



Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. www.naran.ru



ЧТО ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ О «НАРАНЕ»?

Стр. 4-5

В НОМЕРЕ:

ЛЕТО —
«ПОЖАРНЫЙ»
СЕЗОН ДЛЯ
СЕРДЕЧНИКОВ

Стр. 2

КАМНИ
РАСТВОРЯЮТСЯ
ЗА ДВА МЕСЯЦА!

МАГИЯ
ДРАГОЦЕННЫХ
ПИЛЮЛЬ

Стр. 3

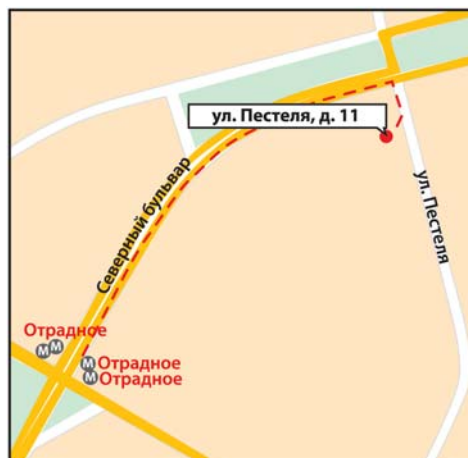
ИОСИФ КОБЗОН:
ВРАЧАМ
ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ
ВЕРЯТ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Стр. 4-5

ТЕСТ
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Стр. 7

Дорогие друзья!
Крупнейшая в России
клиника тибетской медицины «Наран»
открывает в Москве 7-й филиал в Отрадном
и приглашает всех жителей района
по адресу: ул. Пестеля, д. 11.
**В дни открытия филиала
первым 100 пациентам скидка – 50%!**



О ЧЕМ ГОВОРЯТ БОЛИ В СЕРДЦЕ?

Боль в области сердца — одна из наиболее распространенных жалоб, с которой люди обращаются за медицинской помощью. В этом случае очень важно установить правильный диагноз. Если вовремя не распознать тяжелое заболевание, например инфаркт миокарда или расслаивающую аневризму аорты, это может привести к тяжелым последствиям. С другой стороны, гипердиагностика, то есть ошибочное заключение о наличии у пациента стенокардии имеет вредные психологические, а также социально-экономические последствия, включая проведение ненужного дорогостоящего инструментального обследования. Итак, всегда ли боль в сердце является симптомом серьезного недуга?



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

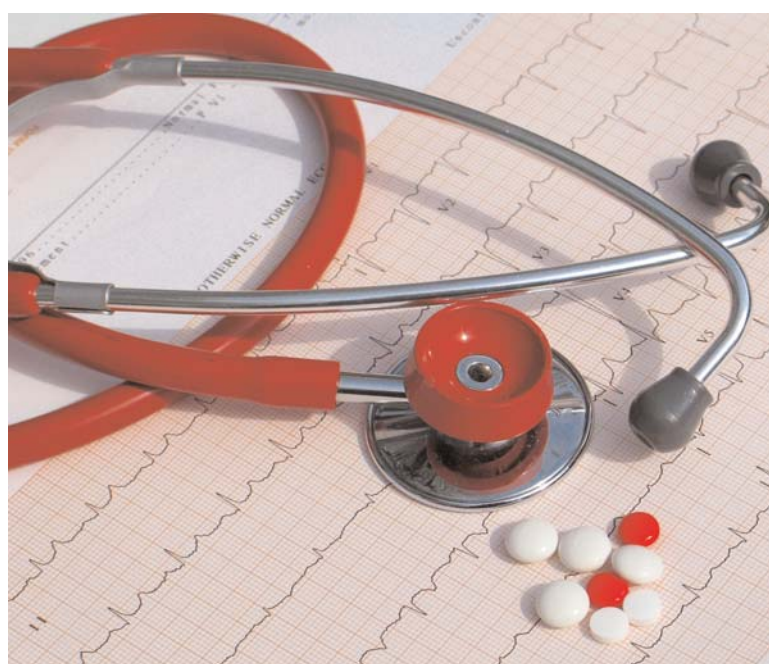
Приступы внезапной боли в груди вследствие острого недостатка кровоснабжения сердечной мышцы называется стенокардией.

Стенокардия в большинстве случаев, как и другие формы ишемической болезни сердца, обусловлена атеросклерозом

артерий сердца. Атеросклеротические бляшки при стенокардии сужают просвет артерий и препятствуют их рефлекторному расширению. Это вызывает дефицит сердечного кровоснабжения, особенно острый при физических или (и) эмоциональных перенапряжениях. Следует иметь в виду, что длительный приступ стенокардии, может быть началом развития инфаркта миокарда.

Но также необходимо подчеркнуть, что интенсивность и значительная частота возникновения боли не обязательно свидетельствуют о ее связи с тяжелым заболеванием сердца.

Причинами болей в области сердца могут стать патологии других органов грудной клетки (легких, плевры, средостения, диафрагмы), печени, желчного пузыря, различные психогенные состояния, а также *остеохондроз*. Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас,



синдром *псевдостенокардии*, множество других проявлений — все это признаки *остеохондроза*.

В старину говорили: «Затяжная весна — прострелы замучают». Действительно, прострел (*остеохондроз*) возникает на сквозном осеннем или холодном весеннем ветру. Есть и другие причины, вызывающие это распространенное заболевание. К примеру, стресс, неправильная осанка, как правило, проявляются напряжением мышц шейно-грудного отдела позвоночника.

Шейно-грудной остеохондроз широко распространен среди населения. Он подкрадывается незаметно и с возрастом прогрессирует. Наибольшая частота и выраженность клинических проявлений отмечается в самом работоспособном возрасте 30–50 лет. Согласно классификации заболеваний периферической нервной системы, при шейном остеохондрозе следует

различать рефлекторные, корешковые и корешково-сосудистые синдромы. Одним из рефлекторных висцеральных синдромов шейного остеохондроза является кардиалгическая, с которой связаны довольно частые диагностические ошибки.

Между шейным отделом позвоночника и сердцем существуют нервные связи через симпатические образования пограничного ствола и сегменты спинного мозга. Кроме того, от звездчатого узла, принимающего участие в иннервации сердца, отходит позвоночный нерв, составляющий основу симпатического сплетения позвоночной артерии. При патологии эти нервные связи могут обуславливать различные сердечно-сосудистые синдромы, расстройства метаболизма и сократительной способности миокарда, аритмии. Нельзя не учитывать также, что шейный остеохондроз возникает обычно в том же возрасте, в котором вы-

являются ишемическая болезнь сердца и гипертоническая болезнь. Всем этим и объясняется частота диагностических ошибок при распознавании этих заболеваний.

Проиллюстрируем примером.

У мужчины 36 лет без видимой причины появились за грудиной боли с иррадиацией в левую руку. Выяснилось, что они усиливались при сотрясении тела во время езды на транспорте, при быстром спуске по лестнице, резких движениях в шейном отделе, при ходьбе. На ЭКГ обнаружены небольшие отклонения в сокращениях сердечной мышцы. На этом основании боли ошибочно приняты за затяжную стенокардию. Пациента выписали с диагнозом ИБС.

