

КЛИНИКА



# Наран

работает  
с 1989 года

№12(97)  
15-30 июня  
2010

## Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

**ГЕПАТИТ:  
СМЕРТЕЛЬНЫЙ  
«ЖАР» ПЕЧЕНИ**

стр. 4

**ПУЛЬС РАСКРЫВАЕТ ТАЙНУ  
ЖИЗНИ И СМЕРТИ**

стр. 2-3

**КАК ЛЕЧИТЬ  
ЭНДОМЕТРИОЗ?**

стр. 5



Пациентка клиники «Наран»  
Надежда ВОРОНОВА:

**«Чувствую себя на "отлично"!»**



Фото Екатерины Дериглазовой



2010-й – год 21-й годовщины со дня основания клиники тибетской медицины «Наран». Наши врачи, используя методы традиционной тибетской

медицины, помогают своим пациентам изменить жизнь и забыть о хронических болезнях. Гарантия успешного результата – комплексное лечение и индивидуальный подход к каждому пациенту.

Мы были и остаемся востребованными, потому что наши услуги отличаются доступностью для всех слоев населения, высоким качеством и ориентированы на долговременный результат.

С Днем медицинского работника, дорогие друзья, коллеги! Счастья, здоровья, успехов в вашем благородном труде, требующем всех душевных сил и полной отдачи!

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
основатель и главный врач  
клиники «Наран»

**В юбилей газеты  
клиника «Наран»  
дарит вам скидки**

**-50%**

за сеанс комплексного  
лечения

**с 16 по 30 июня**

**СКИДКА**

**до 70%**

для детей и пенсионеров  
за сеанс комплексного  
лечения

Скидка распространяется на пациентов,  
обратившихся впервые, только при предъявлении купона

**КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!**

## Слово главному врачу



**Светлана  
ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
к.м.н.,  
главный врач  
клиники «Наран»:**

### Чудесная бечевка

– Однажды у одного очень знатного китайского вельможи заболела дочь. Никто из придворных лекарей не мог облегчить страдания принцессы. До правителя дошли слухи об удивительном враче, который определяет любые болезни, только подержав человека за руку, не видя его и не разговаривая с ним. Такая методика правителя устраивала, потому что видеть принцессу и дотрагиваться до нее было на строго запрещено.

Позвали лекаря во дворец. Доктор попросил тонкую бечевку и предложил обвязать ее конец вокруг запястья принцессы. Но придворные лекари решили зло подшутить над целителем и привязали конец веревки к лапе собаки. Однако лишь только шнур натянулся, и пальцы врача легли на гибкую его поверхность, целитель невозмутимо заявил, что это пульс не человека, а животного, зараженного глистами. И рассказал, как их следует лечить. Вельможа был немало удивлен талантом лекаря и доверил ему лечить принцессу. Она вскоре выздоровела, а диагностика по пульсу, получила широкую известность.

В последние годы многовековая мудрость тибетских врачей вызывает большой интерес у специалистов, ее признают кладезем бесценной информации о человеке, болезнях и их лечении. И это происходит во многом благодаря пульсовой диагностике.



### Пульс «жаркий» и «холодный»

Пульс является «вестником», который передает во внешний мир информацию о том, что происходит внутри организма и, в частности, в каждом органе.

Точнее всего можно прослушать пульс в лучевой артерии. Она находится на внутренней стороне запястья, недалеко от основания большого пальца. Традиционно пульс измеряется в трех точках: *цунь* (под указательным пальцем), *гуань* (под средним пальцем), *чи* (под безымянным пальцем). Если пациент – мужчина, то пульс его левой руки исследуется правой рукой врача. Если это женщина, то сначала врач исследует левой рукой пульс на ее правой руке. Кончики пальцев врача разделяются на две части, всего при этом получается 12 участков пальцев. Каждый из них отвечает за 12 внутренних органов. Это шесть плотных органов: сердце, легкие, печень, почки, поджелудочная железа и селезенка. И шесть полых: желудок, желчный пу-

зырь, мочевой пузырь, тонкий и толстый кишечник, а также предстательная железа у мужчин и матка у женщин.

Затем врач сравнивает результаты исследования с врожденным пульсом пациента, учитывая при этом сезонные и суточные особенности биоритмов пульса.

Характеристики пульса зависят от врожденной конституции пациента.

У людей конституции *Ветер* (*жизненное начало – нервная система*) и *Слизь* (*лимфатическая и эндокринная системы*) пульс обычно характеризуется слабым наполнением и напряжением, редкой частотой, тонкостью.

Пульс, имеющий сильные толчки, напряжение, наполнение, несколько учащенный, принадлежит людям конституции *Желчь* (*пищеварительная система*).

или женский пульс можно ошибочно принять за болезнь жара, а «пульс бодхисатвы» – за болезнь холода.

### Гадание по пульсу

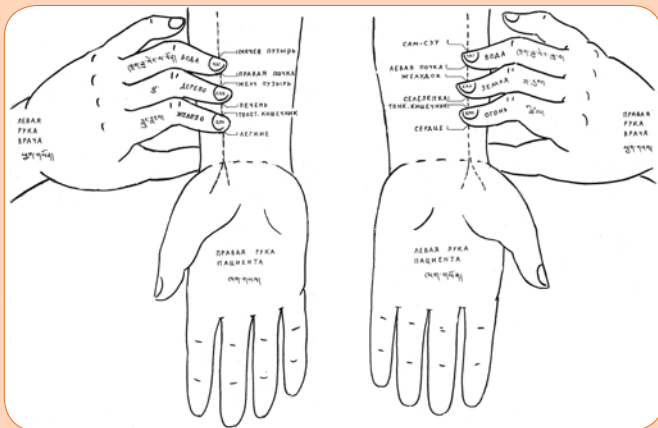
По пульсу здорового человека можно гадать и делать предсказания. Существует несколько видов чудесных пульсов. *Семейный пульс* определяется у главы семьи (клана), на его основе делают прогноз для всех членов семьи. *Пульс злых духов* исследуется у здорового человека, в жизни которого возникли неожиданные неприятности. Тибетский врач способен различить влияние недобрых духов, обусловленных кармическими законами колдовства или сглаза. *Замещающий пульс* используется для выяснения состояния любимого человека или члена семьи, когда врач не может непосредственно встретиться с пациентом. Например, в горных районах Тибета тя-

желобольной пациент часто не может отправиться в путешествие. И поэтому если болел отец, исследовали пульс здорового сына.

