

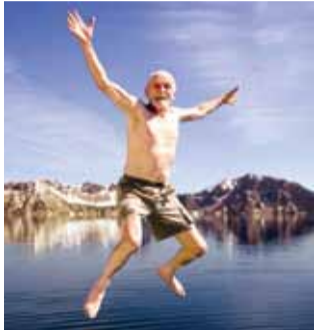


**ВЕСТНИК**

# ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 11 (158) ноябрь 2013 г.  
Выходит с июня 2005 года  
[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

**Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»**  
Лечение без операций, гормонов и таблеток



**Слово главного  
врача**

**Мы еще  
повоюем!**

– стр. 2



**Практика  
тибетской  
медицины**

**Представьте, что  
это случилось  
в день свадьбы  
вашего ребенка**

– стр. 4



**Здоровье**

**Цистит у мужчин:  
нередко и всегда метко**

– стр. 6

**Ильсияр Сафиуллина**, заслуженная артистка  
Республики Татарстан, пациентка клиники «Наран»



Сергей Скотников, врач клиники «Наран», г. Казань

В ноябре 2013 года, г. Москва

Ожидается визит

**доктора  
Тензин Ланцей**

Доктор Тензин Ланцей имеет два университетских образования – с отличием окончила Университет г. Дели и Институт тибетской медицины и астрологии. Работает в клинике Ахмадабада, одного из самых крупных городов Индии, и курирует более 80 пациентов в день.

Доктор Ланцей приезжает по приглашению руководства клиники «Наран» в рамках Соглашения о сотрудничестве. Подробная информация на сайте [NARAN.RU](http://NARAN.RU).

Запись на консультацию: (495) 221 21 84



В клинике «Наран»  
на «Проспекте Вернадского»  
ведет прием



**Евгения  
Бастуева,**

член Международной ассоциации врачей  
тибетской медицины.

Стажировалась в научно-исследовательском центре Института тибетской медицины и астрологии у известного врача тибетской медицины, профессора Дава.

Специализируется в области аллергических, кожных заболеваний, заболеваний нервной и эндокринной систем.

Запись на консультацию: (495) 510 39 61

**24 ноября 2013 года –  
День матери**

Среди праздников, которые отмечаются в нашей стране, День матери занимает особое место. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. Наши матери любят нас уже только за то, что мы есть, и принимают нас такими, какие мы есть, ничего не требуя взамен. Заботливые руки мамы ведут нас по жизни, ее сердце стучит в ритме наших успехов и неудач. Низкий поклон нашим мамам! С праздником!



**Специальная программа  
«Женское здоровье»**

предназначена для лечения женских болезней и их профилактики. Лечение заболеваний женской половой сферы только местными средствами (различные виды спринцевания, физиолечение и др.) зачастую не приносят желаемого результата. Между тем практика показывает, что эти заболевания поддаются эффективному лечению методами тибетской медицины. Все болезни женской половой сферы делятся на болезни «холода» и «жара». На основе расстройства конституций *слизь* и *ветер* развиваются болезни «холода», на основе возмущения конституции *желчь* – болезни «жара». Значительную роль в развитии женских заболеваний играет и эмоциональный фактор – стрессы и нервные переживания (конституция *ветер*). Можно с гордостью констатировать тот факт, что врачи клиники «Наран» добились высокой эффективности лечения заболеваний женской половой сферы (бесплодия, миомы, мастопатии, эндометриоза, кисты, нарушений менструального цикла и многих других). Консультации врача – бесплатно.

С 15 по 30 ноября 2013 г.  
**ОСЕННЯЯ СКИДКА 25%**  
на комплексное лечение  
для всех категорий граждан

**Скоро!**

Открытие филиала  
клиники тибетской медицины  
**«НАРАН»**

в центре Москвы

м. Красные Ворота,  
Большой Козловский переулок, д.4

**Консультация бесплатно. Тел. (495) 221 21 84. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00**



## СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:

# МЫ ЕЩЕ ПОВОЮЕМ!

## Болезнь Паркинсона: бороться с неизбежностью

Впервые это заболевание описал английский врач Джеймс Паркинсон в 1817 году в своем «Эссе о дрожательном параличе». Болезнь Паркинсона – это заболевание, связанное с постепенной гибелью двигательных нервных клеток (нейронов), вырабатывающих медиатор дофамин. Из-за этого нарушается регуляция движений и мышечного тонуса, что проявляется характерным тремором (дрожью), общей скованностью и нарушением позы и движений.

– Светлана Галсановна, является ли болезнь Паркинсона прерогативой только пожилых людей?

– С проблемой болезни Паркинсона сталкиваются не только в пожилом возрасте. Ко мне на прием попадают и относительно молодые люди – 50–55-летние, а ведь в этом возрасте человек находится на пике своего творческого потенциала. И вдруг начинаются признаки болезни Паркинсона: тремор в руках, в ногах, онемение в различных частях тела, проблема встать со стула, ухудшение памяти и мыслительной деятельности и так далее.

– Все это – расстройства нервной системы?

– Конечно, тибетская медицина называет это расстройством конституции *ветер*. Напомню, что все болезни в тибетской медицине относят к возмущениям трех конституций – *ветра* (нервная система), *желчи* (пищеварительная система) и *слизи* (эндокринная система).

– Давайте поговорим подробнее о ветре – как характеризует тибетская медицина эту конституцию?

– *Ветер* (тиб. *рлунг*, «управитель жизни») – это важнейшая из трех конституций. Нервная система – это не просто стресс и переживания, это ежесекундная сложнейшая деятельность по регуляции всех органов и систем организма, обеспечению их слаженной работы, взаимодействия, устранения «аварийных», критических состояний и многое-многое другое, не говоря уже о высшей нервной деятельности – мыслительной.

– Как возникают нервные нарушения при болезни Паркинсона?

– От ежедневных мелких стрессов в коре головного мозга появляются очаги возбуждения. Их хорошо видно на энцефалограмме. У здорового человека возбуждение сменяется торможением, и появившийся очаг постепенно исчезает. С возрастом у людей, склонных к такой патологии, очаги возбуждения не исчезают, а, наоборот, накапливаясь, способствуют блокировке нервных импульсов в мозге, в результате чего и возникает сбой в работе нервной системы. Если же это сочетается с жестоким остеохондрозом позвоночника, проблема усугубляется в разы. Стрессы, обиды и вал отрицательных эмоций, усугубленный остеохондрозом позвоночника, часто приводит к болезни Паркинсона.

– Мы вторгаемся в сферу психологии?

– Естественно, ведь здоровье зависит от психики сильнее всего, не случайно существует поговорка: «Все болезни от нервов». Такие пациенты часто отрицают наличие негативных переживаний, утверждая на первом приеме, что у них «с нервами все в порядке», они хладнокровны и никогда не выходят из себя. Но в том-то и дело, что они не дают выхода своим эмоциям, скрыто переживают стрессы, глотают обиды, и весь негатив сливается «в себя».

– Что же делать, срывать его на коллегах и близких?

– Не обязательно выплескивать отрицательные эмоции на кого-то, но и держать все внутри не следует. Нужно учиться выражать свое несогласие, не нарушая при этом правил приличия. Это многим нелегко сделать по разным причинам, о которых мы даже не будем говорить. Однако надо помнить, что невыраженное отрицательное отношение к той или иной проблеме токсично для вашего организма. Чтобы не нарушить чьих-то границ, критикуйте не человека, а его действие. Начните свою речь словами: «Я не согласен с такой постановкой вопроса/такими выводами» и так далее. Невыраженное отрицательное отношение к той или иной проблеме токсично для вашего организма. Длительные негативные эмоции, остеохондроз приводят к мышечным спазмам, затрудняя прохождение нервных импульсов. Особенно нужно об этом помнить пожилым людям. Есть такая бурятская поговорка: «Очень тяжело крыло старости». Чтобы оно вас не придавило, не копите обид, злости, гнева, зависти, ревности. Стремитесь освободиться от этих тяжестей, только тогда вы сможете еще летать. Больше общайтесь с молодыми, позитивными и вообще приятными людьми, делитесь с ними своей мудростью, целостным видением мира, а они подарят вам свое позитивное отношение к нему, оптимизм и веру в себя.

– Какие еще будут рекомендации, помимо «нервной» составляющей?

– Что возбуждает *ветер*? Конечно, охлаждение организма. Причем в первую очередь это касается питания. Имейте в виду, что многие продукты относятся к холодной *иньской* категории. На их переваривание и усвоение организм тратит много энергии, истощая внутренний огонь, они вызывают запоры. Это все прохладительные газированные напитки, особенно пиво, да и простая вода в большом количестве, продукты из козьего и коровьего молока, в том числе творог, йогурты, кефир, свежие овощи и фрукты, свинина, окрошка, свекольник, каши из злаковых, сладости и выпечка. Кофе и чай (черный и зеленый), имеющие горький вкус, также возбуждают нервную систему, несмотря на то что их пьют горячими. А если добавляю сахар, то эти напитки становятся еще более «холодными».

– Вы перечислили самые ходовые продукты. Я понимаю, можно ограничить напитки, но остальное – как?

– Сдабривать согревающими приправами – соль, перец, имбирь, хрен, горчица, мускатный орех, гвоздика, кардамон, сумач, карри. Овощи можно тушить с добавлением лука, чеснока и, опять же, соли и перца. Те же помидоры можно слегка обжарить на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла с приправами, чесноком и луком. Первые блюда должны быть горячими, хорошо приправленными, желательно – на баранине. Идеал – суп-харчо, шурпа, уха, борщ на квашеной капусте.