При обследовании в клинике «Наран» диагностирован шейный остеохондроз с синдромом позвоночной артерии слева с кардиалгией, имитировавшей затяжную стенокардию. Комплексная терапия шейной патологии оказала благоприятное влияние и на кардиалгию, а затем и на ЭКГ, изменения которой были не ишемической, а нейродистрофической природы.

В дифференциальной диагностике болей в области сердца имеет значение продолжительный характер болей, их сочетание в области сердца с болями в шее и плечевом поясе, их зависимость от положения головы или руки, неэффективность коронаролитических средств, отсутствие изменений на ЭКГ при многократных исследованиях.

Следует взять на заметку: при стенокардии боль возникает не только при движении, но и в покое, ее можно снять валидомом или нитроглицерином. При остеохондрозе боль проявляется обычно при движении, и эти лекарства не помогают.

ВРЕМЯ СЕРДЕЧНОГО ОГНЯ

Почему сердечные приступы чаще происходят летом?

Сердце — «царь» всех органов в тибетской медицине ассоциируется с радостью и огненной стихией, поскольку только оно способно дарить нам ощущение полноты жизни. «Радость лечит сердце», — сказано в «Чжуд-ши». Но «всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок». Слишком большая радость, как и любые другие потрясения, вредны для такого чувствительного органа как сердце. Так же и жаркая погода в сочетании с «горячей» пищей (острой, жирной, жареной) и приемом горячительных напитков — настоящий «пожарный» сезон для сердечников. Приближается лето — время стихии огня. В усиленном режиме начинает работать печень, в избытке производя желчь, холестерин, триглицериды, билирубин, протромбин, АЛТ— и АСТ— ферменты (трансаминазы), которые, в большом количестве разносятся по всему организму через кровь. В тибетской медицине такое состояние называется *увеличением «грязной» крови*, которая негативно влияет на работу всех органов и систем. Повышенное содержание в крови трансаминаз, щелочной фосфатазы и протромбина является в современной медицине диагностическим признаком инфаркта мио-

карда. Таким образом, перевозбуждение печени — *возмущение Желчи* приводит к излишней активности сердца, так как именно она наполняет сердце кровью и энергией.

Начало дачного сезона также не лучшее время для сердечников. В этот период организм постоянно перегревается: под лучами солнца, а также вследствие повышенной физической активности. Работа на приусадебном участке в век гиподинамии становится реальным фактором риска.

К возмущению Желчи приводят и негативные эмоции. Недаром на Руси раздражительных и гневливых людей называли «желчными». «Приливы» желчи, которые являются следствием неправильного питания, перегрева на солнце, физической нагрузки и приема алкоголя, способны порой провоцировать неконтролируемые всплески ярости, доходящие порой до предынфарктного или инфарктного состояния.

Так образуется замкнутый круг: несбалансированный образ жизни — неправильное питание — деструктивные эмоции, который «раздувает» огонь сердца. В «Чжуд-ши» говорится, что болезни Желчи «развиваются быстро

и убивают мгновенно». Это в полной мере относится к инфаркту миокарда, который буквально «косит» современных мужчин в расцвете сил.

В клинике «Наран» при сердечно-сосудистых заболеваниях помимо специальной терапии, оказывающей успокаивающее и сосудорасширяющее действие, нормализующие сон и сердечный ритм, серьезное внимание уделяется коррекции печени. Почему Борис Ельцин — типичный представитель конституции Желчь после операции по аортокоронарному шунтированию, прожил лишь 10 лет? Потому что операция по замене сосудов на новые, чистые от холестериновых отложений, отнюдь не устранила причину заболевания — патологический процесс остался.

Все знают, что за жировой обмен отвечает печень, и «грязная» кровь, пресыщенная холестериновыми комплексами, желчью, первым делом омывает сердце и сосуды. Поэтому мы рекомендуем в домашних условиях всем сердечникам периодически принимать желчегонные отвары. Чем раньше человек начнет заботиться об очищении печени, а значит и чистоте своих сосудов, тем меньше беспокойства доставит сердце.

СОВЕТЫ ОТ СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

• При болях в сердце

Для очищения печени и сосудов полезен отвар из расторопши пятнистой, бессмертника и овса.

1 ч.л. смеси залить стаканом холодной вод, довести до кипения, снять с огня, настоять до остывания и принимать за 30 мин. до еды по 1/3 стакана. Также можно добавить в смесь в пропорции 1:1 сердечные растительные средства: мордовник, шлемник байкальский, шишки, желтушник серый. Курс — полтора месяца.

Из рациона следует исключить жирные высококалорийные продукты: сливочное масло, сметану, сало, колбасы, яйца, свинину, а также жареные блюда. Из мясных продуктов предпочтительны молодая баранина, телятина, говядина, мясо курицы без кожицы. Основу диеты составляют отварная рыба. Термически обработанные овощи и фрукты, злаковые.

При дискомфорте в области сердца эффективны при-

емы Су-джок терапии. Зона сердца располагается на ладони посредине наиболее выпуклой части большого пальца. Ее нужно тщательно массировать пальцами другой руки, находя болезненные места. Таким массажем лечится стенокардия, ишемия, различные виды аритмии. При этих заболеваниях массаж необходимо делать 4 раза в день, а на ночь прикреплять на болезненные точки зернышки.

Луна относится к стихии холода — Инь, и поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз особенно опасны для людей с «охлажденной» кровью, то есть имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. В 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря таким людям рекомендуется снизить физическую активность, побережиться от жары и стрессов, принимать профилактические средства, а по ночам избегать неблагоприятного воздействия лунного света. Перед сном полезен стакан горячей воды с чайной ложкой меда и щепоткой молотого имбиря.

Вопросы к врачу тибетской медицины

ЖКБ: ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

«Слышала, что с помощью тибетских фитопрепаратов камни в желчном пузыре можно удалить без операции. Насколько это эффективно и безопасно?»

К. Кистенкова,
г. Орехово-Зуево, Моск. обл.



Отвечает врач
клиники
«Наран»
на «Проспекте
Мира» Дарима
ЦЫРЕНОВА:

— Злоупотребление острыми специями и приправами, жареной, жирной пищей, а также бутербродное питание, ведет к нарушению обмена веществ и возникновению переизбытка холестерина, который оседает на стенках кровеносных сосудов, или в просвете желчного пузыря. В первом случае развиваются болезни сердечнососудистой системы, во втором — в желчном пузыре образуются камни. Женщин от поражения сосудов защищает гормональный фон, и поэтому они больше подвержены желчнокаменной болезни, чем мужчины.

Желчные камни образуются в основном из трёх компонентов желчи: холестерина, билирубина и кальция. Если желчь в пузыре очень густая и вязкая, в ней может начаться кристаллизация твёрдых веществ. Выпавшие кристаллы склеиваются между собой, обтачиваются и принимают вид самых настоящих камней различной формы и размера — от песчинок до 4-5 см в диаметре. Они могут быть единичными, а бывает, набирается целая горсть. Они различны по цвету: чёрные, коричневые или белые, матовые или глянцевые.

Наиболее частое осложнение желчнокаменной болезни — воспаление желчного пузыря, или холецистит. При этом боли усиливаются, и если раньше они проходили в виде схваток, то теперь становятся постоянными. Повышается температура тела, человек испытывает озноб, слабость, теряет аппетит.

