



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

*«Наран» — исход душевной раны,
Изъянов плоти — исцеленье,
Предощущение нирваны,
К вершинам Духа восхожденье.
Здесь осящим священный трепет,
Здесь тайны древнего Тибета,
Здесь врачевания секреты —
И лам великие заветы.*

Из сборника избранной лирики
Виктора Чепурина
«Мне всегда тебя мало»



Поэт Виктор Чепурин:
**В «Наране» прозрение
вдруг снизойдет...**

стр. 2

В НОМЕРЕ:

**В 2012 ГОДУ
ЗЕМЛЮ ЖДЕТ
КАТАСТРОФА?**

**СКОРАЯ
ПОМОЩЬ
ПРИ
НЕЙРОДЕРМИТЕ**

Стр. 2

**ПОЧЕМУ
РОССИЯНАМ
НЕ ХВАТАЕТ
ВИТАМИНА «Т»?**

Стр. 3

**ТАКОЙ
РАЗНЫЙ...
КЛИМАКС**

**СНИЖАЕМ
ВЕС БЕЗОПАСНО!**

Стр. 4

**ДИАБЕТ —
РЕЗУЛЬТАТ
ХАЛАТНОСТИ
К СЕБЕ**

Стр. 5

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ
С 15 по 31 марта
в филиалах клиники «Наран»
СКИДКА – 30%
на сеансы комплексного лечения
Тел. для справок: (495)221-21-84

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА
ДО 60%**
на сеансы
комплексного лечения

РОССИЯНАМ КАТАСТРОФИЧЕСКИ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА «Т»!



Наш разговор с доктором тибетской медицины, основателем клиники «Наран» Баиром Чойжинимаевым начался с того, что он выразил свое несогласие с тем, что атеросклероз развивается от употребления в пищу жиров животного происхождения. Норма содержания холестерина в крови для разных людей неодинакова, — считает Баир Галсанович. — Многие врачи говорят, что надо не есть жирного, особенно животных жиров. Эта теория в корне неправильна, так как мембраны всех наших клеток состоят из жиров, причем, в нашем организме нет жиров растительного происхождения.

— А как вы относитесь к преимущественному питанию растительной пищей — овощами и фруктами?

— Это хорошо для жителей южных стран с жарким климатом. В наших широтах, где в основном преобладает холодная погода, питание одними овощами-фруктами неизбежно приведет к болезням. Для расщепления и усвоения белков, жиров и углеводов растительного происхождения организму нужна очень активная деятельность печени. Такая активность может естественным образом возникать только при достаточном обогреве организма и облучении его солнцем. В условиях, например, Индии, где и зародилось вегетарианство, так и происходит, поэтому люди там могут питаться в основном пищей растительного происхождения. В нашем климате, наоборот, печень и весь организм недополучает солнца, и за долгий зимний период вынуждена тратить большое количество энергии на обогрев организма.

— Каким образом печень согревает организм?

— Печень вырабатывает желчь, которая участвует не только в активном расщеплении жиров, но и распространяясь с током крови, проникает во все ткани организма и согревает его. Людям, у которых очень активна печень (так называемый тип «Желчь»), всегда жарко. И них горячие конечности и голова, они часто потеют, причем пот у них горячий. У таких людей и холестерина всегда больше из-за активности печени. Им все время жарко, они предпочитают открывать форточки даже зимой, ходят нараспашку. Именно к этому типу принадлежал мой дед, который в возрасте 80 лет зимой при 35-градусном морозе колот лед металлическим ломом, держа его голыми руками, делал он это подолгу и ни разу не обморозил руки.

— Кстати, популярный сейчас доктор Б.В. Болотов

много говорит о пользе тепла. Им даже придуман специфический термин — витамин «Т» (витамин тепла), при нехватке которого, то есть при систематическом переохлаждении организма, в нем появляются различные новообразования.

— Что касается витамина «Т» — тепла, то, по-моему, его действительно не достает людям нашей страны, где в основном преобладает холодная и сырая погода. При этом, большинство населения относится как раз к «холодным» типам конституции — Ветер и Слизь. Переохлаждения вызывают многими болезнями холода: воспалительные заболевания мочеполовой сферы — простатит, цистит, эндометрит, аднексит, миома, пиелонефрит, кисты на почках и другие недуги; суставные патологии — артрит, артроз; заболевания нервной системы, онкологические новообразования. Холод проникает в организм через почки и ноги, где берет начало меридиан почек. Вся кровь, омывающая организм, проходит через почки, и, охлаждаясь, приносит холод во все внутренние органы, прежде всего в органы малого таза, вызывая эти патологии.

— Как же быть?

— Прежде всего, тепло одеваться. Одежда должна соответствовать температуре, влажности воздуха, а если это ребенок — его подвижности, физической активности. Важно иметь одежду, которая «дышит», то есть сделанную из натуральных тканей — хлопка, шерсти, а не синтетических. После игры следует некоторое время посидеть в теплом помещении, пока тело не перестанет потеть, либо сразу надеть теплую одежду. Ношение шапок в холодное время года обязательно. Многие пренебрегают головными уборами даже в морозы. Впоследствии у них развиваются хронический ринит, фарингит, отит, увеличиваются подчелюстные и заушные лимфоузлы,

редеют волосы. Конечно, и обувь должна соответствовать сезону и погоде. Как я уже говорил, точка R-1 (начало меридиана почек) находится в самом центре стопы. Поэтому покупая зимнюю обувь, не экономьте, выбирайте ту, которая имеет подкладку и стельку на натуральном меху, а не искусственном.

— Можно ли организовать какие-нибудь физиопроцедуры в домашних условиях, чтобы согреть организм?

— Чтобы уменьшить последствия переохлаждения, нужно систематически прогревать организм. Для этого подойдут наши традиционные банные процедуры, а также массаж с применением теплого растительного масла, стоун-терапии, то есть прогревы определенных зон тела нагретыми камнями. Обычный согревающий массаж своему близкому человеку может сделать каждый.

Понадобится растительное масло (можно взять оливковое, подсолнечное, рапсовое, кунжутное и пр.), которое нужно налить в небольшое блюдце и слегка подогреть над пламенем свечи.

