

КЛИНИКА



Наран

работает
с 1989 года

№10(95)
16-31 мая
2010

Вестник тибетской медицины

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

**КАПРИЗЫ
«ОБИДЧИВОГО»
ОРГАНА**

стр. 2

**ТИБЕТСКАЯ
ДИАГНОСТИКА:
КАК УЗНАТЬ
ОБЛИЧЬЕ
БОЛЕЗНИ?**

стр. 4-5

**НОВАЯ ФИГУРА
К ЛЕТУ!**

стр. 3

**РЕЦЕПТЫ
ОТ ИЗЖОГИ**

стр. 7

Фото Екатерины Дериглазовой

Ви-джей Липа (Олимпиада Тетерич):

«Нараном» я довольна на 100%!

**Акция
«Солнце выше –
цены ниже!»**

в клинике «Наран»

с 10 по 31 мая



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

**Весенняя
акция**

в клинике «Наран»

с 10 по 31 мая



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

КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!

КАПРИЗЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Гормоны щитовидной железы регулируют почти все процессы в организме – рост, дыхание, прием пищи, сон, движение, репродуктивные функции, а также теплообмен и работу нервной системы. Если «производство» гормонов нарушено, организм начинает работать в аварийном режиме. При этом очень часто болезни щитовидки «маскируются» под другие заболевания. Как их распознавать и лечить без применения скальпеля и гормонов?



**Светлана
ЧОЙЖИНИМАЕВА,
К.М.Н.,
главный врач
клиники «Наран»:**

«Обидчивый» орган

Щитовидная железа незаметно притаилась под подбородком, словно бабочка, раскинувшая крылья. Этот орган выделяет в кровь жизненно необходимые нам гормоны – тиреоидные (трийодтиронин – Т3 и тироксин – Т4), а также кальцитонин (вещество, корректирующее уровень кальция в организме). Через щитовидку проходит множество кровеносных сосудов и поэтому выделяемые железой гормоны быстро достигают других органов. Благодаря этим «сообщениям» происходит жировой, белковый и углеводный обмен в организме, выработка энергии. Если гормонов щитовидной железы выделяется больше или меньше, чем нужно, то организм работает в аварийном режиме, расходуя свои запасы неправильно, что приводит к развитию серьезных хронических заболеваний.

В традиции тибетской медицины щитовидная железа относится к конституции Слизь (имеются в виду эндокринная и лимфатическая системы), отвечающей за рост и развитие организма. Различают восемь заболеваний щитовидной железы, возникающих вследствие расстройств конституций Ветер, Слизь, Желчь.

Особую и главную роль в развитии заболеваний щитовидной железы играет эмоциональный фактор (возмущение конституции Ветер). Глубокие, невысказанные обиды, подавляемые переживания пагубно влияют на состояние этого органа и провоцируют заболевания. Они «комом» встают в горле, что вызывает спазм шейного нервного узла, отвечающего за иннервацию щитовидной железы, питающего кровеносные сосуды.

Особенно это касается впечатлительных, но эмоционально закрытых людей, относящихся к знакам водной стихии – Рыбы, Рак, Скорпион. При дополнительных негативных факторах, таких как хронические воспалительные заболевания носоглотки, частые острые респираторные заболевания, ларингит, тонзиллит, фарингит, а также профессиональные нагрузки на голосовые связки (у актеров, дикторов, преподавателей и т.д.), создаются все условия для воспаления щитовидной железы и развития узлов.

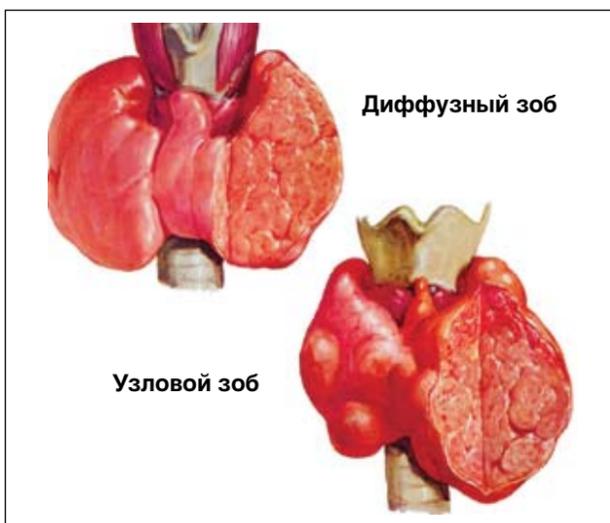
«Зловещий» зоб

В моей практике было немало случаев, когда чрезмерная впечатлительность, пессимизм и уныние приводили к печальным последствиям. Особенно грустно, когда это происходит с молодыми, полными сил людьми. В 90-х умерла моя 36-летняя знакомая, внешне цветущая женщина, оставив круглым сиротой двухлетнего сына. Он появился на свет после бурного, но скоротечного романа с сослуживцем, что вызвало бурю негодования в коллективе. Маме малыша пришлось вытерпеть насмешки, презрение, а то и открытые оскорбления от коллег. Печаль, обида и слезы не прошли даром. На медосмотре врач нащупал у нее на шее болезненный узел с выступающими острыми краями, срочно направил к онкологу. Но было уже поздно. Несмотря на лечение, женщина буквально сгорела в считанные месяцы.

Надо помнить, что частым симптомом заболевания щитовидной железы является ее увеличение (зоб). Зоб может быть *диффузным* или *узловым*, в зависимости от того, увеличивается вся железа или ее часть; *токсическим* (при нарушении гормонального фона) и *нетоксическим* (без нарушения гормонального фона). Главная опасность состоит в возможном

перерастании диффузного зоба в узловой, называемый в тибетской медицине «зловещим» и являющийся злокачественным новообразованием. В трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Зловещий» зоб предвещает несчастье». Характерная особенность узлового зоба – болезненность и наличие острых краев, которые нащупываются при пальпации. Такой зоб необходимо лечить незамедлительно.

Существует в тибетской медицине и такое понятие, как «счастливым зоб». Незначительно увеличенная щитовидка не является в этом случае признаком болезни, а скорее носит наследственный характер. Такой зоб считается знаком удачи и благополучия.



