому часто пугают девочку подростка.

От правильного воспитания в семье, будет, зависит будущее девочки, матери, женщины. От того, как правильно мама подготовила девочку к тому, что ее организм меняется. Что каждый месяц у нее будут приходить месячные. И также каждая мама, должна объяснить причины, при которых могут менструация, может «пропасть», исчезнуть на время, а иногда и навсегда.

Первая причина-это беременность в раннем возрасте, это связано с невежеством и отсутствием должного полового воспитания.

Вторая причина бывает у многих девочек, девушек из-за какой-либо болезни (будь то общее заболевание, стресс или болезнь органов малого таза) но либо они боятся сказать родителям о своей проблеме, либо их устраивает, что менструации нет совсем.

В клинике «Наран» врачи-консультанты сталкиваются с такими проблемами, почти каждый день, когда обращаются мамы с дочерьми, у которых отсутствует менструация. При исследовании таких девочек, мы пришли к выводу, что не только у девочек от 10 до 14 лет, но у девушек и женщин более позднего возраста от 19 лет до 35, может прекратиться менструация. У каждой возрастной категории отношение к этой проблеме разное.

15 летнюю девочку может устраивать, что у нее нет менструации, ей так удобно и комфортно. У другой возрастной категории (от 16 до 35,) девушек и женщин может появиться депрессия, на фоне которой увеличивается вес, повышается раздражительность, раз в месяц у нее могут быть истерические приступы. Возрастает беспокойство тревога, нарушается сон, появляется беспричинная агрессия, которая может привести даже к асоциальным проявлениям.

Третий вариант, когда женщина, девушка, очень желает, чтобы началась менструация, когда она уже, будучи взрослой и замужней женщиной мечтает о беременности, а менструация отсутствует. И многие девушки, будучи в браке скрывают свою проблему и ни с кем не обсуждают ее и не решают данную деликатную проблему.

У многих девушек и женщин, страдающих аменореей (отсутствие месячных) наступает нарушение гормонального фона, наблюдается

оволосение по мужскому типу, увеличивается рост волос на лице, (усы, борода) подмышками, лобковые волосы растут по мужскому, скелетная мускулатура более выражена, развивается также по мужскому типу.

Рассмотрим все причины, которые в любой возрастной категории, могут привести к отсутствию менструации.

Во-первых, причину нужно искать в «голове», то есть в сознании человека. Здоровье человека, определяется гармонией трех регулирующих систем. Ветер — нервная система, слизь это гормональная и лимфатическая система, Желчь — это пищеварение, а если перевести на более простой и понятный язык Здоровье — это Гармония Сознания, Души и Тела. При данном гармоничном соотношении происходит правильная работа всего организма. Мозг посылает импульсы организму и получает такие же сигналы извне. Организм работает по своему внутреннему распорядку, как часовой механизм. Правильная работа энергетических каналов, положительные и спокойные эмоции и психика, все это залог правильной работы организма. От эмоций т. е. душевного состояния многое зависит, если происходит конфликт, у девочек «неразделенная» любовь, непонимания в семье, в школе, то происходит сбой, в энергетической системе организма, который может появиться болью в желудке, появлением угрей или нарушением менструального цикла.

Во-вторых хочется обратить внимание родителей и самих девочек, на проблему гастроптоза, которая может стать причиной аменореи. В период полового созревания и физического укрепления организма от 10 до 14 лет, когда тело еще не сформировано, когда связки и мышцы еще недостаточно окрепли и находятся в состоянии роста.

Часто происходит опущение внутренних органов: желудка, кишечника, почек и как следствие этого: опущение и загибы органов малого таза (чаще всего матки). Любые действия связанные с поднятием тяжестей: (перестановка мебели дома, подъем чемоданов), ношение обуви на высоких каблуках, все это может спровоцировать расслабление мышечной системы и связок, ослабление мышц внутренних органов, связочного аппарата и связи с этим спровоцировать опущение органов.

Это приводит к таким симптомам как вздутие живота, отрыжка и тяжесть в животе после еды, чувство быстрого насыщения или наоборот «волчий» аппетит, запоры. При обращении в поликлинику к врачам, обычно выписываются препараты для лечения ЖКТ и слабительное, эти симптомы лечат как дисбактериоз. Назначают гимнастику или освобождают от занятий по физической культуре.

При гастроптозах наблюдаются, появляются бели, а затем менструации становятся болезненными нерегулярными и могут, как следствие совсем исчезнуть.

Такие же проблемы могут возникнуть у молодых мам. Выносив и родив ребенка, они нянчат его на руках, не задумываясь о том, что вес новорожденного увеличивается ежедневно, достигая к году 10—14 килограмм. Или, если дом без лифта, молодая мама носит чадо на прогулку и с прогулки на руках, зачастую вместе с коляской почти ежедневно. И это, естественно, провоцирует опущение органов малого таза, а между тем многие молодые мамы объясняют аменорею кормлением грудью и считают ее нормой. Конечно, пока



Главный врач и основатель клиники «Наран», к. м. н. Светлана Чойжининаева

ребенок маленький, такое положение вещей вполне устраивает женщину, но через год—два она начинает понимать, что организм дал сбой, и обращается к врачу.

После обследования таких женщин можно предположить аменорею, возникшую в результате опущения внутренних органов: гастроптоза, колоноптоза, нефроптоза. При порведении УЗИ обнаруживается загиб матки, отклонение матки назад, вперед, вправо, влево и т.п.

Аменорея редко связано с инфекциями, как общими, так и половыми, которые поражают матку, яичники, трубы.

У многих девочек, девушек и женщин, есть огромное желание похудеть и в своем стремлении доводят организм до чаще — с истощением организма, доводят организм до полного истощения, вплоть до кахексии.

Кахексия — это крайнее истощение организма, которое характеризуется общей слабостью, резким снижением веса, активности физиологических процессов, а также изменением психического состояния больного. Симптомами кахексии являются резко выраженная слабость, утрата трудоспособности, резкая потеря веса, часто сопровождаемая признаками обезвоживания организма. Потеря в весе может достигать 50% и более. Подкожная клетчатка резко уменьшается или исчезает совсем, появляются признаки гиповитаминоза (витаминовой недостаточности), вследствие чего кожа больных становится дряблой, морщинистой, бледнеет или приобретает землисто-серый оттенок.