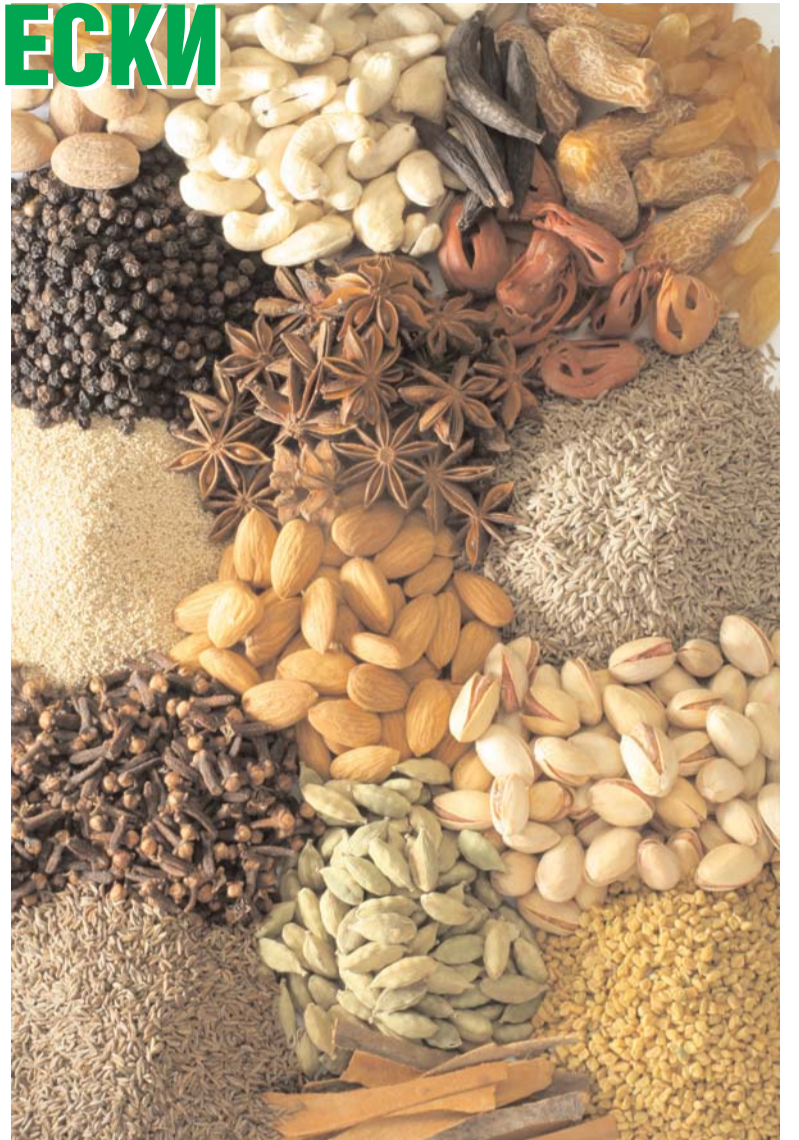
Нужно лечь на живот, руки вытянуты вдоль туловища, голова повернута влево или вправо — как удобнее, ноги прямые, тело расслабленное. Массажист окунает кончики пальцев обеих рук в подогретое масло и производит массажные движения вдоль позвоночника слева и справа. Интенсивность воздействия рук должна идти по нарастающей — сначала похлопывания, затем — поглаживания, и, наконец, разминания. Навредить такими движениями невозможно, при условии, что они не вызывают дискомфорта.

Продолжительность массажа — 5–10 минут. Делается он на ночь, после него надо надеть х/б футболку или пижаму и, укрывшись одеялом, лечь спать. Пижаму можно потом снять, если ночью станет жарко, важно пробыть в ней не менее часа. Эти процедуры продлевают ежедневно курсом 9–11 дней.

— А как будет выглядеть домашняя стоун-терапия?

— Этот термин происходит от английского слова «стоун» — камень. Летом надо собирать речных камней, желательнее не круглых, а плоских, размером 10x15 см. Камни нужно хорошо промыть, высушить и сохранить до осени — они помогут совершить прогрев самостоятельно. С наступлением первых холодов можно приступить к стоун-терапии.

Два, четыре или шесть камней нагревают в духовке при температуре 60–70°C в течение 20 минут и затем, обернув в небольшое льняное поло-



Специи и пряности — лучшее средство при болезнях «холода»

тенце, кладут на область поясницы, верхнюю часть ягодиц и под пах. Естественно, все это продлевается в лежачем положении, как и при массаже, спину на время процедуры, а это 15–20 минут, то есть до остывания камней, можно укрыть легким несинтетическим пледом.

— Вы сказали, что Желчь — горячая конституция, значит, переохлаждения людям этого типа не страшны и прогревы вообще не обязательны?

— У людей с активной печенью барьер холода повышен, но и он имеет свои пределы, и при систематических переохлаждениях можно истощить печень. Желчи станет недоставать, организм начнет мерзнуть и из одного типа может перейти в другой — Слизь или Ветер. Я бы порекомендовал регулировать избыток тепла также, как и его недостаток, питанием, а одеваться надо всем типам, без исключения, тепло.

— Расскажите тогда, какие продукты согревают, а какие охлаждают наш организм.

— Хочу дать несколько общих рекомендаций.

- Многие сейчас увлекаются различными йогуртами, творожками, молоком и молочнокислыми продуктами типа кефира, ряженки, простокваши. Заблуждение, что эти продукты сами по себе могут помочь больному желудку, наладить хорошее пищеварение, стул и так далее. Еще больший обман в том, что они, якобы, способствуют похудению — как раз наоборот, они увеличивают объем слизи в организме. Людям холодных конституций надо резко ограничить их прием хотя бы до лета. Если уж и пить кефир или простоквашу, то в подогретом виде и в небольших количествах (до 100 мл).
- Сведите к минимуму поглощение бутербродов и вообще любой пищи, которую едят вынужтой из холодиль-

ника и неподогретой до 50–60°C — в первую очередь это касается салатов, особенно приправленных майонезом.

- Овощи ешьте до наступления лета только в тушеном виде. Заблуждение также и то, что сидя на сырых овощах можно сбросить лишние килограммы, напротив, сырые овощи, содержащие на 60–80% воду, увеличивают количество слизи и жидкости в организме.
- То же касается и фруктов. Старайтесь до лета употреблять их преимущественно в запеченном виде, варите компоты.
- Количество острых приправ в холодное время увеличивайте, летом — уменьшайте. Это же правило действует и в отношении соли, лука, чеснока, горчицы, имбиря — все они согревают пищу. Все иньские продукты возможно превратить в янские с помощью варки, тушения, кипячения и добавления специй!
- Летом, в жару, рекомендуется есть больше иньской, «охлаждающей» пищи (окрошки и свекольники). Зимой же предпочтение следует отдавать «согревающей», янской (суп-харчо, кислые щи, солянка, уха).
- Помните главный принцип долголетия японцев: «Однообразие в питании приводит к многообразию болезней».