Самая женская железа

По статистике у женщин заболевания щитовидной железы встречаются гораздо чаще, чем у мужчин. В период созревания гормоны щитовидки влияют на половое развитие девочки-подростка, у молодой женщины регулируют менструальный цикл, овуляцию, способность к зачатию. Кроме того, эти гормоны принимают активное участие в развитии центральной нервной системы плода, влияют на его рост и физическое развитие. Нередко нарушения работы щитовидной железы встречаются у молодых женщин, у которых ни один конкретный диагноз не подтверждается, а лечение не дает желаемого эффекта. Их беспокоят сильные беспричинные страхи, депрессии. Типична анемия – нехватка в организме железа и других жизненно необходимых веществ, порождающая вялость, сонливость, упадок сил, бледность кожи.

Нередко недостаток гормонов щитовидки маскируется под гинекологические заболевания: сбои менструального цикла, снижение либидо, сухость влагалища, миомы, поликистоз яичников, результатом которого становится бесплодие.

Если у вас есть уже видимое увеличение железы (кстати, и при нормальных размерах в ней могут быть серьезные проблемы), чувство комочка в горле при глотании, немотивированная слабость, сухость кожи или, наоборот, повышенная потливость, проблемы с менструальным ци-

клом, прибавка в весе или же резкое его снижение – можно заподозрить заболевание щитовидной железы.

С позиций тибетской медицины, заболевания щитовидной железы, как и все другие заболевания, разделяются на болезни по сценарию «жара» и «холода».

Сценарий «жара»

При возмущении конституции Желчь (печень, пищеварительная система) и поражении щитовидной железы желчью развивается мягкий, не выступающий наружу «зоб от желчи». Он может быть токсическим и нетоксическим. Диффузный токсический зоб (Базедова болезнь) связан с гиперфункцией («жаром») щитовидной железы – повышенной выработкой тиреоидных гормонов и ее следствием – тиреотоксикозом.

При тиреотоксикозе повышается температура тела, ускоряется работа сердца, повышается кровяное давление, усиливается перистальтика кишечника, секреция желудочного сока. Человек все время возбужден, обидчив, быстро утомляется, сильно худеет, страдает от потливости и одышки, тремора в пальцах рук, общей слабости.

Заболевание приводит к дальнейшему поражению печени, вплоть до развития гепатита, а также ведет к развитию недостаточности надпочечников, нарушению менструального цикла у женщин или их прекращению (аменорея), поражению молочных желез, способствует развитию сахарного диабета, сердечной недостаточности, атеросклероза, мерцательной аритмии.

Наша пациентка, Ольга Евгеньевна, 46 лет, страдала воспалением щитовидной железы (тиреоидит) при наличии многоузлового зоба. Состояние характеризовалось отеком лица, пучеглазием, учащенным сердцебиением, повышенной потливостью, болезненностью при глотании, беспокойством, нарушением сна, дрожью в теле (тремор). Гормональный фон был изменен, при этом одни показатели существенно превышали норму, а другие были ниже нормы. Женщина одновременно принимала гормональные препараты противоположного действия; такое лечение продолжалось три года и результатов не принесло.

На фоне нескольких курсов лечения в «Наране» самочувствие женщины значительно улучшилось. Еще через полгода симптомы заболевания исчезли полностью, что объективно подтвердилось на УЗИ и исследовании крови на гормоны.

Сценарий «холода»

При пониженной функции («холоде») щитовидной железы (возмущение Слизи) развивается *гипотиреоз*. Недостаток тиреоидных гормонов оказывает влияние практически на все органы и системы организма, замедляется обмен веществ, снижается жизненный тонус. Масса тела растет на фоне снижения аппетита, кожа становится сухой, «восковой», появляется сонливость, вялость, повышенная утомляемость, ухудшается память, лицо становится одутловатым, отекают ноги и руки, выпадают волосы. Иногда ощущаются боли в мышцах, снижается артериальное давление (гипотония), возникает затрудненность носового дыхания (частые риниты, гайморит), нарушается слух.

Избыточный вес, как следствие нарушения конституции Слизь, и увеличение щитовидной железы взаимосвязанные процессы: человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. При этом зоб будет то увеличиваться, то уменьшаться в размерах, в зависимости от повышения или снижения массы тела. Такой зоб называется в тибетской медицине «зоб от слизи».

Комплексное лечение заболеваний щитовидной железы

Заметим, что нехватка йода в организме вовсе не играет первостепенной роли в развитии заболеваний щитовидной железы, а потому назначение йодистых препаратов не обязательно улучшает ситуацию. Нужно добавить, что заболевания щитовидной железы встречаются и в областях, расположенных вблизи морей, где недостатка йода в продуктах питания нет.

К лечению заболеваний щитовидной железы в клинике «Наран» подходят комплексно. Прежде всего необходимо скорректировать питание и образ жизни, состояние нервной системы. Тибетская фитотерапия направлена на устранение первопричины болезни. Используются препараты, обладающие противовоспалительным, успокаивающим и противоопухолевым действием, в состав которых входят различные соли, кмин, софора, имбирь, корица, костус, меконопис цельнолиственный, нашатырь, миробалан хебула, мумие и другие лекарственные компоненты.

Сочетание фитотерапии с внешними методами воздействия, такими как точечный массаж, прогревание полыньными сигарами, иглоукальвание, эффективно при патологии щитовидки, обусловленной избыточным весом и накоплением слизи в организме. Лечение быстро и эффективно восстанавливает нарушенные функции щитовидной железы, способствует рассасыванию узлов, что позволяет избежать хирургического вмешательства.



Ви-джей Липа (Олимпиада ТЕТЕРИЧ): «НАРАН» МНЕ БЛИЗОК ПО ДУХУ!



