

КЛИНИКА



Наран

работает
с 1989 года

№14(99)
15–31 июля
2010

Вестник тибетской медицины

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

Фото Романа Кузнецова



**ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
И ОБРАЗ ЖИЗНИ:
ЛУЧШАЯ ДИЕТА
ДЛЯ ЛЕТА**

стр. 2-3

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ МУЖ
КРЕПЧЕ ЛЮБИЛ**

стр. 4

**ВСЕ ИЛИ
ПОЧТИ ВСЕ О
ПОЗВОНОЧНИКЕ**

стр. 5

Пациентка клиники «Наран»
Софья Александровна НИКИТИНА:

*«Мой личный рекорд в "Наране" —
217 сеансов комплексного лечения!»*

2010-й – год 21-й годовщины первой и крупнейшей в России клиники тибетской медицины «Наран». Мы сохраняем и продолжаем традиции древней науки. Наш принцип работы – индивидуальный подход к каждому и комплексное лечение без таблеток, гормонов и операций.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
основатель и главный врач клиники «Наран»

**Лечение
хронических
заболеваний**

**СКИДКА
с 16 по 31 июля**

~~4000-~~
до 70%
для детей и пенсионеров
за сеанс комплексного
лечения

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

**ИЮЛЬСКАЯ
ЦЕНА**

с 16 по 31 июля

~~4000-~~
2000-
за сеанс комплексного
лечения

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

КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!



Еще на заре перестройки в нашей стране завоевали популярность авторские методики комплексного лечения доктора Светланы Чойжинимасовой. Благодаря их появлению, тибетская медицина была органично ассимилирована к современным российским условиям. Во-первых, были разработаны четкие правила поведения и питания при хронических заболеваниях. Во-вторых – особая последовательность комплекса лечебных процедур, которые выполняются только «живую» – руками квалифицированного врача. В-третьих, появились ясные рекомендации по применению фитопрепаратов из тибетских рецептурников.

Перед тем как приступить к комплексному лечению, с помощью осмотра, опроса и пульсовой диагностики врач выясняет врожденный тип конституции человека и природу его заболевания – «жар» или «холод». Именно по такой схеме уже много веков тибетские лекари начинают свое общение с больными. Опыт предшественников, творчески переосмысленный и научно апробированный, помог тысячам людей избавиться от болезней и начать самостоятельно заботиться о своем здоровье. По мнению Светланы Галсановны, именно это является самым ценным в ее открытиях и разработках.

По этим безопасным методикам сегодня успешно работают 15 филиалов клиники «Наран», врачи которой являются учениками и последователями Светланы Галсановны. А сама она продолжает неустанно тру-



к.м.н. Светлана ЧОЙЖИНИМАСОВА

диться, ведет прием пациентов, пишет книги, выступает на радио и ТВ, советует, рассказывает, просвещает со страниц «Вестника». Сегодня наш разговор с основательницей и главным врачом «Нарана», к.м.н. Светланой Чойжинимасовой посвящен ответам на вопросы читателей о лечебном образе жизни и питания в самых различных жизненных ситуациях.

САМ СЕБЕ ДОКТОР, ИЛИ «ДИЕТА ДЛЯ ЛЕТА»

Жару лучше «запить»... горячим чаем

Светлана Галсановна, первая половина лета в средней полосе России отличалась зноем и повышенной влажностью. Многие наши читатели спрашивают, как перенести такую погоду без ущерба здоровью?

– Что медики советуют в жару? Контрастный душ, есть больше «витаминов с огорода», то есть сырых овощей и фруктов. С точки зрения тибетской медицины, эти советы подходят далеко не всем – холодная вода в душе и «холодные» продукты лишь усиливают нервное возбуждение, увеличивают слизь и «холод» в теле, обостряют хронические заболевания. Представителям Ветра (преобладает нервная система) и Слизи (эндокринная и лимфатическая системы), а также сочетаний этих конституций как раз, наоборот, всегда необходима горячая свежеприготовленная пища, приправленная пряностями и специями.

Посмотрите, что пьют россияне в жару! Одни холодные напитки: соки, воды, колу, квас, пиво. Причем в непомерных количествах. Не понимая, что по настоящему спасением от зноя станет горячий чай – как зеленый, так и черный, сдобренный молоком.