На столе должно преобладать сладкое, кислое, соленое, жгучее (острое), горячительное. Мясо можно есть 2–3 раза в неделю, и лучше, если это будет баранина, конина, говядина, утка, курица. Рыбу и морепродукты необходимо обильно сдабривать острыми приправами типа васаби (японский хрен) и моченого имбиря. Полезные вкусы – сладкий, кислый, соленый, острый. Ни зеленый, ни черный чай при БП пить нельзя. Чем его заменить? Компотом из сухофруктов, киселем (в теплом

виде!), имбирным напитком, содержащим полезные для конституции *ветер* вкусы – острый, кислый и сладкий. Готовится он для пожилых людей не слишком крепким, чтобы не вызывать излишней потливости и подскока давления. Хочу сказать о сладком: сахар пожилым людям вреден, его надо заменять медом хорошего качества, не горьким. Также можно готовить горячие десерты, например, запеченные яблоки с творогом и изюмом или запеченные груши, фаршированные курагой и изюмом, сырники с изюмом и орехами, блинчики с творогом и черносливом и так далее. Обязательно наладить крепкий продолжительный сон не менее 8–9 часов в сутки (для пожилых), так как проблемы с ним сильно возбуждают *ветер*, лишают нервную систему полноценного отдыха и восстановления. Какие средства помогают при бессоннице? Самое простое, но и эффективное – молитва на ночь, например, такой вариант, которым пользуюсь сама: «Ангел мой, ложись со мной, а ты, сатана, уйди от меня, от окон-дверей, от кровати моей». Ложиться спать нужно около 22 часов и вставать в 7–8 часов утра. Можно подремать днем, но делать это надо в горизонтальном положении, чтобы все мышцы были расслаблены и энергия свободно протекала по организму. Для улучшения нервной проводимости делают сбор из таких мелкоизмельченных растений: мордовник, шлемник байкальский, шикша (водяника черная, вороника), ши-зонепета многонадрезная (котовник, анисова трава), клевер луговой – по 1 части; суштырник, сушенница топяная, боярышник (плоды), шиповник (плоды) – по 2 части. Растения тщательно перемешать и дополнительно измельчить в кофемолке. 1/2 ч. ложки смеси заварить в чашке крутым кипятком, дать настояться до теплого состояния и выпить за 30 минут до еды. Такой прием осуществлять дважды в день – перед обедом и ужином в течение 21 дня. Затем перерыв 9 дней, и курс повторить еще дважды, то есть всего принимать 3 месяца. Повторять каждые полгода, сокращая общую продолжительность приема до двух или до одного месяца. Параллельно с настоем принимать по каплям настойку прополиса по следующей схеме в течение месяца:

– первые десять дней от 1 капли до 10 (прибавляя каждый день по капле) с небольшим количеством воды (1 ст. ложка) 3 раза в день;

– далее 10 дней по 10 капель 3 раза в

### Ламский суп

В кипящую воду (400–500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. ложки), 1–2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

день;

– и затем еще 10 дней от 10 капель до 1 (убавляя каждый день по капле) тоже 3 раза в день.

– Давайте поговорим и о внешних процедурах...

– Первое, что следует делать, – массаж волосистой части головы, шеи и воротниковой зоны пальцами обеих рук с применением кунжутного масла. Процедуру выполняют в течение 3–5 минут. Масло следует подогреть, налив его в металлическую или эмалированную емкость и подержав над пламенем свечи в течение 10–20 секунд. На темечке головы находится точка *бай-хуэй*, что означает «тысяча встреч». Ее надо массировать, втирая, однако, не кунжутное, а топленое сливочное масло, таким же образом подогретое.

– Какие еще советы вы дали бы страдающим от болезни Паркинсона?

– Прогулки и медитация помогут вам отодвинуть черные мысли на задний план. Причем под медитацией нужно понимать любое наслаждение красотой и гармонией. Любуйтесь закатами, цветами, деревьями, птицами, видом на реку или озеро, пруд, обращайте внимание на мелочи – из них соткана радость человеческой жизни. Посвящайте созерцанию «всяких штучек» не меньше 30 минут в день, хотя лучше провести это время до часа. Из мелочей соткана радость человеческой жизни. Сократите до минимума просмотр телевизора, откажитесь от новостных программ, которые составляются по принципу «хорошая новость – плохая новость». Если вы привязаны к дому и телевизор – единственное «окно в мир», выбирайте программы, где показывают путешествия, красоты природы, смотрите мелодрамы, наконец. Больше читайте, особенно любовные романы, или фантастику, или то, что вам больше нравится, наших классиков – Чехова, Толстого, Пушкина, Гончарова, Бунина. Старайтесь делать пусть небольшие, но добрые дела знакомым и незнакомым людям. Это скорее нужно вам, чем им, для поднятия самооценки и победы над духом болезни.

Беседовал Сергей Андрусенко

\*Дофамин – нейромедиатор, вырабатываемый в мозгу людей и животных. Используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для



Известные люди с болезнью Паркинсона

УСЛЫШАВ ПОРИЦАНИЕ, ПРИНЯТЬ ЕГО КАК СТИМУЛ К ИЗМЕНЕНИЮ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



## В ФОКУСЕ

Ильсияр Сафиуллина, заслуженная артистка Республики Татарстан, пациентка клиники «Наран», г. Казань

## Как я создавала образ своего здорового «я» по тибетской драматургии



не давали облегчения. Наверное, ангелы привели меня в это место. Я пришла в клинику тибетской медицины «Наран», и меня очень гостеприимно встретили, подарили пакет с брошюрами о сути и методах лечения в клинике и сборник их научно-популярной газеты «Вестник тибетской медицины». Газеты, брошюры давали полный объем информации об их подходе к различным заболеваниям. Там я нашла и отзывы пациентов, много советов, мудростей, рецептов по питанию. Это целый клад, по сути, для человека, собравшегося идти лечиться туда. Там была вся философия тибетской медицины. Для меня это было очень важно знать, куда я иду и что могу получить. На удивление, первая консультация была бесплатной. Мне определили мою конституцию по тибетской медицине. И слова доктора «у нас нет отдельного органа, а есть целый организм» были для меня решающими. Очень грамотно организованы этапы лечения.

Врач-консультант определила меня к лечащему доктору, и я пошла на пробный сеанс, познакомилась с изумительным доктором Скотниковым. Он сказал: «Будем сразу менять питание и мировоззрение согласно вашей конституции, а также греть вас и успокаивать». И действительно, мне,

оказывается, не хватало теплых продуктов. Он дал рекомендации, очень подробно, по питанию – это уже внушало доверие!

Очень важно, что сам доктор проводит пробный массаж. Он грамотно выявляет ваше уязвленное место, расспрашивает про все ваши хронические болезни, чтобы не навредить целому! Все индивидуально. Так доктор именно еще и по моей комплекции, а не как всем – одинаково, рассчитал план лечения: когда начинать включать иглы и др. Потому что массаж, который я нигде не встречала, рассчитан на все тело, чтобы убрать застой! Очень глубокий точечный массаж длится долго и эффективно – индивидуальный подход – и оберегает от осложнений. Главный процесс лечения напоминал мне творчество. Это был союз «пациент-врач-массажист». Мы вместе создавали мой самый главный образ – образ моего здорового «я»! И это было мне по душе, потому что и я свои образы создаю в трио «драматург-режиссер-артист».

Я рада, что познакомилась с этой мудрой медициной, вековыми традициями, которые предлагают реальные методы оздоровления. Благодарю клинику «Наран» и рекомендую ее и молодежи, и пожилому поколению, и всем, кто находится в поиске лечения своих заболеваний.

## БУДДИЙСКИЕ ПРАКТИКИ – ДЛЯ ВСЕХ

### Возвращение буддийского монаха



На родину, в Россию, после 16-летнего обучения в Индии в знаменитом монастыре-университете Дрепунг Гоманг вернулся бурятский лама Эрдэм Инкеев. Он успешно выдержал экзамены на высшую ученую степень «геше» (доктор буддийской философии). Фонд Дрепунг Гоманг Центр (Gomang.ru) имеет возможность пригласить вас

#### на курс лекций геше Дамба Дондупа (Эрдэма Инкеева),

посвященных учению о верном познании (Праманавартике). Лекции пройдут в г. Москве, ул. 2-я Бебеля, д. 26, п. 7, кв. 119, код 119в6581. Расписание лекций: 19 октября – 15.00, 20 октября – 15.00, 22 октября – 19.30, 24 октября – 19.30, 26 октября – 15.00, 27 октября – 15.00, 29 октября – 19.30.

В 1996 году несколько бурятских юношей, учившихся в различных дацанах Бурятии, прибыли в Индию, чтобы, как и их знаменитые предки, начать обучение в лучших религиозных школах буддийского мира. Они, жившие в суровых условиях Сибири, привыкли в индийских тропиках к мучительной изнуряющей жаре, бесконечным непрекращающимся дождям, тяжелым болезням и напряженной учебе на чужом языке. Многие не выдерживали всех этих разом обрушившихся на их молодые головы трудностей. Кто-то не смог вынести климата, а кто-то не выдержал академических требований. Зачастую, даже при наличии железной воли и стремления к знаниям, непреодолимой преградой становились болезни. Во время сезона дождей у ребят выступали нарывы на коже. Не помогли всевозможные мази и снадобья. Тем, кто остался, во многом помогла поддержка тибетцев, среди которых все еще жива память о старых бурятских ламах, которые когда-то были их учителями. И все же главным испытанием всегда есть и были высокие академические требования. И сегодня те, кто неуклонно следовал своему пути и выдержал все трудности сурового обучения, составляют гордость российского буддизма, и один из них Эрдэм Инкеев – третий российский геше, защитивший эту высшую научную степень в стенах известного на весь мир буддийского монастыря Гоманг.