Все помнят зажигательную ведущую Муз-ТВ Липу. Сегодня она работает на телеканале «Мир». Свободное время девушка посвящает своему здоровью, вот и сейчас ходит в «Наран» заряжаться энергией. Олимпиада с удовольствием поделилась с нами своими впечатлениями от курса комплексной терапии:

Для начала хочу сказать, что я очень скептически отношусь к любой нетрадиционной медицине. Так получилось, что мой муж и свекор посещают «Наран» уже не первый год. Если быть точнее, муж ходит сюда уже два года, однако заманить меня в клинику ему было очень сложно. Когда я, наконец, решила попробовать, то мне это оказалось настолько близко по атмосфере, по духу, что я теперь довольна на все 100 процентов. Сразу возникла куча вопросов к врачу. Могу сказать с уверенностью, что я здесь надолго!

– То есть раньше вы опасались восточных методов лечения?

– Скажем так, я относилась к восточной медицине с недоверием и избегала ее, как могла. Как-то поехала отдыхать в Китай.

Конечно, находясь непосредственно в стране, где вся эта медицина зародилась, трудно было не поддаться искушению и не попробовать. Но даже там меня еле-еле уговорили на массаж. Этим я и ограничилась. Я считаю, что раз уж родилась в России, то чужие традиции, тем более чужая медицина, мне не подходят. Хотя поводов, чтобы обратиться к восточным терапевтам, было много. Я была очень спортивным, активным ребенком и, конечно же, были травмы. В три года я уже занималась спортивной гимнастикой профессионально, получила 2-й юношеский разряд. С 6 лет стала ходить на балльные танцы, увлеклась плаванием. Помните стихотворение Агнии Барто «Драмкружок, кружок по фото, хоркружок – мне петь охота...», у меня так и получалось. Так вот к своим 29 годам я поняла, что пора бы подлечить спину. Прежние нагрузки дали о себе знать. У меня и имя спортивное – Олимпиада, в честь олимпийских игр, которые проходили в Москве в 80-м году. Но все знают меня, как Липу. А моего сынишку зовут Лавром. Мой друг Гарик Харламов шутит, что, мол, растительная традиция в семье. Я – Липа, наша кошка – Пихта, а сын – Лавр.

– Вы пришли лечить спину, но остались надолго?

– Так и получается – лечила спину... Далее я купила все, что было в фитобаре. Затем приобрела книги Светланы Галсановны, стала их изучать и в итоге полностью пересмотрела свой образ жизни, питание, вообще многое переосмыслила. Мне очень нравится мой врач – Евгения Горяева. Я по натуре очень эмоциональный человек, могу заверещать от боли, не скрываю своих эмоций. В поликлинике мне бы сказали «хватит кричать, терпи». А Евгения Борджиевна спокойно так говорит: «Ну, вы же Ветер по конституции, вам можно. Я знаю, как вы переживаете». И это доброе отношение в «Наране» везде. Процедуры выстроены таким образом, что время, которое доктор не проводит со своим пациентом, все равно способствует выздоровлению. Лечение начинается, когда я открываю входную дверь клиники «Наран». Даже девушки с ресепшн принимают участие в этой сложной системе –

оздоровление пациента – просто своим радушным приемом. Пока я сижу, пью чай или имбирный напиток в фитобаре, восстанавливаюсь. Дома ем «правильные» блюда в соответствии с конституцией, то есть все время работаю на свое здоровье.

Облегчение пришло после первого же сеанса, я смогла нормально уснуть. Я знаю, что в «Наране» люди без проблем избавляются от лишнего веса. Но Евгения Борджиевна сказала, что мне худеть нельзя. А так хотелось, ведь камера всегда прибавляет меня в следах от банок.

– Как вам работаете на новом месте?

– С недавнего времени я работаю на телеканале «Мир», в программе «Хит-экспресс». Новый проект, новая команда – сами понимаете, что поначалу ощущается некий дискомфорт. Так вот прихожу на съемку, передеваюсь в общей гримерной. А вся спина у меня в следах от банок.

Коллеги сразу засыпали вопросами, мол, тоже увлекаться... Оказалось, что в новом коллективе тоже немало людей, которые лечатся в «Наране». Тибетская медицина многим интересна.

Сангира УЛЮМДЖИЕВА



Программы

ГОТОВНОСТЬ К ОТПУСКУ – 100 %!

Помимо основного комплексного лечения клиника «Наран» предлагает льготные программы для людей с любым уровнем доходов! Чтобы встретить лето полным сил и здоровья, за небольшие деньги вы сможете пройти от 9 до 11 сеансов комплексной терапии, включающих (по показаниям) фитотерапию, точечный энергетический массаж, мануальную терапию, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами и полудрагоценными камнями, вакуум-терапию, гирудотерапию и другие методы лечения тибетской медицины. Все консультации врачей бесплатные!

БЕЗОПАСНОЕ РЕШЕНИЕ ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ

Специальная программа «Женское здоровье» (цены уточняйте в филиалах клиники) предназначена для лечения более 30 видов заболеваний женской половой сферы. На основе расстройств конституций Слизь и Ветер развиваются болезни «холода», на основе возмущения Желчи – болезни «жара». В молодом возрасте в развитии женских гинекологических заболеваний главную роль играют переохлаждения, нарушение режима питания и образа жизни после родов, инфекции, стрессы и нервные переживания. Особенно уязвим женский организм в период менопаузы, когда происходит психическая и физическая перестройка организма. Благодаря многолетнему опыту и широкому выбору средств, врачи клиники «Наран» добиваются высокой эффективности лечения различных гинекологических заболеваний. Безопасное и деликатное решение женских проблем: **нарушений менструального цикла, аднексита, эрозии шейки матки, эндометрита, эндометриоза, миомы матки, кист яичников, бесплодия.**

ЭНЕРГИЧНЫЙ МЕНЕДЖЕР

Специально для офисных работников создана льготная программа «Менеджер» (цены уточняйте в филиалах клиники). Работа с людьми, большая ответственность, жесткая конкуренция и финансовый кризис делают профессию офис-менеджера одной из самых стрессовых. Появляются заболевания, характерные для этой категории служащих: **постоянные головные боли, не проходящие боли в спине, синдром хронической усталости, бессонница, хаотичность мышления, неуправляемая эмоциональность, снижение либидо и потенции, ожирение** и т.д.