*Пульс беременности* определяется по пульсу почки беременной женщины. Если силен пульс правой почки, то родится сын; если силен пульс левой почки, родится дочь. Соответствующие пульсы также можно исследовать для того, чтобы выяснить, будут ли роды легкими или нет, легко ли будет воспитать ребенка, будет ли у него благополучная жизнь, продолжит ли он род.

# ПУЛЬС РАСКРЫВАЕТ ТАЙНУ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

**Об огромном разнообразии методов диагностики тибетской медицины мы начали разговор в предыдущих номерах («Тибетская диагностика: как узнать обличье болезни?»); «Правильный диагноз... в зеркале» (№№10(95), 11(96)). Сегодня мы познакомимся с самым необычным методом диагностики, который считается в тибетской медицине высшим – исследованием по пульсу. Именно пульс способен раскрыть истинную природу болезни пациента – телесной или душевной, рассказать о питании и привычках человека, о состоянии его внутренних органов и даже определить продолжительность жизни.**



По характеру и степени «возмущения» ведущей конституции определяется тип заболевания; болезнь «жара» (состояние Ян) или болезнь «холода» (состояние Инь). Если пульс тонкий, мягкий, замедленный, то это указывает на состояние холода в организме. Напротив, быстрый, полный, скачущий, волнообразный, упругий пульс свидетельствует об увеличении жара. Например, тот же сахарный диабет может иметь и природу «жара», и «холода». В первом случае это заболевание, возникшее вследствие возмущения «горячей» конституции Желчь (стихия Огонь). Во втором случае – результат возмущения «холодных» конституций Слизь или Ветер (стихии Воздух, Вода, Земля) во втором случае.

### Женский, мужской и ... нейтральный

Каждый человек рождается с одним из трех основных видов пульса, соответствующих темпераменту и конституции человека, и не меняющихся на протяжении всей жизни (меняются лишь частота ударов и другие нюансы): *мужской* – толстый, грубый и сильный; *женский* – тонкий и быстрый; *нейтральный* (*пульс бодхисатвы*) – ровный, медленный и мягкий. Этот пульс исследуют только тогда, когда человек находится в здоровом состоянии для того, чтобы понять склонности природной физической конституции индивида. Мужской пульс подобен Ветру, женский – Желчи, а нейтральный – Слизю. Эти три пульса совершенно не связаны с полом человека.

По виду врожденного пульса у здорового человека опытный пульсодиагност угадывает предстоящие события, продолжительность его жизни. Так, если у мужчины природный пульс женщины – это к долголетию, мужской пульс у женщины – дети ее будут богаты и знамениты. У обоих супругов пульс мужской – в семье будут только сыновья. У жены и мужа природный пульс женский – родятся только дочери. Бездетной будет семья, в которой у обоих супругов природный пульс – пульс бодхисатвы.

Для врача важно знать врожденный пульс пациента, потому что, например, мужской

*Пульс срока жизни* прощупывается в области ульнарной артерии в области запястья пациента. Если биение ровное и нормальное, значит жизнь будет долгой. Если пульс неустойчив, неустойчивым будет и качество жизни. Если пульс срока жизни почти отсутствует, то жизнь скоро окончится, но ее можно продлить молитвами и ритуалами.

Каждый удар пульса срока жизни в одной непрерывной серии ударов, совершенно не имеющих отклонений, ровный и правильный, обозначает один год жизни. Сто таких ударов свидетельствуют о продолжительности жизни в сто лет, пятьдесят – о жизни длиною в полвека и т.д.

В тибетских трактатах описаны также *пульсы-предвестники смерти*: «Пульс не полон, часто останавливается, он как лоскуток на ветру, как кончик ястребиного хвоста, как капли, стекающие в воду, как задыхающаяся рыба, как воробей, клюющий корм, как прыжок лягушки, как капающие слюны старого вола...». Или: «Если у здоровяка при внезапной болезни пульс теряет силу, а у истощенного болезнью пульс станет широким, бурным – это признак смерти...».

### Голос кукушки

Пульс здорового человека делает за одно дыхание (вдох и выдох) около пяти ударов. Причем в течение ста ударов пульс здорового человека ▶





# ВЕДЕТ ПРИЕМ ПРОФЕССОР ИЗ МОНГОЛИИ



В Монголии тибетская медицина имеет статус государственной медицины. Работают фармацевтические фабрики, выпускающие тибетские фитопрепараты, есть институты, где изучается эта древняя наука, и проходят международные конференции врачей. Клиника «Наран» много лет поддерживает дружеские и деловые связи с монгольскими врачами. Хорошая новость для наших пациентов – в июне в клинике ведет прием практикующий врач тибетской медицины, заслуженный врач Монголии, академик, д.м.н., профессор Тумурбаатор Намрал.

Профессор Тумурбаатор начал свою практику после окончания Монгольского Государственного медицинского университета в 1971 году, и общий стаж его работы в традиционной тибетской медицине составляет уже 40 лет. Работал в Китае, России, Польше. После обучения и практики в Пекинском Университете традиционной китайской медицины, доктор Намрал основал и возглавил кафедру традиционной медицины в родном университете, а затем организовал Клинику традиционной медицины. С 2006 года является главным консультантом Научно-технологической и производственной корпорации традиционной медицины, Центральной клинической больницы №3 Монголии, Школы традиционной медицины Монгольского государственного медицинского университета. С 2007 года член Академии медицинских наук, академик, в 2009 году получил звание заслуженного врача Монголии.

Доктор Намрал владеет русским, английским, тибетским, старомонгольским языками, написал более 180 научных статей, 18 медицинских книг и учебников (на русском языке «Руководство по общей неврологии», 1990). Он в совершенстве владеет методами пульсодиагностики, иглотерапии, фитотерапии и гирудотерапии, о чем свидетельствует обширнейшая практика врача и десятки пациентов у дверей его кабинета ежедневно.

Доктор Намрал проведет месячный учебный практический цикл для наших врачей под названием «Тибетская медицина: теоретические основы, диагностика, фитотерапия, иглорефлексотерапия, кровопускание», а также прием и консультацию пациентов клиники.

► будет абсолютно ритмичным. Согласно канону тибетской медицины «Чжуд-Ши», пять первоэлементов природы в теле человека представлены пятью органами: Дерево – печенью, Огонь – сердцем, Железо – легкими, Вода – почками, Земля – селезенкой. И каждый первоэлемент имеет свой период царствования в природе: весна – сезон Дерева, лето – Огня, осень – Железа, зима – Воды, межсезонье – Земли (в тибетском календаре пять сезонов года: весна, лето, осень, зима и пятый – четыре межсезонья по 18 дней).