Беседовал
Сергей АНДРУСЕНКО

Уважаемые читатели!
В следующем номере мы продолжим тему правильного питания. Следите за нашими публикациями.

«Однообразное питание приводит к многообразию болезней».

Б.Г. Чойжинимаев



Тушеное мясо, приправленное острым соусом, согревает желудок и дарит энергию телу

Вопросы к врачу тибетской медицины

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ?

«После 40 лет у меня начались приливы, преследует плохое настроение, чувство беспричинного страха и тревоги, бессонница. Типичный климакс, только ранний. Назначали гормональные препараты. Стало легче, но не хочу провести всю жизнь на гормонах. Все ли женщины так тяжело переживают этот период?»

С. Мансурова,
г. Балашиха,
Московская обл.



Отвечает
врач клиники
«Наран» на
«Смоленской»
Оюна
ДОРЖИЕВА:

— Многие женщины уверены: где климакс — там и старость. На самом деле старение — это состояние стареющей души, которое приводит к гораздо более быстрому одряхлению организма. Климакс приближают также и курение, сильные стрессы, гинекологические операции. Мы плохо знаем ресурсы нашего организма и поэтому иногда не в силах остановить увядание. Заместительная гормональная терапия в этом случае оправдана, только если женщина чувствует себя очень плохо. Если вы все же прошли курс такого лечения, советуем на этом остановиться.

Уверю вас, угасание функции яичников отнюдь не является показателем нездоровья. Климакс — это такой же естественный процесс в жизни женщины, как, например, беременность. Однако «прелести» этого периода женщины переживают по-разному. Женщины конституции Ветер, как правило, воспринимают происходящие изменения чересчур бурно, переживают и нервничают по любому поводу, способны впасть в истерику. Все это лишь усугубляет состояние, провоцируя головные боли, бессонницу, быструю утомляемость. Копятся обиды, чувство одиночества, отсутствие взаимопонимания с окружающими. Развиваются сердечно-сосудистые заболевания, кожа становится сухой, быстро увядает, волосы и ногти становятся ломкими, теря-

ется костно-мышечная масса, и женщина действительно на глазах стареет.

Особенно тяжело переживают период менопаузы представительницы конституции Желчь. Раздражительность и гнев, а также пристрастие к жирной и острой еде приводят к увеличению в организме плохой «горячей» крови. Это вдвое сильнее провоцирует обильные приливы жара, горячее потоотделение, скачки давления, сердцебиение и боли в суставах и пояснице. Кроме того, не в меру густая и горячая кровь способствует обильным маточным кровотечениям, а также ведет к образованию миоматозных узлов. Беспокоят тошнота и изжога, женщины жалуются на ломоту и разбитость во всем теле после сна, спазмы в мышцах спины, быстро развивается синдром хронической усталости. Эти симптомы лишь усугубляют раздражительность и нервные срывы. Замкнутый круг. Так возмущение Желчи способно поддерживать состояние менопаузы неопределенно долгое время. Иногда такой «климакс» может длиться до 70 лет и более!

Женщины конституции Слизь — пышнотелые и рыхлые, склонные к отекам, переносят этот неизбежный в жизни каждой женщины период значительно легче. В основном благодаря спокойному, медлительному и мягкому характеру. «Холодная» и вязкая кровь служит предпосылкой к быстрому прекращению менструаций. Особенно следует опасаться этим женщинам переохлаждения и переедания, которые становятся главными причинами накопления в организме слизи, лимфы, жира и воды, а значит и появления на горизонте таких недугов, как остеопороз и различные опухолевые новообразования: миомы, мастопатия, кисты яичников.

Как научиться радоваться жизни в любом возрасте? Секрет прост — привести в гармонию душу и тело. Тибетская медицина особенно успешно справляется с восстановлением баланса всех систем, поскольку организм рассматривается нами как единое и гармоничное целое. Не нужно ждать, когда симптомы климакса «разыграются» и уповать на валерьянку и гор-



мональные препараты. Кстати, малейший гормональный дисбаланс в этот период может привести к росту новообразований.

Главной положительной чертой при лечении симптомов климакса в клинике «Наран» является отсутствие побочных реакций. Подобрать правильный образ жизни и питания, соответствующий вашему типу конституции, грамотно успокоить нервную систему, нормализовать деятельность почек (они порой являются причиной женских недугов), желез внутренней секреции, печени можно с помощью тибетских фитопрепаратов, иглотерапии, точечного массажа и других методов. Иглотерапия увеличивает активность гормонов надпочечников, изменяет тканевый обмен, улучшает свойство крови. Активизация внутренних резервов организма, стимулируемая иглоукалыванием, помогает устранить болевые симптомы, улучшить обмен веществ, защитить организм от неблагоприятного влияния стрессов. Точечный массаж оказывает расслабляющее действие, повышает тонус и общую сопротивляемость организма, улучшает циркуляцию крови.

Многокомпонентные тибетские фитопрепараты благодаря уникальному сочетанию лекарственных средств нормализуют выработку половых гормонов, снимают все последствия воспалений, очищают печень и кровь. Такое лечение способствует обновлению и омоложению клеток, активизирует внутренние резервы организма, гармонизирует работу всех органов и систем. Очень часто вторичная аменорея отступает, и детородный возраст женщины продлевается.

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ?

«Как лечить артрит безопасными методами? Отчего еще могут болеть суставы?»

Виктор ШЕРШНЕВ,
г. Москва



Консультирует
врач клиники
«Наран» на
«Войковской»
Петр
СЕРГУШКАЕВ:

Артрит — воспаление одного сустава, полиартрит — воспаление нескольких. Возникает заболевание остро, про-

текает довольно бурно. Чаще излечивается полностью, но может приобрести хроническую форму с приступами и ремиссиями. В основе болезни обычно лежит проникновение в область сустава инфекции (рожа, фурункулы, панариции, ожоги, туберкулез), хронические очаги воспаления в носоглотке.

Отличительные признаки артритов — в области пораженного сустава резко возникает боль, которая мучает все время — и в покое, и при движении.

Начинается отек мягких тканей, над больным местом кожа блестит, краснеет. Повышается температура, место над суставом горячее на ощупь.

В тибетской медицине артрит классифицируется как болезнь «жара». Кроме инфекций, его причинами могут быть травмы, аллергические реакции, избыточный вес, попадание желчи в суставную жидкость. Поскольку желчь является агрессивной щелочной средой, при попадании в крупные и мелкие суставы она вызывает воспалительный процесс и омертвление сухожильной ткани. Тибетская терапия артритов подразумевает назначение противовоспалительных препаратов, наложение компрессов, уменьшающих отек мягких тканей.