В «Наране» вам помогут преодолеть постоянные мысли о работе, озабоченность, страх, чувство неуверенности, проблемы с печенью, предотвратить спазмы сосудов при стрессах, резко увеличивающих вероятность инсульта или инфаркта. С нами вы вновь почувствуете себя энергичным и полным сил!

ПРИМЕРЯЕМ БИКИНИ!

Лишние килограммы – признак нездоровья. Если заглянуть в глубинные процессы, которые происходят в организме, то можно увидеть, как медленно, но верно зреет катастрофа – целый комплекс серьезных, трудно поддающихся лечению заболеваний. В тибетской медицине это рассматривается как внешние проявления возмущения конституции Слизь. Полный человек почти всегда имеет **увеличенную щитовидную железу**; впоследствии это может спровоцировать возникновение опухолей. Возрастные нагрузки на мышцы и суставы приводит к **деструктивным изменениям в опорно-двигательном аппарате** и сопутствующим болям. Ожирение вызывает расстройства дыхания, **хронические бронхиты и астму**, и, как следствие, развитие **сердечной и легочной недостаточности**.

Отложение жира в поджелудочной железе может привести к развитию **сахарного диабета по «холодному» типу**.

Программа «Худеем правильно» (цены уточняйте в филиалах клиники) позволяет худеть безопасно и с приемлемой «скоростью» – до 1–2 кг в неделю с помощью правильной коррекции питания по конституции и таких чудодейственных методов оздоровления, как постановка микроигл на особые точки ушной раковины (аурикулотерапия), баночный массаж (вакуум-терапия), фитотерапия и др.

ТИБЕТСКАЯ ДИАГНОСТИКА: КАК

«Болезнь узнают осмотром, прикосновением, опросом.

Глазами проводят исследование языка и мочи, объект этого исследования – то, что можно увидеть.

Пальцами осязают и вести от пульса получают, объект этого исследования – то, что различается по плотности.

Языком задают вопросы о причине болезни, характере болей, питании, объект этого исследования то, что можно рассказать и услышать».

Канон тибетской медицины «Чжуд-Ши», Том I «Тантра основ», глава IV «Узнавание обличья болезни»

От правильного диагноза зависит правильное лечение и даже судьба человека. С этим трудно поспорить. Имея новейшее диагностическое оборудование, современные врачи склонны часто ошибаться. Почему это происходит? Может причина в том, что они больше доверяют приборам, чем своим ощущениям, интуиции, опыту? Растеряли умение слушать и слышать своего пациента?

Тибетская медицина, чья история насчитывает тысячелетия, на первое место в «узнавании обличья болезни» всегда ставила три метода. Диагностика в «Чжуд-Ши» представлена в виде аллегорического дерева с тремя ветвями, каждая из которых представляет эти методы: *опрос, осмотр, пульсовая диагностика*. С их помощью врач безошибочно определяет, какое из жизненных начал (дош) в организме вышло из равновесия и какие меры в связи с этим следует предпринять.

Сегодня мы расскажем о классификации людей по конституциональным типам, остановимся на основных признаках болезней, присутствующих различным типам конституций, известных в мире со времен Гиппократов.



Аллегорическое дерево диагностики с тремя стволами. Атлас тибетской медицины

В следующих номерах мы постараемся в доступной и интересной форме познакомить наших читателей с 1-й ветвью дерева диагностики – осмотром, 2-й ветвью – пульсовой диагностикой и 3-й ветвью – опросом. Вы сможете узнать о себе много нового и полезного. Но самое удивительное заключается в том, что имея некоторое представление о тибетской диагностике, любой человек сможет сам поставить себе первоначальный диагноз, внимательно посмотрев на себя в зеркало.

Семь конституций

У каждого человека с рождения преобладает одно из трех жизненных начал, или доша – Ветер (если перевести на современный язык, в организме доминирует нервная система), Желчь (преобладает пищеварительная система), Слизь (эндокринная и лимфатическая системы) либо они находятся в определенном сочетании. Эти доши влияют на формирование тела и психики.

Итак, все люди подразделяются на типы Ветра, Желчи, Слизи и их сочетания: Ветер-Желчь, Желчь-Слизь, Слизь-Ветер, а также универсальный, равновесный тип конституции Ветер-Желчь-Слизь (всего семь конституций).

Надо сказать, что большинство людей на планете представляют собой сочетанные психофизиологические типы, такие как Ветер-Желчь, Слизь-Ветер, Желчь-Слизь и тип человека, сочетающий все три начала – Ветер-Желчь-Слизь. Можно отметить также, что людей с преобладанием Желчи больше в странах юго-восточной Азии, а тип Слизи чаще других встречается в скандинавских странах и в России.

Определение конституции человека имеет принципиальное значение. Тип человека является хорошим показателем гомеостаза и состояния адаптивных возможностей организма. Кроме того, для постановки диагноза и дальнейших предписаний по питанию, образу жизни и лечению важно знать нормальное состояние организма, соотносимое как раз с определенным типом людей, поскольку для каждого типа выделяется своя норма. Если говорить о предрасположенности к заболеваниям, то все они подвержены именно тем болезням, которые обусловлены их ведущими дошами.