Одно из самых опасных осложнений — бактериальное воспаление желчных протоков, или холангит, с очень сильными болями и лихорадкой при общем отравлении организма и гнойном поражении паренхимы печени. При полной закупорке протока необратимые изменения в печени в виде цирроза, кровотечения, печеночной комы развиваются очень быстро.

Удаление желчного пузыря не решает проблемы по существу. Среди возможных последствий операции — нарушение пищеварения, хроническое расстройство стула, бурное развитие атеросклероза. Нужно сказать прямо, что для людей с удалённым желчным пузырём угроза развития язвы желудка и проблем с печенью гораздо больше, нежели у тех, кто его сохранил. Нередким осложнением после операции является возникновение сосудистых опухолей в печени, а также пустот (кист).

Тибетская фитотерапия позволяет избежать операции, восстановить нормальную работу печени и желчного пузыря.

Прием таких препаратов как «Гургум», «Сэрдог», «Ронтал» и других в течение от 2 до 6 месяцев (в зависимости от показаний) позволяют безболезненно растворить имеющиеся камни в желчном пузыре. Камни при этом выходят не целиком, а сначала рассасываются, и уже затем выводятся из организма. И при условии соблюдения правильного образа жизни и питания по рекомендации врача уже никогда не образуются вновь, поскольку нормализуется моторика желчного пузыря, желчь становится менее вязкой, снижается уровень холестерина в крови, исчезают чувство горечи во рту, изжога, тяжесть после приема пищи, улучшается общее состояние пациента.

МАГИЧЕСКИЕ ПИЛЮЛИ

«Наблюдаюсь в клинике «Наран» по поводу онкологического заболевания простаты. Благодаря драгоценным пилюлям «Ринчен Ратна Самтел» результаты очень хорошие. Спасибо, что вы возвращаете людям возможность жить полноценной жизнью! А пилюли «Чаркил Ченмо» помогли моей маме. Ей 81 год, долгое время страдает заболеванием глаз. Благодаря вам и чудесным пилюлям состояние стало намного лучше. Расскажите, пожалуйста, подробнее об их действии».

С. Азбукин, г. Москва



Отвечает главный врач клиники «Наран» на Войковской Александра ЧУМБАЕВА:

Традиционные тибетские драгоценные пилюли, выпускаемые в Мен-ци-канге — институте тибетской медицины в Драмсале, всегда упакованы в прозрачные кубические пластиковые коробочки, плотно завернуты в шелк, определенного для каждого вида пилюли цвета, и имеют голографическую защитную наклейку. Это сильные комплексные средства, которое не стоит употреблять без консультаций с доктором тибетской медицины. Драгоценные пилюли в Тибете используют как средство, помогающее больному организму перейти на новые условия существования, очиститься от вредных веществ, токсинов, причин болезней, способствующее отказу от старого образа жизни и питания. Поэтому чаще всего их дают для разового приема, используя параллельно другие лечебные средства в качестве основных, принимаемых постоянно. Тибетские драгоценные пилюли — уникальные и единственные в своем роде лекарства, принцип действия которых основан на использовании целебных свойств металлов, минералов и лекарственных трав. На протяжении тысячелетий тибетские лампы-фармакологи сохраняли секреты приготовления сложных многокомпонентных (некоторые пилюли содержат более 100 ингредиентов) лекарств, в состав которых входят специально обработанные и предварительно очищенные золото, серебро, ртуть, медь, железо, сапфиры, рубины, бирюза, жемчуг, кораллы и другие эле-

менты. Многие из включаемых в этих пилюлях трав встречаются только в Гималаях и не имеют аналогов. Драгоценные пилюли оказывают очень мощное комплексное энергетическое воздействие на организм человека, восстанавливая баланс и гармоничную циркуляцию жизненной энергии в различных органах и системах. Эти комплексы при правильном применении, практически не имеют побочных эффектов и устраняют, прежде всего, саму причину заболевания, а не просто борются с симптомами. Следует сказать, что даже при разовом применении правильно подобранной пилюли и в нужное время, ее очищающее воздействие очень мощное, поэтому для ее приема следует выделить день, с максимально щадящим режимом, лучше провести его дома и рядом с постелью.

Во время производства тибетских драгоценных пилюль ламы продельвают особые тантрические ритуалы, активизируя лекарство и снабжая его особой духовной, магической силой. Поэтому к данному лекарству следует относиться крайне бережно, как к драгоценности, полученной из рук Будды Медицины.

КАК ЛЕЧИТЬ ЭНДОМЕТРИОЗ?

«У меня обнаружили эндометриоз. Месячные болезненные и нерегулярные. Врачи назначили гормональный препарат, говорят, надо наблюдать. Что в таких случаях предлагает тибетская медицина?»

Старицына Н. Н.,
г. Москва



Отвечает врач клиники «Наран» в Крылатском Светлана ЦЫДЕНОВА:

С точки зрения тибетской медицины эндометриоз — следствие холода (или пустоты) в почках. Сами почки при «холоде» могут не беспокоить, и даже показатели анализа мочи остаются в норме. Холод проникает в организм по меридиану почек, наиболее близко расположенному к местам, которые охлаждаются обычно быстрее всего — ноги, поясница. А почки, как давно установлено тибетской медициной, обеспечивают тепло и управляют обменом веществ во всех органах малого таза: мочевом пузыре, прямой кишке, а также матке и яичниках у женщин.

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

Кроме того, холод приводит к возмущению конституции Слизь, ее гипертрофированному росту. Так как матка выстлана слизистой оболочкой изнутри, и воспаление начинается именно там, а затем уже переносится в другие области.

Прежде всего, нужно следить за тем, чтобы поясница была в тепле, можно укутывать ее шерстяным платком или обернуть поясом из собачьей или овечьей шерсти. Или 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. Также полезен такой рецепт: к очищенным от чешуи кусочкам караса (250 г) добавить кунжутное или соевое масло — 10 г, сухое красное или белое вино — 200 г. Тушить на сковороде на малом огне до готовности. Эту порцию съесть 1 раз в день. Курс — 14 дней.

Также при эндометриозе показан такой 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 гр. воды, уварить до 200 гр. Пить один раз вечером.

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 сеансов гирудотерапии, точечного массажа и стоун-терапии.

ПРИ ГАСТРОПТОЗЕ ПОМОЖЕТ САМОМАССАЖ

Мне 60 лет, конституция «Ветер», худой. У меня язвенная болезнь 12-перстной кишки в стадии стойкой ремиссии (дважды было кровотечение).

В последнее время очень беспокоит отрыжка, в плечевом состоянии нервной система. Как предотвратить рецидив болезни? Надеюсь на помощь тибетской медицины.

Н. К. Кирьянова,
г. Санкт-Петербург



Отвечает врач клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Андрей ЕЛТУНОВ:

Вероятно, проблемы с 12-перстной кишкой наверняка возникли на фоне гастроптоза — опущения желудка, которому часто подвержены худые, щуплые люди. У таких людей очень часто возникает опущение желудка при подъеме даже не очень больших тяжестей. Воз-

можно, вам следует пройти рентгеноскопию, чтобы исключить гастроптоз.