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

## Услышать – значит изменить жизнь!

Мы продолжаем печатать материалы из книги «Гастроптоз, нефроптоз, колоноптоз, или Опущение внутренних органов» доктора Баура Чойжинимаева



в котором накапливаются «холодные» элементы, избыток которых рано или поздно скажется на состоянии здоровья.

♦ В условиях нашего климата мы должны сохранять тепло как снаружи, так и внутри тела. В последнее время у молодежи появилась мода ходить в холодное время года с открытой поясницей. К чему это приводит, нетрудно догадаться – к воспалительным процессам женской половой сферы, холод глубоко проникает внутрь и вызывает ряд заболеваний в области малого таза и почек. При этом неизбежны такие заболевания, как бесплодие, миома матки, эндометриоз, эндометрит, аменорея, киста почек, цистит, мочекаменная, почечнокаменная болезнь, нефриты.

♦ Часто приходится консультировать детей 6–7 лет, болеющих бронхиальной астмой. Из анамнеза узнал, что ребенка после одного года начинают кормить бананами. Бананы являются слизееобразующим продуктом, поэтому их избыток приводит к накоплению слизи в легких и бронхах, что приводит к бронхитам и к астме.

♦ В последнее время на прилавках магазинов появилось изобилие экзотических

фруктов и овощей, употребление которых стало доступным для всех, да и врачи рекомендуют есть их в большом количестве. Но здоровье у людей почему-то не улучшается. Объяснение простое. Во-первых, большинство фруктов и овощей относится к *иньским* «холодным» продуктам. Во-вторых, одни из них имеют кислую среду, другие щелочную. Поэтому нельзя одновременно употреблять разные овощи и фрукты. В холодное зимнее время овощи и фрукты должны быть термически обработаны, если употреблять их сырыми, то будет происходить накопление *инь-энергии*. Постоянное урчание в животе, плохая перистальтика, запоры, ощущение холода в животе, головокружение, шум в ушах, быстрая утомляемость, холодные конечности – это симптомы накопления *инь-энергии*. Экзотические овощи и фрукты, как и любые другие плоды, полезны там, где они растут. В климатических условиях России их можно употреблять только в летнее время, а в зимнее время в термически обработанном виде. В Индии, например, ананасы и бананы детям дают только после 7 лет.

Приобрести книгу можно в фитобаре клиники «Наран» (495) 221 21 84

## ВРАЧ: ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ

– Здравствуйте, доктор!

– Добрый день. Я доктор Баир Хабинов.

Слушаю вас внимательно.

– Меня зовут Ирина Константиновна. Я из г. Фрязино. Мне 63 года, мучаюсь давлением (были гипертонические кризы), также у меня камни в желчном пузыре, миома и еще ряд недугов, о которых я уже и не говорю.

– Однозначно можно сказать – у вас проблемы с печенью, это то, что тибетская медицина называет «возмущением» конституции желчи. Этим объясняются все ваши заболевания. Наверняка у вас есть и лишний вес...

– Да, есть лишний вес.

– И высокий холестерин, поддерживающий гипертонию. Нагрузку на печень создает застой желчи. Взаимосвязанное сочетание ваших болезней – камней желчного пузыря, гипертонии и миомы – создает сложный момент, при котором может

## Гипертония и камни в желчном пузыре: что делать?

начаться движение камней. Артериальное давление и камни желчного пузыря свидетельствуют о застое в печени.

– Доктор, может, все-таки вы скажете причины, по которым у меня развились эти болезни?

– Прежде всего, среди причин, повлекших за собой ваши болезни, я бы назвал неумение контролировать свои эмоции: раздражительность, гнев, обиды, ревность, другие отрицательные эмоции, а также охлаждение организма, особенно волосистой части головы, задней поверхности шеи и плечевого пояса. Уверен, у вас есть погрешности в питании – употребление слишком горячей по температуре, острой, жирной и жареной пищи...

Это нужно корректировать.

– Как могут быть связаны мои болячки с моим характером?

– С точки зрения тибетской медицины существует прямая связь между негативными эмоциями и его здоровьем. Не может в одном организме отдельно функционировать голова, отдельно – печень, почки и автономно от всех остальных органов, допустим, желчный пузырь. Человек – единый организм, все, буквально все, взаимосвязано, и, естественно, наши эмоции оказывают сильнейшее влияние на возникновение и развитие болезней. Подробно об этом вы можете прочитать в книгах к.м.н., заслуженного врача Республики Бурятия Светланы Чойжинимаевой.

– Врачи предлагают оперативное вмешательство, но можно сказать, что у меня все внутри протестует против этого. Моя невестка успешно лечилась у вас в клинике, поэтому я решила обратиться к вам. Можете ли вы мне помочь обойтись без операции?

– Для подбора лекарственной терапии необходимы данные УЗИ брюшной полости и малого таза, а также подробный анамнез заболевания, нам нужно знать ваши пищевые предпочтения, характер прошлой работы, образ жизни. Ирина Константиновна, я рекомендовал бы вам записаться на бесплатную очную консультацию к врачу-консультанту и приехать в клинику. Думаю, мы вам поможем.



(499) 74 74 962

МНОГО НЕНАВИДЕТЬ И МАЛО ЛЮБИТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

## ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елена Бадмаева, врач клиники "Наран", г. Москва, м. Войковская

## ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В ДЕНЬ СВАДЬБЫ ВАШЕГО РЕБЕНКА!



Сердце в тибетской медицине называют «царем плотных органов». Оно наиболее чувствительно к эмоциям. Так, болезни сердца вызываются волнением, горем, голодом, бессонницей, гневом, одним словом, эмоциями и неумением человека контролировать их. Кроме того, сердечные недуги часто становятся следствием неправильного питания и соответствующего образа жизни. Но главная причина болезней сердца все-таки кроется в стрессах, а образ жизни и неправильное питание лишь усугубляют ситуацию.

Часто ли мы прислушиваемся к ритмичной работе своего сердца? Всегда ли вовремя обращаем внимание на незначительные, казалось бы, боли? И когда надо начинать лечить эту болезнь? В молодом возрасте, в зрелые годы? Или еще позже, когда горсти таблеток уже не помогают? Сердце в тибетской медицине ассоциируется с огненной стихией и радостью. Радость лечит сердце, сказано в медицинском философском трактате «Чжуд-Ши». Но излишняя радость может и повредить человеку, «потому что всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок». Переизбыток положительных эмоций, например, во время свадьбы, как ни странно, нередко приводит к сердечным ударам. Это хорошо известно врачам «скорой помощи», количество вызовов у них к сердечникам заметно возрастает в сезон свадеб. Крайняя степень таких обострений – инфаркты и инсульты.

Жизнь в мегаполисе накладывает отпечаток не только на сознание человека, на образ его жизни, но и в целом на его психологический статус. Мы ежедневно сталкиваемся с большим количеством людей, каждый из которых несет свое энергетическое поле, настроение. К «привычным» стрессам, связанным с работой, семьей прибавляются переживания из-за нестабильности нашей жизни, разного рода социальных проблем. Темп жизни в большом городе меняет обычные жизненные ритмы любого человека. Плюс к этому, живя в мегаполисе, люди накапливают и подолгу носят в себе отрицательную энергию, эмоции и часто не знают, как с этим справиться. Отрицательные эмоции завладевают всем существом человека – они поселяются в его душе и мозгах, завоевывают большую часть человеческого организма и начинают господствовать. Чтобы отвоевать «захваченные» болезнями и душевными переживаниями территории, необходимо перейти в наступление, имея в арсенале положительные эмоции – счастливые мысли, добрые поступки, оптимизм и радостное восприятие жизни. Они помогут победить любую болезнь.

**Причины заболеваний сердца**

Причинами заболеваний сердечно-сосудистой системы могут быть и общие заболевания, такие как ревматизм, с серьезным осложнением – развитием порока сердца. В последние годы эта болезнь протекает в скрытой форме, и даже опытному врачу бывает трудно правильно поставить диагноз. Но в любом случае есть меры профилактики и борьбы с этим недугом. Это общая физическая культура, своевременное и окончательное излечение простуды и ангины с соблюдением постельного режима, чем многие пренебрегают. А расплатой пренебрежительного отношения к здоровью может быть порок сердца. Особенно опасны такие последствия в детском возрасте.

Но если уже есть порок сердца, подержать свое состояние на должном уровне

не вам помогут правильное, специально сбалансированное питание и физические упражнения. Таким больным часто помогает точечный массаж, укрепляющие процедуры, влияющие на общее состояние организма и повышающие иммунитет к болезням. Особенно важны такие сеансы лечения накануне сезонной эпидемии гриппа или просто наступления холодного времени года. По рекомендациям восточной медицины лучшее время для лечения сердечно-сосудистых болезней – это холодное время года.

