

NARANFITO

Интернет-магазин
NARANFITO.RU
+7 (495)180-04-46

Слово главного врача

КТО ЛЕЧИТСЯ ВОДОЙ И ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ?

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ВРЕДЕ И ПОЛЬЗЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ С. 2



НАРАН

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

ЗДОРОВЬЕ:
- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 8 (203) Август 2017 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно. www.naran.ru



Екатерина Стриженова

Телеведущая, актриса театра и кино

С. 5

«"Наран" – место, где можно спрятаться от внешнего мира»

Акция «Солнечное лето» с «НАРАН»
-28% на комплексное лечение
см. с. 8

Спрашивали – отвечаем!

С. 3

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Особое значение имеет состояние позвоночника и мышц спины

Женское здоровье

С. 4

ГИНЕКОЛОГИЯ БЕЗ ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

В тибетской медицине различают 40 видов женских заболеваний

Мужское здоровье

С. 4

ЛЕТО – НЕ ЛУЧШИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПОЛОВОЙ АКТИВНОСТИ

Существует сексуальная характеристика мужчин по типу «Ветер», «Слизь» и «Желчь»

Детское здоровье

С. 6

ОЖИРЕНИЕ У РЕБЕНКА. КАК ПОМОЧЬ?

Особенно, если он не привереда в еде



ЗАВЕРШАЕМ ЛЕТНИЙ СЕЗОН В АВГУСТЕ –

пройдите курс лечения по программе «Здоровая щитовидка»

В ПОДАРОК – УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ БЕСПЛАТНО!



ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2017 г.

СО ВСЕЙ РОССИЕЙ ПОЛУЧАЙТЕ НА ДОМ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ!»

НАШ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П 3270

Слово главного врача

КТО ЛЕЧИТСЯ ВОДОЙ И ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ?



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

Светлана Галсановна, в последние годы стало популярным лечение водой. Это дешево и сердито, как говорят в народе. Люди пытаются избавиться с помощью нее от избыточного веса, побороть самые разнообразные болезни. Как вы относитесь к этому?

– На самом деле я не видела ни одного человека, который бы вылечился от своих болезней с помощью воды.

– Ну как же, люди ведь худеют!

– Вода с точки зрения тибетской медицины – это иньский продукт, она содержит в себе холодные элементы. Неужели вы думаете, что вылечитесь или похудеете, следуя рекомендациям пить воду 30 мл на 1кг веса (в среднем 2 л воды)?

– Да. Примерно так и рассуждаю.

– Задам вопрос: как вам нынешнее лето?

– Холодно. Дожди… брр.

– Правильно, лета практически нет, мы находимся в условиях повышенной влажности, не видим солнца, и плюс некоторые из нас умудряются в это время пить холодную воду в лечебных целях.

– А какая связь с дождями и питьем воды?

– На человеческий организм оказывают влияние внешний холод (то есть вода, сырость, влажность, которые проникают сквозь кожу) и внутренний холод, который человек «организует» сам себе посредством питья холодной воды и пищи.

– Выходит, нельзя? Но везде пишут…

– Прежде всего, воду нельзя пить всем подряд. Тибетская медицина подразделяет три вида человеческого типа – «Ветер», «Желчь», «Слизь». Если проводить параллель с типами темперамента по Гиппократу, это соответственно сангвиник, холерик и флегматик. Совершенно разные типы людей, верно? Вы говорите: везде пишут. Да, пишут, и не только, еще показывают по ТВ и рекомендуют. Но при этом не учитывают индивидуальность, конституцию человека, наличие хронических заболеваний, возрастную категорию, географическое месторасположение и еще массу факторов. Не уточняют, как долго ее нужно пить, может быть три месяца или годами (что некоторые, собственно говоря, и делают). То есть абсолютно отсутствует индивидуальный подход.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее по конституциям?

– Представитель конституции «Желчь» (холерик) принадлежит к горячей стихии огонь, которому всегда жарко. Вода ему друг, но помогает только при условии обязательного соблюдения меры в ее употреблении. Если человек-«Желчь» перейдет допустимый предел при длительном употреблении холодной воды, можно наблюдать ее разрушительную для организма силу. Человек из горячей конституции переходит в холодную «Ветер» (иногда «Слизь», тоже холодную), организм быстро стареет. Тем более человек конституции «Желчь» склонен к сердечно-сосудистым заболеваниям, инфарктам, инсультам, тромбообразованию и т. д.

– А как прием воды влияет на представителей конституции «Слизь»?

– У представителя конституции «Слизь» (флегматик) организм наводнен водой в силу его природных данных. Плюс к этому он предпочитает мучнистую пищу, много молочных продуктов (кефиры, йогурты, сырая пища, углеводы, сладкая сахаристая еда и т. д.), которая содержит много воды. Согласно циклу Кребса, крупные углеводы – гликогены распадаются на моносахара, и в процессе растворения глюкозы образуются кислоты – промежуточные продукты обмена (лимонная кислота, изолимонная, янтарная, пировиноградная и др.), которые не до конца проходят всю цепочку окисления (гидролиз) и остаются в организме, в крови свободноплавающими. Они представляют собой шлаки и «закисляют» наш организм, поэтому у человека может быть кислый, дурно пахнущий пот, его беспокоят потницы, акне, прыщи, дерматозы.

Представители конституции «Слизь», употребляющие много воды, потенциально подвергают себя развитию несварения, которое есть корень всех болезней вплоть до образования онкологических заболеваний. Мы все знаем, что у любого человека в организме всегда есть раковые клетки, это «дремлющие» клетки, и в ситуации, когда образовалось несварение, произошел взрыв возмущения «Ветра» (нервной системы – это стресс, отрицательные эмоции и т. д.), могут развиться онкология и другие опасные для жизни патологии. Это могут быть полипы, опухоли различного происхождения и разной локализации – в щитовидной железе, молочных железах, яичниках, матке, головном мозге и т. д. Это именно тот случай, когда вода – разрушитель и провокатор.

– Еще есть представители конституции «Ветер»…

– Люди-«Ветры» боятся воды, но под влиянием впечатливших их примеров могут на эмоциях начать пить воду. «Ветры» – обладатели холодной конституции инь, в их основе лежит также холодная стихия – воздух. Употребляя воду в больших количествах, они быстро остужают свой организм, у них проявляется синдром холодных рук и ног, они зябнут и мерзнут даже летом, наблюдаются перепады в психоэмоциональном состоянии: от эйфории до депрессии, нарушается сон. В первую очередь, вода воздействует на желудок, который выходит из строя: истончается слизистая оболочка, соляная кислота вырабатывается в недостаточном количестве, плохо перерабатывается белковая пища. В результате питья холодной воды охлаждается ближайшая соседка желудка – поджелудочная железа. Она снижает свои функции и слабо вырабатывает основные ферменты: трипсины и химотрипсины, липазы, протеазы. То есть все ферменты, которые в присутствии соляной кислоты должны «работать» над белками, а этого почти не происходит. Результат вполне предсказуем – это возникновение и развитие различных заболеваний. И в первую очередь несварения, являющегося корнем всех внутренних болезней человека.

– Доктор, вы написали книгу о воздействии воды на организм человека. Когда мы увидим ее на книжных полках?