Полиартриты вызываются системными заболеваниями. Ревматоидный полиартрит — частое осложнение после простудных инфекционных заболеваний (гриппа, ангины). Чаще при нем страдают мелкие суставы кистей, стоп. Боли в суставах, сопровождаются чувством скованности и ограничением их подвижности («утренняя скованность суставов»). По мере развития заболевания его длительность увеличивается. Со временем происходит атрофия мышц и связок, деформируются суставы: отдельных пальцев в виде «шеи лебедя» или всей кисти в виде «плавника моржа». Движение суставов все более затрудняется, кисти и стопы утрачивают свои функции, человек теряет способность обслуживать себя и становится инвалидом. Важно отметить, что прием гормональных препаратов в значитель-

ной степени ускоряет процесс глубоких, необратимых изменений во внутренних органах.

Лечение артритов в клинике «Наран» направлено на искоренение первопричины болезни — возмущение конституций Ветер, Слизь, Желчь. Именно этим определяется комплексное воздействие на организм, которое включает в себя четыре метода: коррекция питания и образа жизни, применение фитопрепаратов, а также внешние методы: прогревание полынными сигарами и конусами, точечный массаж, стоун-терапия, вакуум-терапия, иглоукалывание.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА УШНОЙ РАКОВИНЫ

«Хочу сбросить лишний вес, но так, чтобы это было безопасно для здоровья, поскольку я диабетик, а также имею проблемы с сердцем. Расскажите подробнее о методе аурикулотерапии.»

Татьяна К., г. Москва



Отвечает врач
клиники
«Наран»
на «Таганской»
Владислав
ЛЯН:

— Избыточный вес в тибетской медицине рассматривается, как внешнее проявление возмущения конституции Слизь. В трактате «Чжуд-Ши» о Слизь говорится, что она «телу и душе дает крепость, насыщает сон, придает терпеливость, делает суставы прочными, а тело — мягким и жирным» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений). Анатомически она включает слизистые поверхности и слизеобразующие органы, лимфатическую и эндокринную системы. В организме ей соответствуют четыре физиологические среды: слизь, лимфа, жир и межклеточная жидкость (вода).

Конституция Слизь имеет холодную, иньскую, природу, ее возмущение вызывает болезни «холода». Они, как правило, развиваются и накапливаются в течение длительного времени. «Слизь «тяжела», как земля, она не поддается быстро, поэтому приходится лечить ее очень долго» («Чжуд-Ши», Тантра Настав-



лений). Поэтому ожирение, являющееся ярким внешним признаком нарушения конституции Слизь, требует постепенного и целенаправленного лечения. Помимо эстетической проблемы, избыточный вес может привести к ряду серьезных заболеваний. Человек с лишним весом почти всегда имеет увеличенную щитовидную железу, возрастает нагрузка на кости и суставы, ожирение вызывает расстройство дыхания, и, как следствие, развитие сердечной и легочной недостаточности.

Отложение жира в поджелудочной железе препятствует ее нормальной деятельности, что может повлечь за собой развитие сахарного диабета по «холодному» типу.

Сценарий развития заболеваний может быть разным, в зависимости от наследственной предрасположенности, возраста, образа жизни человека. Это предполагает индивидуальный подход к каждому пациенту.

Тибетская медицина предлагает при ожирении комплексное лечение: правильный образ жизни (подвижный и активный) и питания (употребление «горячих» продуктов, преобладание в пище кислых, соленых и острых вкусов), глубокий точечный и баночный массажи, прогрева-

лезы и других органов. Но самым эффективным методом является аурикулярная рефлексотерапия.

В клинике тибетской медицины «Наран» аурикулотерапия входит в состав комплексной оздоровительной практики. Механизм лечебного эффекта связан с изменением деятельности головного мозга (в основном подкорковых структур) под влиянием раздражения аурикулярных точек. Соответственно меняется центральная регуляция деятельности органов и систем. Это и приводит к необходимым физиологическим эффектам. Опытный специалист воздействует на определенные биологически активные точки на ухе человека и добивается поразительных результатов. При лечении ожирения маленькие иголки (длиной 2 мм) ставятся на ухо, заклеиваются пластырем телесного цвета на 1–2 недели — и все! Вы продолжаете жить обычной жизнью, а организм в это время решает свои проблемы. В результате у пациента снижается аппетит и желудочная секреция, уменьшается отечность и болезненность тканей. В случае «срыва» и повторного набора веса достаточно повторить процедуру. После лечебного курса все наши пациенты, как правило, начинали худеть,



Рассказывает врач филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Аюна БАЛЬЖИЕВА:

Геморрой, или варикозное расширение вен прямой кишки, является частым следствием застойных явлений в области малого таза, что приводит к нарушению нормальной циркуляции крови и энергии. Во многих случаях эти застойные явления могут быть вызваны опущением внутренних органов брюшной полости (желудка, кишечника, матки, почек). Опущенные органы оказывают давление на нижележащие органы, расположенные в малом тазу, в том числе на прямую кишку, вызывая венозную застой и замедление кровообращения. Другая причина застоя энергии и кровотока в малом тазу — снижение функции почек вследствие их «холода» или опущения. Провоцирующим фактором развития геморроя являются также хронические запоры, которым нередко подвержены люди конституции Ветер и Слизь. Очень часто геморрой развивается у женщин после тяжелых родов, у мужчин — после неоднократного подъема тяжестей, сидячего образа жизни (у водителей и офисных работников), у людей, чья профессия связана с длительным пребыванием на ногах (учителя, парикмахеры, официанты).

Лечение геморроя тибетскими методами направлено на устранение застоя крови в области малого таза, коррекцию Ветра (нервной системы), устранению «холода», нормализации работы кишечника. Если причиной болезни стало опущение внутренних органов, то будет восстановлено их анатомически правильное положение. Точечный массаж, иглоукальвание, прогревание полынными сигарами сочетаются с применением фитопрепаратов тибетской медицины, которые улучшают циркуляцию крови и энергии, стимулируют венозный и лимфатический отток и повышают тонус опавших вен. Без боли и операций вы надолго забудете о своей проблеме. Помимо комплексного лечения в «Наране» разработана специальная программа «Геморрой без операций» по льготной стоимости.



ного стресса. Уровень сахара 14 ммоль/л. Он постоянно мерзнет, легко выходит из себя, ослаблен постоянным приемом медикаментов. Что вы нам посоветуете?»