**Гипертоническая болезнь**

К числу заболеваний сердечно-сосудистой системы относится и гипертоническая болезнь. До недавнего времени она считалась болезнью сильных людей, тех, чьи профессии связаны с высокой ответственностью, стрессами, риском, эмоциональными и нервно-психическими перегрузками. По представлению тибетской медицины это люди конституции *желчь*, самого работоспособного возраста от 25 до 65 лет, что соответствует статистике заболевания. Но сегодня эта «привилегия» коснулась и остальных. Чем же характеризуется гипертония? Чем она опасна? Это заболевание сопровождается повышением артериального давления в крупных, а затем и более мелких сосудах: сначала оно удерживается на относительно низких цифрах (в пределах от 140/90 до 160/90 мм рт. ст.). Затем пограничные цифры повышенного артериального давления могут сохраняться долгие годы или всю жизнь.

**Осложнения при гипертонии**

Самое опасное – осложнения болезни: кровоизлияние в головной мозг, инсульт и развитие инфаркта миокарда. Причинами повышенного давления крови в сосудах могут быть заболевания почек, эндокринных желез, головного и спинного мозга и т.д. Чрезмерное употребление соленой пищи, сладкого, некоторых сортов сыра, крепкого алкоголя, копченостей также могут стать поводом к развитию гипертонической болезни.

**Профилактика**

В качестве профилактического средства заболеваний сердечно-сосудистой системы в клинике «Наран» мы практикуем энергетический массаж, значение которого трудно переоценить, и только на первый взгляд это никак не относится к болезням сердца. На самом деле энергетический массаж помогает человеку регулировать себя, свои эмоции, способствует выходу отрицательной энергии, приводит к динамическому равновесию энергетических потоков и позволяет сердцу работать без сбоев.

**Сердце и печень**

В тибетской медицине сердце курируется конституцией *желчи*. Люди типа *желчи* в самом социальном активном возрасте, от 25 до 65, деятельны, у них наблюдается максимум активности внутренних органов, прежде всего печени. От нормального функционирования печени в очень многом зависит работа сердца и сосудов. Недаром печень называют «царицей органов»: у нее около 300 различных функций, в том числе связанных с сердцем и сосудами: печень вырабатывает холестерин и гликоген – сложный углевод, который запасается на случай стресса или длительного голода, – в этом случае печень выбрасывает гликоген в кровь для поддержания жизни в организме. Если же печень переполнена этим углеводом, она создает в крови избыток гликогена, что может привести к сахарному диабету.

Выводить избыток холестерина и гликогена, повышать эластичность сосудов – важнейшая задача для гипертоников. Лечить сердце отдельно от сосудов и печени

– пустое занятие. Чтобы сердце оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахара. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца в значительной мере зависит от правильного питания и поддержания здорового образа жизни. Следует также учитывать влияние на организм Луны. Спутник Земли, относящийся к стихии *инь*, неблагоприятно воздействует на людей с «охлажденной кровью», то есть имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз наиболее опасны для сердечников. В такие ночи, когда Луна полная или ее не видно на небе, нужна особая предосторожность.

**Зажечь огонь сердца**

Растирание ладоней на Востоке называют «зажечь огонь сердца». Сердцу соответствует стихия огонь, эмоция радости, канал сердца и перикарда. В середине ладони находится одна из самых важных точек канала перикарда. Канал перикарда помогает сердцу избавиться от вредного жара, способствует восстановлению потенциала сердца, в результате человек чувствует себя удовлетворенно, к нему возвращается радость, позитивные эмоции, утерянные от переутомления, волнений, стрессов. Ладони нужно растереть до состояния тепла, жжения в середине ладони. Тепло, полученное таким образом, далее распространяется по каналу перикарда и согревает само сердце.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

- На 8, 15, 22 и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечно-сосудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережечь от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света. Желательно, чтобы в эти дни те, кто знает за собой слабость сердца или сосудов, выпивали перед сном стакан горячей воды с 1 ч. ложкой меда и молотым имбирем, взятым на кончике ножа. Обратите внимание: не чай, кофе или какой-то другой *иньский* напиток, а именно горячая вода. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь – активный *ян*-продукт, будет противодействовать угнетающей *инь*-энергии Луны.

- В течение опасного дня старайтесь прохрустеть пальцами, сомкнутыми в замок, и помассировать в течение 2–3 минут ногтем большого пальца правой руки левый мизинец от основания до кончика, затем, наоборот, ногтем большого пальца левой руки правый мизинец: в мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

- Массировать надо также по 10–20 секунд ямки под мышками, где берут начало парные меридианы сердца. Вот почему при сердечном приступе хорошо бывает сбрызнуть подмышки холодной водой, чтобы «успокоить» сердце.

- Производить антистрессовые релаксационные действия: вечерние ванны, душ частично снимают стрессовые нагрузки. Вода обладает свойством уносить негативную информацию.

- Сердце требует горького вкуса, его обеспечит мускатный орех. Молотый мускатный орех на кончике ножа можно добавлять во все блюда. Для укрепления сердечной мышцы и нормализации артериального давления как гипертоникам, так и гипотоникам рекомендуется такой отвар: 10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса

в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 9 дней.

- Еще один способ нормализовать давление – положить в носок к подошве ноги тонкую пластинку свежей репы, с ней ходить весь день.

- Для сердца хорош такой продукт, как чернослив. Его можно тушить вместе с мясом, есть в сыром виде с творогом, замачивать в воде и выпивать «живой» компот. Надо лишь следить за тем, чтобы не переборщить – избыток чернослива из-за содержания в нем синильной кислоты может спровоцировать малокровие. Поэтому 3–5 ягод среднего размера в день достаточно. Есть чернослив каждый день подряд можно не больше месяца, затем желателен двух-, трехнедельный перерыв.

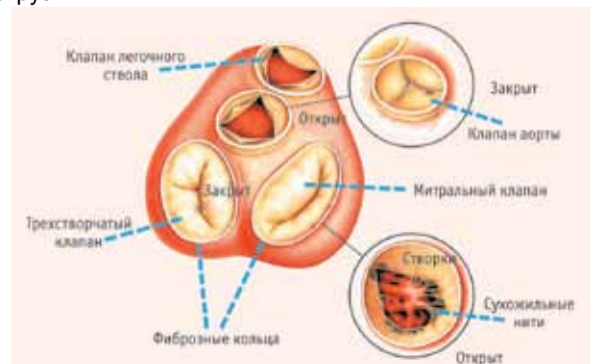
- Сердечники должны ограничить в рационе животные жиры – сливочное масло, сметану. Если их употреблять, то желательно с добавлением различных специй, тогда масло становится удобоваримым. Рекомендуется представителям конституции ветер и слизь (см. рецепт на стр. 7)

- Будьте осторожней с бананами: они, с одной стороны, полезны благодаря обилию в них калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы, а с другой стороны, плохи избытком углеводов. Выход в том, чтобы приучиться есть печеные бананы. Запекают их так же, как картошку – в духовке или микроволновке, можно предварительно завернуть в фольгу. Горячий банан лучше еще и тем, что становится янским продуктом, сырой же явно относится к категории *инь*. На Дальнем Востоке популярна горячая банановая каша – специфическое на европейский вкус блюдо, но если к нему привыкнуть – полезнейшее для сердечников. В кашу тоже нужно добавлять различные специи.

- Чрезвычайно целебен массаж воротниковой зоны. Даже простое поглаживание по шее и плечам усиливает приток крови к сердцу. Хороший эффект дает баночный массаж на воротниковую зону.

- От гипертонической болезни, стенокардии и атеросклероза поможет такая смесь: 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока среднего размера. Отжать сок из лимонов, очищенный чеснок протереть либо пропустить через мясорубку. Все это смешивают и неделю держат в холодильнике. Принимают по 4 ч. ложки раз в день, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой.

- Хорошую профилактику для сердца и сосудов создают настои овса, плодов пустырника, сушеницы болотной, иван-чая, мяты, календулы и отвары боярышника, черноплодной рябины, шиповника (каждое растение брать по отдельности). Настои готовят в термосе: 1 ст. ложку растительного сырья на 1 стакан кипятка, выдерживать 12–14 часов.



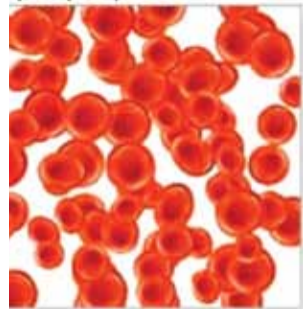


## ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

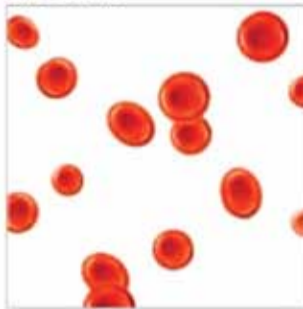
## ЖЕЛЕЗО В ДЕФИЦИТЕ

## АНЕМИЯ – НАРУШЕНИЕ СИСТЕМЫ КРОВИ

Нормальная концентрация эритроцитов



Анемия



Анемия развивается при дефиците железа (железодефицитная анемия), а также при дефиците двух витаминов, которые играют важную роль в синтезе гемоглобина – В12 и фолиевой кислоты (В12-фолиево-дефицитная анемия).