Основная проблема заключается в том, что женщины, стремясь скинуть лишние, по их мнению, килограммы, лишают себя питательных веществ, отказываются от жиров, заменяя их фруктами, сырыми овощами. Это приводит к дефициту необходимых микро- и макроэлементов, вследствие чего ногти становятся ломкими, волосы начинают обильно выпадать. Так же может повредить здоровью употребление холодной воды в неограниченных количествах, чем часто «грешат» женщины, стремясь



к желанной фигуре. Пить воду комнатной температуры, то есть 18–19 градусов, — это нормально, но не надо забывать, что желудок — это янский орган, который движет нашу жизненную энергию, формирует кровь и распределяет ее по всему организму. А янские органы требуют теплоты, поэтому употребление холодной воды приводит к охлаждению желудка — котел для переваривания пищи остужается, перестает выполнять свою основную функцию, вследствие этого гемоглобин снижается, питательные вещества микроэлементы не усваиваются и развивается анемия. Такая ситуация иногда сопровождается длительными запорами, ведь охлажденный желудок работает в расслабленном режиме, следовательно, перистальтика кишечника нарушается, что также может привести к геморрою. Но опасность еще заключается в том, что при охлаждении желудка происходит охлаждение соседних органов: поджелудочной железы, печени, что сразу отражается на коже — она становится бледной, сухой и дряблой, появляются мелкие гнойные прыщи.

Кроме того можно отметить такие симптомы, как беспокойство, невроз, нарушение сна, холодные руки и ноги, вздутие живота, запоры, нагрубание молочных желез, тяжесть, жар или холод внизу живота, боль в пояснице, ломота коленных и тазобедренных суставов, головная боль, головокружение, мерзлявость во всем теле.

Но не только холод желудка может привести к аменорее, но и холод почек, который связан с внешним и внутренним холодом. Внешний холод — это открытая поясница, открытый живот, а внутренний холод — это употребление холодной воды, сырых овощей и фруктов, что охлаждает внутренние органы и кровь.

Многие, сталкиваясь с такими симптомами, начинают ходить по врачам, сдавать различные анализы и лечить каждый из симптомов отдельно. И гинеколог, и трихолог, и терапевт, и дерматолог, получив результаты, зачастую прописывают пациентке витаминные комплексы, в частности, железо и кальций, но такие меры не решают проблемы, и в итоге женщины, отдав колоссальные деньги, в полном замешательстве, отчаявшись и угнетенные, приходят в клинику «Наран».

В нашей клинике врач-диагност найдет первопричину проблемы, приняв во внимание образ жизни, питание, душевное и физическое состояние пациента, назначит комплексное лечение для восстановления всего жизненного цикла, ведь тибетская медицина рассматривает организм как единое целое. Мы поможем восстановить сон, привести в норму нервную систему, нормализуются все функции организма. У Вас улучшится кожа, волосы перестанут выпадать, восстановится менструальный цикл, работа яичников и Вы сможете стать счастливой девушкой, женщиной и матерью!

Получить консультацию или записаться на прием можно по телефону:

8 (499) 747-49-60;
8 (963) 99 312 77;
8 (495) 510-39-61;
8 (495) 510-39-62;
сайт: www.narana.ru

О Наране с любовью

Каждое интервью для меня — это новая история, новый собеседник и интересный рассказ о жизни. О жизни, где, безусловно, есть трудности и заботы, невзгоды и тревоги. Но в то же время о жизни, в которой человек ищет для себя путь к счастью, старается никогда не унывать и быть здоровым, веселым и жизнерадостным.

Сегодня я беру интервью у человека, связанного с военной службой. Как мне известно, военные люди — это консерваторы, не любящие каких-либо, даже малейших, изменений в своей жизни. Поэтому вдвойне приятно, что есть среди них такие обаятельные, здравомыслящие и коммуникабельные люди с бережным отношением к своему здоровью, как мой сегодняшний собеседник, Владимир Иванович Сухоруков.

Владимир Иванович, скажите, а как давно Вы знакомы с клиникой «Наран»?

Мое знакомство с клиникой «Наран» состоялось около трех лет назад. У моего друга были камни в почках. Он долго лечился, лежал в больницах, где ему дробили камни, но ничего не помогало. И тогда он обратился в клинику «Наран», где ему помогли — почки перестали беспокоить, а организм пришел в норму. Этот друг и дал мне телефон клиники, куда я позвонил и пришел на прием сразу после новогодних праздников.

Первое, что меня поразило, — это то, как врач, взяв две мои руки и прощупав пульс, рассказала обо всех проблемах моего организма — о болезнях, которые есть и были раньше. Именно тогда я поверил в тибетскую медицину, хотя раньше относился к подобному весьма скептически. Ну а как же? Мы же привыкли к классической медицине — куча анализов, УЗИ и рентген, а здесь, выходит, все можно определить по пульсу.

В тот момент у меня была сильная простуда и кашель, который давно не проходил. Так после приема фитопрепаратов все симптомы ушли — как рукой сняло. Ну, думаю, прямо чудеса!

У друзей была та же проблема — у сына никак не проходил кашель. Я им посоветовал обратиться в клинику «Наран» — и сын здоров, а заодно и глава семьи подлечился — прошли боли и отеки коленных суставов.

Но знаете, наверное, не только фитопрепараты такие чудодейственные. Дело в том, что в клинике «Наран» появляется вера в то, что можно быть здоровым, а это, мне кажется, — самое главное в лечении. Не могу не сказать про отношение персонала к пациентам, оно совершенно необыкновенное и чудное, тебя встречают как родного и искренне желают помочь и помогают. А наши больницы вспомните! Постоянные очереди к разным специалистам, куча кабинетов и отношение врачей, мягко говоря, «из-под палки»...

Вы могли бы что-то посоветовать людям, которые не верят в тибетскую медицину или сомневаются в ее эффективности?