В первые семьдесят два дня весны, например, доминирует энергия первоэлемента Дерева, который оказывает влияние на пульсы печени и желчного пузыря. Поэтому весной пульс печени усилен и удар быстрый, тонкий и энергичный, напоминающий пение жаворонка. Летом усилен пульс сердца и удар полный и растянутый, как голос кукушки. Осенью пульс



# «ВЕСТНИКУ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ» – 5 лет!

В июне 2005 года вышел в свет первый номер газеты «Вестник тибетской медицины». Уже пять лет «ВТМ» ведет доверительный диалог с читателем, рассказывает, советует, в доступной и интересной форме знакомит с одним из величайших достижений человечества – тибетской медициной.

Более 125 лет прошло со дня подачи Петром Бадмаевым прошения к царю Николаю II о том, чтобы тибетская медицина была уравнена в правах с западной практикой. Но только в 80-е годы прошлого века на волне общемирового интереса Запада к Востоку началось возрождение древней науки в России. 20 лет назад открылась первая российская клиника тибетской медицины «Наран», которая немало способствовала тому, что россияне вспомнили о том, что у нее есть свой Восток и свои медицинские традиции. У каждого человека появился выбор, какой медицине доверять, к какому врачу обратиться за помощью, право использовать в сохранении своего здоровья драгоценные знания аюрведы, тибетской и китайской медицины.

«Вестник тибетской медицины» – единственная в России, а с 2009 года и за рубежом, бесплатная газета для широкого круга читателей, издаваемая лечебным учреждением. Только на ее страницах вы можете получить наиболее точную информацию – «из первых рук» – от лечащих врачей и консультантов клиники. Доктора клиники «Наран» – высококвалифицированные специалисты широкого профиля, всегда готовые поделиться своими знаниями, опытом и в любой момент прийти на помощь. Как рассказывают наши постоянные читатели и пациенты клиники, благодаря «ВТМ» они смогли пересмотреть свои привычки, научились без особых затрат правильно питаться и заботиться о своем здоровье, «жить долго и без болезней», как гласит канон тибетской медицины «Чжуд-Ши».

Юбилей газеты – праздник и для наших читателей. Дорогие друзья, если у вас есть вопросы к врачам тибетской медицины, требующие развернутого изложения, или вы желаете предложить нам темы для новых материалов или откликнуться на наши публикации, звоните по многоканальному тел (495) 221-21-84 или пишите на адрес [Sanzhaina@yandex.ru](mailto:Sanzhaina@yandex.ru). Мы с удовольствием разместим ваши отклики и пожелания на полосах ВТМ, а также на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru). Кстати, на этом же сайте вы всегда можете посмотреть архив газеты и свежие номера в формате pdf, познакомиться с работой клиники «Наран» и последними новостями в области тибетской медицины.

Евгения САНЖАИНА, главный редактор



легких усилен и удар отрывистый, короткий и твердый, подобно голосу перепелки. Зимой пульс почки усилен и удар мягкий, ровный и глуховатый, подобно крику цапли. В межсезонье пульс селезенки усилен, удар отрывистый и мягкий.

## Между завтраком и обедом

Пульс не может подсказать врачу верный диагноз, если его мерить: непосредственно после приема пищи, алкоголя или лекарства, при остром чувстве голода, после тяжелой физической работы, напряженного умственного труда или у плохо выспавшегося человека, после массажа, после принятия ванны и душа, после интимной близости, после пребывания у огня, на солнце или на морозе. Наиболее подходящее

время для пульсовой диагностики – от 11 до 13 часов, то есть перерыв между завтраком и обедом. В это время суток пульс бывает более спокойным и устойчивым.

**Приглашаем вас на бесплатные консультации в клинику «Наран».** Врачи тибетской медицины проведут пульсовую и другие виды диагностики, определят стратегию дальнейшего лечения, дадут рекомендации по правильному образу жизни и питания согласно вашей природной конституции.

**Читайте в следующем номере о том, чем отличается опрос в поликлинике от опроса в кабинете врача тибетской медицины.**

# ГЕПАТИТ: СМЕРТЕЛЬНЫЙ «ЖАР» ПЕЧЕНИ

**?** «Перенес стертую форму гепатита В, которая осталась нелеченной в острой форме. С тех пор при любой погрешности в диете болит в правом боку, чувствую слабость и недомогание, мучит отрыжка и газообразование. Боюсь, что со временем хронический процесс приведет к еще более худшим последствиям. Слышал, что тибетская медицина хорошо справляется с болезнями печени. Расскажите об этом подробнее».

М. Истомина, г. Ярославль



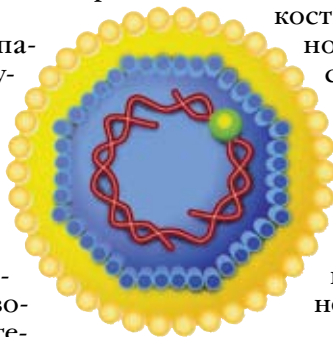
Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Таганской» (г. Москва), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Лидия ОНИКОВА:

– Гепатит – острое или хроническое воспаление печени.

Чаще всего встречаются токсические (вызванные отравлением различными химическими веществами) и вирусные гепатиты.

Заражение каждым вирусом имеет свои отличительные особенности. Гепатит А, или болезнь Боткина, возникает при заражении алиментарным (через рот) путем: вирус гепатита А попадает в организм с частицами фекалий в пище или воде. Как правило, гепатит А протекает в острой форме.

Гепатит В, или сывороточный гепатит, вызывается при попадании вируса этого типа непосредственно в кровоток, например при переливаниях инфицированной крови, использовании загрязненных игл для внутривенных инъекций или общих игл для татуировки, или в результате половых контактов, если один из партнеров инфицирован. Очень часто сывороточный гепатит переходит в вялотекущий хронический процесс.



Вирус гепатита В

Сходным путем передается и вирус гепатита С – самой тяжелой формы вирусного гепатита. Хроническое течение развивается примерно у 70–80% больных и постепенно переходит в цирроз и рак печени.