Довольно распространенным заболеванием является железодефицитная анемия, симптомы появляются постепенно и не всегда заметно для самого пациента. В основе развития патологии системы крови лежит дефицит железа, который может возникнуть вследствие многих причин. К снижению запасов железа в организме приводят: повышенные его потери из-за мелких, но частых кровотечений; обильные месячные, метроррагии у женщин, имеющих в анамнезе миому матки, носовые кровотечения вследствие разных причин, неполное усвоение железа в результате хронической патологии системы пищеварения; малое поступление в организм с пищей (вегетарианство, диеты); повышенные потребности организма (детский возраст, беременность, интенсивные занятия спортом).

В тибетской медицине анемия (малокровие) носит название «болезнь истощения кровяной ткани». Сутью этой болезни является недостаток крови в организме, что может быть следствием обширных кровотечений и т.п. В тибетской медицине считается, что болезни крови, особенно «холода» крови, накапливаются от поколения к поколению, поэтому всестороннему лечению таких заболеваний придается большое значение.

Анемия – болезнь «холода» крови. В тибетской медицине нет такого понятия, как болезнь, есть просто дисбаланс внутренней энергии. Чтобы не болеть, надо привести энергию в норму. Причины дисбаланса не так уж и много. Одна из них – слишком быстрый темп жизни. Суэта, беготня. Отсутствие времени на то, чтобы посидеть и подумать о мире и своем месте в нем. В России люди с утра и до поздней ночи работают, часто злоупотребляют алкоголем

и курением, мало времени уделяют на сон, и снова – на работу. Это неправильно. Надо чередовать работу и отдых. Оставлять время лично для себя: заниматься йогой, медитировать, гулять, кормить птиц на улице, оставлять тревоги и беспокойство «на потом». Вторая причина: мы слишком часто злимся. Обширная потеря крови в организме, продолжительная нехватка сочной пищи в рационе, истощение огненной теплоты желудка, длительные страдания от душевных или хронических соматических болезней, привычное употребление пересоленной пищи и т.п. – это все причины возникновения анемии.

Характерными симптомами анемии являются головокружение, слабость, бледность, обмороки, утомляемость, шум или звон в ушах, мелькание «мушек» в глазах (кислородное голодание мозга). Возникает учащенное сердцебиение, потому что сердце вынуждено быстрее «гонять» кровь, чтобы компенсировать нехватку кислорода. Пропадает бодрость духа, появляются затруднения при дыхании, одышка при незначительной физической нагрузке; кожа становится грубой на ощупь, бледнеют десны, ногти, веки и т.п.; пульс тонкий, погруженный и учащенный, моча по цвету голубоватая и прозрачная.

## Внешние признаки анемии

По внешнему виду пациента легко заподозрить заболевание. Кожа становится бледной с зеленоватым оттенком, видны светлые слизистые оболочки, уши с вос-

ковидным отливом. Не всегда светлая кожа указывает на патологию, это может быть природной особенностью человека, поэтому врачи, прежде всего, осматривают ладони и слизистые склер. Если окраска ладоней не сильно отличается от цвета окружающей кожи, гемоглобин, как правило, не более 80 г/л. При осмотре больного наблюдаются голубые склеры глаз, что связано с дистрофическими изменениями роговицы, сквозь нее начинают просвечиваться сосудистые сплетения.

Чем больше снижен гемоглобин, тем сильнее выражены симптомы. Анемия тяжелой степени, когда видны ее явные признаки, выявляется довольно редко. В то время как заболевание легкой и средней тяжести, на долю которого приходится большой процент случаев, может никак не проявлять себя длительное время.

## Лечение в тибетской медицине

Если у анемии нет сопутствующих заболеваний, то причины устраняются практически после нескольких приемов препаратов. Для этого необходимо повысить «огненную теплоту» желудка, устранить нарушения в печени, восстановить кроветворную функцию печени, усилить теплую составляющую крови, улучшить функцию селезенки и восстановить нервную систему – ветер («держатель жизни»). Если имеются хронические болезни, вызывающие малокровие, следует сделать акцент на лечении этих болезней, а чтобы усилить «огненную теплоту» желудка, стимулировать восполнение потери кровяной ткани и «прижать» лунг (ветер). Больному рекомендуется употреблять в пищу бульон из хорошего мяса, яйца, молоко, вареные овощи и фрукты, а также различные виды бобовых, топленое масло, икру, а также печень домашних животных. Восточные народы употребляют печень в замороженном виде. Обычно используется конская, говяжья и баранья печень, которая замораживается в морозильной камере. После чего ее нарезают тонкой соломкой, подсаживают, посыпают перцем и употребляют с черным хлебом с чесноком или луком.

Алексей Минкеев,  
врач клиники «Наран», г. Екатеринбург

## СОВЕТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## Пуще глаза береги желудок!

Пуще глаза береги желудок-основу питания жизни.  
Ослепнешь – можешь еще долго жить,  
испортишь желудок – долго не проживешь.

Э.Х.Галшиев

Хронический гастрит – длительно текущее рецидивирующее воспалительное поражение слизистой оболочки желудка, протекающее с ее структурной перестройкой и нарушением функций желудка.

С точки зрения тибетской медицины болезни желудка есть нарушение равновесно-го состояния трех конституций ветра, желчи и слизи. Нарушение той или иной конституции вызывает, прежде всего, неправильное питание и ведение неправильного образа жизни. Конституция слизь «возмущается» от избыточного употребления сладкого, холодной иньской пищи, переизбытка, недостатка физической активности. «Возмущение» желчи происходит от пристрастия к острой, горячей, жирной пище и алкоголю, от гнева и раздражительности, присущих людям этой конституции. Провоцирует заболевания желудка и избыточная эмоциональная возбудимость, нервозность, поспешность в поглощении пищи, курение, злоупотребление горькими напитками (кофе и чаем), которые ведут к расстройству ветра (нервной системы). Очень часто худощавые люди ветры подвержены гастроптозу – опущению желудка, которое также ведет к гастриту.

В тибетской медицине желудок называют «котлом для приготовления пищи». Холодные продукты и напитки остужают этот

от природы горячий котел, и жизненная сила желудка постепенно ослабевает, теряется его способность переваривать пищу, уменьшается выработка соляной кислоты, в желудке накапливается избыточное количество слизи, которое препятствует нормальному перевариванию пищи. Такое состояние называется мажу, оно является корнем всех хронических заболеваний человека, в том числе гастрита. Способствует мажу переизбыток, употребление пресной еды, вчерашних блюд из холодильника, продуктов в сыром виде, злоупотребление сырыми вещами, фруктами, ягодами; бутербродное питание, нервные стрессы, раздражительность и другие отрицательные эмоции способствуют ухудшению работы желудка.

## Причины

Причин, способствующих развитию хронического гастрита, довольно много: плохое питание, нарушение режима питания, вредные привычки, хронический стресс и нервное напряжение, длительный прием медикаментозных препаратов, генетическая предрасположенность, хронические инфекционные заболевания, отравления и т.д.

## Симптомы

Довольно часто хронический гастрит развивается бессимптомно. Возможны гастрит с повышенной кислотностью, гастрит

с пониженной кислотностью, тошнота, изжога, отрыжка воздухом (тухлым яйцом), кислая отрыжка, ощущение тяжести после еды, запоры, понос, вздутие живота, боли различной интенсивности в подложечной области, снижение аппетита, голодные боли, неприятный вкус во рту. Возможны общая слабость, недомогание, похолодание конечностей, быстрая утомляемость.

## Лечение гастрита

В клинике тибетской медицины «Наран» проводится комплексное лечение хронического гастрита без химии и побочных эффектов, в состав которого входят: рекомендации врача по образу жизни и питанию, энергетический точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами, стоунтерапия, масляные компрессы хорме и фитотерапия. Тибетские фитопрепараты на основе уникального состава из минеральных веществ, веществ животного происхождения и целебных лекарственных трав способствуют регуляции выработки желудочного сока, заживлению слизистой желудка, обладают противовоспалительными свойствами, способствуют выведению избыточной слизи из желудка.

С помощью комплексного подхода (авторская методика основателя клиники к.м.н. Светланы Чойжинимасовой) нормализуются функции желудка, улучшается состояние всех органов ЖКТ, активизируются внутренние ресурсы организма, укрепляется иммунитет. При соблюдении всех рекомендаций и советов врача хронический гастрит успешно лечится методами тибетской медицины.

Сергей Скотников,  
врач клиники «Наран», г. Казань

## НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

05.09.2013

Имя: Гребенников Алексей Васильевич  
Город: Москва

Я хочу выразить глубокую благодарность всему коллективу клиники «Наран», своему лечащему врачу Нюдюльчию Юрию Алексеевичу. Это добрый и чистый человек, очень внимательный. Я пришел в клинику с диагнозом «плечелопаточный периартрит». Мне 29 лет, были сильные боли. С первого сеанса стало заметно лучше, я прошел всю терапию в комплексе. И я вылечился от недуга! Большое спасибо также врачу Бадмаевой Елене Сергеевне и доктору Сайнжаргалу.



## ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

## ПРОГНОЗ НА НОЯБРЬ 2013 Г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 21, 24, 25, 26, 29, 30

Благоприятные дни для поездок – 1, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 21, 24, 27, 28, 30

Благоприятные дни для приема лекарств – 2, 3, 6, 7, 12, 14, 16, 19, 23, 24, 26, 28, 29, 30

## СЛОВАРИК



Люди конституции ветер



Люди конституции желчь



Люди конституции слизь

Ветер, желчь и слизь – это три конституции (доша, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доши присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной доши люди в тибетской медицине различаются по типам – человек ветра, человек желчи, человек слизи, а также их сочетания – желчь-ветер, слизь-ветер, желчь-слизь и седьмой тип, самый гармоничный – желчь-слизь-ветер. В здоровом теле три жизненных начала – ветер, желчь и слизь – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

ТАИТЬ ЗЛО НА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПРЕВЗОШЛИ ТЕБЯ, – ЭТО БОЛЕЗНЬ

## ВОПРОС – ОТВЕТ

## РЕБЕНКУ 5 ЛЕТ – ОН БОЛЕН САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ!

*Здравствуйте! Задам, наверное, глупый вопрос, но все же возможно ли вылечить сахарный диабет у пятилетнего ребенка? Выявлен месяц назад, пролежали две недели в больнице, говорят, что на всю жизнь, но так не хочется в это верить... Заранее спасибо за любой ответ.*



**Лидия Т., г. Казань**

Отвечает  
**Евгения Бастуева,**  
врач клиники  
«Наран», г. Москва,  
м. «Проспект  
Вернадского»

Сахарный диабет – это заболевание, связанное с недостатком в организме инсулина – гормона поджелудочной железы. Причиной развития сахарного диабета является «возмущение» регулирующих систем организма слюзи и желчь вследствие неправильного питания и образа жизни. Присоединение возмущения третьей регулирующей системы ветер (нервная система) или же внешней инфекции на фоне уже имеющегося возмущения этих двух конституций служит пусковым механизмом за-

болевания. По природе своей конституция ветер и слюзи соответствует детскому возрасту, и ее возмущение усиливает риск того, что с присоединением резкого «возмущения» системы ветер (стресса) произойдет развитие сахарного диабета. Если ребенок пережил сильное нервное потрясение, это может вызвать поражение поджелудочной железы с нарушением ее функции и полной атрофии клеток, вырабатывающих инсулин. В этом случае развивается диабет 1-го типа с острым началом, бурно протекающий и требующий неотложных мер (введения инсулина), иначе может наступить кома и летальный исход. Нередко причиной сахарного диабета в таком малом возрасте может быть перенесенная вирусная инфекция, которая внедряется в клетки поджелудочной железы и повреждает их.

Поскольку конституции ветер и слюзи имеют холодную (иньскую) природу, при лечении применяются в комплексе фитопрепараты, нормализующие состояние этих систем и согревающие внешние процедуры. Проникновение сахара в самые мельчайшие капилляры вызывает застой кровотока и нарушение циркуляции крови и энергии. Поэтому больным сахарным диабетом очень полезен массаж и все методы внешнего воздействия на организм, способствующие улучшению циркуляции крови.

Важное значение имеет коррекция питания: употребление холодных продуктов, пресной пищи, жирных блюд, чрезмерное потребление жидкости (охлажденных напитков), злоупотребление горьким и сладким вкусом, употребление коровьего и козьего молока, любых продуктов в сыром виде, чрезмерно частое питание – когда едят прежде, чем успело перевариться ранее съеденное – вот условия для возбуждения регулирующей системы слюзи. Если подтверждено, что причиной диабета является инфекция, то необходим прием противовоспалительных фитопрепаратов.

**О практике лечения сахарного диабета в клинике «Наран»**

*Из книги основателя главного врача клиники «Наран» к.м.н., заслуженного врача Республики Бурятия Светланы Чойжинмаевой «Антидиабет. Ваш новый образ жизни»:*

«...Одного мальчика я особенно хорошо помню. Ему было 8 лет. Привела его бабушка сразу после постановки диагноза, она сказала: «Я как представлю, что Паша всю оставшуюся жизнь должен будет ежедневно колоть инсулин, мне самой плохо становится». Мальчик очень живой, импульсивный, говорливый, смешанного типа желчь-ветер, худенький. Первое время на массаже он

не мог спокойно лежать даже 2–3 минуты, порывался вскочить, говорил без умолку. Болезнь возникла у Павлика на фоне сильного нервного стресса после очередного сильного скандала родителей с руганью и рукоприкладством. Мальчику стало плохо, у него резко закружилась голова, появился озноб, понос, дрожь в теле, слабость, потливость, сухость в горле. Мальчика отвезли в инфекционную больницу, где опытные врачи определили предкоматозное состояние. Сразу после больницы бабушка привела его к нам. Постепенно, после нескольких процедур массажа, прогревания сигарами и камнями, приема успокоительного и антидиабетического сборов, он стал спокойно выдерживать процедуры до конца. Улучшились школьные отметки, мальчик поправился на 2 кг. Сейчас он полностью здоров, сахар держится в пределах нормы, инсулин не потребовался. Главным принципом в лечении детей, больных диабетом, является коррекция регулирующей системы ветер – нервной системы. Это, в свою очередь, благоприятно сказывается на работе желудка и селезенки-поджелудочной железы, ведь в организме все взаимосвязано. Родителям нужно знать, что именно недостаток «огненной теплоты» желудка и слабость селезенки-поджелудочной железы часто являются причиной расстройства памяти у детей, плохой успеваемости, снижения аппетита, периодических поносов, вялости и заторможенности. И наоборот, дети с активной селезенкой-поджелудочной железой жадно тянутся к знаниям, ко всему новому, имеют пристрастие к чтению, отличную память.

## ЗДОРОВЬЕ

## ЦИСТИТ У МУЖЧИН: НЕРЕДКО И ВСЕГДА МЕТКО!

Тибетская медицина рассматривает цистит как следствие дисбаланса регулирующей системы слюзи и желчь. Важным анатомическим органом этой системы являются почки, которые непосредственно связаны с мочевым пузырем. Мочевой пузырь хранит избыток жидких выделений и регулирует испарение и выделение жидкостей в нужное время. Согласно тибетской медицине при избыточности энергии мочевого пузыря появляются лихорадка, боли в спине, головные боли и помешательство. Наоборот, в случае его недостаточности, ощущаются холод и боли в поясничной области. Мочевой пузырь – полный орган, высланный изнутри слизистой оболочкой, за которой находится мышечный слой. Физиологическая емкость мочевого пузыря взрослого человека варьируется от 200 до 400 мл. Иннервируется мочевой пузырь ветвями блуждающего нерва, и кровоснабжение мочевого пузыря осуществляется верхней и нижней пузырными артериями и частично ветвями внутренней половой и запирательной артерией. Таким образом, в мочевом пузыре представлены все три регуляторные системы организма по теории тибетской медицины: *слюзи* – слизистая оболочка; *желчь* – мышечная оболочка; *ветер* – ветви блуждающего нерва.

**Причины появления цистита**

Хронический цистит может возникнуть на фоне нервных стрессов, психологических перегрузок, переутомления и негативных эмоций. Факторами, способствующими развитию цистита, являются нарушение нормальной циркуляции крови в стенке мочевого пузыря, низкая сопротивляемость организма, переохлаждение и как следствие «холод» почек, застойные явления в них, затруднение выведения мочи. Не менее важным фактором возникновения цистита является внешнее охлаждение, причем не только области поясницы, но и ступней ног, энергетически связанных с почками и мочевыводящими путями через точку ю-цунь на середине подошвы. У мужчин старшего возраста (более 45–50 лет) хронический цистит, как правило, возникает вследствие нарушения оттока мочи при аденоме простаты или мочекаменной болезни.

Хронический цистит может иметь инфекционный или неинфекционный характер, однако как в том, так и в другом случае первопричиной заболевания являются застойные явления мочеполювой сферы на фоне ухудшения кровообращения в области малого таза и иннервации мочевого пузыря. Как результат снижается местный иммунитет и облегчается инфицирование. Проникновение инфекции может произойти через мочеиспускательный канал (восходящая инфекция), из почек при пиелонефрите (нисходящая инфекция), с кровью (гематогенная инфекция) или с лимфой (лимфогенная инфекция). Хронический цистит может иметь также неинфекционную природу и сопровождаться глубоким поражением слизистой оболочки мочевого пузыря. Распространение воспалительного процесса на всю толщину мочевого пузыря называется интерстициальным циститом и представляет собой тяжелое осложнение, при котором частота мочеиспускания может достигать 100 и более раз в сутки. Неинфекционный цистит чаще встречается у молодых людей в возрасте от 16–18 лет, склонных к сильным эмоциональным переживаниям, неустойчивых к стрессам на фоне нервно-психических напряжений, озноба, употребления холодных напитков (воды). Мочеиспускание у них встречается чаще в дневное время, в отличие от мужчин старшего возраста, у которых в основном это происходит в ночное время.

**Симптомы**

Острое воспаление мочевого пузыря проявляется болями над лобком, жжением и резью при мочеиспускании. У пациента часто возникают позывы опорожнить мочевой пузырь, даже если мочи в нем совсем мало. Моча становится мутной, в ней могут быть хлопья, следы крови. Существуют острый и хронический цистит. Острая форма возникает резко, обычно после переохлаждения, полового акта или инструментального вмешательства. Происходит частое болезненное мочеиспускание, беспокоят боли и рези в области мочевого пузыря, иногда в конце мочеиспускания появляется небольшое количество крови, цвет мочи мутный.