– Книга выйдет в свет осенью. Думаю, мои дорогие читатели найдут в ней много полезного для себя. В частности, рекомендации о том, какие вкусы предпочтительнее в пище для того, чтобы сохранить себя от внешнего воздействия сырости и холода, как усилить «огненную теплоту» желудка. И более развернутые ответы на самые главные вопросы: почему избыточное употребление воды вызывает несварение, какие процессы в организме при этом оно вызывает, какие болезни провоцирует, каким серьезным патологиям дает толчок и действительно ли вода действует на организм омолаживающим образом?

Беседовала
Любовь Аустермонас



НОВАЯ КНИГА ДОКТОРА СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ «ВОДА – ЯД ИЛИ ЛЕКАРСТВО?»

Дорогие друзья, готовится к изданию очередная книга кандидата медицинских наук, врача тибетской медицины, основателя и руководителя клиники тибетской медицины «Наран», члена Российского союза писателей Светланы Чойжинимаевой.

Новый труд доктора-писателя «**Тибетская медицина о воде. Когда вода – лекарство, а когда – яд**» (рабочее название. – ***Примеч. ред.***) посвящен одной из актуальных тем современности – воде, ее присутствии в человеческом организме и воздействии на него. Автор раскрывает этот вопрос с нестандартной точки зрения, рассказывает о совершенно особом видении роли воды для здоровья человека, поясняет, из чего и откуда образуется она в организме человека, какие болезни вызывает ее чрезмерное накопление, а также чем она полезна и вредна, можно ли ею лечиться.

Все люди хотят быть здоровыми и счастливыми, большинство из нас весьма охотно следует новомодным методам оздоровления, особенно если они не требуют каких-либо особых физических или финансовых затрат. Например, большую популярность имеет способ оздоровления (похудения) с помощью очистительной методики, основанный на употреблении от 1,6 до 5 л воды в день. Мало кто задумывается, насколько это агрессивный метод и как он отражается на здоровье. Ведь вода в таком количестве абсолютно однозначно не всем показана и подходит. Наоборот, вода может стать спусковым механизмом для различных серьезных заболеваний. Почему?

Ответы на многие вопросы вы найдете в новой книге Светланы Чойжинимаевой, одного из самых авторитетных врачей тибетской медицины России, практикующего более 40 лет. О более точных сроках издания и возможности приобретения книги можно узнать в филиалах клиники «Наран», на сайте **NARAN.RU**. *Заказать книгу можно через интернет-магазин* **NARANFITO.RU**. **Тел.: 8-800-555-42-00.**

Спрашивали – отвечаем!

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Здравствуйте, редакция газеты «ВТМ»! Меня часто беспокоят головные боли, различные обезболивающие препараты помогают лишь на время. Не хотелось бы стать зависимым от таблеток. Мне 35 лет, работаю в крупной юридической компании, в свободное время посещаю спортзал. Я специально прошел полное обследование в медицинском центре, в том числе и МРТ, и мне дали заключение, что я здоров. Тогда почему эта проблема меня продолжает беспокоить? Спасибо. С уважением, Константин, г. Москва.



***Нина Вахрушева**, врач клиники «Наран», м. «Юго-Западная», тел.: +7 (495) 180-04-43*

Хотелось бы порекомендовать Константину все же пройти консультацию и диагностику у врачей тибетской медицины. Только в этом случае молодой человек сможет получить объективное заключение и рекомендации. Ведь существуют как общие причины, так и присущие представителям конституций «Ветер», «Слизь» и «Желчь». В первой категории могут быть и стресс, и долгое пребывание в одной и той же неудобной позе (например, за рулем или у компьютера) в душном помещении, и влияние избыточного солнечного излучения и даже длительные разговоры-переговоры натощак. Особое значение в развитии головных болей имеет состояние позвоночника и мышц спины.

Люди конституции «Ветер»

Головные боли у «Ветра» стреляющие, колющие, локализующиеся в челюстях (преимущественно нижних), часто отдают в зубы (из-за чего такие люди нередко беспокоят стоматолога), между бровями, в области лба. Из-за этих болей у «Ветра» часто возникают прострелы в затылке, тяжесть в шейно-воротниковой зоне, снижается острота зрения. У возрастных пациентов появляются шум в ушах, свист, треск. Для устранения головной боли «Ветру» надо хорошенько выспаться, и, как правило, восстановление этих людей наступает быстро. Вечно мерзнущим (даже в теплые дни) людям «Ветра» помогает горячее питье (стихия Ян для людей Инь): чай с медом или кофе с сахаром и имбирем, полезны вкусы – острый, соленый, кислый и сладкий. Хорошо натирать всегда подсушенное тело «Ветра» растительным подогретым маслом, лучше кунжутным, хотя можно и простым подсолнечным. При этом только у людей этой конституции масло мгновенно впитывается. Особенно старайтесь захватить самую макушку головы, точку «байхуэй» (место тысячи встреч). По одной капле теплого растительного масла можно закапывать в каждое ухо и массировать пальцем козелок – заостренный выступ в передней части уха. Затем следует растирать тем же маслом кисти рук и стопы.

Люди конституции «Желчь»

Головная боль у «Желчи» часто сопровождается слезотечением, жаром в теле и голове (краснеют лицо и шея), глаза могут заметно краснеть и даже желтеть, начинает мучить жажда, облегчение приносит ночная прохлада. Головная боль обостряется при эмоциональных и психических напряжениях, острых стрессах, от плохой еды, алкоголя, избыточного солнца, неприятных запахов. Человеку кажется, что он угорел от дыма. Головная боль усиливается от внешних раздражителей, дневного сна и зноя. Локализуется чаще в височных областях и темени (где проходит меридиан желчного пузыря). Бывают спазмы в области висков, затылка, темени. Боль в голове может быть вызвана голоданием и жаждой, даже не очень длительными – больше пяти часов. При этом порой начинается дрожь, из-за движения желчи по внутренним органам усиливается обмен веществ и может наблюдаться понос. Питаться таким людям лучше понемногу, но часто. Головная боль у «Желчи» сопровождается дрожью в теле, раздражительностью, расстройством сна. Кожа у «Желчи» шершавая, моча со временем становится насыщенно желтого цвета. С возрастом головной боли сопутствует гипертония (повышение артериального давления).

Люди конституции «Слизь»

Для «Слизи» характерно развитие гипертонии, болезней щитовидной железы, опухолевых заболеваний и сахарного диабета. Головные боли «Слизи» сопровождаются отрыжкой, тяжестью в голове, потерей вкусовых ощущений, отечностью и слезоточивостью глаз. Голова кажется на ощупь пухлой, между черепной костью и волосяным покровом словно помещена подушка (при надавливании пальцы будто проваливаются). Головная боль сопровождается плохим настроением, вялостью, дремотой, сном, не приносящим облегчения. Тяжесть в голове и головная боль могут возникать чаще утром и днем. Нередко присоединяются шум в ушах, заложенность в ушах и носу из-за накопления слизи в голове. Легче становится ночью. Общее у людей типов «Желчь» и «Слизь»: затяжные головные боли связаны с поражением корней волос, поседением и облысением.