Многие, к сожалению, думают, что все пройдет само собой и что не нужно ничего искать и предпринимать какие-то шаги на пути к оздоровлению. Мы наш бедный организм то сигаретами «душим», то алкоголем травим; стрессами давим, работой, таблетками... А помочь организму-то легко — надо лишь довериться опытным врачам, которые знают, как исправить нанесенный нами ущерб. Лучше знают, чем мы. С помощью фитотерапии, иглоукалывания, массажа они помогают естественным путем восстановить все функции организма.



Владимир Иванович, а иглоукалывание Вы проходили? Какие ощущения у Вас были? Некоторые люди избегают эту процедуру из-за боязни боли. Вам было больно?

Вы знаете, нужно психологически к этому подготовиться и знать, что просто тебе в тело на определенные точки поставят иголки. Вот, в принципе, и всё, бояться не надо. У меня случай два года назад был: прихожу с работы, иду в душ. Голову намылил и чувствую — глаза щиплет. Смываю пену — не помогает. Посмотрел в зеркало — а у меня правый глаз не закрывается. Меня охватил ужас — выходит, парализована часть лица. Тут же позвонил своему врачу. Меня успокоили, прописали уколы в комплексе с иглоукалыванием, и постепенно состояние стало улучшаться. Главное — это лечение в комплексе: массаж, банки, иглоукалывание, фитопрепараты и обязательно профессионализм врачей. А еще нужно быть оптимистом!

Вот еще пример — у меня были камни в почках. Обратился в «Наран» с этим, и мне прописали шеншитонг. Я пропилил курс, а потом пошел на УЗИ. И что Вы думаете? Камней не оказалось.

А массаж как помогает! От него легкость во всем теле. Раньше с утра встаешь — спину «ломит». Да, было такое... А тут однажды просыпаюсь — а боли нет!

А знаете, как важно, что лечение помогает? От этого и настроение меняется — становишься бодрее, веселее, и невзгоды отступают. Я очень благодарен всем врачам клиники «Наран». Да и не только я. Многие пациенты приходят за фитопрепаратами, пьют их и давно забыли про болезни и «официальную» медицину.

Сейчас я многим советую посетить клинику «Наран». Мне там помогли, и я хочу, чтобы другие люди тоже стали здоровыми, избавились от своих «болячек». Некоторые скептически улыбаются, молчат, но я им говорю: «Зря вы так — я от чистого сердца советую побывать в клинике «Наран», пройти бесплатную диагностику, попробовать. Вы же ничего не потеряете, только приобретете. Врачи там очень чуткие и грамотные: своим профессионализмом и тактом завоевывают доверие. Нужно обязательно следить за своим здоровьем и раз в полгода приходить на обследование».

Мой девиз — «Помоги организму!». Поверьте, нужно бережно относиться к своему здоровью, и в благодарность организм ответит тебе бодростью и жизненной силой!

Беседовала Татьяна Тимофеева, главный редактор газеты



Для каждой доши тибетская медицина рекомендует свои специи и приправы, которые сохраняют здоровье, улучшают обменные процессы и гармонизируют дошу.

Конституция Ветер, Слизь

Гвоздика — широко распространенная пряность, она представляет собой высушенные обычным способом нераскрывшиеся бутоны дерева семейства миртовых.

Медицина Тибета утверждает, что гвоздика является эффективным средством в борьбе с многочисленными заболеваниями. Именно в этой стране это растение получило название «цветок богов».

Бутоны гвоздики богаты гвоздичным эфирным маслом, содержащим эвгенол, олеаноловую кислоту, гликозиды, слизи, карифиллен, гумулен, дубильные и жирные вещества, витамины B1, A, PP, B2, C. Именно благодаря эвгенолу эта пряность имеет столь специфический аромат и обладает антимикробным, обезболивающим, потогонным, спазмолитическим и мочегонным свойствами. Кроме того в составе специи есть кальций, магний, фосфор, натрий, железо.

Гвоздику применяют в кулинарии для приготовления разнообразных маринадов, также ее можно найти в составе разнообразных смесей, используемых в кондитерской, рыбоконсервной и колбасной отраслях. Отдельно или в сочетании с корицей гвоздику используют в сладких блюдах (компотах, пудингах, кондитерских изделиях), в сочетании с черным перцем — при приготовлении жареного или тушеного мяса баранины, свиных и мясных фаршей, мясных бульонов, а также соусов, подаваемых к домашней птице (курице, индейке).

К помощи гвоздики прибегают люди с такими заболеваниями, как: вегетососудистая дистония, метеоризм, кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки, диарея, гипотония. Гвоздика помогает справиться с воспалением слизи-

стых оболочек, десен, языка. Лечат этим растением и ринит, ларингит, фарингит, тонзиллит, отит, воспаление гайморовых пазух. Фригидность, расстройство потенции, чесотка — заболевания, требующие покупки данного средства. Гвоздика очень легко и быстро заживляет раны, улучшает память больного, восстанавливает общие силы. Ни в коем случае нельзя использовать ее во время беременности, а также при наличии заболеваний нервной системы или повышенного артериального давления.

Широкое применение нашла гвоздика в стоматологии: при лечении поражений слизистой оболочки рта и снятии воспаления при пульпитах, кариесе, пародонтозе. Ещё наши предки спасались от зубной боли, разжёвывая бутоны или натирая дёсны порошком гвоздики. Эфирное масло применяется для обезболивания и используется в составе для временных пломб.

Гвоздика обладает антимикробным действием, ее применяют для устранения диареи, улучшения пищеварения, уменьшения газообразования.

Содержащийся в гвоздике эвгенол является мощным антисептиком, поэтому он эффективен для уничтожения гельминтов и патогенных бактерий.

При помощи гвоздики устраняют судороги (как мышечные, так и диафрагмальные), то есть это отличное средство для борьбы с икотой.

В сфере гинекологии масло гвоздики оказывает уникальное действие. Гвоздику рекомендуют принимать для повышения тонуса матки, устранения вялых, скудных менструаций, нормализации менструального цикла; также отмечено, что она усиливает сексуальное возбуждение.

При артрозах, артритах, травмах эта пряная приправа оказывает положительный результат, кроме того она является эффективным средством при лечении пониженного артериального давления и астмы.