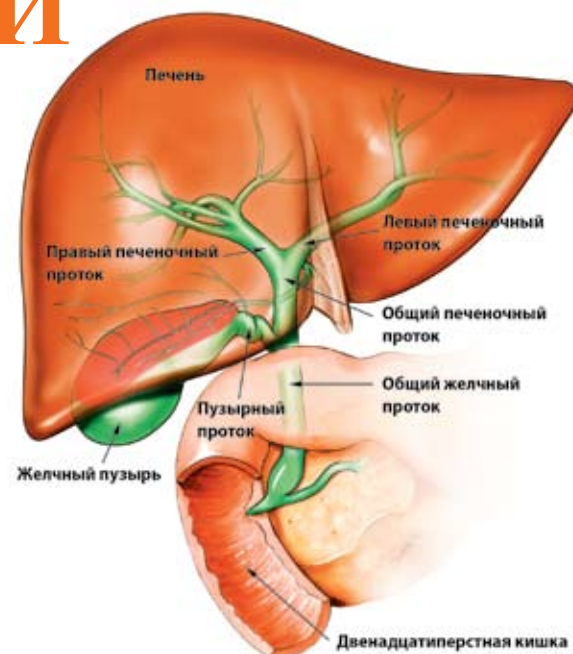
Все вирусные гепатиты в острой форме относятся к болезням «жара». Обычно они выражаются (у людей различных типов конституции по-разному) чувством тяжести в правом боку, головными болями, желтушностью склер и кожных покровов, общей слабостью, тошнотой и рвотой, отвращением к пище, вздутием живота, белесым стулом. Это свидетельствует о сильном застое желчи в печени и сбрасывании ее в кровь.

При высокой степени интоксикации может развиться кома.

Постоянный выброс желчи в кровь может привести к отравлению всех органов и тканей. Недостаточное лечение становится причиной развития хронического процесса, который может привести к циррозу или раку печени – болезням «холодной» природы. Развитие опухолевых процессов в печени протекают у всех больных примерно одинаково. Кожа приобретает темно-серый, землисто-коричневый цвет, выпадают волосы и ресницы, нарастает слабость, истощение, на ногтях появляются темные полосы, проявляется сосудистый рисунок на коже. Больной ощущает облегчение при утренней прохладе, ухудшение в полдень. В виду того, что не только мягкие ткани и органы, но даже кости и костный мозг пропитываются отравленной желчью, излечение этой болезни становится тяжелой проблемой. В таких случаях тибетские лекари говорят, что человек «уже пойман арканом Хозяина Смерти».

Конечно, до этого состояния лучше себя не доводить. Мы предлагаем четыре метода комплексного лечения болезней печени, которые дают неизменно отличный результат:

♦ **Соблюдение правильного образа жизни:** избегать переохлаждения и пе-



регрева, избавляться от раздражительности, гнева и желчности. Культивировать положительные эмоции, спокойствие, радость, терпимость.

♦ **Правильное питание:** исключить жареное, жирное, алкоголь, ограничить острую, кислую, соленую пищу. Полезны мясные блюда из постной говядины, курицы, индейки, рыбы в отварном виде. Использовать специи и приправы, имеющие горький, вяжущий и сладкие вкусы, например горчицу и хрен, поскольку они обладают желчегонным действием. Питание должно быть дробным.

♦ **Внутренние средства.** При заболеваниях печени в клинике «Наран» используются более 100 рецептурных прописей, в которые наряду с минеральным сырьем входят 210 растений в различных комбинациях (горечавка бородастая, момордика кохинхинская, ластовень сибирский, борец разнолистный, шафран, корни колеуса амбойского, трава гипеноума прямого и др.). Фитопрепараты назначаются строго с учетом конституции человека, а также характером болезни («жар» или «холод»).

♦ **Внешние процедуры (массаж, иглотерапия, вакуум-терапия, гирудотерапия и др.)** направлены на детоксикацию организма и борьбу с вирусом, очищение крови, восстановление мембраны печеночных клеток, активизацию обменных процессов, повышение иммунитета.

# ГИПЕРГИДРОЗ – НЕПРОСТАЯ ПРОБЛЕМА

**?** «У меня с молодости гипергидроз. С возрастом симптомы усилились – в любую погоду постоянно влажные руки, потеют не только ступни ног, подмышки, но и спина, шея, лицо. При этом часто мерзну, очень чувствительна к сырости, часто простужаюсь, даже в теплую погоду вынужденно одеваюсь «как капуста», тью много жидкости. Все это сильно отравляет мне жизнь. Обошла несколько именитых профессоров, испробовала массу методов, но никто так и не смог по-настоящему помочь».

К. С., г. Москва



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Войковской» (г. Москва), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Александра ЧУМБАЕВА:

– Каждый человек испытывал неприятные ощущения от внезапно «промокнувших» рук. Это нормальное состояние в ответ на «эмоциональные бури». Его нельзя путать с гипергидрозом – в переводе с латинского языка это означает «повышенное или избыточное потоотделение». Это состояние уже считается патологическим. Интенсивное

потоотделение может начинаться даже при небольшом волнении. Стоит только страдающему гипергидрозом подумать о том, что ему, например, предстоит рукопожатие, как руки моментально становятся мокрыми. Страх вспотеть вызывает еще большее потоотделение. Патологический замкнутый круг, как говорят физиологи. Эта, казалось бы, простая проблема постепенно перерастает в комплексы, невроз и депрессию, становится причиной неудач в личной жизни и карьере.

Согласно тибетской медицине, железы внутренней секреции, в том числе потовые железы, относятся к конституции Слизь и регулируются нервной системой, то есть конституцией Ветер. Судя по всему вы имеете смешанный тип конституции – Слизь-Ветер. В этом случае от природы кожа влажная, прохладная на ощупь, человек склонен к полноте. При возмущении Слизи, вызванном неправильным питанием, стрессом, малоподвижным образом жизни, в организме накапливается избыточная жидкость в виде межклеточной жидкости, жира, лимфы, слизи. Как правило, рекомендации врачей официальной медицины только усугубляют ситуацию. Такие пациенты пьют до 2,5 л в сутки, как правило, это охлажденные

напитки, кефир, квас или холодная вода, едят много сырых фруктов и овощей (до 90% состоящих из воды). Подобное питание стимулирует повышенное слезообразование и потоотделение, накопление избыточного веса, отеки. Если на благодатную почву добавится переохлаждение или инфекция, это может привести к более серьезным заболеваниям, таким как полипы, бронхиты, астма, сахарный диабет по «холодному» типу, различные опухоли и т.д. Конституция Слизь (стихии Земля и Вода) накапливается в организме долго и так же долго и тяжело поддается в будущем лечению, поэтому лучше предупредить этот процесс заранее. Советую заниматься самомассажем, лечебной гимнастикой, например по системе Ниши, терморегулирующими упражнениями, принимать контрастный душ. Ограничьте употребление холодных напитков, сырых овощей и фруктов. В меню обязательно включите «согревающую» еду: горячие мясные блюда, сдобренные различными специями, имбирный напиток (немного свежего имбиря (можно порошок на кончике ч. л.) залить горячей водой, добавить по вкусу мед и лимон), горячий чай. Не бойтесь «согнать семь потов» – именно так вы сможете своему организму быстрее выгнать лишнюю слизь и жидкость. Старайтесь не заикливаться на своей проблеме, найдите себе интересное занятие: рисуйте, вяжите, вышивайте. Быстро и эффективно избавиться от гипергидроза и привести организм в равновесие вам помогут квалифицированные специалисты клиники «Наран». Консультации наших врачей бесплатные.