Комментирует главный врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского» Батор ЦЫРЕНОВ:

Сахарный диабет — это результат долго накапливаемых организмом функциональных, а затем и органических нарушений вследствие нервных стрессов и деструктивных эмоций, неправильного образа жизни и характера питания. Другими словами — небрежного и халатного отношения к своему организму.

У вашего супруга, скорее всего, развился диабет по сценарию «холода». Он обычно характеризуется общим упадком жизненной энергии в организме — Инь-состоянием. Более подвержены ему люди конституции Слизь: страдающие от алиментарного ожирения (почти 90% больных диабетом II типа имеют избыточный вес) как следствия передания, тяги к сладким продуктам, недостатка физической активности, чувствительные к переохлаждению.

При возмущении конституции Слизь (эндокринная и лимфатическая системы) в организме происходит отложение жира во внутренних органах (жировая инфильтрация, или липоматоз), в том числе в поджелудочной железе, что ведет к снижению ее функции. Клетки поджелудочной железы (островки Лангерганса) перестают вырабатывать инсулин, который необходим для поглощения и утилизации глюкозы, и это влечет за собой разрушительные последствия для организма. Так развивается диабет II типа. Он характеризуется тем, что ткани организма не чувствительны к инсулину

и глюкоза не поступает в клетки, в связи с чем повышается ее уровень в крови. Развивается в зрелом возрасте у 57% больных ожирением. Больные страдают от ухудшения памяти, слабости, сонливости, метеоризма, повышенной потребности в еде и питье, потливости, отеков. Возможно учащенное мочеиспускание, помутнение мочи (она становится липкой, сахаристой), жжение в мочеиспускательном канале, повышенная потребность в пище и воде, сладкий и горький привкус во рту.

Сахарный диабет — не приговор, и не следует культивировать страх перед этим серьезным, но вполне излечимым заболеванием. По опыту клиники «Наран» болезнь можно не только остановить, но даже повернуть вспять. Людям конституции Слизь рекомендуется избегать лени, уныния, тепло одеваться, питаться дробно, не принимать несовместимые продукты и продукты с «холодными» свойствами (молоко и кисломолочные продукты, хлебобулочные и кондитерские изделия и т.д.), есть медленно, тщательно пережевывая, чтобы насыщаться и получать удовольствие от небольших порций.

Выбор методов лечения зависит от конкретного сценария развития болезни.

Из фитопрепаратов, в частности, используются: «Юру», «Чинни-Ару», «Танчен-25», «Юн-АА-9», «Юрил-13», Сэркьюнг, «Руда-6», «Руда-8», тибетский антидиабетический сбор «Зориг», аюрведическое средство «Диа-Слим» и другие. Они назначаются при учащенном мочеиспускании и помутнении мочи, появлении на коже нарывов, язв, кожного зуда, при сильной слабости, потливости, пересыхании горла, жажде. Также эти препараты стимулируют функцию поджелудочной железы, очищают печень, сосуды, желчевыводящие пути, улучшают липидный обмен, предотвращая появление атеросклеротических бляшек, обладают противовоспалительным и противоопухолевым действием.

Активным образом при лечении диабета используются массаж, иглоукальвание, прогревание полынными сигарами. Эти процедуры оказывают благоприятное влияние на меридиан селезенки и поджелудочной железы. Состояние избытка или упадка энергии в этом меридиане, согласно тибетской и китайской науке врачевания, и предопределяет течение болезни.

Дополнительная информация по тел. 221-21-84

АКУПАНКТУРНЫЕ ТОЧКИ УША

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Наружные гениталии | 29. Аппендикс |
| 2. Пониженное кровяное давление | 30. Наружное ухо |
| 3. Геморрой | 31. Диафрагма |
| 4. Уретра | 32. Желудок |
| 5. Матка | 33. Печень |
| 6. Птха | 34. Локоть |
| 7. Лодыжка | 35. Аппендикс |
| 8. Седалищный нерв | 36. Плечо |
| 9. Гепатит | 37. Грудная клетка |
| 10. Коленный сустав | 38. Молочные железы |
| 11. Пальцы | 39. Латеральная часть легких |
| 12. Малый затылочный нерв | 40. Пищевод |
| 13. Ян печени | 41. Сердце |
| 14. Тазобедренный сустав | 42. Жажда |
| 15. Колени | 43. Рот |
| 16. Низ живота | 44. Сердце |
| 17. Ян печени | 45. Селезенка |
| 18. Наружные гениталии | 46. Латеральная часть легких |
| 19. Простата | 47. Нижние легкие |
| 20. Уретра | 48. Верхняя часть живота |
| 21. Анус | 49. Щитовидная железа |
| 22. Мочевой пузырь | 50. Неврастения |
| 23. Толстый кишечник | 51. Мягкое небо |
| 24. Почка | 52. Лоб |
| 25. Поджелудочная железа/желчный пузырь | 53. Ствол мозга |
| 26. Живот | 54. Горло и зубы |
| 27. Поясничные позвонки | 55. Шея |
| 28. Двенадцатиперстная кишка | 56. Ключица |
| | 57. Нефрит |
| | 58. Нижняя челюсть |
| | 59. Язык |
| | 60. Глаз |
| | 61. Внутреннее ухо |
| | 62. Миндалевидная железа |



ющие процедуры. Все это действительно улучшает кровообращение, изгоняет «холод» из организма, корректирует фигуру и сокращает объемы и массу тела за 2–3 курса лечения. Фитопрепараты тибетской медицины снимают отечность, оптимизируют лимфоток, нормализуют работу кишечника.

Однако как снять страсть к еде, порой становящуюся неуправляемой?

В этом случае речь идет о повышенном пищеварительном жаре, или Ян-энергии в желудке, которая и вызывает острое ощущение голода. Желудок можно сравнить с печью, которую растопили, и она не может остановиться, обжигая стенки органа и требуя «топлива» — пищи. В таком состоянии важно убрать лишнюю Ян-энергию. Врач это делает лекарственными средствами и процедурами. Необходимо восстановить баланс энергий, движущихся по определенным каналам, воздействуя на определенные точки на теле человека и регулирующие работу желудка, желчного пузыря, поджелудочной же-

лудки и других органов. Но самым эффективным методом является аурикулярная рефлексотерапия. В клинике тибетской медицины «Наран» аурикулотерапия входит в состав комплексной оздоровительной практики. Механизм лечебного эффекта связан с изменением деятельности головного мозга (в основном подкорковых структур) под влиянием раздражения аурикулярных точек. Соответственно меняется центральная регуляция деятельности органов и систем. Это и приводит к необходимым физиологическим эффектам. Опытный специалист воздействует на определенные биологически активные точки на ухе человека и добивается поразительных результатов. При лечении ожирения маленькие иголки (длиной 2 мм) ставятся на ухо, заклеиваются пластырем телесного цвета на 1–2 недели — и все! Вы продолжаете жить обычной жизнью, а организм в это время решает свои проблемы. В результате у пациента снижается аппетит и желудочная секреция, уменьшается отечность и болезненность тканей. В случае «срыва» и повторного набора веса достаточно повторить процедуру. После лечебного курса все наши пациенты, как правило, начинали худеть,

ГЕМОРОЙ — БЕЗ БОЛИ И ОПЕРАЦИЙ

«Много лет страдаю от обострений геморроя, особенно после стрессов и физических нагрузок. Врачи предлагают операцию по удалению геморроидальных узлов, но хотелось обойтись консервативными методами лечения. Что может предложить тибетская медицина?»