Тибетская медицина так же не обошла вниманием гвоздику — это

Шкатулка здоровья

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ В НАШЕЙ РУБРИКЕ «ШКАТУЛКА ЗДОРОВЬЯ» МЫ РАССКАЖЕМ О ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ГВОЗДИКИ И ШАФРАНА. КАК МЫ ПОМНИМ, СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ ОБЛАДАЮТ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ, И ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯЯ ИХ, МОЖНО ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

растение входит в состав многих тибетских фитопрепаратов, которые направлены на улучшение обмена веществ при возмущении конституции Ветер (нервная система) и Слизь (эндокринная и лимфатическая системы) и используются при лечении таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артриты, астма и многие другие.

Конституция Желчь

Шафран посевной, или по-тибетски Гур-гум, известен несколько тысячелетий как высокоэффективное природное средство, решающее множество проблем со здоровьем.

Тибетский шафран входит в состав фитопрепаратов Гургум-7 и Гургум-13.

Тибетский шафран оказывает омолаживающее влияние на женские органы, продлевает женскую красоту и молодость.

Шафран тонизирует циркуляцию крови по организму, питает кроветворные органы. В трактате «Чжуд-Ши» сказано, что шафран «лечит все болезни печени, вяжет рот сосудам».

С древних времен известно, что шафран обладает уникальными свойствами. Он способен избавлять от боли, депрессии и меланхолии, так как способствует выработке серотонина — гормона радости. Шафран улучшает пищеварение, укрепляет органы чувств и органы дыхания, очища-

ет лимфу, почки и печень, снимает судороги, удаляет застои крови в сосудах, улучшает цвет лица и повышает потенцию. В древности знатные женщины пили настойку шафрана перед родами, чтобы облегчить боль. Клеопатра принимала шафранные ванны для сохранения молодости кожи.

Шафран с горячим молоком способствует росту тканей головного мозга и улучшению памяти. Шафран с медом помогает дробить камни в почках. Действие шафрана усиливается в смеси с имбирем и черным перцем. За 4000 лет использования шафрана была обнаружена его эффективность при 90 заболеваниях.

Вдыхание аромата шафрана благотворно действует на органы дыхания и помогает заснуть. Примочки из шафрана снимают сильную головную боль и помогают при воспалении уха. Кроме того, шафран уменьшает чувство голода и снимает похмельный синдром.

Шафран применяется как болеутоляющее, антисептическое, общеукрепляющее, потогонное и мочегонное средство. Специя улучшает работу желудка и очищает кожу, также шафран способен нормализовать менструальный цикл. Он способствует очищению крови, почек и мочевого пузыря, оказывает помощь при мигрени, астме и бесплодии; помогает улучшить работу мозга и память, а также удаляет отрицательные эмоции и возрождает радость к жизни.





Советы путешественникам



Лето — пора долгожданного отдыха, хочется провести отпуск на жарком пляже, лежа в шезлонге и слушая музыку или читая книжку, попивая шикарный коктейль. Хочется летнего тепла, прогреться на солнышке, организм истосковался без солнца, и мы готовы нежиться от рассвета до заката. С одной стороны, это не так уж плохо: витамин D вырабатывается именно на солнце, улучшается обмен веществ, повышаются защитные силы организма и общий тонус. Однако не стоит слишком увлекаться, главное — помнить, что во всем хороша мера. Загорать полезно только до 12 утра и после 16 часов. В первые дни отдыха, особенно в жарких странах, рекомендуется находиться под зонтом, тентом или в тени деревьев. Во время загара обязательно пользуйтесь солнцезащитными кремами через каждые 2 часа, особенно в первые 3 дня.

В нашей рубрике «Советы путешественникам» мы дадим рекомендации для каждой конституции отдельно для того, чтобы Ваш отдых принес Вам радость и удовольствие.



Конституция Ветер

Это холодный, иньский тип. Ветер соответствует психологическому типу «сангвиник» в классификации типов личности Гиппократ-Галена.

Внешний вид и физиология

Люди конституции Ветер отличаются невысоким (но не всегда) ростом и худощавым телом. Как правило, у них холодные руки и

ноги, сухая, часто шелушащаяся кожа и сухие волосы. Лицо бледное, при волнении покрывается лёгким румянцем. Язык сухой, красного цвета, с вяжущим привкусом во рту. Моча без запаха, прозрачная, зеленоватого или голубоватого оттенка. Функция пищеварения ослаблена, поэтому люди-Ветры часто страдают от запоров и газов в кишечнике, которые приводят к вздутию и урчанию в животе. Для людей конституции Ветер не существует проблемы лишнего веса, напротив, им легче потерять, чем набрать пару килограммов. Практически вся энергия, поступающая с пищей, расходуется у них на движение, слова и эмоции, поэтому с годами Ветер, как и в молодости, сохраняет подвижность и стройность тела, носит одежду одного и того же размера. Ветер быстро устаёт и столь же быстро набирает силы после продолжительного отдыха.

Отдыхать людям Конституции Ветер нужно в жарких странах с влажным воздухом, это могут быть Таиланд, Гоа, Индия, Вьетнам, Испания. Для них благотворно солнце, и они его очень любят, лежат на пляже, гуляя, подставляют лицо солнцу, впитывают всей кожей его тепло. Некоторые представители конституции Ветер плохо загорают, это связано с тем, что у них слабая печень, которая не выдает желчные пигменты в кожу. В профилактических целях для уничтожения инфекции и простудных явлений можно выпить водки, виски или коньяка. А чтобы улучшить состояние печени, активизировать происходящие в ней процессы, что поможет людям-Ветрам загорать, рекомендуем следующие фитопрепараты: Шисер, Сэрдок-5, Шичум, Шижид, Сэмбру.

Конституция Желчь



Это горячий, янский тип. Его также называют «кипящим», «бурлящим», «воинствующим». Люди конституции Желчь — самые деятельные и активные из всех типов. Они решительны и предприимчивы. Возраст от 30 до 50 — наиболее продуктивный для них, они способны буквально «горы свернуть». Обладают острым умом, вниманием, наблюдательностью, ответственностью, легко усваивают новую информацию и быстро схватывают суть проблемы. От природы наделены повышенной эмоциональностью, аккуратностью и стремлением к порядку. Рационально распоряжаются деньгами, временем, своей энергией и силой.