**При гипергидрозе следует ограничить количество потребляемой жидкости**



# КАК ЛЕЧИТЬ ЭНДОМЕТРИОЗ?

**?** «У меня обнаружили эндометриоз. Месячные болезненные и нерегулярные. Врачи назначили гормональный препарат, говорят, надо понаблюдать, а я очень хочу ребенка. Что в таких случаях предлагает тибетская медицина?»

Старицына Н. Н., г. Москва



Отвечает врач-гинеколог клиники «Наран» в Отрадном (г. Москва), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Зоя ЭРДНИ-ГОРЯЕВА:

– Эндометриоз – патологический процесс, характеризующийся образованием очагов функционирующей ткани, сходной по строению с эндометрием (внутренней слизистой оболочкой матки) за пределами матки. Поражаются органы малого таза: яичники, фаллопиевы трубы, мочевого пузыря. В этих очагах происходят циклические изменения, похожие на изменения в слизистой оболочке матки во время менструального цикла.

Характерными признаками заболевания являются болезненные менструации, боли во время полового акта, боли внизу живота, не связанные с менструацией, иррадиация болей в поясницу и копчик, темные кровянистые выделения из половых путей до и после менструации. А также ощущение холода внизу живота.

В 60% случаев диагноз «эндометриоз» сопровождается бесплодием.

Антибиотики, гормональные препараты часто оказываются неэффективными, так как действие препаратов направлено на устранение симптомов заболевания, а причины его официальной медициной пока до конца не установлены.

С точки зрения тибетской медицины, эндометриоз – следствие «холода» (или пустоты) в почках. Сами почки при начальных стадиях «холода» могут не беспокоить, и даже показатели анализа мочи и крови остаются в норме. Холод проникает через меридиан почек в ноги и поясницу. Уменьшается выработка ими тепла и энергии, замедляется кровообращение и обмен веществ во всех органах малого таза: мочевом пузыре, прямой кишке, а также матке и яичниках у женщин, яичках, простате у мужчин.

Каковы симптомы «утечки тепла» из почек? Ощущение холода внизу живота, в пояснице, конечностях, зябкость, дрожь в ногах. Не редки частые мочеиспускания – более 5 раз в день, особенно после охлаждения.

Кроме того, холод приводит к возмущению конституции Слизь, гипертрофированному росту слизистых оболочек. Так воспаление начинается на слизистой матки, а затем уже переходит на другие органы и ткани.

### Советы

♦ Нужно строго соблюдать тепловой режим, можно укутывать поясницу платком или поясом из собачьей или овечьей шерсти. Прогреть сухим теплом. Для этого подойдут подогретые



в духовке песок, соль, крупа в холщовом мешочке. Хороший противовоспалительный эффект дают 30–40-минутные прогревания в течение 9–11 дней.

♦ При эндометриозе показан сбор: корень девясила высокого – 15 г.; корень имбиря – 10 г.; семена кардамона настоящего – 3 г.; семена кардамона ароматного – 3 г.; трава кароганы гривастой – 15 г. Смешать все компоненты, залить 600 г воды, уварить до 200 г. Пить один раз в день.

Однако заниматься самолечением при таком серьезном заболевании небезопасно. Вначале необходимо проконсультироваться с врачом тибетской медицины, который разберется в истинных причинах возникновения болезни, назначит эффективные лекарственные средства, подходящие вашему типу конституции, и весь комплекс процедур. Обычно неизменно хороший результат достигается после фитотерапии и сеансов гирудотерапии, точечного массажа и стоун-терапии.

# ОСТЕОАРТРОЗ «ГОРЯЧИЙ» И «ХОЛОДНЫЙ»

**?** «Мне 59 лет. Сильно болит правое колено с внутренней стороны. Врач-ортопед на основании снимков поставил диагноз «гонартроз» (артроз коленного сустава). Боли продолжаются уже несколько месяцев. Прописал мазь и таблетки, предложил сделать блокаду колена лидокаином.

Чем еще можно лечить артроз, кроме обезболивающих?»

Ираида Александровна, г. Курск



Отвечает врач клиники «Наран» в Крылатском (г. Москва), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Петр СЕРГУШКАЕВ:

– Остеоартроз (артроз) – это дистрофический процесс, в основе которого лежит дегенерация суставного хряща, что ведет к изменению костных суставных поверхностей, развитию краевых остеофитов. Это приводит к деформации и нарушению движения в суставе.

Разрушение внутрисуставного хряща может затронуть тазобедренные суставы (коксартроз), коленные суставы (гонартроз).

Лидокаиновые блокады помогают снять воспаление вокруг мышц, обладают обезболивающим эффектом, но не лечат артроз. Эффективное лечение предлагает тибетская и китайская медицина.

У людей разных конституций развитие артроза протекает по-разному. Например, для худых подвижных людей типа Ветер характерны артрозы

по «холодному» типу. Это артрозы мелких суставов кистей, они, как правило, становятся «хрустящими» и отечными, увеличиваются в размерах, утолщаются. Предпосылками для развития артроза является неправильное питание, частое переохлаждение организма. Стрессы и нервные перегрузки приводят к нарушению кровообращения не только в крупных, но и средних и мелких сосудах, питающих суставы, нарушается питание внутрисуставного хряща, сухожилий, мышц, ногтевых пластин. Поэтому у людей-Ветров артрозы часто сочетаются с воспалением сухожилий.

Для людей типа Желчи типичен артроз по «горячему» подагрическому типу.

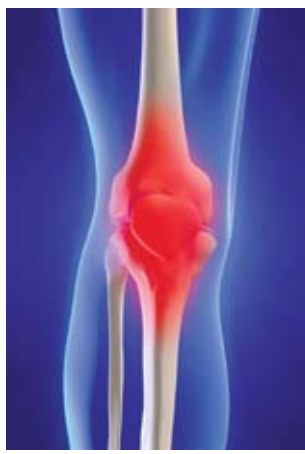
Провоцирующими факторами ее являются различные застольные излишества – злоупотребление мясной, жареной, копченой, острой пищей в сочетании с алкоголем. Избыток белков животного происхождения и алкоголя, большие психоэмоциональные нагрузки вызывают повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей – уратов.