Хроническая форма цистита может бес-

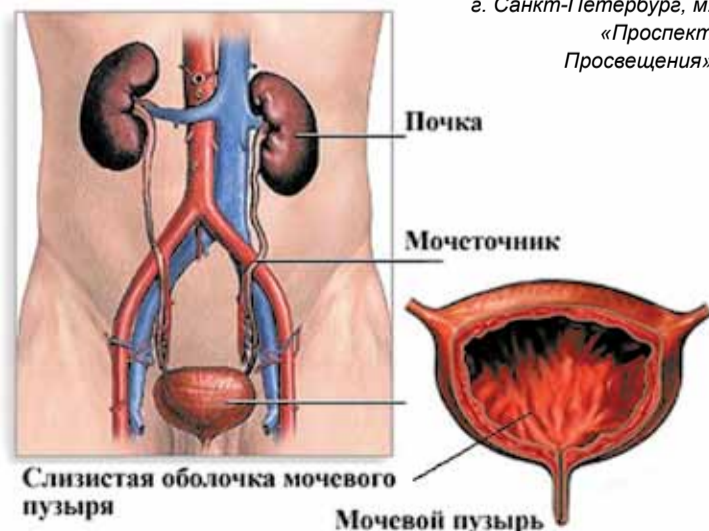
покоить постоянно или с периодами обострения и покоя. Нарушение циркуляции энергии в меридиане мочевого пузыря проявляется самой различной симптоматикой в связи со значительной протяженностью его маршрута. Прежде всего, это могут быть: головные боли, кровотечения из носа, слезотечение. Могут иметь место судороги икроножных мышц, шум в ушах, геморрой. При серьезном поражении меридиана мочевого пузыря характерны темный цвет кожных покровов, тусклые волосы, быстрая утомляемость, снижение жизненных сил, предрасположенность к простудным заболеваниям, частое мочеиспускание становится причиной замкнутости, депрессии у молодых людей, ограничивает их общение с противоположным полом, причиняет неудобство при смене привычной обстановки. Например, при ожидании транспорта, переездах и прочих ситуациях мочеиспускание усиливается до 15–20 раз в 1 час. Мужчины более старшего возраста страдают от частого мочеиспускания в ночное время, иногда частота может достигать более 20–30 раз за ночь. У людей, страдающих заболеваниями почек и мочевого пузыря, появляется чувство скрытого и глубоко сидящего страха. С одной стороны, это характеризует патологический процесс, а с другой – это весьма опасное явление для организма, который вызывает спазм гладкой мускулатуры всех других органов, сосудов, поэтому возможны сосудистые кризы, головные боли. Ведь постоянный страх усиливает холод в организме и тем самым способствует еще большему разрушению почек и мочевого пузыря.

**Лечение цистита**

Мы в клинике «Наран» эффективно лечим острый цистит, при котором обычно назначается короткий курс противовоспалительной и очищающей

кровь фитотерапии, обильное горячее питье, прогревания (тепло на низ живота). При хроническом цистите курс фитотерапии удлиняется. Подключаются препараты, согревающие почки, улучшающие иннервацию стенок мочевого пузыря, прогревающие процедуры, которые снимут воспаление и спазм, наладят нормальный отток мочи (точечный массаж, иглоукалывание, вакуум-терапия, моксотерапия и др.). Тибетская медицина известна своими эффективными методами воздействия на организм без употребления агрессивных антибиотиков, химических препаратов, так что вы смело можете прийти к нам, предварительно записавшись на бесплатный прием к врачу-консультанту. Даже первые 2–3 сеанса дают обнадеживающие результаты, улучшают сон, сокращают до минимума число мочеиспусканий. При лечении хронического цистита методами тибетской медицины особое внимание уделяется лечению сопутствующих заболеваний, к которым, как правило, относятся мочекаменная болезнь, простатит и аденома простаты, уретрит, пиелонефрит и другие. Благодаря этому достигается комплексное оздоровление органов мочеполювой сферы у мужчин, так что долговременный результат мы гарантируем.

**Вера Хаджинова,**  
врач клиники «Наран»,  
г. Санкт-Петербург, м.  
«Проспект  
Просвещения»





## МНЕНИЕ



## Центр буддизма на Тибете...

Эрнст Саприцкий, поэт, писатель, кандидат экономических наук, пациент клиники "Наран"

Московской клинике  
тибетской медицины «Наран»  
посвящается

Центр буддизма на Тибете,  
Что очень далеко от нас.  
Там вряд ли буду, но на свете  
Сближаются миры подчас...  
В центре шумной и дымной столицы,  
Среди уличной суеты  
Посчастливилось мне очутиться  
У подножия горней страны.

Я смотрю на восточные лица,  
Мудрость древних читаю в них;  
Я хотел бы к ней приобщиться  
В меру сил невеликих своих.

Дай же, боже, мечтам этим сбыться,  
Образумь и наставь меня  
Просветленно и жить, и трудиться,  
К вечным истинам ум свой клоня.

Там тень великих Гималаев,  
Что вознеслись над бранным миром,  
Незримо в воздухе витает,  
Струясь божественным эфиром.

Излечиться душой и телом  
Помоги мне от рук умелых!..

## КСТАТИ

### О режиме сна

- Ночью спать, бодрствование ночью – грубое нарушение режима жизни. Если случилось так, что не пришлось спать ночью, нужно сделать это на следующий день на голодный желудок половину времени ночного бдения.



- Те, кто страдает от плохого здоровья, алкоголизма, люди пожилого возраста, уставшие, ослабленные, должны спать после обеда, особенно в летние месяцы, для того чтобы предупредить усиление нервной системы – системы регуляции ветер. При хорошем здоровье спать днем не рекомендуется, т. к. это может привести к накоплению слизи, а затем и к ее «возмущению», что будет сопровождаться увеличением веса, появлением отеков, головными болями, подавленностью, частыми простудными заболеваниями, ленью.
- Постоянная сонливость является проявлением избытка слизи в организме; рвотные, пост и активная половая жизнь, физические нагрузки устраняют избыток слизи в организме.
- Бессонница является проявлением избытка ветра в организме, т.е. результатом перевозбуждения нервной системы. Обычно бессонницей страдают представители конституции ветер. Для того чтобы спать ночью, необходимо бодрствовать днем. При плохом сне рекомендуется также использовать в питании мясные бульоны, мясо, горячее молоко, мед, супы, творог, питательную пищу, хорошо также втирать подогретое масло в кожу головы и тела.

### Эксклюзивный рецепт от доктора Чойжинимаевой

*Из-за того, что мы избегаем употребления животных жиров, у нас ослабевает иммунитет. Например, если у представителей конституции ветер наблюдается сухость кожи, волос, расслоение ногтей, то это может говорить о недостатке в организме животных жиров. Масло укрепляет организм и согревает желудок, снимает симптомы несварения (мажу), полезен и удобоварим для детей.*

#### Для представителей конституции ветер

В любое сливочное масло (оно должно быть мягким или слегка подогретым до мягкости) положить очень мелко нарезанные веточки петрушки и укропа, щепотку морской соли, выжать пол-лимона, ½ цедру лимона, натертую на мелкой терке, выдавить в масло 1-2 дольки чеснока, полчайной ложки кунжутного семени и душистого горошка. Все перемешать, завернуть в фольгу, сформировать колбаску и положить в холодильник. Из такого масла можно сделать бутерброд, добавлять в кашу, гарнир и т.д.

#### Для представителей конституции слизь

Все то же самое, только вместо кунжутного семени нужно добавить мелко порубленные имбирь и красный перец.

**Дешево, сердито, полезно!**

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Старик и счастье

*Буддийская притча*

Жил в деревне один старик. Вся деревня устала от него: он всегда жаловался, всегда в плохом настроении, всегда кислый и мрачный. И чем дольше он жил, тем более желчным становился, тем ядовитее были его слова. Люди избегали его: несчастье становилось заразительным. Не быть несчастным рядом с ним было как-то оскорбительно. Он создавал ощущение несчастья и в других. Но однажды, когда ему исполнилось семьдесят лет, случилось невероятное. Мгновенно всех облетел слух: «Старик сегодня счастлив, не жалуется, улыбается, у него даже лицо переменялось». Собралась вся деревня. Старика спросили:

– Что случилось с тобой? В чем дело?

– Ничего, – ответил старик. – Восемьдесят лет я старался стать счастливым, и ничего не вышло. Так что я решил обойтись без счастья. Вот почему я счастлив.

### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Если в доме есть кошка с трехцветной шерстью, ее хозяйка никогда не будет болеть. Топтать свои волосы ногами – к болезни головы.

Плевать из окна – это к болезни зубов.

Наступать на веник – это к судорогам в теле.

Чихать во время болезни – к скорому выздоровлению.

Не крути в руках свою шапку и не подбрасывай ее – это к болезни головы.

Рожать и оперироваться, имея на себе золотые вещи (даже нательный крестик), категорически не рекомендуется.

Если стричь ногти в четверг, то зубы болеть не будут.

Вступать в чужие следы – это к болезни ног.

Оставлять остатки пищи на столе – у хозяина будут болеть зубы.

Пинать собак ногами – это к судорогам в ногах.

Не садиться быстро на то место, где сидел тяжелобольной, немного подождать, а лучше перекрестить то место.

Страдающим головными болями носить на шее постоянно нитку с натуральным желтым янтарем.

Что бы уберечься от недугов, заколоть на тыльной стороне одежды английскую булавку острием вниз.

Если есть много картошки, здоровье ухудшится.

Во время болезни нельзя смотреться в зеркало.

Нельзя сидеть спиной к зеркалу, это приводит к болезням и потере жизненной силы.