Внешний вид и физиология

Люди-Желчи имеют хорошее телосложение, средний рост, плотное тело. Колебания веса им не свойственны. В отличие от других типов у них горячие руки и ноги, тёплая, иногда горячая смуглая кожа.

Люди Желчи по природе своей склонны к отравлениям, поскольку у них очень чувствительная печень, желчные пути, они разборчивые в пище и считаются гурманами. У них «впечатлительный» желудок, поэтому некачественно приготовленная пища может вызвать у них отравление. Рекомендуем людям Желчи не есть необработанные сырые овощи в южных странах, не перегреваться на солнце.

Отдыхать людям конституции Желчь нужно в не жарких местах, но около моря или океана, например, в Финляндии, на Балтийском море, около озер и рек. Питаться лучше рыбой, морепродуктами, а чтобы не было отравления, можем порекомендовать им отдельное питание, красное вино и пиво.

Люди конституции Желчь склонны к диареем, поэтому рекомендуются следующие фитопрепараты: Индра-4 и корень бадана, который можно прокипятить и выпить — он быстро убирает интоксикацию, к которым есть склонность у всех людей конституции Желчь.

Конституция Слизь



Так же, как и Ветер, это холодный, иньский тип. Слизь отвечает в организме человека за работу лимфатической и эндокринной систем. Люди этого типа отличаются спокойным, невозмутимым характером. Главные качества Слизе — доброжелательность

к людям, добродушие и миролюбие — заложены в них самой природой. Человек-Слизь, как никто другой, уважает чувства и мнения окружающих его людей. Гнев — не его стихия, но если ему приходится сердиться, то он крайне сдержан в проявлении негативных эмоций.

Внешний вид и особенности характера

Люди с ведущей конституцией Слизь обычно крупного телосложения, чаще высокого роста (но не всегда). Имеют сглаженные формы тела, скрадывающие кости. Суставы округлые, негибкие, часто отекают. Кожа ровная и плотная, бледная и на ощупь прохладная. Моча светлая, имеет лёгкий запах. На языке — белый налёт, дёсны бледные. Часто припухают веки.

Люди Слизе любят тепло. Лето для них — самое лучшее время года, а жаркое южное солнце лучше всего подходит для отпуска. Люди этого типа не любят холод, хотя переносят его хорошо. В прохладную погоду предпочитают тепло одеваться, так как часто мёрзнут, несмотря на крупные размеры своего тела. Больше других типов они любят посещать сауну и баню.

Для конституции Слизь мы рекомендуем более жаркий и сухой климат, им подходит Мальта, Кипр, Греция, Италия, Испания. Они должны прогреться полностью, и не надо удивляться тому, что на отдыхе у них часто бывают насморк и кашель с мокротой (слизистого характера). Это признак того, что Слизь прогрелась и пришла в движение. Чтобы вывести ее из организма, нужно много ходить — надевать удобную обувь, гулять вдоль берега, по улочкам города, по магазинам. На отдыхе тело прогревается, становится «поджарым», слизь начинает выходить через ближайшие «двери» (нос, рот, кожу, органы малого таза). Также нужно быть избирательным в еде, побольше есть острого, соленного, кислого. Не пить холодных напитков, лучше пить горячий чай, белое или красное вино, пиво исключить.

Также хочется отметить, что планируя свой отпуск с детьми, нужно выбрать правильно климат, отель, взять с собой удобную одежду, обязательно солнцезащитный крем, кепки и панамки. После длительного купания обязательно принимать душ, вытирать тело насухо и переодеться в сухое бельё. Часто с отдыха дети конституции Слизь и Ветер возвращаются с бронхитами, с насморком и кашлем. Происходит это потому, что впитав энергию солнца, прогретшись, организм запускает процесс глубокого обмена веществ, а сквозняки, холодная вода или инфекция, встреченная в дороге, могут спровоцировать развитие бронхита, пневмонии, тонзиллита, энуреза.



Рубрика «Вопрос – Ответ»

Добрый день!

Меня зовут Алексей, мне 30 лет, я молодой амбициозный менеджер по продажам – таких, как я, называют трудоголиками. Я редко ухожу с работы раньше девяти вечера, но и покидаю офис, остаюсь погруженным в мысли о делах, все крутится вокруг моей карьеры, все остальное для меня второстепенно. Однажды после конфликта с руководством я почувствовал, что сломался. У меня появилось отвращение ко всему, что связано с работой: к дороге в офис, к кабинету, компьютеру, кроме того я стал отдаляться от любимой девушки, перестал спать по ночам, у меня ломит позвоночник и кисти рук. Жизнь теряет краски, мне все время хочется остаться одному или уехать. У меня вопрос к врачам клиники «Наран»: «Что со мной происходит и можно ли мне помочь в такой ситуации?»

Алексей М., 30 лет, г. Москва



Отвечает врач тибетской медицины клиники «Наран» на ст. м. «Войковская» Светлана Цырендоржиевна Лхасаранова

Менеджер — одна из самых востребованных профессий в современном мире. Каждый день в крупных городах открываются новые офисы, банки, огромные бизнес-центры, для которых требуются тысячи клерков, операторов, администраторов, бухгалтеров, экономистов и т.д. Это с одной стороны. А с другой стороны, перенасыщение рынка труда работниками этих специальностей создает жесткие условия конкуренции. С течением времени появляются и новые заболевания (или синдромы), характерные для этой категории служащих. Одни страдают постоянными головными болями, другие — непроходящими болями в спине, у третьих — «синдром хронической усталости», бессонница, хаотичность мышления, неуправляемая эмоциональность, снижение либидо и потенции. Все эти недуги в современной медицине объединяют в термине «синдром менеджера».

Рассмотрим подробнее, что же скрывается под этим определением.

В первую очередь речь пойдет о таком расстройстве нервной системы, как бессонница. Если прежде данный недуг в основном был характерен для людей пожилого возраста («старческая бессонница»), то теперь им всё чаще страдают молодые, активные люди. Постоянные мысли о работе, озабоченность, страхи и амбиции, чувство неуверенности в себе и в своем будущем приводят к растормаживанию нервной системы, потере сна и постепенному накоплению усталости. Хроническая усталость, в свою очередь, способствует снижению иммунитета и развитию на этом фоне инфекционных заболеваний, включая вирусные, а также мужских (простатит) и женских болезней, нарушению работы сердца (тахикардия) и внутренних органов: печени, почек, поджелудочной железы. Со временем создаются и условия для развития инфаркта и инсульта.