Общие рекомендации:

- независимо от конституционального типа можно приготовить такой напиток: на медленном огне в течение 10 минут нагревать 80 мл красного вина, добавив к нему 5 очищенных грецких орехов и 50 г сахара. При продолжающихся головных болях выпить в два приема в течение дня;
- очень эффективен массаж головы в виде несильного постукивания кулачками или кончиками согнутых пальцев и пощипывания (подергивания) пучков волос в течение 1–3 минут. Последнее еще и укрепляет корни волос, предотвращая их выпадение и облысение. Облегчает страдания точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1–1,5 минут. Продолжительность этих процедур не более 5–10 минут;
- средством снятия головной боли может быть массаж ушей. Через уши проходят пять черепно-мозговых нервов, поэтому уши – хороший доступ к голове в целом. Принцип такого снятия головной боли – клин выбивается клином. Массаж следует производить так: начать с самой верхней точки наружной кромки уха, сильно, до весьма ощутимой боли, сдавить ее двумя пальцами, потом немного спуститься по наружной кромке и снова сдавить; так постепенно спускаться до самой мочки и в течение 1–2 минут «пройти» всю заднюю дугу. Лучше двумя руками массировать одновременно оба уха, но удобнее, если это вам сделает кто-то другой. Практика показывает, что за это непродолжительное время головная боль обычно исчезает. Но лучшая рекомендация тем, кто желает навсегда избавиться от головной боли: установить причину и пройти полный курс лечения у специалистов тибетской медицины в клинике «Наран», **тел.: 8-800-555-42-00.**



Врачи клиники тибетской медицины «Наран» отвечают на интересующие вас вопросы, касающиеся различных заболеваний и их лечения методами тибетской медицины. Присылайте ваши вопросы на электронный адрес редакции «ВТМ»: glavred@naran.ru, тел.: 8-800-555-42-00

ЛЕТНИЙ SALE ОТ «НАРАН» — 50 % только в июне, июле, августе, с 12 по 16 число, – сертификаты на комплексное лечение 7, 9, 11 сеансов

Приобрести подарочные сертификаты для ваших близких вы сможете в любом филиале клиники

Тел.: 8-800-555-42-00



Ортопедический пластырь марки «Бэнг Дэ Ли» направлен на снятие позвоночных болей, лечение и профилактику болезней всех отделов позвоночного столба

Состав: миллетия сетчатая, цистанхе солончаковая, дринария, циботиум, дудник крупнопильчатый, сафлор, гинура перистонадрезная, хохлатка сомнительная, борнейская камфора.

Показания к применению: продукт имеет защитную функцию, устраняет боль, гиперостоз, уменьшает опухоль, лечит цервикальную спондилопатию, пролапс поясничного межпозвоночного диска, ревматический артрит,плечелопаточный периартрит, травмы от падения.

Способ применения: пластырь накладывается на чистую кожу на три дня, после снятия пластыря участок необходимо промыть. Интервал между применениями составляет 3–5 часов, на курс лечения необходимо 5 пластырей. Для достижения лучшего результата рекомендуется пройти 2–3 курса лечения.

Противопоказания: не накладывать пластырь на открытые раны, а также не рекомендуется людям, подверженным аллергии.



Наши партнеры

Государственное бюджетное учреждение Московский дом национальностей

ОСНОВАН В 1957 БИБЛИО-ГЛОБУС ВАШ ГЛАВНЫЙ КНИЖНЫЙ

книжная индустрия

МОСКОВСКАЯ торгово-промышленная палата

HOUSE-MOSCOW ТИБЕТСКИЙ ДОМ В МОСКВЕ

Женское здоровье

ГИНЕКОЛОГИЯ БЕЗ ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ РАЗЛИЧАЮТ 40 ВИДОВ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Аюна Журкова, *врач клиники «Наран», м. «Юго-Западная», тел.: +7 (495) 180-04-43*

Их причинами становятся «холод» почек, травмы и проникновение инфекций, а также другие факторы. Тибетские врачеватели всегда славились умением мягко и безболезненно, без гормональных препаратов и оперативного вмешательства излечивать даже самые сложные женские недуги.

Комплексный подход

Такие заболевания, как киста яичников, миома матки, сегодня уже не редкость у молодых девушек 19–20 лет. То же самое можно сказать о ранней аменорее (прекращении менструального цикла) у женщин в возрасте 30–35 лет. А проблема бесплодия становится глобальной по всей стране. Все названные проблемы решить можно комплексным подходом, как это определено канонами тибетской медицины. Лечение заболеваний женской половой сферы только местными средствами (различные виды спринцевания, физиолечение и др.), гормональной терапией и хирургическими методами зачастую не приводит к желаемому результату. Более того, оно способно нанести ощутимый удар по организму женщины. Обычный врач-гинеколог пытается лечить конкретно органы мочеполовой системы, не учитывая общее состояние организма, конституцию женщины. В таких случаях не выявляются причины заболеваний, не учитываются ни питание, ни образ жизни пациенток. Лечение осложняется тем, что жительницы мегаполиса, увлеченно занимаясь карьерой, надолго откладывают визит к врачу и сильно запускают свое женское здоровье. В практике клиники нередки случаи, когда обращаются пациентки, которым уже предложено оперативное лечение.

Главный принцип работы врачей клиники тибетской медицины «Наран» – комплексный подход, где каждая патология – часть общего болезнетворного процесса. Прежде всего, важно выявить причину заболевания, условия, способствовавшие его развитию. Приоритетными «помощниками» являются пульсодиагностика, опрос и осмотр пациенток. Однако в своей практике врачи «Наран» используют и результаты современных методов исследований. В филиале клиники в Москве работает кабинет УЗИ, который позволяет осуществлять наблюдение за ходом лечения: до и после.

Если конституции не в ладу

Следует отметить, что в тибетской медицине женские заболевания, как и все остальные, делятся на болезни «жара» (возмущение конституции «Желчь») и «холода» («Слизь» и «Ветер»). Рассмотрим некоторые из них.

Стрессы и нервные переживания, когда происходит возмущение конституции «Ветер» (нервная система), нередко приводят к ощущению дискомфорта внизу живота, онемению в области матки. В этом случае менструации становятся частыми, скудными, водянистыми и пенистыми, учащается мочеиспускание. Нарушение конституции «Слизь», обусловленное чаще всего переохлаждением и неправильным питанием, проявляется зудом и чувством холода внизу живота, а также слабыми колющими болями; выделения при менструациях слизистые, клейкие. При возмущении конституции «Желчь», в результате чрезмерной гневливости, происходит накопление в организме желчи и «грязной горячей крови», что приводит к нарушению работы печени. У женщины наблюдаются обильные густые и темные менструальные выделения. Ощущается жар в нижней части живота и во всем теле, поднимается температура тела, возникают боли в суставах, жжение в пояснице. Появляются рези при мочеиспускании, головокружение, тошнота.

Если пробрался «холод»

Опасность некоторых женских заболеваний по типу «холода» состоит в том, что на начальном этапе они могут протекать почти бессимптомно. К ним относится, например, воспаление придатков (аднексит). Его развитию способствуют нервные стрессы, переутомление, переохлаждение организма (например, купание в холодной воде). Начало болезни женщина может не заметить, лишь в более поздних стадиях появляются боли внизу живота (иногда в пояснице и в области крестца), менструальный цикл расстраивается, появляются серозные выделения (бели), вызывающие зуд и раздражение. Другое воспалительное заболевание – эндометрит – поражает внутреннюю (слизистую) оболочку матки – эндометрий. При острой форме заболевания повышается температура, появляются гнойные выделения и маточные кровотечения. Следствием возмущения конституции «Слизь» может стать разрастание слизистой ткани матки за пределы эндометрия с образованием очагов в просвете маточных труб, во влагалище, в яичниках, на брюшине, а также в мочевом пузыре, мочеточниках, прямой кишке. Гипертрофия слизистой при хроническом эндометрите может привести к возникновению полипов эндометрия, образованию кист. А поражение желчью и слизью, которые проникают с кровотоком следующего, мышечного, слоя матки (миометрия), – вызвать развитие миомы. Это узловое опухолевое образование (тиб. *скран*), представляющее угрозу хирургического удаления матки. Нередким следствием всех этих распространенных сегодня заболеваний являются бесплодие, патологии беременности, маточные кровотечения, развитие онкологических заболеваний.