Если этот диагноз подтвердится, не переживайте. Опущение внутренних органов легко поправить, даже в домашних условиях, регулярно массируя живот.

Нижняя часть желудка должна быть на 2 см выше пупка. При опущении эта граница смещается на несколько см ниже пупка. При этом клапан, отделяющий желудок от 12-перстной кишки, зияет, и кислоты желудка, проникая в 12-перстную кишку, а затем в желудок, разъедают его стенки. Желудок, наполненный пищей, в свою очередь, давит на нижележащий кишечник и другие органы, затрудняя их нормальное функционирование. Чтобы «вправить» желудок, следует лечь на твердую поверхность на спину, согнув ноги в коленях и расслабить живот. Ребром сцепленных в замок ладоней совершать подтягивающие движения от паховой области к пупку, как бы возвращая желудок на место.

Для профилактики гастроптоза можно делать такое упражнение. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Правую руку сжать в кулак и прижать ее к животу косточкой большого пальца в месте, которое выше пупка на 5 см. Накрывать правый кулак левой ладонью и хорошо нажимая вглубь начать совершать круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка. Массируя живот в этом направлении, мы помогаем правильной перистальтике, избавляемся от застойных явлений, в том числе — запоров, способствуем выходу излишнего воздуха, помогаем желудку и 12-перстной кишке переваривать пищу, а кишечнику усваивать «строительный материал». Сначала массируем живот на небольшом расстоянии от пупка, затем постепенно приближаясь к внешним границам живота. Это массаж делают регулярно утром до завтрака, и вечером перед сном в течение 2-3 минут. Эти процедуры укрепят мышцы поддерживающие желудок и другие внутренние органы, что будет способствовать профилактике их опущения.

В питании должны обязательно присутствовать четыре вкуса: сладкий, острый, кислый, соленый. Ешьте наваристые супы на баранине, конине, не бойтесь добавлять немного специй. На третьем можно варить компот из сухофруктов и пить его обязательно горячим, вместо чая, который возбуждает нервную систему.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ О «НАРАНЕ»

Телеведущие, эстрадные звезды, актеры и политики, как и все мы, тоже нуждаются в отдыхе и восстановлении здоровья. Сейчас многие из них отдают предпочтение не дорогим заграничным клиникам, а ищут эффективные и безопасные методы лечения на родине. За два десятилетия работы крупнейшая в России клиника тибетской медицины «Наран» доказала, что является одним из немногих отечественных лечебных учреждений, которое предлагает каждому человеку, независимо от его статуса, индивидуальный подход и эксклюзивные методики оздоровления, учит бороться не только с болезнью, но и ее причинами. Об этом свидетельствует и мнение известных и успешных людей, которые доверили нам свое здоровье.



Елена МАЛЫШЕВА,
автор и ведущая
программы «Здоровье»,
к. м. н.:

Клинике «Наран» и ее главному врачу Светлане Чойжинимаевой я желаю главного — здоровья. Светлана Галсановна является профессиональным врачом и отлично знает современную российскую медицину. К тому же прекрасно разбирается в принципах восточной медицины. Поэтому у нее хорошо получается работать и в той, и в другой области.



Иосиф КОБЗОН: ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА ИМЕЕТ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ

Депутат Государственной думы РФ, народный артист СССР Иосиф Кобзон по-прежнему легко может петь по несколько часов кряду на своих сольных концертах. Секретом своей неувыдающей энергии и бодрости Иосиф Давыдович считает «преданность любимой профессии и любовь к жизни в любых ее проявлениях».

— В этом главный секрет счастья и хорошего самочувствия, а ни в каких-то специальных упражнениях и диетах, — говорит народный артист.

Как и многие прогрессивные политики и артисты во всем мире, Иосиф Кобзон с искренней симпатией и уважением относится к буддийскому учению, а самой полезной людям лечебной наукой считает тибетскую медицину. В прошлом году Иосиф Давыдович лично поздравил руководство и коллектив крупнейшей в России клиники тибетской медицины с 19-летней годовщиной:

— Со времени начала деятельности клиники «Наран» десятки тысяч россиян уже отдали предпочтение методам лечения тибетской медицины. Думаю, это

объясняется тем, что тибетская медицина — самая здоровая медицина на сегодняшний день, точно так же, как и буддизм является здоровой и мудрой религией. Знаю об этом не понаслышке, поскольку много лет служу и работаю среди своих избирателей в Агинском Бурятском округе. Не раз пользовался и тибетскими лекарствами, которые назначал достопочтенный Бабу-лама из Агинского дацана. Горжусь, что помогал в таком благом деле, как создание в округе буддийского университета и института тибетской медицины.

Я очень рад, что клиника «Наран» развивается, ведет открытый и доверительный разговор с широкой аудиторией, в то же время, как и подобает истинным буддистам, не навязывая свое знание людям. У нас, порой, принято примитивно относиться к традиционной медицине, не понимая, что она имеет историческую и общечеловеческую ценность, завещана нам нашими предками. А врачам тибетской медицины начали по-настоящему верить, относиться с уважением и вниманием. Желаю коллективу «Нарана» счастья и благополучия в деле оздоровления нашего общества!

Маргарита СУХАНКИНА: ПОКЛОННИКИ РАССЛАБЛЯТЬСЯ НЕ ДАЮТ!

Как и 15–20 лет назад шлягеры певицы Маргариты Суханкиной (Маруна), исполненные в дуэте с Натальей Гулькиной — «Музыка нас связала...», «Я снова вижу тебя», «Наступает ночь» и другие звучат со всех радиоприемников страны и собирают аншлаги на концертных площадках городов России, ближнего и дальнего зарубежья. Несмотря на напряженный гастрольный график, знаменитая солистка «Миража» всегда в блестящей форме. О том, как ей это удается, Маргарита рассказала читателям «Вестника»:

— Думаю, это заложено на генетическом уровне. Видя перед собой пример своей мамы, которая всегда выглядит хорошо, стараюсь от нее не отставать. К тому же поклонники расслабляться не дают. Несмотря на усталость, вид у тебя должен быть такой, как будто все отлично! А недавно я для себя открыла новый секрет сохранения бодрости и здоровья, прибегнув к методам тибетской медицины в клинике «Наран». Вообще все началось с того, что однажды, на гастролях во Владивостоке, я побывала у китайского доктора на сеансе точечного массажа. Вначале я немного боялась, к тому же процедура была достаточно болезненной. Но наутро, впервые за долгое время проснулась, словно огурчик, летала как на



крыльях. Поэтому, увидев на рекламном плакате «Нарана» словосочетание «точечный массаж» я больше не колебалась — в последнее время сильно болела нога, да и общее самочувствие оставляло желать лучшего.

Это даже звучит хорошо и вкусно: точечный массаж, горячие камни, иглокальвание, банки. Как в детстве, когда о тебе заботятся бережно и с любовью. Все это вместе помогло колоссально: после семи сеансов нога перестала о себе напоминать, попутно вылечили хронический бронхит, устранили «холод» в почках. Неожиданно приятным оказалось и первое общение с врачом на консультации. Он держал руку на пульсе и тщательно и подробно расспрашивал, что меня беспокоит, рассказал о том, какая пища и питье мне больше всего подходят, а от чего следует воздержаться. Это очень важно знать, особенно учитывая наш кочевой ритм жизни.