Только горячий чай улучшает ферментацию, обменные процессы в организме, вызывает потоотделение – естественное «кондиционирование» тела. Народы Средней Азии и горцы, вынужденные постоянно жить в условиях высоких температур, давно это поняли. В знойный полдень они наливают своим гостям горячий свежесваренный чай.

– В жару даже мысли о горячем пугают...

– Попробуйте и убедитесь, что это приносит облегчение. Охлажденные напитки наряду с высокой влажностью вызывают обострение хронических болезней «холода»: бронхо-легочных заболеваний, заболеваний суставов. А чай поможет восстановить высокую потерю влаги, будет способствовать хорошему перевариванию пищи, причем пить литрами его совсем не придется. Кстати, вместе с питьем размешивайте в чашке с питьем щепотку соли (о пользе соли читайте на стр. 7).

Если все же вы привыкли к прохладным, молочным и кисломолочным напиткам, то прибавить им «теплые» свойства помогут различные пряности и приправы. Рекомендую следующие рецепты:

Молоко с кардамоном и гвоздикой

Чтобы молоко лучше усвоилось (а его вообще рекомендуется употреблять отдельно от любой другой пищи), его лучше прокипятить, тогда из состояния Инь (холодное, тяжелое) оно переходит в Ян (горячее, легкое).

Такого же эффекта можно добиться, добавив в стакан бутончик гвоздики и щепотку кардамона. Этот приятный напиток подойдет для всех типов конституций.

Кефир со специями

Кисломолочные продукты, как известно, необходимы для пищеварения. Однако кефир в чистом виде – довольно тяжелый продукт, который, наоборот, «гасит» пищеварительный огонь желудка. Но если разбавить его горячей кипяченой водой и специями – это то, что надо. Такой напиток вполне может заменить собой

завтрак или ужин человеку любой конституции, способствует быстрому метаболизму.

Итак, берем 2/3 стакана кефира, 1/3 стакана свежескипяченной воды, соль, индийский тмин, лист кориандра, смешиваем в блендере и пьем в теплом виде.

Имбирный чай

Такой напиток в фитобаре клиники «Наран» пользуется огромным спросом. Позаимствован он из аюрведической кухни. В жару добавляет бодрости, а в холодную сырую погоду согревает, перед едой «будит» огонь (в аюрведе – агни) желудка и не позволяет перестать во время трапезы.

Небольшой кусочек свежего (предварительно измельчить) или 1/2 ч. л. молотого имбиря залить кипятком, дать настояться 5–10 минут, добавить мед и лимон по вкусу. Можно пить в теплом (людям Слизи и Ветра) и в прохладном виде (людям Желчи).



«Стало хуже, чем до операции»

– 37-летняя Алина из Владимирской области пишет, что в 2008 году у нее обнаружили камни в желчном пузыре. Медики решили его удалить. Через несколько месяцев женщина почувствовала себя плохо – гораздо хуже, чем до операции. Обратилась вновь к врачам. Диагноз: постхолецистомический синдром, дисфункция сфинктера, хронические панкреатит и гастрит, энтероколит. По гинекологии – болезненные и обильные менструации, эрозия шейки матки. Алина страдает от болей в спине, зуда во всем теле, выпадения волос, плохо спит, стала раздражительной, после еды – боли в желудке, сухость и горечь во рту, беспокоят изжога и тошнота, учащенный стул.

В чем причина такого состояния?

– По совокупности симптомов можно сделать вывод, что Алина имеет смешанный тип конституции Ветер-Желчь. До операции вследствие неправильного питания, каких-то стрессов на фоне активной работы печени вышла из равновесия конституция Желчь (пищеварительная система), образовались камни. Хирургическое вмешательство только усугубило ситуацию. Известно, что удаление желчного пузыря не избавляет от причин камнеобразования, как и от проблем с поджелудочной железой, пораженной на фоне холецистита, лишь добавляет новые проблемы. Кстати, в клинике «Наран» уже два десятилетия мы практикуем безопасный и практически безболезненный способ растворения камней с помощью фитотерапии и диеты.

Но вернемся к нашей читательнице. После удаления желчного пузыря его функцию берет на себя печень, являясь одновременно источником желчи и ее резервуаром. Это приводит обычно к недостатку желчи в 12-перстной кишке и замедлению пищеварения, а несварение, в свою очередь, приводит к развитию колита, запоров.