Другим негативным фактором, влияющим на самочувствие современного работника сферы продаж, является противоречие норм социального поведения менеджера и его подлинных чувств и переживаний, а также неумение управлять своими эмоциями. Социальный стереотип поведения требует, чтобы человек был сдержан, вежлив и улыбался даже тогда, когда у него внутри все кипит от негодования, чтобы он ничем не проявлял раздражения, гнева. А между тем ежедневное подавление этих эмо-

ций приводит к накоплению негативной энергии, отравляющей организм изнутри. Прежде всего страдает печень (конституция Желчь): она начинает вырабатывать избыточное количество различных веществ, в том числе протромбина и холестерина, которые попадают в кровь и разносятся с ней по организму. В тибетской медицине такое состояние называется «увеличением горячей плохой крови». Избыточный холестерин выпадает на стенках сосудов, суживая их просвет, — развивается атеросклероз. С присоединением нервного стресса, вызывающего спазм сосудов, ситуация становится критической, и, как следствие, резко возрастает вероятность инсульта или инфаркта.

Первые, мелкие и кратковременные, гипертонические кризы нередко остаются без внимания. Вдруг заломило затылок, зарябило в глазах — человек вышел на воздух, отдышался, и кажется, всё прошло. Теперь можно снова возвращаться к работе. А между тем это первые признаки развития гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, снижения кровоснабжения внутренних органов и мозга (гипоксия). И если вовремя не спохватиться, то последствия будут, скорее всего, плачевными.

Другая негативная эмоция, от которой страдает печень, — зависть: к начальнику, к более успешному сослуживцу, к тем, кто большего достиг в карьере в плане материального достатка. Со временем зависть может перейти в длительную депрессию, уныние, тяжелую озабоченность. Эти эмоции месяц за месяцем угнетают функции печени и поджелудочной железы, способствуя развитию сахарного диабета.



Жесткая конкуренция вызывает и другую негативную эмоцию — страх. Это страх перед руководством, страх не соответствовать своей должности, не справиться с работой и потерять свое место, страх за свое будущее, семью и т.д. Страх вызывает большой выброс адреналина, который быстро разлагается. Адреналин — гормон страха — обладает сосудосуживающим и спазмирующим действием; вызывая спазм скелетной мускулатуры, он усиливает проявления остеохондроза. Продукты его распада, вредные для организма, выводятся из крови посредством почек, что действует на них отравляюще. Нарушение функций почек, в свою очередь, является важным фактором, провоцирующим гипертонию.

Наконец, следует сказать и о такой проблеме, как снижение либидо (полового влечения)



вследствие психологических причин. Эта проблема становится всё более распространенной среди современных менеджеров — как мужчин, так и женщин. Постоянные мысли о работе, страстное желание проявить себя, достичь успеха, материального благополучия, карьерного роста всецело поглощают сознание, не давая возможности переключиться ни на что другое. Это те самые страсти, которые тибетская медицина считает причиной возмущения конституции Ветер (нервная система). Их неизбежным следствием является истощение жизненных сил организма и, кроме прочего, угасание сексуальных функций.

Достаточно зайти в любой ресторан и посмотреть, как сидят за столиками люди. Если прежде это были в основном пары и смешанные компании, то теперь мужчины и женщины всё больше сидят отдельно, своими компаниями — нормальное, живое общение и обмен энергией между мужчинами и женщинами в крупных мегаполисах исчезает буквально на глазах. Это становится уже не только медицинской, но и социальной проблемой, проявляясь в снижении рождаемости, столь характерной для всех экономически развитых стран, и приводит к кризису института брака.

Помимо эмоционального фактора большое значение имеет также фактор питания. В большинстве офисов в течение рабочего дня горячее питание никак не организовано: служащие едят в спешке, часто всухомятку, заменяя обед бутербродами или лапшой быстрого приготовления. Такое питание никак нельзя назвать полноценным, а с позиций тибетской медицины именно неправильное питание наряду с нездоровым образом жизни является причиной практически всех заболеваний человека. Часто менеджеры становятся жертвами гастрита с гипертрофией слизистой желудка; желудок перестает справляться с перевариванием пищи, что впоследствии приводит к образованию язвы, полипов и рака.

И, наконец, следует сказать о таком распространенном недуге среди людей, вынужденных по много часов проводить за рабочим столом, как шейно-грудной остеохондроз, который характеризуется спазмом шейных, плечевых и спинных мышц. Его дальнейшие симптомы: головокружения, шум в ушах, головные боли, прострелы в области шеи, чувство тяжести и стеснения в грудной клетке, ощущение нехватки воздуха, сердцебиение, онемение пальцев рук, усталость, снижение слуха и зрения.

Длительное неподвижное сидение приводит к проблемам с позвоночником — главным энергетическим каналом организма — в частности, к сдавливанию и протрузии межпозвоночных дисков. Спинномозговые нервы, отходящие от



спинного мозга, курируют работу всех органов и тканей организма. Таким образом, состояние позвоночника непосредственно влияет на состояние всего организма в целом.

Но не надо пугаться или сразу увольняться с работы. Есть меры профилактики, которые помогут избежать появления этих расстройств или свести к минимуму их проявления, и они просты — это правильное полноценное питание, профилактическая гимнастика на рабочем месте, самомассаж ушных раковин, лица, головы. Чрезвычайно важно научиться не подавлять свои эмоции, а управлять ими, уметь расслабляться, освобождать мозг от навязчивых мыслей, отдыхать телом и душой. В этом менеджеру могут существенно помочь практики тибетской медицины, такие, как медитация, дыхательные упражнения. И, конечно, самым эффективным,

поистине незаменимым средством профилактики «синдрома менеджера» является точечный энергетический массаж в сочетании с иглокалыванием, баночным массажем и фитотерапией.