Каждый человек схож с тонко настроенным инструментом, и поэтому доверительная и душевная атмосфера в «Наране» отлично располагает к лечению и релаксации. Думаю, теперь я буду проходить оздоровительную терапию здесь регулярно. Хочу поздравить всех врачей клиники с ее 20-й годовщиной и пожелать процветания на благо людей, которым вы оказываете реальную помощь.

низма можно достичь подлинного здоровья, в то время как современные врачи лечат одно, и при этом калечат другое. Есть ряд заболеваний, по которым они вовсе не могут предложить никакого лечения и говорят: подождем, посмотрим. Для меня это неприемлемо. Вот почему я пришла в «Наран» и несколько не разочаровалась в своем выборе.

Анна ДУБРОВСКАЯ, актриса:

— О клинике «Наран» я знаю давно, и когда у меня возникли проблемы со здоровьем, решила обратиться именно сюда. Подход к лечению заболеваний, который исповедуют врачи тибетской медицины, вызывает у меня глубокое доверие. Уверена, что только путем гармонизации всех систем орга-



Георгий МАМИКОНОВ,
солист группы
«Доктор Ватсон»:

— Прежде я обращался к помощи восточной медицины

только по поводу массажа. С таким комплексным воздействием процедур, как в «Наране», я сталкиваюсь впервые. Это очень впечатляет.



И ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Катя ЛЕЛЬ: «НАРАН» ПОМОГАЕТ ЖИТЬ И ТВОРИТЬ!



Песни Кати Лель не раз оказывались на верхних строчках российских хит-парадов. Дважды она становилась лауреатом национальной премии «Овация». Творческие интересы певицы не ограничиваются одной только музыкой — она преуспела и как модный дизайнер

одежды. Но однажды она вдруг почувствовала, что энергия, которая в ней всегда была ключом, иссякает, ослабевает и необходима подпитка. Ею для Кати стала восстановительная терапия в клинике «Наран».

— Здесь я убедилась, что тибетская медицина — серьезная и глубокая наука. Очень важно, что она может научить человека, как помочь себе самому. Например, воздействуя на те или иные точки, уменьшить головную боль, снять напряжение, усталость, повысить работоспособность. Важно, что внутренне я была готова к восприятию новой информации и методов лечения. Точечный массаж, иглоукалывание, прогревание камнями... Все эти на самом деле очень приятные процедуры делаются для того,

чтобы повысить в организме уровень «тепла» и энергии, изгнать «холод». Кроме того, мне назначили фитопрепараты для улучшения пищеварения, сна и успокоения нервной системы. Порадовал имбирный напиток — такого я раньше не пробовала. Вообще, я узнала здесь массу нового, интересного. Эта медицина помогает избежать страха перед болезнями, быть хозяином своей жизни и чувствовать себя уверенно.

Общение между врачом и пациентом происходит на очень тонком психологическом уровне. Только когда ты расслабишься и отдашь себя в руки профессионала, доверяя ему полностью, его методы лечения начинают действительно работать. Мне нравится, что здесь работают специалисты высокого класса, с хорошим образованием. Очень многое зависит и от воспитания человека, от его мудрости — все это здесь присутствует. Поэтому я привела в «Наран» свою семью — маму и сестру. Я рада, что мое знакомство с этой клиникой состоялось именно теперь, на пике жизни, когда в ней столько напряжения, эмоций и событий.

Мария ШУКШИНА:

РАБОТА ЭТИХ ВРАЧЕЙ МНЕ БЛИЗКА И ПОНЯТНА

У красавицы Маши Шукшиной каждый день практически расписан по минутам. Одна из самых востребованных актрис отечественного кинематографа и известная ведущая очень скромна и не любит давать интервью. Исключение она сделала для корреспондента «Вестника», которому рассказала о своих впечатлениях после курса общеукрепляющей терапии в клинике тибетской медицины «Наран»:

— Пожалуй, самым главным событием для меня стало знакомство со Светланой Чойжинимасовой — руководителем клиники «Наран». До этой встречи тибетская медицина оставалась для меня загадкой, чем-то далеким и недоступным. Сейчас меня переполняют новые ощущения. Они перевернули мое мировоззрение, изменили представления о многих привычных вещах, я даже пересмотрела домашнее меню, стараясь придерживаться советов древней восточной науки.

Во-вторых, я впервые столкнулась с тем, что массаж, иглоукалывание могут так благотворно



действовать на человека. Еще мне назначили различные виды прогревания — камнями, полынными сигарами, сухим песком, а также прием фитопрепаратов. Результаты я почувствовала с первого сеанса. Сразу испытала физический и душевный подъем. Мой врач, Михаил Хонинов, работал со мной буквально до седьмого пота. Порой говорил,

что после сеанса чувствует себя выжатым, как лимон. Он отдает много своей энергии, и я это чувствую. Врачи здесь замечательные. И их работа мне понятна, так как она сродни профессии актера, когда приходится выкладываться в образе на полную катушку. Экран, как и людей, ведь не обманешь — все видно словно в зеркале.

Марина КОСТИНА: СВЕТЛАНКА ПОЯВИЛАСЬ НА СВЕТ БЛАГОДАРЯ «НАРАНУ»



Уже с семимесячного возраста Светлана вместе с мамой — актрисой Российского Государ-

ственного театра «На Покровке» Марией Костиной участвует в репетициях спектаклей. Счастливая мама рассказала о том, как ее долгожданная дочурка появилась на свет:

— В «Наран» я решила обратиться в сентябре 2006 года. Сказывался плотный график работы в театре, постоянное ощущение общей слабости и недомогания. Кроме того, врачи нашли у меня кисту яичника. Мои мечты о втором ребенке — девочке — оказались под угрозой. Мама тут же предложила обратиться в клинику тибетской медицины. Она у меня возглавляет Общероссийскую общественную органи-

зацию «Деловые женщины России», и с главным врачом «Нарана» Светланой Чойжинимасовой ее связывают давние деловые и дружеские отношения. Поразило и запомнилось прежде всего то, с какой заботой и вниманием отнеслась Светлана Галсановна и врачи клиники ко мне и моим проблемам, чудесное ощущение расслабления и отдыха, которое наступало во время сеансов терапии. Кстати, вначале у меня сразу же сильно заболел желудок, который раньше никогда не беспокоил. Видимо, болезнь дремала до лучших времен, а тут разстроенный организм выдал первые сигналы. Мне сразу же на-



Георгий ДРОНОВ: У МЕНЯ ТЕПЕРЬ СВОЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Саша из смешного сериала «Саша+Маша» на самом деле очень обаятельный и общительный человек. Он любит встречаться с друзьями у себя на кухне, а свободное время посвящает любимой супруге. Но настоящий досуг для бывшего актера Малого театра, а теперь одного из главных участников Независимого театрального проекта, Георгия Дронова — его работа. «Это и хобби, и развлечение, радости и горести — все в одном», — признается актер. Он мечтает о хорошей драматической роли, например принца Гамлета, но не прочь сыграть и отрицательных персонажей, поскольку уверен в своих силах. Отдохнуть и восстановить здоровье, набраться сил перед длительными гастролями актеру помогают врачи клиники «Наран». О клинике и тибетской медицине Георгий самого лучшего мнения:

— Дело в том, что моя мама пошла по династийному пути и стала инженером-строителем. Но всегда мечтала быть врачом и немножко — актрисой. Отсюда страстное увлечение различными оздоровительными восточными методиками: шиацу, акупунктурой, техниками самомассажа и так далее. Этим она и всех членов семьи увлекла: воодушев-

ленность всегда заразительна. А еще есть в нашей актерской среде свой незаменимый человек, мы его зовем «Саша-скорая помощь». Кореец по национальности, спортивный врач, он нас, в случае чего, собирает словно «лего» — буквально по кусочкам. Есть у него и особый метод лечения. Очень эффективно, но не для слаборазвитых. Но в один прекрасный день я понял, что мне необходимо нечто более действенное. Мощное и комплексное воздействие на организм, чтобы восстановить силы и устранить последствия давней травмы, которая вызвала смещение межпозвоночного диска. Обратился в «Наран», к доктору Майласу, которого хорошо и давно знаю. Кстати, он успешно вылечил одну мою знакомую: у нее сильно болела спина, начали отказывать ноги. Я пришел в «Наран» и не ошибся: боли в спине почти прошли, чувствую себя на «ура». Теперь у меня есть собственная «скорая помощь». Думаю, у тибетской медицины в нашей стране большое будущее: многим горожанам совсем не помешает курс иглоукалывания и фитотерапии. Так что, безусловно, весь опыт работы клиники «Наран» — подтверждение того, что по-настоящему эффективная медицина людям просто необходима.

начили дополнительный курс фитотерапии. Буквально на пятом сеансе я начала чувствовать, что до самого вечера меня переполняет энергия, усталость как рукой сняло. К сожалению, из-за гастролей до конца довести лечение не удалось, и я об этом очень жалею. Но и тех 6–7 сеансов хватило, чтобы избавиться от проблем в женской сфере. Судите сами, уже через месяц после прихода в клинику, я благополучно забеременела.

Я уже заранее знала, что это будет девочка. Вначале решили назвать ее Катей. Но как только я ее увидела, сразу поняла: это никакая не Катя. Имя Светлана

словно выплыло из подсознания. Может быть, потому что совсем недавно я познакомилась с замечательным врачом с таким же светлым и добрым именем... Кстати, Светланке имя очень подходит — такой улыбчивый, радостный ребенок, мое солнышко. И, думаю, в том, что беременеть и роды прошли гладко, огромная заслуга врачей «Нарана». Большое им спасибо!

И сейчас, если мне удастся выкроить немного времени, чтобы посвятить себе, я не вижу другой альтернативы, кроме курса терапии в «Наране». Ведь именно с ним у меня связана масса приятных воспоминаний.

Фитобар клиники «Наран»



Лечебные наколенники «Да Чанг Джин» изготовлены из натуральных материалов. Лечебная прокладка наколенни-

ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

ка состоит из 33 ингредиентов и является эффективным средством для лечения заболеваний коленных, голеностопных, локтевых и других суставов, хорошо устраняет местную боль, затруднение сгибания и разгибания конечностей, улучшает циркуляцию крови, способствует восстановлению структуры хрящевой ткани. Наколенники рекомендуются при вывихах, растяжениях, бурситах, артритах и артрозах.

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.

МОЕМСЯ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ!

В состав мыла «СОФТ» входят особые редкие морские водоросли, произрастающие на большой океанской глубине. В соответствии с древнекитайскими рецептами эти водоросли могут использоваться как в пищу, так и в качестве наружного лекарственного средства. В них содержатся элементы, которые обладают активной способностью проникать через кожу. Прекрасно пенящееся мыло отлично очищает поры, улучшает кровообращение, обмен веществ и вымывает подкожный слой жира. Кожа при этом становится



упругой, эластичной, выглядит моложе, корректируются

целлюлитные явления. Применяя мыло на проблемных участках тела, необходимо активно их массировать.

По данным испытаний Института традиционной медицины и косметики Китая даже у людей с очень чувствительной кожей не отмечено фактов раздражений или иных болезненных ощущений. Женщинам рекомендуется защищать грудь от попадания мыла.

Для достижения стабильного положительного эффекта рекомендуется использовать мыло «СОФТ» ежедневно не менее 3-х недель.



Показания к применению: доброкачественная фиброма матки, гиперплазия молоч-

ЛЕЧЕБНЫЙ ЖЕНСКИЙ ПЛАСТЫРЬ

ных желез, мастопатия, нарушение менструального цикла, миома матки, боли при менструации.

Состав: ветки кассия торы, персиковые зерна, гвоздика, микроэлементы и др.

Способы применения:
• при наличии опухоли матки плотно наклеить пластырь на низ живота;

- при кистозном образовании наложить на пораженный участок;
- при гиперплазии молочных желез, при болях в молочных железах приклеить пластинку на грудь;
- при нарушениях менструального цикла приклеить на низ живота, носить перед менструацией и во время нее.

ПРОКЛАДКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН



Лекарственные прокладки «Саньбафулэ» («8 марта») — эффективное лечебное средство от женских и мужских заболеваний.

Основные лечебные свойства:

- оздоровление микрофлоры;
- нормализация функций органов малого таза и промежности;
- антибактериальный, противовирусный, противовоспалительный эффект;
- репаративное (заживляющее) действие.

Гигиенические защитные прокладки пропитаны настоями и экстрактами 38 лечебных трав, они несут в себе природную энергетическую

информацию, которая и обуславливает их оздоровительное действие.

Прокладки «Саньбафулэ» используются как местное средство при лечении различных гормональных нарушений женской половой сферы, воспалительных заболеваний органов малого таза, вирусных поражениях гениталий и органов малого таза, нарушениях менструального цикла, зуде наружных половых органов, первичном и вторичном бесплодии, спаечных процессах в полости малого таза, эндометриозе, молочнице и т. д.

Прокладки прекрасно зарекомендовали себя при лечении даже сугубо мужских заболеваний, таких как острый и хронический простатит, орхоэпидимит. Их используют для лечения острого тромбоза, геморроидальных узлов, причем купирование болевого синдрома достигается в течение нескольких часов, уменьшается отек, снимается воспаление, рассасываются тромбы.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПОРОШОК ИЗ РЕЧНОГО ЖЕМЧУГА



Синтезированные препараты, содержащие кальций, не идут ни в какое сравнение со 100%-м порошком из натурального речного жемчуга. Жемчужный порошок создан самой природой и несет в себе энергоинформационное начало. Доказано, что кальций, который содержится в жемчуге, усваивается человеческим организмом на 60%!

Врачи традиционной китайской медицины рассматривают лекарство, созданное на основе природного жемчуга, прежде всего как профилактические средства, направленные на омоложение клеток, замедление процессов патологического старения. Кальций обладает высокой биологической активностью. Это основной структурный компо-

нент костей, зубов, ногтей. Порошок Жемчуга успешно используется при остеопорозе, костных переломах, рахите, слабом зарастании родничков у детей; при кариесе, пародонтозе, позднем прорезывании зубов, нарушении прикуса.