В лечении гинекологических болезней главное значение имеет строгое соблюдение рекомендаций по питанию, тепловому режиму, посещению процедур и приему лекарственных препаратов. Фитотерапия обычно включает несколько курсов. Женщинам нужно заранее подготовиться к тому, что лечение займет от нескольких месяцев до года, особенно если речь идет о запущенных случаях. Дисциплинированность пациенток, их сотрудничество с врачом тибетской медицины и огромное желание выздороветь без гормонов и операций дают поразительные результаты.

Мужское здоровье

ЛЕТО – НЕ ЛУЧШИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПОЛОВОЙ АКТИВНОСТИ

В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ СУЩЕСТВУЕТ СЕКСУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МУЖЧИН ПО ТИПУ «ВЕТЕР», «СЛИЗЬ» И «ЖЕЛЧЬ»



Вадим Доржиев, *врач клиники «Наран», м. «Войковская», тел.: +7 (495) 180-04-40*



Мужская часть населения в сексуальном плане в основном активизируется летом. Хотя тибетская медицина рекомендует как раз сократить в это время года число контактов. Для сохранения сексуальной энергии и здорового семени летом рекомендуется жить половой жизнью в мае, июне, июле, августе 2–3 раза в месяц. Из-за тепла и жары поры открыты, вследствие чего внутренняя энергия и метаболический огонь ослабевают. Но мужчины этого не знают. Они любят глазами, и легко одетые женщины, которые выглядят особенно соблазнительно летом, вызывают у них желание, которое не всегда совпадает с возможностями. Эректильная дисфункция не дремлет. Что же это такое? Это патологическое состояние, при котором снижается качество эрекции у мужчин и, как следствие, появляется невозможность полноценного полового акта. Чаще всего этому подвержены мужчины после 40 лет, хотя и в других возрастных группах оно имеет место быть. В настоящее время нам всем известны случаи очень ранних сексуальных отношений у подростков. Об этом знают и родители, и учителя. Об опасностях ранних половых отношений говорят, однако, недостаточно. Необходимо предупреждать, чем может быть чревато ранее половое взросление: это половые инфекции; это нервное и физическое истощение; это ранняя беременность у юной партнерши (школьницы) и прочее. Уже к возрасту 40 и более лет нам, врачам, известно множество случаев ранней импотенции у мужчин. Потенция (свершение полового акта) – показатель здоровья мужчины, и она напрямую зависит от состояния нервной системы (психоэмоционального состояния, моральных норм и ответственности), физического здоровья (наличие серьезных заболеваний: ожирение, сахарный диабет, ранний атеросклероз, несварение, запоры и др.). К слову сказать, в странах Востока мужчины сохраняют потенцию почти до глубокой старости.

Умеренность хороша во всем

Для возвращения стабильного психологического и физического состояния сейчас многие мужчины пользуются стимуляторами потенции. Но врачи тибетской медицины предостерегают мужчин, особенно тех, кому за 60, от чрезмерного увлечения стимуляторами и просят соблюдать умеренность при применении. В клинике «Наран» есть хорошие средства без побочных эффектов, позволяющие решить многие виды сексуальных расстройств и проблем: слабая эрекция, простатит. Они состоят из натуральных ингредиентов растительного происхождения на основе корня женьшеня и обеспечивают медицинский лечебный эффект. Природные экстракты способствуют расширению кровеносных сосудов полового члена, в результате чего и достигается качественная стойкая эрекция. И все же препараты желательно применять как лечебный курс в сочетании с другими тибетскими препаратами разумно и толково, не впадая в эйфорию от полузабытых ощущений. Все хорошо в меру. Неожиданные физически нагрузки, хотя и связанные с удовольствиями, могут неблагоприятно отразиться на здоровье.

Влияние бурных страстей

Однозначно у мужчин происходит сбой баланса трех жизненных энергий: «Ветер» (нервная система), «Слизь» (гормональная и лимфатическая системы), «Желчь» (пищеварительная и сердечно-сосудистая системы). Все три регулирующие системы присутствуют в нашем организме и взаимно влияют друг на друга, обеспечивая тот или иной метаболизм, те или иные характеры и заболевания. Возмущение конституции «Ветер» (нервная система) происходит вследствие неправильного образа жизни и питания и по причине бурных страстей. Его характерные признаки: половой член постоянно в состоянии эрекции, при этом кожа на нем и на мошонке может приобрести красный оттенок и растрескиваться.

При возмущении «Желчи» (пищеварение) половой орган как бы «горит», становится красного цвета, разбухает, возникает ощущение жара и зуда.

При возмущении «Слизи» (эндокринная и лимфатическая системы) наблюдается отечность полового члена, ощущение тяжести, зуд в промежности.

Другие признаки нарушения трех конституций: опухают яички, нарушается семяизвержение, появляются различные сыпи, волдыри, мочеиспускание становится затрудненным, болезненным (рези). Качество спермы меняется (она становится липкой, гнойной, тягучей), снижается половое влечение (либидо) и потенция.

Сексуальный портрет мужчины

Мужчина конституции «Слизь» – крупного телосложения, высокого роста. Женщина для него – мать его детей, жена и подруга на всю жизнь. Секс для него – приятная обязанность, он ценит постоянство в отношениях. Потенция стабильна, иногда мешают полнота, лень, с возрастом и прибавлением веса уменьшается интерес к сексу.

Мужчина конституции «Желчь» – мужчина крепкого телосложения, коренастый. Горячая, страстная натура, но его чрезмерная чувственная активность может привести к сексуальному истощению. Получает от секса истинное удовлетворение и заряд энергии. Потенция меняется пропорционально нагрузкам в работе. Сексу и работе мужчина-«Желчь» придает одинаково важное значение.

Мужчина конституции «Ветер» – стройный, худощавый, подвижный, азартный мужчина. Страстная, увлекающаяся, влюбчивая натура. В молодости очень активен в сексуальном плане. Его потенция зависит от настроения и желания. В зависимости от перепадов настроения меняется сексуальная жизнь «Ветра». Излишества в этом плане быстро утомляют его, но при этом секс для него – страсть, самовыражение.

Решение есть

Проблема эректильной дисфункции, чем бы она ни была вызвана, в 90% случаев решаема. Главное – не затягивать с визитом к врачу. После выяснения причин расстройств сексуального характера врач тибетской медицины назначит лечение, основанное на комплексном подходе. За 27 лет работы в клинике «Наран» накоплен большой опыт лечения мужских (женских) заболеваний половой сферы. Своевременное обращение убережет вас от множества осложнений. Как всегда, любое заболевание, в том числе эректильную дисфункцию, необходимо лечить комплексно. Это дает наилучший результат и, что очень важно, без побочных явлений.

Результаты лечения:

- нормализация половой и эндокринной функции;
- улучшение кровоснабжения полового члена;
- нормализация чрезмерного оттока венозной крови от полового члена;
- устранение воспаления в мочеполовой сфере;
- устранение проблем урологического характера;
- гармонизация психоэмоционального и физического состояния;
- улучшение функций кавернозной ткани;
- улучшение иннервации тканей полового члена.