Методика массажа, разработанная в клинике «Наран», направлена, в первую очередь, на улучшение состояния позвоночника и снятие мышечных спазмов. Посредством глубокого точечного массажа устраняются застойные явления в мышечных тканях, активизируется циркуляция крови и энергии, усиливается приток крови к органам, стимулируется их питание. Массаж усиливает жизненную энергию, суставам возвращается гибкость, а мышцам — упругость, человек чувствует себя комфортно и спокойно, уходят напряжённость и раздражительность.

Сегодня именно тибетская медицина располагает методами и средствами, которые могут по-

мочь не стать жертвой мегаполиса с развитием «синдрома менеджера» самой трудоспособной части населения, которая движет нашу жизнь вперед и делает её лучше.

Записаться на прием можно по телефону:

**ст. м. «Войковская»
5-й Войковский проезд, д. 12,
8 (499) 74-74-962;
+7 (963) 99 312 77;**

**ст. м. «Проспект Вернадского»
ул. Удальцова, д.23
8 (495) 510-39-61;
8 (495) 510-39-62**

Или на сайте www.naran.ru

ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

ИЮНЬ — ИЮЛЬ
(01.06.2012 — 15.07.2012)

Благоприятные дни для стрижки волос

2,3,4,8,11,12,15,16,17,22,23,24,25,27,28,29,30

В июле: 2,3,7,10,11,14,15

Благоприятные дни для начала приема лекарств

1,2,6,7,8,16,17,29

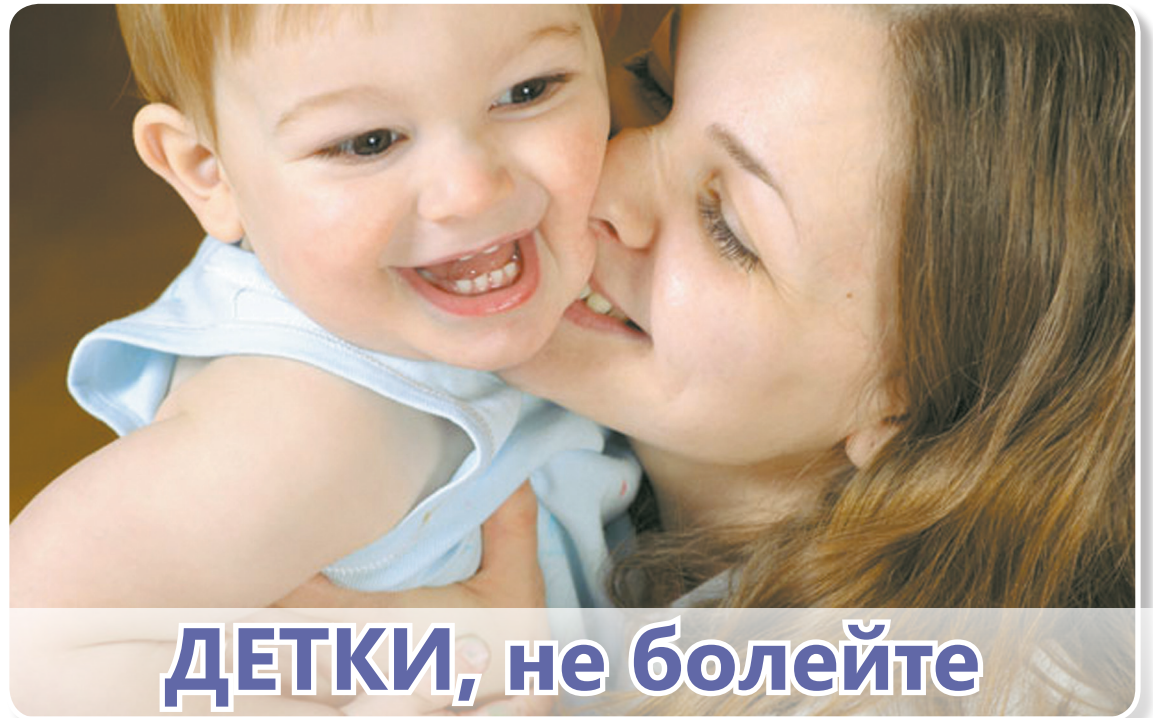
В июле: 3,10,11,14,15

Благоприятные дни для выезда в дорогу

2,8,11,13,14,16,17,20,22,26,28,29

В июле: 2,7,10,12,13,15

Июнь-Месячник здорового ребенка



ДЕТКИ, не болейте

У каждой мамы душа болит, прежде всего, за своих деток. Как вырастить их крепкими и здоровыми? В клинике «Наран» разработана специальная программа профилактики и лечения детских заболеваний методами тибетской медицины. Врач поможет выбрать правильный рацион питания, а точечный массаж, вакуум-терапия, прогревание целебными камнями и воздействие на энергетические точки полыньными сигарами позволит ребенку стойко переносить внешние отрицательные факторы — холод, сырость, инфекции и стрессы. Как и у взрослых, у детей присутствуют все три первоначала человеческой природы — Ветер, Слизь и Желчь, и преобладание одного начала над другими определяет особенности организма, черты характера, а также предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Индивидуальность человека

проявляется с первых дней жизни, и чем больше образ жизни и питание вашего ребенка соответствуют его органическому началу, тем меньше он будет болеть, тем успешнее будет в жизни.

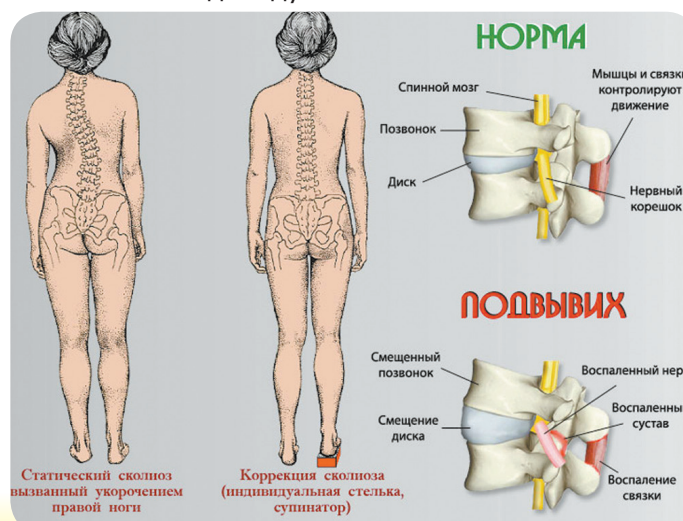
Комплексные процедуры и фитотерапия избавят вашего ребенка от следующих хронических заболеваний:

- тонзиллита, фарингита, гайморита, отита;
- логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания, головной боли, повышенного внутричерепного давления, головокружений, обмороков и др.;
- остеохондроза, сколиоза, кифоза, вегето-сосудистой дистонии, головных болей, синдрома хронической усталости;
- ожирения, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи;
- аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей и др.