Кальций из жемчуга контролирует ряд ферментных процессов, связанных с образованием энергии. Он способен выводить свободные радикалы, улучшать обмен веществ в тканях, оказывая тем самым мощное омолаживающее действие, причем эффективен как при приеме внутрь, так и при наружном применении. Кальций участвует в процессах свертывания крови, в связи с чем порошок жемчуга успешно используют при различных кровотечениях.

Комплексное лечение в клинике тибетской медицины «НАРАН» нацелено на общее оздоровление организма и индивидуальный подход к каждому пациенту.

Врачи нашей клиники помогут вам при:

- вегето-сосудистой дистонии, головной боли, мигрени
- остеохондрозе, межпозвонковой грыже
- неврозах, депрессии, нарушении сна
- невритах, тиках, заикании
- хроническом рините, бронхитах, бронхиальной астме, аллергиях
- гипо- и гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях
- ожирении, сахарном диабете
- желчно- и мочекаменной болезни
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта, опущении желудка, кишечника, почек
- хронических гепатитах, панкреатите, хроническом холецистите
- заболеваниях почек
- уретрите, простатите, аденоме простаты
- миоме матки, эндометриозе, нарушении менструального цикла, бесплодии
- нейродермите, псориазе, угревых дерматозах
- заболеваниях суставов, артритах, артрозах, коксартрозе, ревматоидном артрите, подагре
- заболеваниях щитовидной железы (гипотериозе, тиреотоксикозе, узлом зобе)
- системных заболеваниях и др.

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЛЕЧЕНИИ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ.: (495)221-21-84

Счастье исцеления

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ Я НЫРЯЛ В КАРИБСКОЕ МОРЕ!



Евгений Никифоров со своим врачом Бато Рыгзыновым

Петербуржец Евгений Никифоров — инженер-строитель жилых и общественных зданий. Проектировал и строил дома в Сургуте, Нижневартовске и других самых отдаленных уголках России, является главным инженером площади Победы, гостиницы «Пулковское» в Санкт-Петербурге. В общей сложности Евгений Борисович посвятил любимому делу уже 30 лет! Еще он может гордиться сыном — бывшим офицером ВМФ, капитаном 2-го ранга и тремя замечательны-

ми внуками. Один уже работает, второй — студент в университете, а третьему исполнилось только три годика!

Евгений Борисович регулярно занимается спортом, увлекается лыжами и бегом трусцой, покорением горных вершин. Его личный рекорд — взятие вершины на высоте 6000км.

— **Евгений Борисович, когда впервые начались проблемы со здоровьем? Смогли ли вам помочь в поликлинике или больнице?**

— В основном я всегда занимался самолечением, но было две операции. Первая — по удалению аденомы предстательной железы в 1968 году, и в 1999 году — по поводу опухоли в кишечнике. После этого проводил отпуск в горах, нырял в Карибское море, достал со дна восемь больших раковин!

— **И все же почему вы решили обратиться к методам лечения тибетской медицины?**

— Организм постоянно нуждается в профилактической поддержке. Я много слышал о тибетской медицине, о Петре Бадмаеве, и после того, как клиника «Наран» открылась в Санкт-Петербурге, захотелось испытать все это на себе.

— **Расскажите об ощущениях, которые вы испытывали во время сеансов лечения?**

— Особенное удовольствие получил от точечного и вакуумного массажа, испытал чудо иглорефлексотерапии. О своем враче могу сказать только хорошее. Доброжелательный, внимательный, не лишен чувства юмора.

Тибетскую медицину рекомендовал и будет рекомендовать всем друзьям и знакомым.

ВРАЧ — ПРОФЕССИЯ ТВОРЧЕСКАЯ

По профессии я музыкант, теперь уже на пенсии, являюсь ветераном оркестра Большого театра. Попала в «Наран» благодаря советам людей, которые здесь лечились. И счастлива, что я здесь — в этой чудесной клинике, с ее чудесными, приветливыми людьми и неказенной, теплой атмосферой. Врач, у которого я прохожу лечение, относится к своей работе с большим энтузиаз-

мом и выдумкой. Ведь хорошими врачами могут быть только по-настоящему творчески одаренные люди. Своего пациента доктору необходимо прочувствовать, понять, чтобы настроиться с ним на одну волну и начать успешное лечение. Ведь каждый человек сродни музыкальному инструменту. И хороший музыкант превратит его звучание в волшебную мелодию, а плохой...

Поэтому отраднo, что в «Наране» чувствуется индивидуальный подход к каждому из нас, и все это, что самое главное, с добротой и истинным человеческим участием. У моего доктора чудная энергетика, домой всегда ухожу в приподнятом настроении. Желаю ему успехов, а клинике — процветания.

Наталья Демина, пациентка клиники «Наран» на «Смоленской»

СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ!

Хочу выразить свою безмерную радость по поводу того, что в наше смутное время существует место, где можно не только поправить свое здоровье, но и обрести уверенность в себе и давно забытое спокойствие.

Клиника «Наран» — это не только основательное лечение, но и замечательная атмосфера и энергетика. Отсюда действительно не хочется уходить. Меня лечили два доктора Петр Сергушкаев и Виктория Утрасунова, а ощущение, что был один врач — так гладко, по нарастающей шел процесс! Впервые за многие годы ощутила, что мои ноги могут быть значительно теплее ледышек, исчезло постоянное чувство тревоги, улучшились и мои профессиональные результаты. Друзья заметили, что я стала спокойнее, внимательнее и увереннее. Без всякого пафоса могу сказать, что стала хозяйкой своей судьбы и здоровья. Спасибо, что вы есть!

Е. Ю. Чернова, пациентка клиники «Наран» в Крылатском, г. Москва

ПОЗНАЙ СЕБЯ!

Читателям «Вестника» уже хорошо известно, что основой тибетской медицины является учение о трех физиологических началах или конституциях человека — Ветре, Желчи и Слизи. Конституция Ветер связана с механизмом нервной регуляции; Желчь — с пищеварительной системой, Слизь — с гормональной, лимфатической и клеточно-тканевой системами человеческого организма. Эти три жизненных начала всегда присутствуют в каждом из нас. Пока они находятся в равновесии — человек здоров. Преобладание одной или двух регулирующих систем в организме серьезно влияет не только на внешний облик человека, его телосложение, но и на психоэмоциональные особенности, а также развитие тех или иных заболеваний. Нужно учитывать, что одни и те же факторы окружающей среды, воздействующие на людей разных конституций, в одном случае способны вызвать недуг, а в другом — излечить его.

Сегодня мы публикуем уникальный тест «Познай себя», который является авторской разработкой главного врача клиники «Наран», кандидата медицинских наук Светланы Чойжинимаевой. Познакомившись с этим тестом, вы сможете детально изучить основные типы конституций. В следующих номерах мы более подробно охарактеризуем основные заболевания и их симптомы, присущие каждому типу конституции, расскажем о методах профилактики. Владение этой информацией поможет в будущем создать для вас и ваших близких наиболее благоприятные условия жизни и эффективно поддерживать здоровье. Поставьте плюсы напротив тех пунктов, которые наиболее полно характеризуют ваши пристрастия и привычки. Если вы набрали наибольшее число плюсов в одной из граф, можете смело причислить себя к соответствующему конституциональному типу. Если количество очков совпадает в двух графах, вы относитесь к смешанному типу конституции.