Остановимся на основных трех типах людей в их «чистом» виде. ►

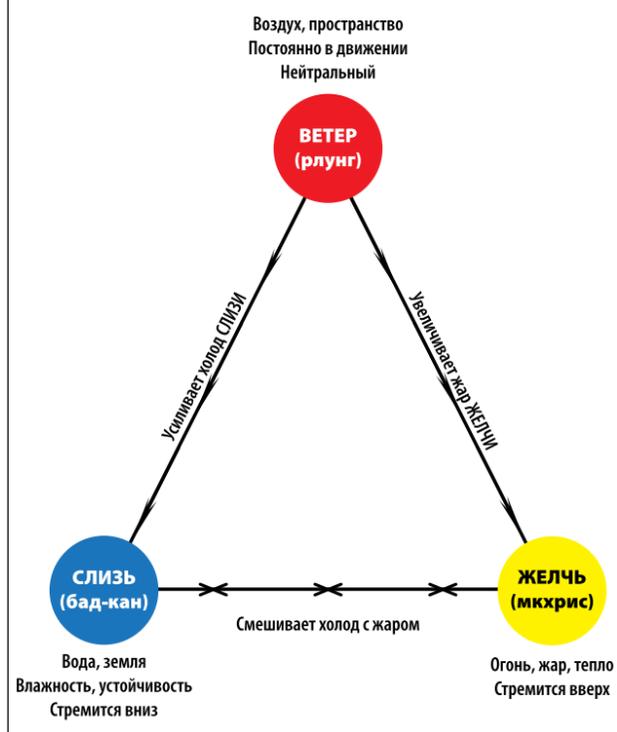
Диагностика возмущения доши Ветер

Болезни Ветра чаще всего локализуются в нижней части тела. Согласно «Чжуд-Ши», общими их признаками являются: *жесткость* (шершавый язык, кожа; ощущение жесткости от мягкой одежды); *легкость* (в теле легкость и немедленное улучшение после применения успокаивающих лекарств); *подвижность* (подверженность переменам, желание двигаться, блуждающие, беспорядочные мысли, болезнь быстро нарастает и быстро ослабевает; местоположение боли или опухоли легко перемещается). А также *тонкость* (болезнь проходит через поры тела, ветер пронизывает тело, ощущается зуд и щекотание в разных частях тела); *холодность* (приливы холода, дрожь, озноб, стремление к теплу, желание горячей пищи и напитков) и *твердость* (фурункулы не созревают и не выделяют гной; лихорадка тянется долго; живот твердый, поноса нет).

К частным признакам, сопровождающим болезни Ветра, относятся: красный язык, головокружение, сердцебиение, пугливость, одышка, колющие и сжимающие боли в сердце, обмороки. Больной рассеян, речь его многословная, иногда затрудненная, ухудшается память, может быть искривление рта, парез, понижение чувствительности, вплоть до помрачения ума. Также наблюдаются нарушения движения, затруднения в ходьбе, сгибании и разгибании, ноющие боли в пояснице, слабость в конечностях. Потеря аппетита, отрыжка, тошнота, запоры, диспепсия, голодные боли, обусловленные снижением пищеварительной энергии («огненной теплоты») желудка.



ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА И ДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ДОШ



Ветер обычно поражает мелкие суставы, поясницу, уши, кожу, сердце, сосуды, толстую кишку, половые органы.

Характерные хронические заболевания: неврозы, депрессии, фобии, душевные расстройства, мигрень, заикание, энурез, тики, парезы, невриты, невралгии, вегетососудистая дистония, гипотония, стенокардия, тугоухость, «холод» почек, нарушения

менструального цикла, расстройства сексуальной сферы, опущение желудка, нейродермит и др.

Диагностика возмущения доши Желчь

Болезни Желчи локализуются чаще всего в средней части тела. Общие их признаки: *жар* (часто без температуры, желание холодной пищи, прохладных мест, желание раздеться); *острота* (быстрое развитие болезни: лихорадка, быстро созревает опухоль, т.е. болезнь быстро становится опасной для жизни); *легкость* (легкость в реакции на лекарство: например, высокая температура снимается простым приемом холодной воды). Также при болезнях Желчи отмечается *запах* (пот, дыхание, моча, выделения и само тело издают дурной запах); *слабость* (живот очень мягкий: пища, принятая организмом, не удерживается, понос возникает очень быстро, по малейшему поводу, от неподходящей пищи, неправильного поведения или недосыпания); *влажность* (состояние, при котором легко выступает испарина, повышенное потоотделение); *маслянистость* (часто кожа приобретает маслянистый, сальный вид).

К частным признакам, сопровождающим болезни Желчи, относятся: желтизна языка и глазных склер; снижение зрения; жажда; ухудшение аппетита; вздутие желудка; тяжесть в теле; темная моча с резким запахом; кожа, на ощупь часто горячая и темного цвета. Человек страдает от сверлящих болей, тревоги, ►



УЗНАТЬ ОБЛИЧЬЕ БОЛЕЗНИ?

Люди Ветра (сангвиники)



Человек-Ветер имеет субтильное, гибкое или сутулое строение тела, сухощав, цвет лица бледный, при ходьбе могут щелкать суставы. Очень говорлив, любит быть на публике, общаться, его стихия – пение, смех, ссоры. Человек-Ветер подвижен, любопытен, легко меняет место, легко возбудим и страстен, не переносит холод и ветер. Из таких людей выходят хорошие актеры, поэты, музыканты, ораторы, разведчики, путешественники, журналисты, чиновники и пионеры во всех областях. От природы, если не прилагать усилий, достояние небольшое, жизнь короткая, сон поверхностный.

В пище особенно привержен к сладкому, кислому, горькому, глущему вкусу. У Ветров всегда холодные конечности, они часто зябнут, болеют простудами в любое время года, имеют очень низкий уровень стрессоустойчивости.

В древнем трактате «Чжуд-Ши» человек этого типа своими признаками, поведением и вкусами приравнивается к грифу, ворону, собаке, лисице.



неприятных ощущений в области сердца, дрожь в теле, жара и чувства стеснения в легких и сердце, колющих болей в голове, особенно после употребления алкоголя, повышенной температуры.

Желчь обычно поражает кровь, глаза, потовые железы, печень, желчный пузырь, тонкую кишку.

Характерные хронические заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт миокарда, инсульт, тромбоз, флебит, геморрой; желчно-каменная болезнь, гепатит, холецистит, панкреатит, сахарный диабет по «горячему» типу, язвенная болезнь желудка, язвенный колит; мочекаменная болезнь, нефриты, подагра, эрозии, миома, маточные кровотечения, эндометриоз; псориаз, экзема, акне и др.

Диагностика возмущения доши Слизь



Болезни Слизь локализуются чаще всего в верхней части тела. Общими признаками являются *прохладность* (в теле не чувствуется никакого тепла, постоянное желание горячей пищи и напитков, теплого места); *тяжесть* (болезнь носит затяжной характер, пациент трудно реагирует на лекарство, в теле тяжесть. Если болезнь укрепились (иногда без болевого синдрома), то реакция на лечение очень слабая). *Тупость* (в смысле противоположный остроте: недуг развивается медленно, непосредственно жизни не угрожает); *маслянистость* (выделения чаще всего представляют собой клейкую массу со

слизью); *мягкость* (язык и кожа гладкие и мягкие, следует также сказать, что болезни Слизь доставляют сравнительно небольшие страдания); *устойчивость* (отсутствие каких-либо изменений: опухоли, камни, болевые ощущения остаются долгое время постоянными и устойчивыми, долгое время не беспокоят).