К. Рудных, г. Санкт-Петербург

ДИАБЕТ — РЕЗУЛЬТАТ ХАЛАТНОСТИ К САМОМУ СЕБЕ

«Врачи поставили мужу диагноз «сахарный диабет второго типа». При росте 173 см он весит около 90 кг. Заболевание возникло на фоне силь-



Фитобар клиники «Наран»



АЛТАЙСКИЕ БАЛЬЗАМЫ – ЧУДО ПРИРОДЫ

ней, девясила, листьев малины, мяты перечной, березовых почек, пижмы, тысячелистника, душицы, пиона, мать-и-мачехи, мяты перечной, шалфея, боярышника, кедрового ореха, меда, листа земляники и т.д.

«Селигор» — прекрасное средство профилактики простудных заболеваний.

«Чемчудой» и «Чемчудой-панто» — нормализует обмен веществ, применяется при болезнях ЖКТ.

«Церковка» и «Идиллия» — рекомендуется при профилактике женских заболеваний.

«Мальшок» — общеукрепляющее средство для детей.

«Околица» — для лечения синдрома хронической усталости.

«Эдем» — предупреждает заболевания сердечно-сосудистой системы.

«Раздолье» — рекомендуется при профессиональных заболеваниях спортсменов, водителей, шахтеров.

В состав бальзамов входит природное сырье из «кладовой» сибирской тайги: настоек из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и маральего кор-

ЦАРЬ-ЛЕКАРСТВО ОТ КАШЛЯ

Рецепт эликсира от кашля «Кэ Лин» создан во времена династии Тан (618–907 гг.) и известен в Китае как «Царь-лекарство от кашля». После приема препарата кашель любой этиологии проходит практически за три дня. Кроме противокашлевого эффекта эликсир имеет отхаркивающее, бронхолитическое (расширяет бронхи при спазме) и противовоспалительное действие — общее и местное.

Состав: ширококолючник крупноцветковый, истод тонколистный, стемена клубневая.

Показания к применению:

- при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей;
- при хронических неспецифических заболеваниях легких;
- при бронхиальной астме (как вспомогательное средство);



- при повышенной нагрузке на голосовые связки;
- при рините и синусите (местно).

МАСКИ-САЛФЕТКИ ДЛЯ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ

кой медицины «Наран», можно подобрать продукт, подходящий для любого типа кожи. Удобные в применении, доступные в цене — эффективны и всегда под рукой. Маски сделают вашу кожу красивой и здоровой!

В фитобаре клиники «Наран» продается 12 видов салфеток для различных типов кожи.

- Косметическая маска с экстрактом огурца положительно влияет на клеточный обмен, обновляет кожу.
- Маска с экстрактом граната обладает антиоксидантными свойствами, предупреждает преждевременное старение, удерживает влагу, стимулирует синтез коллагена и уменьшает пигментацию.
- Компонент алоэ следующего типа маски является прекрасным увлажнителем, обладает противовоспалительным действием, снимет раздражение.
- Маска на лечебных травах питает и защищает кожу, поддерживая тонус в течение дня.
- Экстракт красного вина в соответствующем виде маски —

эффективная защита и пополнение коллагена и эластина кожи, замедляет потерю упругости и эластичности кожи, появление морщин и старческих пятен, хрупкости капилляров.

- Прополис в маске с этим экстрактом превосходно ложится на кожу и мгновенно проникает в нее, восстанавливает клетки, придавая коже мягкость.
- Маска с коллагеном: белок, входящий в состав маски, соединяет элементы клеток и помогает формировать новые клетки. Коллаген является важным белком в организме. Уже после 25 лет организм теряет способность вырабатывать коллаген, что и приводит к появлению морщин и старению кожи.
- Оливковое масло обладает мощным лечебно-профилактическим действием: способствует заживлению кожи, восстанавливает иммунитет, увлажняет и питает кожу.
- Маска с конэнзимом Q10 — антиоксидантом — лечит и восстанавливает стареющую кожу.
- Также фитобар клиники «Наран» предлагает на выбор маски с экстрактом картофеля, зеленого чая и маски с отбеливающим эффектом.



Маски-салфетки «Medicare» способствуют максимально глубокому очищению кожи лица, придавая ощущение свежести, гладкости и шелковистости. А благодаря широкому ассортименту, представленному в фитобаре клиники тибетс-

ЛЕЧЕБНЫЕ АРОМАТЫ ТИБЕТА

Издавна в буддийских монастырях воскурляли ароматные благовония, которые очищали ауру, успокаивали нервы, изгоняли злых духов и были полезны при любых недугах. Сеанс ароматерапии с тибетскими ароматическими свечами создаст в вашем доме неповторимую восточную атмосферу и поможет в излечении целого ряда заболеваний. В состав пяти видов свечей входят самые разные целебные растения: жасмин крупноцветковый, польнь арги, сандал белый, яблоня азиатская, коричневое дерево.

Свечи серые для защиты функций печени и питания селезенки: улучшают работу

ЖКТ, помогают при вялом пищеварении, освобождают печеночные протоки от застоявшейся желчи, уменьшают проявления дисбактериоза.

Свечи зеленые для успокоения кашля и астмы: снимают бронхоспазм, способствуют выделению густой, вязкой мокроты, уменьшают судорожный кашель и ощущение першения в горле.

Свечи голубые для понижения кровяного давления: улучшают тонус сосудистой стенки, восстанавливают кровоток в мелких капиллярах почек, печени, уменьшают риск возникновения тромбов, острых нарушений мозгового кровообращения и т. д.



ство 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.