## СОВЕТЫ МУДРЕЦОВ

### Жизненные наставления Далай-ламы

- Избавься от негативных мыслей, так как они обрушиваются на тело и разум. Они первые симптомы болезни. Излечи свой разум, если ты хочешь, чтобы тело выздоровело. Приучай себя думать позитивно даже во время жизненных испытаний.
- Уясни, что каждая плохая мысль ослабляет решимость, тормозит волю, открывает брешь и готовит территорию для болезни.
- Появление болезни всегда совпадает с недостатком доверия, с расслабленностью духа. Она находит удовольствие в тревоге, в сомнении и смятении. Не позволяй ей управлять твоей душой и телом. Считай ее внешним врагом, тайным и хитрым, который продвигается вперед замаскированным, пользуясь для действия темнотой.
- Негативные мысли, страх, сомнения – это тактические союзники болезни. Научись сражаться с ними. Противопоставь им доверие, уверенность и любовь к жизни. Никогда не забывай, что любовь – наиглавнейший лекарь.
- Когда ты счастлив, тогда это твое качество распространяется на других и твоя радость озаряет небо. Безмятежная бесконечная уверенность, свободная от привязанностей, направленная на любовь, способствует счастью всего мира. Научись ценить жизнь, каждое утро своего пробуждения. Считай каждый новый день чудом, и радость будет тебе дана.
- Будь счастливым сейчас. Нет другого места, чтобы любить.
- Не отклоняй юмор. Он облегчает жизнь и мешает увяданию тела и сердца. Без юмора счастье не приносит плодов. Это как дерево без птиц, ожидающее зимы.
- Радость – это источник вечной молодости.
- Получай от жизни удовольствие, и жизнь о тебе позаботится.

### ЩИТ ШАМБАЛЫ – СИМВОЛ ЗАЩИТЫ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И ДОСТАТКА

Этот жест многим знаком по фильмам о боевых искусствах, где он используется в виде приветствия. Но также его знают как один из сакральных жестов, назначение которого – невидимость для сил зла и сохранение от отрицательных воздействий.



Мудру «Щит Шамбалы» можно выполнять при чувстве тревоги и неуверенности, неожиданной плаксивости, спаде настроения, повышенной нервозности. Она поможет оставаться спокойными и относиться ко всему с разумной долей иронии. Чутко прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Чтобы предупредить возможные эмоциональные сбои, отключитесь от внешних раздражителей – добейтесь мышечного расслабления и погрузитесь в состояние покоя. Если возникают подозрения на то, что на вас оказывает негативное влияние чужая энергетика – выполняйте данную мудру. Кисть левой руки выпрямляется, большой палец плотно прижат к кисти. Пальцы правой руки собраны в крепкий кулак, большой палец при этом находится поверх кулака. Кулаком упираемся в ладонь левой руки. Руки при этом держим не напрягаясь.

**РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ МОРАЛЬНОЙ СИЛОЙ, – ЭТО ЛЕКАРСТВО**



**БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ**



В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести Байкальские сборы, помогающие при:

- миоме
- мастопатии
- полиартрите
- остеохондрозе
- кожно-суставных заболеваниях
- заболеваниях органов дыхания
- простатите
- гастрите
- цистите
- желчнокаменной болезни
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- атеросклерозе
- кольпите
- климаксе
- гепатите
- дисбактериозе

**ПРИ СУСТАВНОМ РЕВМАТИЗМЕ  
КОРЕНЬ БАДАНА**

**Механизм применения:** применяется как вяжущее, противовоспалительное средство при воспалении легких, суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях, при пищевых отравлениях, обильных менструациях, маточных кровотечениях и др.

**Показания к применению:** колиты, энтероколиты (поносы), заболевания мочевыводящих путей, стоматиты, эрозии шейки матки, ожоги, воспалительные процессы.

**УЛУЧШИТ ОТХОЖДЕНИЕ МОКРОТЫ  
СБОР ОТХАРКИВАЮЩИЙ**

**Механизм действия:** обладает противовоспалительным действием, улучшает отхождение мокроты.

**Показания к применению:** острый и хронический бронхит, трахеит, ларингит, пневмония, бронхоэктатическая болезнь.

**Состав:** трава чабреца, корни девясила, корни солодки, семена укропа, трава фиалки.

**НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ,  
ВЫВОДИТ ШЛАКИ  
«Сагаан дали»  
(вкусовая добавка к чаю)**

**Механизм действия:** стимулирует работу почек, сердца, головного мозга, центральной нервной системы. Укрепляет стенки сосудов, способствует растворению камней, мягко снимает высокое давление, нормализует скачки давления. Благоприятно воздействует на зрение и слух. Выводит шлаки и токсины из организма. Повышает иммунитет, тонус и жизненную энергию.

**Показания к применению:** снижение потенции, нервозность, синдром хронической усталости, заболевания сердца, почек, мозга и центральной нервной системы, абстиненция (похмельный синдром) и др.

**Состав:** цельные листики на веточках растения «сагаан дали».

**ПРИ ГРИБКОВЫХ ИНФЕКЦИЯХ  
«Зориг»**

Успокаивающий бальзам

**Механизм действия:** обладает антисептическим, гемостатическим, успокаивающим действием.

**Показания к применению:** аллергия, экзема и другие кожные заболевания, грибковые инфекции любой этиологии, зуд, различные раздражения кожи.

**Состав:** подсолнечное масло, пчелиный воск, терминалия хебула, терминалия беллирийская, эмблика лекарственная, спаржа кистевидная, куркума длинная, дикий шафран, остролодочник мелколистный, церезин, боракс.

**ПРИ ОТЕКАХ, ЗУДЕ,  
ЧАСТОМ МОЧЕИСПУСКАНИИ  
Антидиабетический чай**

**Механизм действия:** помогает сбалансировать уровень сахара в крови, способствует устранению симптомов сахарного диабета, нормализует пищеварение и подавляет аппетит.

**Показания к применению:** стеснение в грудной клетке, жажда, сухость во рту, покраснение и зуд в промежности, частое мочеиспускание, повышение температуры тела, слабость, потливость, головная боль, отеки в конечностях и др.

**Состав:** Camellia thea, Xanthium indicum, Acacia catechu, Berberis aristata, Emblica officinalis, Curcuma longum.



**ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ  
Антисептическая мазь «Пианпин 999»**



**Механизм действия:** активен в отношении вирусов, бактерий, простейших. Обладает мощным противовоспалительным действием, хорошо снимает отек мягких тканей, покраснение, зуд, обладает легким местным анестезирующим действием.

**Показания к применению:** заболевания кожи, экземы, псориазы, герпес и контактный дерматит, вирусные бородавки, грибковые поражения стоп, ногтевые пластинки, рожистое воспаление.

**Состав:** дексаметазон, камфара, ментол, эфирные масла, спирт, карбонат натрия, эссенция глицерина.

Лечебные средства тибетской медицины можно заказать в интернет-магазине клиники «Наран»

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

или по телефону 8 (499) 156 29 87

(курьерская доставка по Москве, наложенный платеж по России)

**ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!**

С 1 сентября 2013 г. во всех отделениях связи «Почта России» вы можете подписаться на газету «Вестник тибетской медицины» на первое полугодие 2014 г. Подписной индекс 99768

**УЛУЧШИТ ЦВЕТ ЛИЦА Мазь «Анти-витилиго»**

**Механизм действия:** помогает избавиться от пятен витилиго, придает коже натуральный цвет, улучшает циркуляцию крови в организме.

**Показания к применению:** псориаз, нейродермит, экзема, грибковые инфекции, дерматит, прыщи, различные по-

вреждения на коже, снимает раздражение, шелушение, зуд.

**Состав:** Sunflower, Mustard oil, Beeswax, Cererin, Borax, Curcuma longa, Embelia ribes, Iris sp, Butea monosperma, Asparagus racemocos, Brassica compestris and Zingiber officinalis.



**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК**

**МЫ ЛЕЧИМ**

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степени, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

**Филиалы клиники "Наран"**

**Москва**

м. «Войковская»,

5-й Войковский проезд, д. 12

Запись на консультацию:

(499) 74-74-960, (499) 74-74-961, (964) 78-33-222.

Отдел маркетинга: (499) 156-29-87  
Администрация: (499) 150-74-10

**м. «Проспект Вернадского»**

ул. Удальцова, д. 23

Запись на консультацию: (495) 510-39-61,

(495) 510-39-62, (906) 758-28-11

**Санкт-Петербург**

м. «Проспект Просвещения»,

проспект Просвещения, д. 33, корп. 1

Запись на консультацию:

(812) 595-03-80, (812) 595-03-82

**м. «Чернышевская»,**

ул. Таврическая, 9

Запись на консультацию:

(812) 577-13-67, (812) 577-15-43

**Казань**

ул. Галактионова, 3

Запись на консультацию:

(843) 236-41-92, 8(967) 367-07-05

Запись на консультацию через

автоответчик (843) 236-41-93.

Администрация: (843) 236-30-31

**Екатеринбург**

ул. Горького, 65 (2 этаж)

Запись на консультацию:

(343) 346 76 25, 8 967 639 76 25,

(343) 270 60 08

[WWW.NARAN.RU](http://WWW.NARAN.RU)

**Консультация бесплатно. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00**

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

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.  
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.  
Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета –  
С. Чойжинмаева

Главный редактор – Долгор Аустермонас  
Дизайнер – Анастасия Царькова

Адрес редакции:  
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12  
8 (499) 156 29 87

E-mail: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»  
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1  
Заказ № .  
Тираж 120.000 экз.  
Подписано в печать  
21.10.2013 года  
Цена свободная