Люди Желчи (холерики)

Человек с преобладанием природы Желчи подвержен жажде и голоду, цвет волос и всего тела желтоватый. Лицо часто полнокровное, красное. Постоянно и сильно потеет, руки и ноги горячие, простудами почти не болеют. Имеет острый ум, талантлив, горяч, вспыльчив, амбициозен, может решать сложные и опасные задачи, из таких людей чаще всего выходят спортсмены, каскадеры, писатели, военные и полководцы, бизнесмены, управленцы и профессионалы трудоемких производств. Это люди труда и войны. Продолжительность жизни, достояние, размеры туловища определяются как средние.

Весьма привержен к сладкому, горькому, терпкому вкусу и охлаждающей пище.

В древности человек этого типа приравнивался к тигру, медведю, обезьяне, мыши.



Люди Слизь (флегматики)



У человека с природой Слизь тело холодное – нет теплоты, кости и суставы неясно выражены, тело упитанное, цвет от природы белый, фигура сутулая, очень терпелив и легко переносит голод и жажду, эмоциональные встряски, страдания и зло. Жизнь долгая, достояние большое, сон глубокий. Будучи введен в гнев, долго прячет его в глубину, не попадает в плен к непосредственному озлоблению. Обладает природной чистой нитью сознания, поступает во благо других. Из людей Слизь чаще всего выходят философы, мудрецы, педагоги, инженеры, ученые, люди умственного труда и правители.

Люди Слизь весьма привержены к горячей, кислой, терпкой, грубой пище. Человек типа

Слизь характеризуется как спокойный, терпеливый, с высоким уровнем устойчивости.

Следует знать, что человек этого типа, по мнению древних тибетцев, обладает поведением, речью и признаками вожака стаи, льва и буйвола, слона-охранника, царя орлов Гаруды.



первые сутки после переваривания пищи, мышечные ткани, костный мозг, сперму, железы внутренней секреции, нос, язык, выделения, легкие, селезенку, почки, желудок, мочевого пузыря, матку, а также любые органы, имеющие слизистую оболочку.

Характерные хронические заболевания: ожирение, сахарный диабет по «холодному» типу, бронхиальная астма, бронхиты, аденоиды, аллергический ринит, гипотиреоз с образованием узлов в щитовидной железе, снижение «огненной теплоты» желудка, гастрит, полипоз, артрозы крупных суставов, кисты в почках, яичниках, миома, различные опухоли.

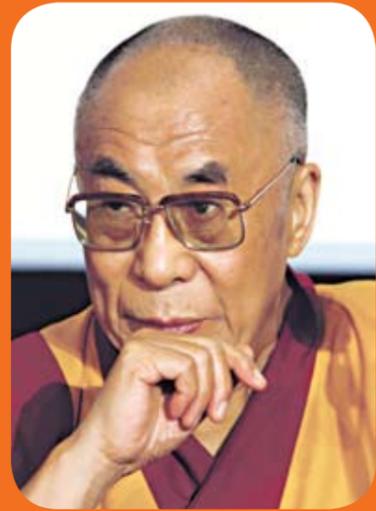
Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, к. м. н.

Читайте продолжение в следующем номере

Из наставлений Его Святейшества Далай-Ламы XIV, Нобелевского лауреата премии мира

Драгоценная человеческая жизнь

«Каждый день, просыпаясь, думайте: «Сегодня я счастлив проснуться. Я живой. Я обладаю драгоценной человеческой жизнью. Я не собираюсь проживать ее напрасно. Я направлю все свои силы на развитие своего «Я». «Я» для других людей, для развития своей просвещенности во благо жизни. У меня будут лишь добрые мысли по отношению к другим людям. Я не буду злиться и думать плохо о других. Я буду помогать другим в меру своих сил».



Фитобар

КАК ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ?

Вышли в свет книги кандидата медицинских наук, заслуженного врача Республики Бурятия, шеф-редактора газеты «Вестник тибетской медицины» Светланы Чойжинимасевой «Как жить не болея» и «Сотворенное тело». Эти поистине энциклопедические издания – результат 30-летней работы основательницы и главного врача клиники «Наран», и мы надеемся, что они станут настольными книгами для любого человека, неравнодушного к тибетской медицине.



♦ Книга «Сотворенное тело» предназначена для всей семьи: в ней освещены вопросы детского здоровья, рассматриваются проблемы женских и мужских заболеваний, в том числе бесплодия.

♦ «Как жить не болея» – сборник практических советов. В доступной, увлекательной форме рассматриваются вопросы профилактики и лечения хронических заболеваний, в том числе системных. Вы получите много новой информации, в корне меняющей некоторые общепринятые в России представления о правильном питании и образе жизни.

Официальная презентация новых книг с участием автора С.Г. Чойжинимасевой состоится 19 мая в 15.00 по адресу: г. Москва, ул. Народная, д. 20 (м. «Таганская»).

В настоящий момент книги можно приобрести в книжных магазинах «Москва», «Библио-Глобус», «Молодая гвардия», а также фитобарах клиники «Наран».

СТАКАН С ЧУДЕСНЫМ НАСТОЕМ



Биджаясал – одно из самых редких растений на Земле.

В аюрведической медицине его древесина, кора, листья являются ценнейшим сырьем, поскольку содержат целебные вещества, снижающие сахар в крови, артериальное давление, заживляющие язвы желудка. Настой растения полезен при гастрите, улучшает работу кишечника, снимает воспаление мышечных тканей, нормализует менструальный цикл, очищает печень и разжижает кровь, лечит заболевания нервной системы. Это растение оказывает мощное иммуностимулирующее действие.