«Горячая грязная» кровь разносит эти соли по всему организму, в виде микрокристаллов они осаждаются в полости сустава, в почках, что со временем приводит к образованию камней. Будучи болезнью обмена веществ, подагра нередко сочетается с другими обменными нарушениями, такими как метаболический синдром, который имеет триаду признаков: ги-

пертонию, избыточный вес и склонность к сахарному диабету по «горячему» типу.

У типичных представителей конституции Слизь – крупных и полных людей с возрастом развиваются «холодные» артрозы крупных суставов (коксартроз, гонартроз, артроз голеностопного сустава). Причины – злоупотребление пищей, «охлаждающей» кровью, гиподинамия, избыточный вес. В суставных промежутках скапливается жидкость, со временем она твердеет и не дает проходить нервным импульсам, препятствует кровообращению в суставах.

Без правильного лечения подверженный артрозу сустав создает порочный круг – не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов; отсюда грыжи межпозвоночных дисков и артроз других суставов. Фитопрепараты тибетской медицины могут очистить кровь и сосуды, способствуют восстановлению внутрисуставного хряща. При старелых формах болезни прекрасный эффект дают прогревающие процедуры горячими камнями и прогретым песком. Прижигание полынными сигарами точек меридиана почек, расположенных на подошвах стоп, а также точек вблизи суставов, дает противовоспалительный эффект, стимулирует регенерацию хрящевой ткани. Иголкальвание поможет нормализовать циркуляцию энергии и крови, артериальное давление, корректирует сосудистые патологии, устраняет воспаление и болевой синдром.



# КНИГИ, КОТОРЫЕ СТАНУТ НАСТОЛЬНЫМИ

В мае в клинике «Наран» состоялась презентация новых книг по тибетской медицине кандидата медицинских наук Светланы ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ.

На презентацию многие наши пациенты пришли семьями. Дорогими гостями в этот день стали доктор буддийской философии Отог Ринпоче Тензин Дамчой и давние друзья клиники Лидия Николаевна Федосеева-Шукшина и Мария Васильевна Шукшина. По их единодушному мнению, у трудов основательницы и главного врача первой в России клиники тибетской медицины Светланы Чойжинимаевой «Как жить не болея» и «Сотворенное тело» есть все шансы стать настольными книгами для любого человека, неравнодушного к своему здоровью и здоровью близких людей.

Светлана Галсановна рассказала, что эти книги подводят своеобразный итог ее 30-летней работы на ниве восточной медицины, раскрывают суть авторской методики комплексного лечения хронических заболеваний.

Книга «Сотворенное тело» предназначена для всей семьи: в

ней освещены вопросы детского здоровья, рассматриваются проблемы женских и мужских заболеваний, в том числе бесплодия. «Как жить не болея» – сборник практических советов, которые в корне меняют некоторые общепринятые в России представления о правильном питании и образе жизни.

Книги Светланы Чойжинимаевой вы можете приобрести в фитобарах клиники «Наран», а также в книжных магазинах «Москва», «Библио-Глобус», «Молодая гвардия».



**Профессор, доктор химических наук Григорий Розанцев:**

*– Хотел бы поздравить Светлану Галсановну и весь коллектив клиники – вы делаете благое дело. Официальная западная медицина и тибетская медицина – это как Инь и Ян. Однако восточная медицина рассматривает человека как целое, как частичку Вселенной. Я очень рад, что узнал о тибетской медицине, что узнал о «Наране». Желаю клинике процветания и успехов!*

## Фитобар

### ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА КЛИНИКИ «НАРАН» – ИДЕАЛЬНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОЙ ТИБЕТСКОЙ ТЕРАПИИ

#### «ДА ЧАНГ ДЖИН» – ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

Лечебные пластыри «Да Чанг Джин» применяют для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях, онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и повышенной влажностью. Пластыри способствуют циркуляции крови, восстановлению тканей суставов при вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.



#### СИГАРА БЕЗ ДЫМА



Прогревание полынной сигарой чувствительных нервных окончаний восстанавливает энергию Ян (тепла) в организме (что очень важно при хронических патологиях по типу «холода»), нормализует кровоток и циркуляцию энергии. *Смотрите подробную инструкцию.*

#### СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИАБЕТУ!

Среди средств, применяемых в восточной медицине при сахарном диабете, следует отметить древесину дерева виджаясар (Pterocarpus Marsurium). Это средство аюрведической медицины для корректирования обмена веществ. Результатом современного усовершенствования древнего метода стал стакан «Диа Слим», который помогает снижать избыточный вес, способствует выведению холестерина, регулирует уровень сахара в крови и очищает кровь.

Эффект превосходит все ожидания.

Во время курса лечения следует избегать в рационе бананов, картофеля, вареного риса и хлеба. Срок использования стакана – 30–35 дней.



#### КОМПЛЕКС БЕЛКОВ И ВИТАМИНОВ



**Медвежий жир** эффективен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, содержит легкоусвояемый человеком природный комплекс белков, нуклеиновых кислот, витаминов, минеральных веществ, рекомендован лицам среднего и пожилого возраста для поддержания иммунной системы.

**Барсучий (сурковый) жир** при приеме внутрь усиливает белковый обмен, повышает сопротивляемость организма болезням. Он оказывает бактерицидное действие на туберкулезные бактерии, нормализует секреторную деятельность желудка и кишечника, заживляет гнойные процессы, свищи.

**Собачий жир** используют для смазывания пораженных участков тела при лишайе болезни, проказе, свищах, болях в костях, при туберкулезе легких. Применяют внутрь за 30 мин. до еды по 1 ст. ложке.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**КЛИНИКА «НАРАН» – 20 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ**



# ТАЙНЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Продолжение. Начало в № 11(96)



**Доктор тибетской медицины, главный врач филиала клиники «Наран» на «Смоленской» Баир ЧОЙЖИНИМАЕВ:**

**В** прошлом номере мы с вами начали разговор об истинных причинах развития атеросклероза, роли в нашем организме холестерина – главного строительного материала человеческих клеток. Мы выяснили, что снижение уровня холестерина в крови может свидетельствовать о серьезной опасности здоровью. При этом повышение уровня этого вещества считается причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний, появления атеросклеротических бляшек.