Герой номера

«"НАРАН" – МЕСТО, ГДЕ МОЖНО СПРЯТАТЬСЯ ОТ ВНЕШНЕГО МИРА»

РОССИЙСКАЯ АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО, ВЕДУЩАЯ ПРОГРАММЫ «ДОБРОЕ УТРО» НА «ПЕРВОМ КАНАЛЕ» С 1997 г.



Это такая передышка: для нервной системы, для всего организма. Когда мне ставят иголки и говорят: «А теперь, поспите…», в буквальном смысле слова выключаешься. Наступает такой момент – покоя полного, – делится впечатлениями знаменитая теледива.

Екатерина Стриженова – любимица миллионов телезрителей, она восхищает своим очаровательным обаянием и искренностью. Знаменитость с удовольствием делится с подписчиками в социальных сетях успехами и новостями своей звездной семьи. Ее интервью всегда интересны неподдельной открытостью и присущим ей шармом. В прошлом году Екатерина Стриженова впервые познакомилась с клиникой тибетской медицины «Наран». Год спустя теледива вновь согласилась дать интервью «ВТМ».

– Екатерина, мы очень рады видеть вас и благодарны вам за то, что посещаете нашу клинику!

– Человеку свойственно возвращаться туда, где ему было хорошо! Похоже, здесь знают, как бороться с синдромом хронической усталости и не только! Например, шея заболела – еду в «Наран», где мне иголочки поставили, массаж сделали и все снова в порядке. Чуть простыла – в «Наран»: баночки поставили, дали таблеточки на травах и … кашель прошел. У меня получается, где-то раз в 10 дней заскочить к вам и буквально реанимироваться. Потому что вы – клиника и это решающее слово, не просто салон красоты. Такой фактор здоровья, причем независимо от личности специалистов. У меня сложное расписание, и я попадала в руки разных врачей «Нарана». Но должна отметить, что все те специалисты, к кому я попала на прием, работали на высшем уровне! И это для меня значимо, поверьте мне.

– Скажите, в ваших медийных кругах принято ли обсуждать, кто, где проходит лечение или профилактику, и делитесь ли вы своими впечатлениями?



***Екатерина Стриженова** с врачом клиники «Наран» м. «Красные Ворота» **Евгенией Бастуевой**, тел.: +7 (495) 180-04-41*

– Конечно, мы рассказываем друг другу, ведь главное радио – это «сарафанное». Когда меня приглашают в новое место – всегда смотрю, кто из знакомых людей там побывал. Сейчас есть возможность зайти на сайты, просмотреть фотографии и отзывы. Я звоню «коллегам по цеху» и интересуюсь их мнением. И хочу сказать, что не всегда получается так, что человек пробовал то или иное новое средство, процедуру или услугу в действительности... А для меня это дело принципа, если хотите, только исходя из собственного опыта могу давать отзыв и ручаться. Например, я хожу в ваш филиал, который находится на с. м. «Красные Ворота», мне из Останкино ближе всего сюда. А совсем недавно мои знакомые (кстати, случайно прочитав вашу прошлогоднюю газету), спрашивали меня про другое отделение клиники, уже на метро «Войковская». Колеблясь с выбором, они задали мне вопрос: «Может нам нужно ехать туда, куда именно Вы ходите?». Я спросила у сотрудников совета, но они поручились, что во всех филиалах специалисты хорошие, грамотные и опытные. Мои знакомые обратились в «Наран» на «Войковской» (причем пришли всей семьей: и бабушки, и родители, и дети). Сейчас уже могу сказать, что они довольны и отношением, и серьезным подходом, и результатом. Важно, чтобы каждого клиента встречали как долгожданного гостя... чтобы человеку хотелось к вам вернуться! И он обязательно придет вновь, так же, как и я! Повторюсь, нам свойственно возвращаться туда, где было хорошо. Теперь хочу в «Наран» на Войковской отправить маму, ей там удобно территориально, посмотрим, что скажет она.

– В прошлом году вы приходили с младшей дочерью, расскажите, пожалуйста, какие у нее впечатления?

– Я уговорила Александру пойти в «Наран», и она даже согласилась, чтобы ей сделали массаж и поставили иголочки, которых она раньше боялась. Но потом сказала: «Мама, возьми лучше папу, а мне некогда!».

– Мужчины – большие скептики и, как дети, с настороженностью воспринимают любые медицинские процедуры. Как к тибетской медицине относится ваш супруг и доводилось ли ему проходить лечение в «Наране»?

– После моих рассказов Александр собирался поехать к вам, но позвонили друзья и буквально по дороге его перехватили, пригласив в свою спа-салонную оздоровительную клинику (*смеется*). Вот такое сейчас время – конкуренция жесткая! Нужно бороться за каждого клиента, и мне кажется, в вашей клинике это прекрасно понимают.

– Поделитесь, пожалуйста, вашими творческими планами?

– «Хочешь рассмешить бога, расскажи ему о своих планах!». Как раз-таки сегодня пришлось менять все свои планы, так как стало известно, что наша телевизионная программа «Время покажет» не уйдет в летний отпуск. Поэтому, видимо чаще буду приезжать к вам за массажем, чтобы реанимироваться (*смеется*).

– Как вам удается все совмещать: быть женой, мамой, телеведущей, актрисой театра и кино?

– Я существую в жестком графике, и на самом деле, надо признать, везде успеть просто невозможно. Помните, как у Агнии Барто: «Драмкружок, кружок по фото, а еще мне петь охота!» (*смеется*). Однако только работой жить тоже нельзя, нужно искать возможности вдохновляться. И если уж выходной – проводим его все вместе, и не важно, КАК и ГДЕ – поход за город, в лес или на рыбалку, выход в театр, на премьеру в кино… Вот просто вместе целый день. Это самый лучший отдых, самый лучший выходной!

– Как сложились ваши взаимоотношения с врачами клиники «Наран»?

– Я просто рассказала про свой график работы. И врач профессионально оценил и понял мое физическое и психоэмоциональное состояние: когда приходится каждый день по три часа в прямом эфире стоять на ногах, это нагрузка для позвоночника. Когда ты каждый день общаешься с большим количеством людей, а ведь это тоже вопрос энергетики, взаимообмена энергией. Или, например, на эфир «Доброго утра» приходится вставать в 4 часа утра, и потом требуется время, чтобы снова настроить свои биологические часы, войти в колею. Так что на протяжении полутора часов, пока я нахожусь в «Наране», врачи клиники делают все для того, чтобы «защитить» меня от внешнего мира. Это своеобразная «остановка по требованию», чтобы оставаться в строю и улыбаться миру! После активного массажа банками мне ставят иголки и говорят: «А теперь поспите…». Ты буквально выключаешься, состояние полного покоя, и дальше тебя ждет массаж головы! Так что если хотите выспаться и восстановиться, приходите в «Наран»!

Из практики

ВЕРНУТЬ ОСТРОТУ ОРГАНАМ ЧУВСТВ

ДРАГОЦЕННЫЕ ПИЛЮЛИ СПОСОБНЫ ПОДАРИТЬ «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» ЗРЕНИЮ, СЛУХУ, ВКУСУ, ОБОНЯНИЮ И ОСЯЗАНИЮ



Уникальность препаратов серии «Ринчен» в том, что они выводят из организма любые токсины и являются противоядием. Это касается не только пищевых, но и химических, животных и иных ядов. Внутренними ядами с точки зрения тибетской медицины являются токсины и шлаки, образующиеся в организме вследствие неправильного питания, употребления несовместимой пищи (например, рыбы и мяса, фруктов и молочных продуктов и др.). Такое питание, причем неоднократное, а также прием большого количества лекарственных средств (антибиотиков, антидепрессантов, гипотензивных, сердечных препаратов, гормонов и мн. др.), употребление алкоголя, курение являются причиной несварения. А оно корень всех болезней, так гласит древний медицинский трактат «Чжуд-Ши».