Если же на фоне этого процесса больной раздражительный, нервный (возмущение Ветра), то выделение желчи повышено. Она быстрее всасывается в кровь, отравляя организм. Нередко человек после операции теряет вес из-за регулярных поносов с желчью. Желчь – едкая, щелочная среда и, свободно поступая в двенадцатиперстную кишку, толстый и тонкий кишечник, она оказывает раздражающее действие, нарушает перистальтику кишечника, ведет к учащению дефекаций, порой до 3–5 и более раз в сутки, что очень неприятно психологически и физически.

Изменение состава желчи, ее переизбыток неизбежно ведет к ослаблению нормальной кишечной микрофлоры, раздражению кожного покрова – именно с этим связан кожный зуд и выпадение волос, а также поражению слизистых оболочек всех органов (эрозия шейки матки). Болезненные и обильные месячные связаны с увеличением в организме плохой «горячей», «желчной» крови. Шлаки и токсины теперь не оседают в желчном пузыре, как было раньше, а «гуляют» в крови, откладываются на стенках сосудов, что в будущем может создать проблемы с сердечно-сосудистой системой.

– Чем Алина может себе помочь?

– Начнем с того, что Ветер возбуждает Желчь, то есть стихия Воздуха раздувает Огонь. Ни к чему хорошему это не приведет, поэтому прежде всего Алине нужно привести в порядок нервную систему. При сочетании возмущения Ветра и Желчи больше подойдут «охлаждающие», противоспазматические и укрепляющие нервы травы: вербена, жасмин, коровяк, мята зеленая, мята перечная, пустырник, ромашка, сандал, хмель, чабрец, шлемник, ямс.

Хороший желчегонный эффект оказывают расторопша пятнистая, кукурузные рыльца, бессмертник. Это поможет также снять кожный зуд.

При болезненных месячных помогут отвары крохотки, бадана, девясилы, крапивы (можно в сборе). 1 ст. л. на 200 г кипятка, уварить до 100 г в течение 15–20 минут на медленном огне и пить раз в день в течение двух недель.

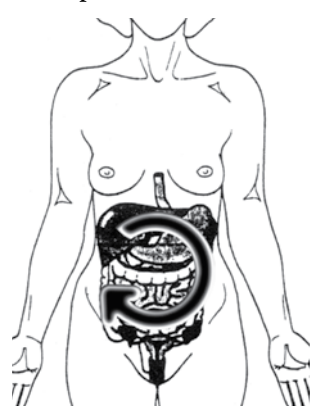
Главным лекарством однако должна стать ваша пища и различные лечебные вкусы для доши (конститу-

ции) Ветра и Желчи. Без особой диеты все остальные усилия бесполезны.

Смешанным типам «холодной» и «горячей» конституции вообще нужно все время балансировать, как канатоходцам. Еда должна быть только теплой – не горячей и не холодной, примерно 36–37°C. К этой температуре надо подводить все – паровые котлеты, овощные супы и супы из морепродуктов, борщи на некрепком курином бульоне, варенные яйца, отварную рыбу и нежирное мясо, тушеные овощи и запеченные фрукты, творог. Питание должно быть дробным, на первых порах даже раздельным, небольшими порциями, с интервалами примерно в 4 часа для того, чтобы желчь вырабатывалась равномерно.

Острый вкус возбуждает Желчь, но успокаивает Ветер, поэтому перец и очень острые специи включать или добавлять в блюдо на кончике ножа. Больше подойдет добавление в блюда чеснока, лука и имбиря, лаврового листа (в сыром виде их употреблять не стоит). Для уравнивания Желчи добавляйте немного горького вкуса: мускатный орех, хрен, горчицу, но помните, что горечь возбуждает Ветер и не переборщите с ними. Соль несет «тепло», поэтому тоже ее ограничьте, но не отказывайтесь совсем: можно позволить себе малосольные огурцы и слабосоленые сорта сыра. Сладкий вкус полезен и Ветру, и Желчи. Кусочек домашнего яблочного пирога, запеченное яблоко и банан, из напитков подойдут компот из сухофруктов, какао на молоке – все это вы можете себе позволить. Но откажитесь от чая и кофе, возбуждающих нервную систему. Лучше заменить их настоями или отварами желчегонных и успокоительных трав с медом.

Массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке наложенными друг на друга ладонями (с ощутимым усилием) улучшит пищеварение, работу желудка, печени, кишечника. Процедуру проводить утром за 30–40 минут до еды и перед сном. На руки и живот хорошо нанести немного теплого старого сливочного масла, можно топленого (чем масло старше, тем больше его лечебный эффект).



Массаж живота улучшает пищеварение

Для снятия нервного напряжения и спазма мышц пусть кто-то из родных регулярно массирует вам с этим же маслом спину, начиная от 7-го шейного позвонка, который всегда чуть выпирает, до поясницы, включая область крестца.

Попробуйте освоить простейшие приемы медитации, больше гуляйте на природе и занимайтесь делами, которые приносят вам удовольствие.

«Боюсь, вернется... рак»

– Своими страхами поделилась наша читательница из Казани Людмила Полякова. Ей 63 года, год назад перенесла операцию по удалению опухоли яичников, после операции прошла три курса химиотерапии. Людмила Ивановна очень боится, что появятся метастазы. Анализы крови (низкий гемоглобин, повышенный уровень лейкоцитов) не внушают оптимизма. Читательница страдает от частых простуд, хронической ангины, проблем с кишечником. Какой образ жизни и питания является подходящим для нее?

– В «Наран» часто обращаются пациенты, перенесшие сложные операции и химиотерапию. После таких травмирующих вмешательств обычно ситуация плачевная – общая интоксикация организма, снижение иммунитета, болезненное состояние на фоне присоединения вторичных инфекций. Тем не менее при общих усилиях врача и пациента реабилитация проходит успешно. По опыту врачей тибетской медицины, часто для того, чтобы победить онкологию на ранних стадиях и в послеоперационный период порой достаточно изменить привычки и питание. При этом тибетская медицина не предлагает изнурительных диет. Она советует, как правильно сочетать одни

продукты с другими при учете функций трех доша в организме. Очень важно, чтобы человек научился разбираться в природе того, что он поглощает ради поддержания жизни и здоровья.

Опухоли в тибетской медицине расцениваются как «холодные» болезни. Они, как правило, не развиваются внезапно, как это случается с болезнями «жара». Во многих случаях онкология является конечной стадией хронических болезней. Это длительно существующие язвы, эрозии, полипы, кисты, воспаления, нажитые нами в результате употребления недоброкачественной и несовместимой пищи, сырости, холода, инфекций, психических травм и переживаний, упадка духа и гиподинамии. Поэтому и бороться с причинами болезни необходимо соответственно – стараясь избегать всех этих факторов.

В питании важно, чтобы все используемые продукты были натуральными и совместимыми друг с другом.

Из продуктов предпочтительны: свежая морская капуста, икра, нежирная рыба и другие морепродукты, уха, отварное белое мясо (красные сорта мяса вследствие их более трудного переваривания лучше на время вовсе исключить), рис, бобовые, масло сливочное, овощные гарниры и бульоны, запеченные фрукты). Предельно ограничьте потребление сырых овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, копченостей и колбас, кондитерских изделий. Не забывайте, что рыба не совместима с мясом, яйцами, молочными продуктами. Рыба и свежие овощи и фрукты несовместимы с молоком. Горячие калорийные блюда нельзя запивать холодными напитками.

Для усиления тонуса (огня) желудка и усиления энергетики тела очень полезно пить полстакана горячей кипяченой воды натощак. При приготовлении пищи обязательно используйте сочетание разнообразных лечебных вкусов в виде аппетитных цветных соусов к блюдам, которые вы можете приготовить своими руками. Например, сладко-острый вкус достигается с помощью имбиря, черного перца в сочетании с тушеными фруктами (авокадо, бананы, апельсины), кисло-сладкий – при добавлении соевого соуса, меда, лимона и особенно томата, который имеет противоопухолевые свойства.

Все эти вкусы широко используются в тибетских драгоценных пилюлях. Кроме рассасывающего, противоопухолевого действия они снимают интоксикацию организма, повышают сопротивляемость, приводят в гармонию три физиологические энергии: Ветер, Слизь, Желчь. В их состав входят такие сильные природные средства, как мумие, ладан, миробалан хебула, хрен дикий, тысячелистник шестилостный и сотни других наименований.