Итак, как эти бляшки образуются на самом деле? Наше сердце выполняет огромную работу, перекачивая в течение суток около 1200 ведер (или 10 тонн крови). Кровь движется по сосудам со скоростью среднего пешехода – примерно 1,8 км/час. По венам кровь течет медленнее – со скоростью 0,5 км/ч. Так или иначе сосуды несут огромную нагрузку. Особенно если в крови накапливаются токсины и шлаки, которые постепенно повреждают внутреннюю оболочку артерий.

В своем строении артерия имеет несколько слоев. Наружная и средняя стенки состоят из фиброзных волокон и гладкомышечных клеток. Интима – самый глубокий слой артерии состоит из соединительной ткани и эндотелиальных клеток. Он действует в качестве облицовки внутренней стенки артерии. Известно, что наиболее часто бляшки возникают на участках сосудов, которые подвергаются наибольшему гемодинамическому (механическому) воздействию. Это области отхождения, ветвления и изгибов артерий. Именно эти участки подвергаются «трению» и повреждению инородными частицами, шлаками и токсинами.

Откуда они берутся?

За свою жизнь человек съедает примерно 40 тонн различного продовольствия. К сожалению, продукты после промышленной обработки теряют большинство витаминов и минералов. Вредная пища, лишенная витаминов, наполненная красителями, загустителями

ми, ароматизаторами, канцерогенами превращает наш организм в настоящую свалку отходов, шлаков и токсинов. Мы набиваем себя всем, чем придется, и травим себя табаком и алкоголем. Мы засоряем землю, на которой живем. Затем вдыхаем, выпиваем и съедаем результаты этого засорения. Возникающие в результате этого болезни лечим сильнодействующими химически синтезированными лекарствами, которые также отравляют организм и дают только временное облегчение.

Поедая без разбора вкусную, но трудно усваиваемую пищу, мы годами накапливаем в толстом кишечнике непереваренные остатки. Общий вес таких «завалов» может достигать до 25 кг. В толстом кишечнике происходит основное всасывание жидкости. Если в его полости идут гнилостные и бродильные процессы и скапливаются каловые камни, то их токсическое содержимое поступает в кровь и загрязняет печень и все остальные органы. Тело человека на 70% состоит из воды, и если кровь, лимфа и внутриклеточная жидкость заполнены токсическим содержимым, это быстро приводит к застоным процессам в венах и угасанию функций всех органов. Когда зашлакованность организма очень велика, лимфоузлы, печень и селезенка не могут выполнять свою очистительную и защитную функции. Отработанные элементы обмена, погибшие лейкоциты, фагоциты, микробы, вирусы, мочевина, молочная кислота, бактериальные токсины постоянно «курсируют» по телу с током крови и постепенно оседают на стенках сосудов, повреждая хрупкий слой эндотелия – внутренней оболочки артерий.

Местное повреждение эндотелиальных клеток является первым шагом на пути развития атеросклероза.

Повреждение способствует сбору в локальном участке лейкоцитов, которые запускают иммунную реакцию воспаления. Воспаление приводит к дальнейшему повреждению эндотелиального слоя. Запускаются защитные механизмы для предотвращения дальнейшего повреждения сосуда. Его пораженная часть постепенно покрывается жировой полоской, содержащей липиды (жиры и бел-

ки). В этот момент зарождающаяся бляшка не возвышается над поверхностью интимы. Чаще они появляются в аорте, на задней стенке у места отхождения ее ветвей, позднее – в крупных артериях. Далее на жировую пленку наслаиваются белковые компоненты и фибриноген. Бляшка расплзается по артериальной стенке, медленно растет. На ранних этапах этого процесса человек, как правило, никаких симптомов атеросклероза не испытывает.

Затем происходит обызвествление холестериновой бляшки под воздействием микроэлементов, в основном, солей кальция. Такие бляшки, покрытые ровным слоем минеральных веществ, более прочные, имеют ломкие края. И уже в последнюю очередь (!) на бляшке оседает холестерин, что еще более «утяжеляет» бляшку, придает ее каменистую поверхность (петрификация бляшек). Стенки сосуда в месте петрификации резко деформируются.

Бляшки могут расти в течение нескольких лет. Они закупоривают артерии, что является причиной гипертони-



**Многие мои пациенты по рекомендации врачей официальной медицины переходили на «безхолестериновую» диету, ограничивали все жирное, питаясь исключительно овощами и фруктами, тем не менее, уровень холестерина в крови у них оставался по-прежнему высоким**

ческой болезни. С течением времени такая бляшка может вскрываться, напоподобие нарыва, в результате чего образуется тромб, который будет также продолжать расти. В итоге такой тромб может полностью закрыть просвет сосуда. Результатом становятся опасные для жизни инфаркты и инсульты. Зная причины образования атеросклеротических бляшек, можно сделать вывод, что холестерин не так опасен, как принято считать. Еще раз хочу подчеркнуть, что ни так называемый «хороший», ни «плохой» холестерин не являются причиной развития атеросклероза. На сегодняшний момент так и не найдено четкой обоснованной связи между уровнем холестерина в пище и его уровнем в крови. При этом есть люди, которым атеросклероз не страшен в принципе и уровень холестерина у них при любых обстоятельствах остается в норме.

А все дело в том, что все мы разные и от природы имеем каждый свою особую конституцию. Ведь одно это уже во многом объясняет истоки болезни, ее течение, и при правильном лечении позволяет прогнозировать исход.

**Окончание читайте в следующем номере**



## Лицо с обложки

### «ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТЛИЧНО!»

**Надежда Петровна Воронова:**

**В** декабре прошлого, 2009 года, мама рассказала мне о «Наране». Сразу набрала в Яндекске «Наран», прочитала информацию на сайте. Честно говоря, была приятно удивлена уже после первого сеанса, так как ожидала меньшего. Думала, только приму несколько сеансов массажа. Но мой лечащий врач, Бадма Бакурович Бариков, помог мне в глобальных вещах – поменять образ и стиль жизни, питания. Стала меньше есть сырой и соленой рыбы, свинину, стараюсь не увлекаться кисломолочными напитками. Сейчас в моем рационе больше разнообразных супов. Теперь знаю, что я – Ветер, и у меня «намешано» «слизи», от которой меня избавляют. Также присутствует «желчь», поскольку меня часто бросает в жар, поэтому всегда хочется охладиться.