Внутренние яды отравляют не только плотные и полые органы, но и свободно циркулируют в организме, вызывая увеличение «плохой, грязной» крови. К внешним ядам относятся экологические факторы: вдыхание загрязненного воздуха, паров различных химикатов, аэрозолей, электромагнитные излучения от ТВ, компьютеров, мобильных телефонов, от ношения синтетической одежды. То есть все то, без чего не может обойтись житель современного мира. Вот почему нам так необходимо время от времени проводить очищение организма, освобождая его как от внешних, так и от внутренних ядов. Особенно тем, кто живет в крупных мегаполисах. Правильному очищению как раз способствуют драгоценные пилюли здоровья «Ринчен». Начиная с возраста 40–45 лет их следует принимать один – два раза в год как профилактическое средство для физического омоложения, обновления крови, повышения иммунитета, активизации работы внутренних органов, а также возрождения и оживления всех наших органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания.

Уникальный состав и эффект

Драгоценные пилюли являются результатом усилий не одного поколения врачей-фармакологов Тибета, секрет которых сохраняется многие тысячелетия. По традиции только Институт тибетской медицины и астрологии Его Святейшества Далай-ламы XIV в Men Tsee Khang (г. Дармсала, Индия) производит такие лекарства. Клиника тибетской медицины «Наран» уже много лет сотрудничает с уважаемым во всем мире иститутом и получает драгоценные пилюли непосредственно от производителя. Они могут применяться как самостоятельно, так и в комбинации с другими фитопрепаратами тибетской медицины. Также они обладают особой силой, так как при их изготовлении проводятся специальные буддийские ритуалы.

Свойства драгоценных пилюль увеличиваются, если начать прием как с лечебной, так и с профилактической целями в 8, 15 и 30 – дни по лунному календарю – Дни Будды, которые определяют буддийские ламы-астрологи. В каждом номере газеты «Вестник тибетской медицины» мы публикуем астрологический прогноз (см. с. 8) с указанием даты, когда лучше всего начать прием драгоценных пилюль. Еще одна уникальность этих пилюль в том, что они содержат частицы драгоценных и полудрагоценных минералов. Драгоценные пилюли многокомпонентные, некоторые содержат свыше 100 ингредиентов. Многие травы, входящие в их состав, встречаются только в Гималаях и не имеют аналогов. В состав входят обработанные особым способом золото, серебро, изумруд, кораллы, бирюза, жемчуг и мн. др. В комплексе с редкими лекарственными растениями они оказывают невероятный эффект – лечат застарелые хронические заболевания, такие как онкология, длительная интоксикация, несварение, заболевания центральной и периферической нервной систем, органов чувств (ушные и глазные болезни). Врачи тибетской медицины используют пилюли для лечения как болезней «жара», так и болезней «холода». Например, «Ринчен Чаркил ЧенМо» – Драгоценная Великая Железная Пилюля – способна восстановить зрение.

Детское здоровье

ОЖИРЕНИЕ У РЕБЕНКА. КАК ПОМОЧЬ?

ОСОБЕННО, ЕСЛИ ОН НЕ ПРИВЕРЕДА В ЕДЕ



Батзаяа Дашдондог, *врач клиники «Наран», м. «Юго-Западная», тел.: +7 (495) 180-04-43*

Диагностика и лечение ожирения детей и подростков составляют отдельные разделы диетологии, эндокринологии, хирургии, терапии и других отраслей медицины, так как избыточный вес приводит к серьезным проблемам со здоровьем и даже сахарному диабету по II типу (как у взрослых). В тибетской медицине решить проблему с лишним весом у детей помогает один врач. При этом его задача – не просто избавить маленького пациента от лишних килограммов. Прежде всего он устраняет первопричину их появления. Комплексное лечение методами тибетской медицины одновременно оздоравливает в целом растущий организм ребенка.



Справка:
ожирение – это заболевание, при котором в организме человека образуется избыточное количество жировой ткани в результате систематического переедания при недостатке двигательной активности. При ожирении нарушается метаболизм жиров – процессы синтеза преобладают над процессами распада.



Дети с избыточным весом имеют гораздо больше шансов страдать ожирением во взрослом возрасте, поэтому так важно следить за весом с юного периода жизни

Причины ожирения у детей

Заболевание начинает развиваться, когда нарушено гармоничное состояние конституции «Слизь». Почему это происходит? По возрастной классификации тип «Слизи» – это детский возраст, время неведения, когда ребенок находится в полной зависимости от взрослых, не обладает знаниями о сохранении здоровья. Ему присущи леность ума и души, которые становятся причиной физической лени. В буддизме это рассматривается как омраченное сознание, и его результаты – скучное, однообразное существование, нереализованность, лень и вытекающее из нее ожирение. У таких детей «сознательное невежество» становится причиной возмущения их главной доши «Слизь» и «расцветающим» на этой почве целым букетом болезней. Конституция «Слизь» управляет в нашем организме гормональной, лимфатической системами и включает в себя такие субстанции организма, как вода (внутренняя и внеклеточная), слизь (мукоид), жир, лимфа и гормоны. Что приводит в движение «Слизь»? Это образ жизни и характер питания. Понятно, что очень большую роль играют наследственная предрасположенность, семейные привычки и сформировавшееся пищевое поведение с младенчества. В питании: употребление каш на молоке с сахаром и сливочным маслом, большое количество молочных продуктов (молока, йогуртов, кефиров, творожков). Все названные продукты плюс употребление в сыром виде фруктов, ягод и овощей, кондитерских изделий, макаронных и хлебобулочных продуктов, очень пресных (сладких на вкус), – все это питание с «холодными» элементами, охлаждающими организм.

Схожая ситуация наблюдается и у детей смешанных типов: «Слизь-Ветер», «Желчь-Слизь». К уже перечисленным причинам возмущения «Слизи» добавляется мощный эмоциональный фактор, который играет для этих типов конституции ведущую роль. При возмущении «Ветра» (нервная система) или «Желчи» (пищеварительная система) у таких детей просыпается «волчий» аппетит, и они старательно «заедают» нервные стрессы, неприятности, обиды, раздражение.

В школе ребенок целый день сидит за партой, дома сидит перед компьютером. Повторяясь день за днем, такой образ жизни становится причиной эмоционального и физического истощения, внутреннего опустошения. Вроде бы ничего особенного ребенок и не делал, а сил, ни моральных, ни физических, все равно нет. Как известно, природа не терпит пустоты. Однако, не зная чем себя занять, дети выбирают для себя наиболее простой и доступный выход из положения – непомерное чревоугодие. Увеличивается вес, снижается самооценка, формируются новые комплексы, которые делают ребенка все более замкнутым и недовольным в большей степени окружающими, нежели собой. И вновь все неприятности заедаются очередным блюдом. Итак, ожирение развивается на фоне возмущения «Слизи», становясь причиной таких заболеваний, как несварение, хронический гастрит, колит, запоры, аденоиды, полипоз, лимфостаз, системный липоматоз (ожирение) внутренних органов, опухоли органов и тканей, сахарный диабет по II типу. Кризис конституции «Слизь» опасен развитием болезней «холодной» крови – сахарного диабета, рака, болезней крови и лимфатической системы, которые очень трудно поддаются лечению.