Способ применения: вечером в стакан залить горячую, кипяченую воду (70–80°C), настоять и выпить содержимое утром, натощак, затем в стакан налить воду, дать настояться 12 часов и выпить на ночь.

КОЛЮЧИЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ



Аппликатор «Колючий врачеватель» – прекрасное дополнение к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. По своему поверхностно-рефлекторному воздействию на организм человека является прекрасным средством оздоровления и профилактики, что позволяет совмещать его с фитотерапией, физиотерапией, маслами и кремами.

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

ЙОД-ПРОПИОНИКС – РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести препарат «Йодпропионикс», разработанный бурятскими учеными. Это концентрированная биомасса пропионовокислых бактерий, содержащих йод в органической форме. Йодпропионикс применяют в качестве дополнительного источника йода при йоддефицитных состояниях.

Дефицит йода в питании вызывает у детей задержку в росте, умственном развитии, у взрослых проявляется в плохом самочувствии, снижении работоспособности, нарушении работы кровеносной, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Лучший способ профилактики йоддефицита – прием «Йодпропионикса». В отличие от других средств профилактики йоддефицита он содержит пробиотические микроорганизмы и дозированное количество йода. Пропионовокислые бактерии повышают биодоступность йода и способствуют синтезу гормонов щитовидной железы.

Регулярное употребление «Йодпропионикса»:

- ♦ восполняет дефицит йода;
- ♦ улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
- ♦ устраняет дисбактериоз;
- ♦ повышает сопротивляемость организма;
- ♦ защищает организм

от свободных радикалов, мутагенных веществ и вредных воздействий окружающей среды;

- ♦ повышает интеллектуальные способности детей и взрослых.



100% ЗДОРОВОЙ МИКРОФЛОРЫ

Фитобар клиники «Наран» предлагает жидкий концентрат бифидобактерий, разработанный специалистами научно-инновационного комплекса Восточно-Сибирского государственного технологического университета (г. Улан-Удэ, республика Бурятия). Это единственная лаборатория в России, выпускающая закваски прямого внесения бифидобактерий и пропионовокислых бактерий, активно ферментирующих молоко и пищевые среды.

В составе концентрата: сыворотка творожная, агар, кислота аскорбиновая, натрий лимоннокислый трехзамещенный, натрий углекислый, жизнеспособные клетки бифидобактерий *B. Longum*.



Бифидобактерии образуют основу (80–90%) здоровой микрофлоры человеческого организма и являются важнейшей составляющей обмена веществ и иммунной защиты. Стрессы, инфекции, прием синтетических препаратов и антибиотиков вызывают частичную и даже полную гибель бифидобактерий, что приводит к возникновению многих хронических заболеваний. Концентрат живых бифидобактерий рекомендован для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, для предупреждения развития дисбактериозов при приеме антибиотиков, при аллергических заболеваниях, дерматозах, нейродермите, экземе, а также людям, работающим на вредных производствах.

НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Три вида соков «Алоэ Вера» для вашего здоровья:

- ♦ сок «Алоэ Вера» (99,6% чистого сока алоэ);
- ♦ сок «Алоэ Вера» с виноградом (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта винограда). Очень сладкий и вкусный, и поэтому так нравится детям;
- ♦ сок с женьшенем (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта женьшеня, который благотворно влияет на мужскую половую функцию).

Сок алоэ активизирует системы самоочистки организма, выводит шлаки и токсины, нормализует обмен веществ. Обладает противовоспалительным и антиаллергическим действием, ускоряет восстановление процессов в тканях и заживление язв. Нанесение сока на кожу очищает ее от угрей, делает кожу молодой и упругой.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
КЛИНИКА «НАРАН» – 20 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ



ТРИ ЛИКА МЕНОПАУЗЫ

? «После 48 лет у меня начались приливы, преследует плохое настроение, чувство беспричинного страха и тревоги, бессонница. Назначали гормональные препараты, но они помогают мало. Все ли женщины так тяжело переживают этот период?»

С. Кистенева, Московская обл.



Отвечает главный врач клиники «Наран» в Крылатском, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Виктория УТНАСУНОВА:

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

Тяжело переживают период менопаузы представительницы конституции Желчь. Раздражительность и гнев, 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 миомазных 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. Возмущение Желчи способно поддерживать состояние менопаузы неопределенно долгое время.

Женщины конституции Слизь переносят этот период значительно легче благодаря врожденному спокойствию и неторопливости. «Холодная» и вязкая кровь служит предпосылкой к быстрому прекращению менструаций. Особенно следует опасаться переохлаждения и переизбытка, которые приводят к росту избыточного веса, накоплению в организме слизи, лимфы, жира и воды. А это причина раннего остеопороза, различных опухолевых новообразований: миомы, мастопатии, кисты яичников. Гормональный дисбаланс в этот период может спровоцировать появление злокачественных новообразований.

В клинике «Наран» вам помогут подобрать образ жизни и питания, соответствующий вашему типу конституции, мягко успокоить нервную систему, нормализовать деятельность почек (они часто являются причиной женских недугов), желез внутренней секреции с помощью тибетских фитопрепаратов, иглотерапии, точечного массажа

и других методов. Нормализуется выработка половых гормонов, снимается воспалительный процесс, очищается печень и кровь, что способствует обновлению и омоложению клеток, гармонизирует работу всех органов и систем.

Вы можете записаться на бесплатную консультацию к врачу-гинекологу в любом филиале сети клиник «Наран» (тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)).

РЕЦЕПТЫ ОТ ИЗЖОГИ

? «Расскажите о способах лечения изжоги в тибетской медицине».

С. И. Гришин, г. Зеленогорск, Ленинградская обл.



Отвечает главный врач филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Аюна БАЛЬЖИЕВА:

– Современные исследования доказали, что изжога, даже нечастая, резко повышает вероятность возникновения язвы и рака желудка. В норме в желудке кислая среда: пищеварение происходит с участием соляной кислоты. Если клапан, отделяющий желудок от пищевода, смыкается не вполне плотно, соляная кислота может попадать на чувствительную слизистую пищевода, вызывая его раздражение, — тогда-то и начинается жжение.