Пришла с проблемой скованности в плечевом поясе и грудном отделе позвоночника. Не могла

делать гимнастику из-за мышечной слабости. Сообщила об этом врачу, и после первого же сеанса иглоукалывания и массажа дома смогла стать на мостик и даже отжалась один раз, что было большим достижением для меня! У Бадмы Бакуровича просто золотые руки! После курса комплексного лечения ежедневно становлюсь на мостик и отжимаюсь 4 раза. Спина стала гораздо крепче и выносливее!

Кроме того, после курса фитотерапии полностью прошли симптомы эндометриоза, чувствую себя отлично, чего не было раньше.

Замечательно, что «Наран» предоставил возможность обратиться в салон «Фитнес-люди» (м. Профсоюзная, ул. Профсоюзная, д. 25, корп. 1; тел. 8-985-265-8008). Само ощущение того, что тобой занимаются, очень приятно и важно для человека. Мне подарили косметологические процедуры. Моей маме придали новый



образ, сделав стрижку и укладку. Парикмахер Дорж – это удивительный, экстраординарный человек! Мы очень довольны, спасибо большое!

Поздравляю всех врачей с наступающим Днем медицинского работника и желаю при лечении обращать внимание на общее состояние организма, как это делают врачи клиники «Наран»!



# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# наран

работает с 1989 года

## Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

### Заболевания органов дыхания

- Хронический ринит, синусит, гайморит
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония, альвеолит

### Сердечно-сосудистые заболевания

- Гипо- и гипертония
- Вегетососудистая дистония, кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Варикозное расширение вен, геморрой

### Заболевания мочеполовой системы

- Хронический пиело- и гломерулонефрит
- Хронический цистит, уретрит
- Мочекаменная болезнь
- Энурез, нефроптоз
- Хронический простатит, аденома
- Хронический аднексит, эндометрит, эндометриоз
- Киста яичников, миома матки, мастопатия, фиброаденома молочных желез
- Нарушение менструального цикла, бесплодие

### Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

- Экзема, псориаз, акне, угревая сыпь
- Нейродермит, зуд, атопический дерматит
- Остеохондроз, грыжа дисков
- Артроз, артрит, коксартроз
- Подагра

### Заболевания нервной системы

- Головная боль различной этиологии
- Дистония, депрессия, глубокое расстройство сна
- Невриты, невралгии
- Заикание, тики
- Болезнь Паркинсона
- Эписиндром
- Болевые синдромы

### Заболевания эндокринной системы

- Сахарный диабет I-II типов (сценарий «холода» и «жара»)
- Избыточный вес, ожирение
- Зоб (диффузный, узловой)
- Другие заболевания эндокринной системы

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опухание желудка, кишечника

### Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

- Конъюнктивиты, блефариты
- Нарушение зрения (катаракта, глаукома)
- Нарушение слуха, отиты
- Аллергические риниты, гаймориты, тонзиллиты
- Аденоиды и полипы носовой полости

Часы работы: 9:00-21:00 (без выходных)

консультация бесплатно!

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48

www.naran.ru

www.clinicanaran.com

Лиц. МДКЗ №17867/9326

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23   | Тел.: (495)510-39-61, 510-39-62       |
| м. «Рижская», Проспект Мира, д. 79                | Тел.: (495)631-32-55, 681-23-36       |
| м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6          | Тел. (495)605-04-90                   |
| м. «Таганская», ул. Народная, д. 20               | Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48 |
| м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10 | Тел.: (495)415-34-35, 8(965)217-19-21 |
| м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11                 | Тел.: (499)904-16-09, 904-16-11       |
| м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12       | Тел.: (499)747-49-60, 150-74-10       |

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

- |   |                     |
|---|---------------------|
| м. «Достоевская», «Владимирская», ул. Разъезжая, д. 4       | Тел. (812)454-00-74 |
| м. «Пр-т Просвещения», Проспект Просвещения, д. 33, корп. 1 | Тел. (812)454-00-74 |

### Адрес клиники «Наран» в Ростове-на-Дону:

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ул. 5-я Линия, д. 9, 1-й этаж | Тел.: (863)219-07-74, 219-07-78 |
|-------------------------------|---------------------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Казани:

- |  |                     |
|--|---------------------|
| м. «Площадь Тукая», ул. Астрономическая, д. 8/21 | Тел. (843)292-19-13 |
|--|---------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Новосибирске:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| м. «Пл. Гарина-Михайловского», Комсомольский пр-т, д. 13/1 | Тел.: (383)335-73-61, 335-73-62 |
|--|---------------------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Иркутске:

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| ул. Киевская, д. 9а | Тел.: (3952)78-06-00, 78-06-06 |
|---------------------|--------------------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Краснодаре:

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| ул. Северная, д. 393 | Тел.: (861)201-11-65, 201-11-66 |
|----------------------|---------------------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Праге:

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Прага - 6, ул. Миладе Горакове, д. 101/64 | Тел.: (420)224-316-809, 224-323-906 |
|---|-------------------------------------|

www.naran.ru

www.clinicanaran.com

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

### Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

- 27 июня: «Сон в летнюю ночь. Бессонница».  
 11 июля: «Желчнокаменная болезнь в тибетской медицине».  
 15 августа: «Женские заболевания».

Начало в 14.00. **ВХОД СВОБОДНЫЙ**

### Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

- 20 июня: «Лечение заболеваний щитовидной железы».  
 27 июня: «Остеохондроз».  
 4 июля: «Сахарный диабет».  
 11 июля: «Ожирение».

Начало в 15.00. **ВХОД СВОБОДНЫЙ**

Запись по тел.: 8(495)221-21-84, 8(967)135-55-48

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

### Тибетский астропрогноз с 01.06 по 30.06

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятный день:
дни:	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:	день:
4,	4, 5, 9, 15,	12, 19,	1, 3, 5, 6,	17
9,	17, 19, 21,	26	7, 9, 13,	
15,	22, 24, 25,		15, 20,	
16,	26, 27, 30		24, 25,	
20,			28, 30	
23				

### Уважаемые читатели!

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве:

45,29 руб. – 3 мес. 90,58 руб. – 6 мес.



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

**Свидетельство о регистрации**  
 ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г.  
 © ООО «Наран Информ»  
 Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель – ООО «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран») Председатель редакционного совета – С. Чойжинимаева  
 Главный редактор – Е. Санжаина  
 Верстка – М. Лезина  
 Корректор – О. Михайлова  
 Дизайнер – Л. Петренко

Газета выходит 2 раза в месяц  
 Общий тираж – 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20  
 Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru  
 E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 7.06.2010

Заказ № Цена свободная