Симптомы

Помимо прибавки в весе, превышающей норму, возможны следующие симптомы: одышка, отеки, потовые отделения с неприятным кислым запахом, запоры, повышенный аппетит, боли в области сердца. А также ранее развитие акне, дерматитов и даже бурситов. В подростковом возрасте наблюдаются нарушения в половом созревании.

Лечение ожирения

Надежда есть всегда. Если вы хотите помочь ребенку, но не можете самостоятельно найти выход из создавшейся ситуации, обращайтесь в клинику «Наран». Врачи клиники помогут снизить вес, безопасно стимулируя естественные процессы обмена веществ, используя веками проверенный опыт тибетской медицины. Любое заболевание, в том числе и ожирение, требует комплексного подхода. Для наблюдения за динамикой лечения пациентам в «Наране» до и после окончания курса высококвалифицированный врач УЗИ проводит исследование. Обязательно будут пересмотрены рацион питания и образ жизни ребенка. Врач тибетской медицины даст необходимые рекомендации. И это не означает, что вы не сможете баловать свое чадо домашними блюдами. Они будут присутствовать в меню вашей семьи, но с некоторыми коррективами по вкусу, составу и процессу приготовления.

Для того чтобы запустить процесс естественного снижения веса, при назначении процедур комплексного лечения врач индивидуально подберет курс фитопрепаратов. Также будут назначены процедуры внешнего воздействия, нормализующие энергетические процессы в организме: аурикулотерапия (постановка микроигл в ушную раковину для нормализации обмена веществ и уменьшения аппетита), точечный массаж всего тела и вакуум-терапия для улучшения кроволимфообращения, прогревание биологически активных точек полынными сигарами, сеансы иглорефлексотерапии. Все это в комплексе ускорит обмен веществ, будет способствовать выведению накопленных слизи, жира, воды. Процедуры внешнего воздействия активизируют жизненную энергию ребенка, и он начнет меняться не только внешне. Теряя лишние килограммы, он станет подвижным, активным, энергичным и любознательным, тем самым простится с комплексом неполноценности из-за своей полноты. Врачи тибетской медицины в клинике «Наран» на протяжении всего курса лечения предупредительно внимательны к своим маленьким пациентам.

Профилактика ожирения:

– следить за режимом работы и отдыха (отдых должен быть активным, на воздухе, обязательны ходьба на длинные дистанции, умеренные физические нагрузки), вести образ жизни с учетом своей природной конституции, воспитывать у детей чувство оптимизма, снисходительности, умение управлять отрицательными эмоциями, гневом, обидами и т. д.;

– питаться согласно природной конституции: либо поддерживать пищеварительный «огонь» желудка, либо, наоборот, усмирять его с помощью простых и доступных приемов, изменяя вкусы в пище;

– периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур. Лечение рекомендуется проходить 1–2 раза в год;

– принимать фиточаи, фитосборы, которые улучшают обмен веществ (эпизодически).

Кстати

10 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ МОЗГ РАБОТАТЬ

Шалфей



С давних пор шалфей употребляют для улучшения памяти. В его соцветиях содержатся линалоол, пинен, муравьиная кислота и еще десяток полезных для работы мозга веществ. Шалфей помогает и при головной боли, например, если вы пересидели за компьютером.

Грецкий орех



Пять грецких орехов содержат суточную норму витамина С, который катализирует все мыслительные процессы. А помимо него витамин Е, полезные жиры, альфа-линоленовую кислоту, кальций, фосфор, калий, а также магний и цинк. Грецкие орехи очень сытные и калорийные, так что они отлично подойдут для перекуса в течение очень напряженного рабочего дня.

Рыба



Все знают, что в рыбе много йода, необходимого для работы мозга. При этом многие забывают, что в рыбе есть и жирные кислоты омега-3, способствующие образованию связей между клетками мозга, что снижает вероятность депрессивных состояний.

Шпинат



Американские ученые выяснили, что шпинат может «омолодить» мозг человека на 11 лет. Это значит, что регулярное потребление шпината снизит риск потери памяти в старости. Он содержит многие необходимые витамины, лютеин, бета-каротин и другие полезные вещества.

Брокколи



Брокколи – источник сульфорафана, органического вещества, которое защищает мозг от свободных радикалов, врага человеческого мозга номер один.

Оливковое масло



По незнанию, садясь на диеты, многие вовсе исключают масло из рациона, а это не просто недальновидно, но и вредно. Оливковое масло с древних времен применяется в блюдах как источник линолевой кислоты, которая выводит холестерин и понижает давление.

Черника



Чернику чаще всего рекомендуют включить в рацион тем, у кого страдает зрение, но и для головы в целом эта ягода очень полезна. Считается, что она предотвращает возрастные изменения мозга, из-за которых может ухудшиться память. Кроме того, черника благотворно влияет на давление, а значит, нормализует кровообращение.

Черная смородина



В черной смородине содержится больше витамина С, чем в цитрусовых. Она бодрит, а заодно предотвращает проблемы со зрением и памятью в старости.

Яблоки



Полезные вещества, которыми богаты яблоки, нормализуют обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови и препятствуют развитию атеросклероза. Фосфор стимулирует мозговую активность и укрепляет нервную систему.

Цельное зерно



Пшеница отличается очень высоким содержанием фолиевой кислоты, незаменимой для правильной работы мозга. Включение в рацион зерновых способствует улучшению памяти и активизации работы мозга благодаря витамину В6.

На благо наших пациентов

ЛЕЧЕНИЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ!



Пульсовая диагностика

В пульсе отражается состояние каждого отдельно взятого органа и всего организма в целом.
Врач тибетской медицины с помощью пульсовой диагностики может выявить заболевание в самом его зачатке, на такой стадии, когда даже современная компьютерная диагностика еще не находит никаких патологических изменений.
Пульсовая диагностика позволяет выяснить, в каком органе первоначально возникли патологические изменения.



Глубокий точечный массаж

Оказывает оздоравливающее влияние на весь организм. Приемы точечного массажа довольно многочисленны: пальцевое надавливание, поглаживание, захват, разминание, вибрация. Энергетический массаж проводится по всей поверхности тела, включая ушные раковины, лицо, конечности. Техника глубокого точечного массажа основана на необходимости «открыть» биологически активные точки и воздействовать на другие отечные и уплотненные точки и зоны – мышцы, сухожилия, связки, вплоть до надкостницы. Во время массажа в кожу втираются масла: топленое, кунжутное, камфорное, кокосовое, оливковое, рисовое, льняное и т. д.
Процедура глубокого точечного массажа проводится после предварительной комплексной диагностики.



Стоун-терапия

Это уникальная оздоравливающая процедура.
Для прогревания теплом поверхности тела используются нагретые до определенной температуры плоские камни. Эффект процедуры связан с улучшением обмена веществ, нормализацией работы периферической и центральной нервной систем, а также эндокринной и иммунной систем.
При этом человек обретает физический и душевный покой, исчезают головные боли, повышается иммунитет, уменьшается подверженность стрессу, снимается усталость, улучшается циркуляция крови и лимфы. Массаж камнями способствует глубокой релаксации, гармонизации внутреннего состояния, выработке эндорфинов.