Лучший рацион сердечника

– Это строки из письма москвича А. Ф. Павленко, адресованного лично вам: «Дорогая Светлана Гилсановна! Внимательно слежу за публикациями в «Вестнике» и особенно за вашими материалами. После выхода на пенсию врачи нашли у меня повышенный холестерин в крови, ишемическую болезнь сердца, скачет давление. Для снижения избыточного веса лечащий врач порекомендовал строгую диету. Хотел



Главное лекарство – ваша пища и лечебные вкусы: острый, кислый, горький, вяжущий, соленый, сладкий.

бы услышать подробные рекомендации по этому поводу у вас. Заранее благодарен.

– Уважаемый Алексей Федорович! Судя по вашему письму, вы принадлежите к конституции Желчь. Для более точной диагностики рекомендую вам лично проконсультироваться у врача тибетской медицины (консультация у нас в клинике бесплатная).

Общие рекомендации следующие. Прежде всего следует вести спокойный и размеренный образ жизни, меньше бывать в душных помещениях, исключить бани и сауны.

Здесь хочется упомянуть слова одного мудрого человека: «Выходя из-за стола с легким чувством голода, считай, что сыт. Наелся – считай, что переел. Если переел – знай, что отравился». Особенно это актуально летом. Согласно «Чжуд-Ши», например, за один прием следует съедать не больше пригоршни еды. Садиться за стол, если вы по-настоящему голодны, и непременно тщательно пережевывать пищу. От этого она вкуснее и насыщение придет быстрее.

Пусть эти простые правила станут основой диеты любого человека в пожилом возрасте, когда метаболический огонь желудка постепенно ослабевает и плохо справляется с пищевыми нагрузками. Именно они ложатся тяжким бременем на сердце и сосуды, что особенно актуально для мужчин.

Конечно, порой кажется, что ничего нет вкуснее жареной картошки с хрустящей корочкой и разносолами, хлеба с соленым салом и яичницы со шкварками. Все мы люди, и простые радости нам не чужды. Но в определенном возрасте и состоянии очень важно научиться себя ограничивать, чтобы радоваться жизни до глубокой старости. Пусть жареная картошка появляется на вашем столе гораздо реже и не более одной порции. При этом сочетать ее лучше не с мясом и соленьями (соль следует ограничить), а приправить специями со слабым горьким, вяжущим, сладким и кислым вкусами, полезными для доши Желчь. Эти лечебные вкусы издавна используются в тибетской медицине для лечения доши Желчь в составе фитопрепаратов на основе девясила, софоры желтоватой, горечавки, камфоры, сандала, шафрана и др. Они разжижают загустевшую кровь, имеют сосудорасширяющее действие, очищают сосуды и печень. Этим как раз и достигается тот пресловутый омолаживающий эффект.

Не пренебрегайте и сливочным маслом, но в небольших количествах, пейте свежевыжатые овощные и фруктовые соки, если у вас есть собственный огород, чай с молоком, простоквашу, кефир, настой шиповника. Хороши разнообразные каши на воде, обезжиренный творог, омлет из яичных белков, отварные мясо и рыба, курица, сухари, нектарные фрукты.

Старайтесь быть доброжелательнее, терпимее к себе и другим, и тогда вы не заметите, как недуг отступает, появится удовлетворение жизнью. Помните, ваш «золотой век» только начинается.

«Кто отказался от излишеств, тот избавился от лишений».

И. Кант



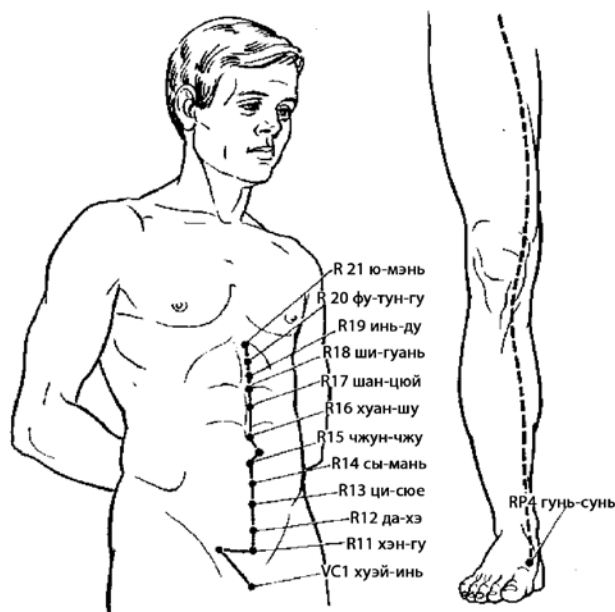
ЧТОБ ЛЮБОВЬ ВСЕГДА ДАРИЛ

Сегодня мужчины все чаще практикуют воздержание в супружеской постели. Почему? И что делать, чтобы муж крепче любил и не гулял на стороне?