Выделяют три распространенные причины изжоги. При **повышенной кислотности** на языке виден белый налет, могут быть приступы тошноты и даже рвота. В этом случае поможет такое блюдо: *250 г «белого» куриного мяса мелко нарежьте и варят в 400 мл воды 7 минут, добавляя соль по вкусу. Это количество еды поделить пополам и съесть за два раза. И так семь дней подряд.*



Помогает и яичная скорлупа: *снять скорлупу от предварительно вымытого яйца, ее размалывают в кофемолке и размешивают в 140 мл воды. Пьют раз в день в течение 14 дней.*

Другая причина изжоги — **дискинезия желчевыводящих путей** и другие проблемы с печенью и желчным пузырем. Тогда изжога сопровождается ощущением горечи во рту, а на языке виден желтый налет — явный признак неурядицы в желчевыводящих путях. Причиной данного расстройства может быть стресс, связанный с ним резкий спазм, приводящий к забросу желчи в желудок. Желчь имеет щелочную среду, в желудке среда кислая — идет сложная химическая реакция.

В этом случае помогут отвары из кукурузных рыльцев, овса, бессмертника или пижмы. Растения желтого цвета по канонам тибетской медицины хорошо помогают при болезнях желчи.



Причиной изжоги зачастую является **опущение желудка (гастроптоз)**. В норме желудок расположен на два пальца выше пупа, но порой может опуститься — из-за тяжелой физической работы или долгого пребывания на ногах. Это «издержки» профессии парикмахеров, официантов, учителей, спортсменов. Гастроптоз может также возникнуть у женщин после тяжелых родов. При опущении желудка изжога сопровождается отрыжкой и повышенным газообразованием, снижением аппетита, потерей веса, устойчивым неприятным запахом изо рта.

При изжоге, связанной с опущением желудка, хорошо усилить его тонус: *250 г картофеля варят, готовят пюре и добавляют 10 г меда. Съедают утром натощак. Курс лечения — 14 дней. Или 50 г риса поджаривают на масле до темного цвета, потом варят семь минут, залив стаканом воды и съедают за один раз. Процедуру продолжать три дня.*

При всех видах изжоги пищу принимать лучше небольшими порциями и не ложиться спать на полный желудок. Комплексное лечение в клинике «Наран» основано на индивидуальном подходе к пациенту и направлено на первопричину болезни.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ

? «Расскажите, пожалуйста, о рожистом воспалении кожи. Болезнь подкрадывалась ко мне уже два раза. Вначале была поражена левая нога, через несколько лет — правая. Кого выбирает эта коварная болезнь — «тепнокровных» или «холоднокровных»? Сама я принадлежу к конституции Ветер. Какое лечение и меры профилактики предлагает тибетская медицина».

Р. В. Лебедева, г. Москва



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Батор ЦЫРЕНОВ:

– Как лечить такое неприятное заболевание, как **рожистое воспаление**? Это инфекционное заболевание кожи и расположенных под ней тканей. Пораженные участки (обычно это лицо и кожа головы, ноги) воспаляются и опухают. Типичная рожистая бляшка имеет неровные контуры в виде «языков пламени». На ощупь бляшка плотная, горячая, болезненна при надавливании. У больного нарушается общее самочувствие, повышается температура. У некоторых людей заболевание может повториться,

чаще это связано с нарушением функции лимфатической системы — так развивается болезнь у «холоднокровных» людей конституции Слизь. Без лечения процесс быстро прогрессирует, возникают так называемые ползучие или метастатические формы.

В тибетской медицине заболевание расценивается как переизбыток Ян (жар) с переходом в Инь-состояние (холод). Горячая кровь при «жаре» разносит токсины по всему организму, что связано с возмущением конституции Желчь. Заболевание требует системного подхода и комплексного лечения. Во время обострений хорошо подойдут противовоспалительные и противоотечные фитопрепараты «Норов-7», «Сэндэм-4», а также средства



очищающие кровь, печень, лимфу, кожу. Чтобы заболевание не повторялось, необходимо привести в гармонию все системы организма, укрепить иммунитет с помощью правильного питания по конституции. Не следует злоупотреблять острой и кислой пищей, особенно беречься летом и зимой.



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



наран

работает с 1989 года

Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

Заболевания органов дыхания

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

Сердечно-сосудистые заболевания

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

Заболевания мочеполовой системы

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

Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

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

Заболевания нервной системы

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

Заболевания эндокринной системы

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

Заболевания желудочно-кишечного тракта

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

Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

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

Лиц. МДКЗ №17867/9326

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

консультация бесплатно

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48

www.naran.ru

www.clinicanaran.com

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

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

Адреса филиалов клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

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

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

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

Адрес клиники «Наран» в Казани:

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

Адрес клиники «Наран» в Новосибирске:

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

Адрес клиники «Наран» в Иркутске:

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

Адрес клиники «Наран» в Краснодаре:

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

Адрес клиники «Наран» в Праге:

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

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

23 мая: «Аллергические заболевания».

6 июня: «Фитотерапия».

27 июня: «Сон в летнюю ночь. Бессонница».

Начало в 14.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

16 мая: «Артериальная гипертензия».

23 мая: «Лечение заболеваний слуха и зрения».

30 мая: «Лечение энуреза у детей».

Начало в 15.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ

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

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

Тибетский астропрогноз с 01.05 по 31.05

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятный день:
дни:	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:	
10,	2, 5, 6, 10,	14, 22,	2, 4, 6, 7,	20
13,	16, 18, 21,	28	8, 10, 15,	
16,	23, 24, 26,		16, 18,	
22,	27, 31		22, 26,	
24			29, 31	

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ

«ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ» ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИИ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ:

44,65 руб. – 3 мес., 89,30 руб. – 6 мес.



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

Свидетельство о регистрации

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

Учредитель – ООО «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета –

С. Чойжинимаева

Главный редактор –

Е. Санжаина

Верстка – М. Лезина

Корректор – О. Михайлова

Дизайнер – Л. Петренко

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

Адрес редакции: 115172,

г. Москва, ул. Народная, д. 20

Тел. (495) 221-21-84

(многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru

E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана

в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать

6.05.2010

Заказ №

Цена свободная