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

РАСТВОРЯЕТ КАМНИ В ПОЧКАХ

- Шеншигонг** (в составе: тысячелов посевной, девясил британский, внутренняя оболочка куриного желудка, вербейник христыны, шалфей многокорневичный, лигизиум японский, гвоздика пышная, роза Бэнкса, солоцвет двузубый, трава горца птичьего и т. д.).
- растворяет камни почек и мочевыводящих путей независимо от их состава, качества и количества;
 - способствует безболезненному их выведению;
 - обладает мочегонным эффектом;
 - оказывает антибактериальное действие;
 - уменьшает отечность слизистых мочевыводящих путей;
 - снимает воспалительный процесс мочевыводящих путей;



- обладает спазмолитическим действием, купирует болевой синдром;
- нормализует химический состав мочи, восстанавливает водно-солевой обмен, препятствуя тем самым появлению новых солей и камней в почках;
- устраняет застойные явления в области малого таза, способствует улучшению венозного кровотока;
- улучшает функцию почек;
- препятствует отложению холестерина на стенках сосудов.

ПРОКЛАДКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Лекарственные прокладки «Саньбафулэ» — 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.

Счастье исцеления

НАША СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

Сергей ЕГОРОВ, руководитель предприятия:

— Мне очень нравится клиника «Наран», которую регулярно посещаю вместе с супругой уже четвертый год. С некоторых пор на процедуры стали приводить и нашу дочь. Так что с уверенностью можно сказать, что клиника для нас стала родной, семейной.

У меня **гипертония** — болезнь, которая в принципе не вылечивается. Но то, что сделали врачи «Нарана» уже при первом моем посещении — волшебство. С тех пор никаких таблеток и уколов, самочувствие всегда прекрасное. Сказывались регулярные стрессы на работе, было **зачемление нерва, онемение нижней части стопы**. После лечения симптомы эти прошли. Раз в полгода я прохожу профилактическое лечение у моего врача Биндэрья Шагдарсурэн. Она меня «подняла» и теперь все время поддерживает. Это очень внимательный, чуткий человек, настоящий профессионал своего дела. «Когда вас

ждать?», — спрашивает она меня всякий раз, когда я оканчиваю очередной профилактический курс лечения.

«Когда скажете», — говорю я в ответ.

Я доверяю своему врачу на все 100. И еще. Ей ни в коем случае нельзя жаловаться даже на какое-нибудь легкое недомогание. Этот человек сразу начинает что-то по-своему творить, колдовать, тратит на пустяк так много времени, в общем, стараюсь не докучать. Очень щепетильна, очень ревностно относится к своему делу. А может я и неправ, может, по науке все то, что происходит в моем организме, очень важно специалисту. Потому такое внимание и столько вопросов.

Подкупает даже такой факт. Мне по роду своих занятий клинику надо посещать в ранние часы. И Биндэрья ради меня приходит на час раньше на работу. Но, оказывается, такой порядок у всех врачей «Нарана». Врачи работают 6 дней в неделю по 8, а то и по 10 ча-



Сергей Егоров и его врач Биндэрья Шагдарсурэн

сов, тем не менее, ради своих подопечных жертвуют личным временем. Это ли не преданность своему искусству, людям, за которых несешь ответственность!

Огромное спасибо моему врачу и руководству клиники! Хотелось бы, чтобы врачей,

обладающих тибетской мудростью и техникой врачевания, было больше, ведь каждый здоровый человек в нашем городе, в нашей стране — это шаг к очищению, просветлению, чистоте в наших сердцах и искренней любви друг к другу.

ОТКРЫЛОСЬ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Рассказывает Ирина СЕЛИНА:

— К выходу на пенсию успела накопить целую «клумбу» болезней. Тут и **хронический гайморит, и хронический бронхит, дискинезия желчевыводящих путей, нервные расстройства**. Два года назад у меня начались частые скачки давления. Дошло до того, что этим летом я перенесла инсульт.

Но и это не все. В последнее время стал мучить неукротимый кашель с гнойными выделениями, который не давал покоя ни днем, ни ночью. Лечилась, чем могла, но все без результата. О гайморите я уж и не говорю: 15 лет не чувствовала запахов. Я почти отчаялась и не надеялась избавиться от этой напасти.

Выписавшись из больницы после инсульта, стала думать, что делать. Ведь должны же быть другие подходы к лечению хронических заболеваний. Ответ я нашла в газетной статье главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимасовой. Позвонив в клинику, я немедленно записалась на прием.

Первое же знакомство с клиникой произвело на меня очень сильное впечатление. Мне спокойно и обстоятельно, с полным знанием дела объяснили причины всех моих болезней, рассказали, какая у меня конституция и в чем будет заключаться лечение. Ничего подобного я раньше не слышала — действительность превзошла все ожидания. И сразу же пожелала, что не пришла в эту клинику раньше.

Моя уверенность в выздоровлении росла и крепла от сеанса к сеансу. Сегодня, после окончания лечения, могу сказать, что я стала совсем другим человеком. Не передать словами, какое это счастье, после стольких лет мытарств снова чувствовать запахи, вкус пищи, ощущать жизнь во всей ее полноте! Кашель прошел полностью, мне вернулось обоняние. Давление нормализовалось, и я стала без страха смотреть в будущее. Знаю, что теперь моя жизнь в моих руках, и только от меня зависит, какой она будет.

То, что я нашла свою клинику — это огромное везение, мой счастливый шанс. Я словно обрела второе дыхание. Спасибо за чудесное место, где можно лечиться и отдыхать душой, всему коллективу клиники и ее главному врачу.

«Здоровье настолько перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.»

А. Шопенгауэр

НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ!



Татьяна Шаповалова со своим лечащим врачом Мариной Джигаевой

В 1996 году я купила книгу «Введение в тибетскую медицину», но изложение теории оставило меня равнодушной к этой науке. Тем более трудный для восприятия язык не позволил мне разобраться в истинном ее предназначении. Через некоторое время в Москве открылась клиника тибетской медицины «Наран». И тогда я решила повторить опыт, ведь у меня были на то причины — возникли проблемы со здоровьем. Я с большим удовольствием познакомилась со специализированным изданием клиники «Вестник тибетской медицины», из которого даже

конспектировала некоторые статьи доктора Светланы Чойжинимасовой. Этот врач смог проникнуть в мое сознание, я стала многое понимать и поверила в возможности нетрадиционных методов лечения.

Впервые к врачам клиники «Наран» обратилась за помощью летом прошлого года. Возобновились боли в ноге (**артрит**), и все что раньше было у меня в арсенале (таблетки, уколы, компрессы и т.д.) уже не помогало.