Программа включает: консультацию врача, тибетский массаж, моксотерапию, стоун-терапию, баночный массаж, 2 фитопрепарата.

Программа:

Детки не болейте - 9 сеансов
Школьник - 9 сеансов
Студент - 9 сеансов





ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 11
июнь 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

наран работает
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61
8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК www.naran.ru

Дорогие читатели «Вестника тибетской медицины»!

Мы от всей души благодарим вас за то, что уже более семи лет вы остаетесь с нами!

«ВТМ» с самого начала искренне пытался помочь в решении самых острых и насущных проблем со здоровьем, не оставляя без внимания письма из самых далеких уголков нашей страны, огромное внимание уделял вопросам питания и образа жизни в профилактике хронических болезней. А главное, в доступной и

интересной форме знакомил россиян с одним из самых выдающихся достижений человечества — тибетской медициной.

Для того чтобы регулярно получать нашу газету в первом полугодии 2013 года, вы можете оформить подписку с сентября 2012 года во всех отделениях связи Почты России.

Подписной индекс 99683 Вестника тибетской медицины

Для всех наших читателей, кто не успел или не смог оформить подписку на 2-ое полугодие

2012 года, редакция предлагает вам ознакомиться с новыми выпусками на нашем сайте www.naran.ru.

В разделе «Пресс-центр» можно найти любой номер и читать он-лайн.

По всем возникшим вопросам Вы можете позвонить по телефону:

8 (499) 74-74-962; +7 (963) 99 312 77;
или написать E-mail: naran.voyka@mail.ru

Летние подарки от клиники «Наран»

Продолжая традиции древней врачебной науки Тибета мы не «латаем» здоровье, а строим его прочно вместе с Вами и на долгие годы, возвращая людям радость полноценной жизни.

В этом номере мы дарим нашим уважаемым читателям возможность пройти ряд лечебных процедур используя купон на скидку!

Лечебный точечный массаж активизирует обмен веществ и питание всех тканей и органов, что улучшает общее состояние всего организма, позволяет избавиться от болей в спине, снимает накопившуюся усталость и стресс. Вы приобретете летящую походку и удивительное чувство легкости в теле и гармонии в душе.

Аурикулотерапия — ведение игл в биологически активные точки ушной раковины. Именно там сконцентрированы основные энергетические точки человеческого организма. Воздействуя на них, можно укрепить здоровье, снизить вес, избавиться от болей любой локализации, повысить общий тонус.

• Вырежьте купон из газеты «Вестник тибетской медицины»

• Предварительно вы можете в любой день с 9:00 до 21:00 записаться по телефону:

8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99 312 77 (м. Войковская);
8 (495) 510-39-62; 8 (495) 510-39-61
(м. Проспект Вернадского)

- Или на сайте www.naran.ru
- Наши сотрудники по телефону готовы ответить на любые ваши вопросы
- При посещении не забудьте взять вырезанный купон.

КУПОН на скидку до 50%
Которую вы можете использовать на

- Лечебный точечный и массаж
- Аурикулотерапия

+ Предъявителю купона в подарок:

- Пульсовая диагностика
- Консультация по питанию и образу жизни
- Чаепитие

Действует с 01.06.2012 по 30.06.2012
Общая продолжительность процедуры: 60 минут

Ст. м. «Войковская». 5-й Войковский проезд, д. 12.
Тел.: 8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99 312 77

ст. м. «Проспект Вернадского». ул. Удальцова, д.23.
Тел.: 8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62



Массажное масло «LUSH» HERBAL

Массажное масло «Lush» изготовлено исключительно из натуральных индийских трав и масел.

В его состав входят компоненты, которые устраняют в организме нарушение конституции Ветра: холод, напряжение мышц, связок, тем самым устраняя лимфатические и кровеносные застои, способствует улучшению циркуляции крови, устранение жировых клеток.

Массаж с этим маслом укрепляет душевную и телесную бодрость, гармонизируя эмоциональное состояние.

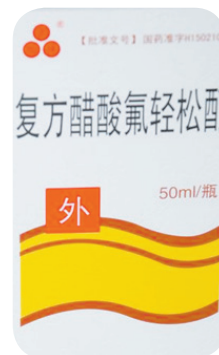
Масло эффективно восстанавливает ослабленный организм при физических и умственных нагрузках. Обладает успокаивающим и расслабляющим действием.

Состав: коровье молоко, кокосовое масло, сида ромболистная, индийский женьшень, ячмень, конский горошек, гмелина азиатская, эгле мармеладная, корневая коры, стереспермум, индийская Труба, урария смолистая, кедр гималайский, марена сердуелистная, сандал, гемидесмус индийский, горькуша лопуховая, валерьяна Ятаманси, аир обыкновенный.

Жидкость для лечения кожных заболеваний «Чистая кожа»

Обладает анти-септическим, ранозаживляющим, противовоспалительным действиями, успокаивает кожный зуд.

Показание: кожный зуд, чесотка, псориаз, нейродермит, аллергии, трофические язвы, экземы неясной этиологии.



Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080 от 06.05.2009 г. © ООО «Наран Информ»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель – ООО «Наран Информ»

(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета –

С. Чойжинимаева
Главный редактор – Т. Тимофеева
Дизайн и верстка –
Арт-студия «Всеслава»
Корректор – А. Федулева
Газета выходит 1 раз в месяц

Адрес редакции:

125171 г. Москва, ул. 5-й Войковский проезд д. 12
Телефоны:
8(499) 150-74-10;
8(499)156-29-87;
8(499) 74-74-960

E-mail: naran.voyka@mail.ru

Подписано
в печать 15.04.2012
Цена свободная