Иглоукалывание (иглорефлексотерапия)

Один из главных методов внешнего воздействия на организм. Данный метод используется в тибетской медицине для стимуляции сил самоисцеления организма с помощью введения особых игл в биологически активные точки на теле. Лечение иглоукалыванием снимает накопившиеся энергетические блокировки, восстанавливает жизненную энергию. Наилучшие результаты дает сочетание иглотерапии с другими методами тибетской медицины, в первую очередь с массажем и моксотерапией. Как показывает практика, иглоукалывание усиливает действие этих процедур в несколько раз.

С благодарностью к «Наран»

ПИСАТЕЛЬ ЛИЗА ПИТЕРКИНА В КЛИНИКЕ «НАРАН»

Как исследователь восточной философии и ученица специалиста по традиционной китайской медицине, я часто бываю критична по отношению к тем, кто работает в нише китайской и тибетской медицине. То, что произошло со мной в клинике тибетской медицины «Наран», можно назвать когнитивным диссонансом: мне казалось, что в России такое точное следование древним традициям невозможно, но я видела его своими глазами! Достаточно было нескольких минут общения со специалистом клиники, чтобы оценить глубину знаний, масштабность опыта и высочайшую квалификацию.

Не скрою, я была настроена на поиск слабых сторон. Но сотрудники, к величайшей радости, не дали ни малейшего повода усомниться в том, что высокая профессиональная планка может даже дрогнуть. Восторг – полнейший! Несмотря на то что моя миссия «ревизорро» с треском провалилась, я счастлива. Это люди, близкие мне по духу, по вибрациям, по образу мысли. И такая находка для зрелого человека, осознающего необходимость регулярного контакта со специалистами по здоровью, бесценна!

P.S. Тибетский чай с солью и молоком – просто бомба! Уже ради этого стоит вернуться, и не один раз!

Лиза Питеркина – филолог, писатель, журналист, телеведущая, член Союза профессиональных литераторов России, автор семинаров и книг о взаимоотношениях мужчин и женщин, ученица китайского мастера Дао Цзи Сяогана и создатель системы энергетических техник. Публиковалась во всех крупных женских сетевых изданиях, выпустила в свет 11 книг.



*Первый визит и знакомство **Лизы Питеркиной** с клиникой тибетской медицины «Наран» на «Войковской» вызвали у гостьи большое восхищение*

ПРОДУКТ МЕСЯЦА — «АПТЕЧКА ДЛЯ ДАЧНИКА»

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



«Аптечка для дачника»: Цампа, ТС № 41 (очистительный); фитосбор «Пять амрит» (для суставов); наколенники «Гоби» натуральное тепло; книга «Рецепты тибетских целителей»; масло «Табан Аршан»; Хамарэ; пластырь (при артритах).



«Похудение по-тибетски»: Талхан; фитосбор для ванн «5 Амрит»; набор специй «Энергия тела»; резиновые банки для массажа; книга «Похудение по-тибетски».

–10%
БОНУС!
АУРИКУЛЯРНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
(точки «жажды» и «голода»)



Фирменные сувениры:
кокосовое масло; лунный календарь; брошюра о питании (на выбор).

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста

ПРЕДЪЯВИТЕ СКИДОЧНЫЙ КУПОН НА КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ!

ВЫРЕЖЬТЕ КУПОН,

предоставьте в любом филиале клиники «Наран» и получите указанный бонус

Акция
Солнечное лето с «НАРАН»
-28%
на комплексное лечение

Мужское здоровье



Эксклюзивная продукция из трав



Фитопрепараты



Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли



NARANFITO

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

Экологический центр «Сибирь», г. Москва, м. «Новые Черемушки», ул. Профсоюзная, 56, Т. Ц. «Новые Черемушки», 1 вагон из центра, выход направо. Тел.: 8-965-383-78-26, 8-965-211-37-78

Здоровое питание



Женское здоровье



Мази, гели, пластыри



Книги Светланы Чойжинимаевой



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

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

lotos@naran.ru, WWW.NARANFITO.RU

8-800-333-14-00, 8 (495) 180-04-46, 8 (985) 641-83-69

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

9 АВГУСТА

«НЕ ДАЙТЕ ВАШИМ ВОЛОСАМ "ЗАСНУТЬ"»

Проводит врач клиники тибетской медицины «Наран» в городе Москве, специалист по косметологии **Аюна Анатольевна Журкова.** Стрессовые ситуации провоцируют «засыпание» большого количества волосяных фолликулов и впоследствии их выпадение. Каждый волос на нашей голове живет от 3 до 5 лет, затем он становится очень тонким и выпадает, а вместо него вырастает новый. Поэтому некоторое количество ежедневно потерянных волос является нормой: примерно до 150. Насторожиться стоит, если на расческе их остается значительно больше обычного, а волосяной покров заметно редеет.



23 АВГУСТА

«НАРАНФИТО – СИЛА ПРИРОДЫ ОТ ДОКТОРОВ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»



О клиническом опыте эксклюзивной серии лечебных чаев, о первых в России сертифицированных полынных моксосигарах и многом другом вебинар, который проведет ведущий специалист производственной компании «Наранфито» **Анна Карпеченко**. «Наран» в переводе с бурятского – солнце, «фито» с греческого – растение. «Наранфито» – название первого в России интернет-магазина лечебных лекарственных сборов и чаев по рецептам врачей тибетской медицины. Почему современные врачи даже маленьким детям назначают фитопродукцию докторов Тибета?

Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru

Тибетский астрологический прогноз

АВГУСТ 2017 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС
2, 3, 5, 6, 11, 14, 15, 18, 19, 24, 26, 27, 29, 31

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
5, 6, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 24, 26

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ
7, 21, 29

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»
7, 21, 29

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 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

Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

МОСКВА
м. «Войковская»
5-й Войковский проезд, д. 12,
тел.: +7 (495) 180-04-40
м. «Красные Ворота»
Большой Козловский пер., д. 4
(Дипломатическая академия МИД),
тел.: +7 (495) 180-04-41
м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д. 12,
тел.: +7 (495) 180-04-42
м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, д. 105, корп. 4,
тел.: +7 (495) 180-04-43

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
м. «Проспект Просвещения»
пр-т Просвещения, д. 33, корп. 1,
тел.: +7 (812) 241-16-12
м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, д. 9,
тел.: +7 (812) 241-16-14

КАЗАНЬ
Остановка
«Площадь Свободы»
ул. Пушкина, д. 56 «В»,
тел.: +7 (843) 249-00-30

ЕКАТЕРИНБУРГ
ул. Белинского, д. 86,
тел.: +7 (343) 300-999-0

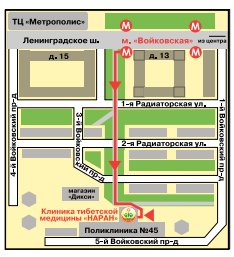
ВЕНА (АВСТРИЯ)
Austria Wien 1010 Wollzeile 30-5,
тел.: +43664 5833030

NARAN.RU **NARANFITO.RU**

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

Первое медицинское интернет-радио
NARANFM.RU

Как пройти к филиалам 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.

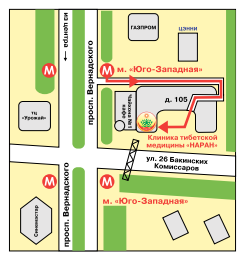
Бесплатная автопарковка.

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 8 февраля 2013 г.
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.
Учредитель – ООО «Зеленый лотос»
(клиника тибетской медицины «Наран»).
Председатель редакционного совета:
Светлана Чойжинимаева
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 2073. Тираж 150 000 экз.
Подписано в печать 25.07.2017.
Цена свободная