На консультацию я пришла к врачу Марине Джигаевой. Она и раскрыла мне глаза на истинные причины моего заболева-

ния — возмущение конституции Слизь, повлекшее за собой нарушение обмена веществ и развитие **лимфостаза**. Кроме того, срочно надо было восстановить нормальное положение опущенного желудка (**гастроптоз**). Решили пройти курс лечения из девяти процедур. Марина Алексеевна предупредила, что возможны обострения болезни. Я с точностью выполняла назначенные рекомендации по питанию и образу жизни. Большей частью надо было перейти на горячие бараньи бульоны, супы и каши, исключить из рациона сырые овощи, не простужаться. Я заметно снизила вес, хотя худеть раньше никогда не получалось. Думаю, что на улучшение моего состояния сильно повлияли фитопрепараты, на них средств не жалела.

А когда я почувствовала на первой процедуре руки своего врача на своем теле, то поняла, что люди будут по-настоящему здоровы тогда, когда научатся себя любить. Вот такое своеобразное восприятие. Я ощущала, как во мне открываются энергетические каналы изо дня в день, от процедуры к процедуре — это было потрясающе! Все-таки тысячелетний опыт иглотерапии, массажа, умение найти, отогреть участки измученного тела

впечатляет.

Одновременно я обратилась в поликлинику по месту жительства, чтобы врачи провели обследование. Сдала анализы и пришла к своему терапевту. И с каким равнодушием ко мне отнеслись! Врач даже не стал меня осматривать, посмотрел анализы, достал бланк рецепта... (какой контраст!) Я рассказала, что прохожу курс лечения в клинике тибетской медицины, и лекарства мне не нужны. На том все и закончилось.

Я очень благодарна врачам клиники «Наран». За ту силу, энергию, которую умеют дать эти врачи, за их терпение, труд, внимание и острое желание помочь в трудную для человека минуту.

Здесь лечат и массажем, и камнями, Сама Земля нам отдает тепло, И скромные врачи довольны нами, Довольны мы собой — лечение помогло!

С благодарностью и христианской любовью к сотрудникам «Нарана» и моему врачу — Марине Алексеевне Джигаевой.

Татьяна ШАПОВАЛОВА, преподаватель

ВРАЧАМ «НАРАНА»

Дарите свет и радость людям Мира, Улыбку Будды — Вечную любовь своим трудом, Пусть озарит вас солнца свет, Цветов благоуханье, И звезд волшебный луч, И родников журчанье, И радость исцеленных всех!

Татьяна СОСЕНКОВА, пациентка филиала клиники на «Проспекте Мира»

ТЕПЕРЬ Я ПОЛНА СИЛ И ЭНЕРГИИ

Лариса ХРИСТЕНКО, пенсионерка:

— У меня порок сердца. По словам одних врачей, врожденный, по словам других, приобретенный. До прихода в «Наран» была сильная **аритмия, высокое давление**; я перенесла **инсульт**.

Теперь, после шести месяцев лечения, я стала совсем другим человеком. Я перестала ощущать сердце, как будто его нет. Раньше в груди постоянно щемило, сдавливало, была одышка, я все время испыты-

вала тревогу и страх. Теперь все это в прошлом, самочувствие прекрасное. Если прежде я принимала очень много разных препаратов, состояла на учете у кардиолога, то сейчас я вот уже полгода к нему не показываюсь. В этом просто нет нужды. Чувствую себя молодой, полной сил и энергии, снова стала активно работать.

Теперь я привела в «Наран» свою внучку. Она сильно похудела, из-за чего у нее произошло опущение органов и за-

гиб матки. Сегодня мы прошли пятый сеанс. Перемены разительные: внучка перестала худеть, аппетит полностью восстановился. В ее глазах снова появился блеск, вернулась прежняя энергичность, подвижность.

Единственное, что я могу сказать — я очень довольна. Всем друзьям и знакомым все время рассказываю про «Наран», какое это замечательное место, и о том, какое это чудо — тибетская медицина. Всем советую приходить сюда.

Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России



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)
- Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)
КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО
Тел.: (495)221-21-84
www.naran.ru

Тибетский астропрогноз с 1 по 31 марта

Удачные дни: 3, 9, 19, 21, 29, 30

Благоприятные дни

для стрижки волос: 1, 2, 4, 7, 9, 10, 11, 14, 18, 19, 23, 29, 31

для начала приема лекарств: 3, 9, 19, 21, 29, 30

для выезда в дорогу: 1, 5, 9, 10, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 23, 27, 29, 31

Неблагоприятные дни для всех дел: 6

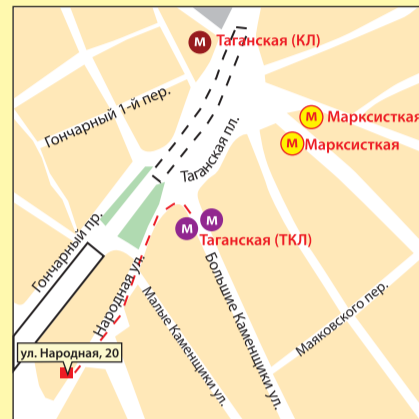
Филиалы клиники «Наран» в Москве



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



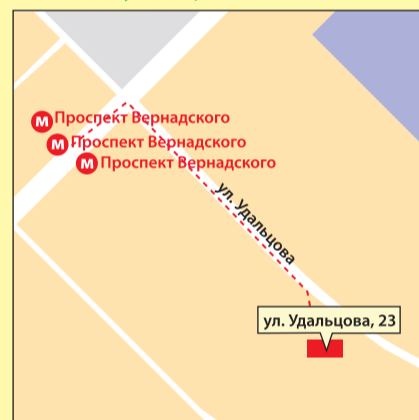
м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



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



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



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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ
«ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ
ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИИ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683
ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ
46,32 РУБ. — 3 МЕС.
92,64 РУБ. — 6 МЕС.

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

15 марта: «Лечение болезней Желчи» —
Галсанова Т.Ю.

22 марта: «Климакс и тибетская медицина» —
Ханчаева Г.П.

29 марта: «Лечение выпадения волос в «Наране»
Бариков Б.Б.

Начало в 15.00.
Вход свободный.

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

15 марта: «Ожирение и тибетская медицина» —
Дулгарова М.Я.

22 марта: «Аллергические заболевания
в тибетской медицине» — Бунеева В.Ю.

29 марта: «Гирудотерапия: механизм действия»
Манджиева И.Д.

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»)
 Шеф-редактор —
 С. Чойжинмаева
 Главный редактор —
 Е. Санжаина
 Верстка — Т. Апрыткина
 Корректор —
 О. Михайлова
 Дизайнер — Л. Петренко
 Газета выходит
 2 раза в месяц.
 Общий тираж —
 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 125171,
 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
 10.03.2009.

Заказ №
Цена свободная