ТЕСТ: «ПОЗНАЙ СЕБЯ»



Показатель	Ветер	Слизь	Желчь
1. Телосложение	Худощавое	Грузное, рыхлое	Плотное, коренастое
2. Темперамент	Живой, быстрый	Медлительный, ленивый	Энергичный, решительный
3. Эмоции	Радость, веселье, энтузиазм. При переутомлении — склонность к депрессии	Спокойствие, доброта, мягкость	Раздражительность, гнев, эмоциональная нестабильность, вспыльчивость
4. Трудоспособность	Быстрая переутомляемость, быстрое восстановление после отдыха	Физическая выносливость, работает медленно, не спеша	Умеренно выносливый, «трудоголик» с внезапным резким спадом сил
5. Сон	Засыпание затруднено, сон чуткий, прерывистый	Спит много, в т.ч. днем; утром просыпается с трудом	Сон крепкий, короткий, при перевозбуждении — чуткий
6. Собственное тепло организма (энергия «ци»)	Значительно снижено: выраженная зябкость, озноб, холодные руки, ноги, внутренний холод; спит под теплым одеялом, в носках	Снижено: несмотря на избыточный вес, отмечается повышенная чувствительность к холоду; спит под теплым одеялом	Повышено: всегда жарко, «жар» в руках, ногах, верхней половине тела; распахивает окна, спит под тонким одеялом или простыней
7. Предпочтение климата	Любит теплый сухой и влажный климат, море, солнце. Не любит холод и ветер	Любит теплый сухой климат, много солнца. Не любит сырость и холод	Любит климат с прохладной длительной осенью, зимой, весной. Не любит лето, жару
8. Предпочтение во вкусах	Сладкий, острый, соленый	Сладкий, приятный на вкус	Острый, соленый, кислый
9. Питание и аппетит	Второпях, всухомятку, бутерброды, «перекусы»; умеренный	Обильное, ест много мучного, пьет много жидкости; усиливается вечером	Предпочитает жирное, острое, жареное, копченое, крепкие напитки; всегда хороший
10. Стул	Склонность к запору	Склонность к запору	Неоформленный, кашицеобразный, до 2-х раз в день
11. Моча	Почти прозрачная, обильная, без запаха, с мелкими пузырьками	Белесая, мутная с осадком, хлопьями, почти без запаха, крупными пузырями	Насыщенно-желтая, концентрированная, с выраженным запахом
12. Голос	Прерывистый, звонкий, переходящий в тихий	Спокойный, умеренный	Громкий, зычный, сильный
13. Кожа	Суховатая, бледная, холодная на ощупь, склонность к раздражению на нервной почве	Белая, прохладная, холодный липкий пот, угревая, водянистая сыпь	Смуглая, влажная, теплая, горячий пот с запахом, угревая сыпь, родинки, папилломы, кожный зуд
14. Волосы	Сухие, ломкие, редкие	Жирные, мягкие, склонные к поредению	Жирные, жесткие, склонные к выпадению
15. Ногти	Ломкие, тонкие	Бледные, ломкие	Толстые с желтизной, слоистые
16. Глаза (при возмущении конституции)	Блестящие, склонные к покраснению, ощущение сухости в глазах	Белесые, слезятся, слегка нависают	Желтушность склер, покраснение глаз с прожилками сосудов
17. Язык (при возмущении конституции)	Обложен тонким белым налетом, кончик языка ярко-красный	Увеличен, утолщен, с отпечатками зубов по краям, обложен толстым белым налетом	Обложен толстым желтым налетом; в зависимости от пищи налет может становиться темно-коричневым и даже черным
18. Пульс	Легкий, поверхностный	Замедленный, вязкий	Сильный, упругий
19. Выбор профессии	Творческие профессии, не любит тяжелый физический труд	Любую работу выполнит добросовестно	Чаще руководитель, лидер по натуре



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Наран

работает с 1989 года

Только у нас!
Все методы тибетской медицины
в одном сеансе
комплексного лечения:

- Опрос, пульсовая диагностика
- Фитотерапия по традиционной технологии
- Аурикулотерапия, микроиглотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Иглорефлексотерапия, цуботерапия
- Прогревание полынными сигарами (моксотерапия)
- Постановка банок и баночный скользящий массаж
- Стоун-терапия (литотерапия)

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

Тел. (495) 221-21-84

www.naran.ru



м. «Войковская»,
5-й Войковский пр-д, 12



м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



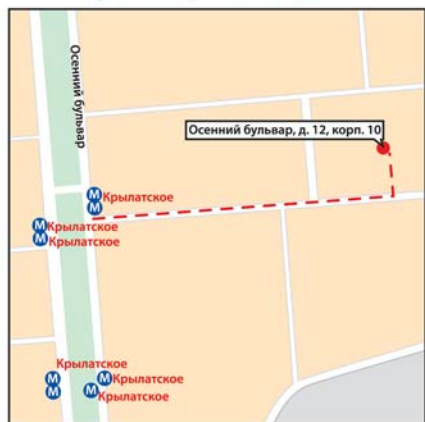
м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



м. «Проспект Мира»,
ул. Гиляровского, 50



м. «Проспект Вернадского»,
ул. Удальцова, 23



м. «Крылатское»,
ул. Осенний бульвар, д. 12, корп. 10

Тибетский астропрогноз с 1 по 31 мая

Удачные дни: 4, 7, 21, 23, 27

Благоприятные дни для стрижки волос:

2, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 21, 27, 29, 31

Для выезда в дорогу:

7, 8, 13, 15, 17, 18, 19, 27, 29, 31

Неблагоприятные дни: 3, 30

В филиалах клиники «Наран»

**МЕДИЦИНСКИМ
РАБОТНИКАМ
СКИДКА – 50%**

на сеансы комплексного лечения

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»
17 мая: «Лечение последствий инсульта»,
Оникова Л.Н.

24 мая: «Лечение ожирения методами тибетской
медицины», Дамдинов Д.Д.

31 мая: «Желчнокаменная болезнь»,
Даржинова С.У.

7 июня: «Лечение заболеваний Ветра у детей»,
Халбаева М.Л.

Начало в 15.00.

Вход свободный

Лекции в клинике на ст. м. «Проспект Мира»

17 мая: «Лечение последствий инсульта»,
Батомункуев А.С.

24 мая: «Бессонница», Ергонова О.А.

31 мая: «ИБС», Шодонова Ж.В.

Начало в 13.00.

Вход свободный

Запись по тел. **(495) 221-21-84**

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

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») Шэф-редактор — С. Чойжинимаева Главнй редактор — Е. Санжаина Верстка — Т. Апрыткина Корректор — О. Михайлова Дизайнер — Л. Петренко Газета выходит 2 раза в месяц. Общй тираж — 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 125171, г. Москва, ул. Народная, д. 20 Тел. (495) 221-21-84

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

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 8.05.2009.

Заказ № Цена свободная