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

И на Западе, и в России врачи констатируют: население цивилизованных стран стало меньше хотеть секса. Особенно это касается сильного пола, причем в основном мужчин, занятых умственным трудом. Согласно статистике, бизнесменов, научных работников и чиновников половое желание покидает быстрее, чем рабочих и жителей села. Сказываются нервный и напряженный ритм жизни в больших городах, отсутствие «запретного плода» – пресыщенность эротикой по ТВ и Интернету, малоподвижный образ жизни, половые инфекции, частые переохлаждения, неправильное питание.



Меридиан почек

Мужчины начинают искать острые ощущения, «подсаживаются» на стимуляторы. Многие из них, кстати, склонны считать алкоголь средством для «укрепления» половой силы. Однако специа-

листы категоричны: привычка перед каждым половым актом неумеренно употреблять спиртное, может быстро привести к стойкому половому бессилию. Чтобы не потерять яркости ощущений при близости с любимым человеком вполне достаточно бокала хорошего вина и не более 50–70 г других крепких напитков. То же самое касается курения: доказано, что никотин снижает уровень мужского полового гормона – тестостерона, кроме того он имеет сосудосуживающее действие, что тоже не полезно для интимных отношений.

Говоря о питании, хотелось бы затронуть важный момент. Сегодня СМИ усиленно пропагандируют отказ от животных жиров как основного фактора накопления холестерина в крови. Однако нужно помнить, что недостаток холестерина приводит к недостаточной выработке половых гормонов и отсутствию влечения. А загрязнение крови и нарушение ее тока по сосудам обусловлено в основном большим количеством шлаков и токсинов, которые поступают в пищеварительный тракт с пищей в виде консервантов, ароматизаторов, красителей, лекарств и прочей химии, несоместимых и несвежих продуктов, жареной и копченой пищи.

Тибетцы говорят, что тот, кто совсем не пьет алкоголь, не имеет мудрости, а тот, кто не ест мяса, не имеет сострадания. Это означает, что алкоголь нужно пить правильно и мясо есть также – с правильным осознанием и мотивацией. Монголы, буряты, калмыки, а также жители Гималаев издревле питались экологически чистым, подчеркиваю, жирным мясом и другими продуктами животноводства. И, в отличие от современных людей, имели крепкое сердце и сосуды, а также не испытывали проблем с репродуктивной системой, создавали крепкие многодетные семьи.

А на случай, если эти проблемы все же возникли, существовали методы лечения, освященные временем и традициями. Испокон веков предки использовали в лечении мужских болезней иглоукалывание и точечный массаж, лечение лекарственными травами.

Сексуальное расстройство называлось «усталым членом» и объяснялось слабой работой почек, приво-



дящей к истощению семени. Основными причинами мужской слабости считались чрезмерные занятия сексом, долгое воздержание, психическое напряжение, серьезные болезни почек, травмы, сильное переохлаждение.

Лечение направлялось на усиление Ян-энергии почек, их «согревание» и тонизирование. Именно этот принцип заложен в основу комплексной терапии в «Наране». Иглоукалывание, точечный массаж, прижигание активных точек по меридиану почки и области поясницы, дополнительное воздействие на точки, отвечающие за работу симпатической нервной системы и гипоталамуса, согревают и укрепляют почки, увеличивают приток крови и энергии к нижней части тела. Это дает хороший лечебный эффект при уретритах, кистах в почках, аденоме предстательной железы, хроническом простатите, половом бессилии.

Рецепт для мужа

Свежую говяжью печень едва обжарить и томить на сковороде с головками календулы и семенами бессмертника (горсточка), добавить щепотку кардамона и молотого мускатного ореха, который приятно возбуждает мужскую кровь. Есть блюдо без хлеба и спиртного.

Можно также принимать по 1 ч. л. порошка ряски и 1 ч. л. меда утром натощак. Результат появится через 2 недели регулярного применения.

ПОМОЩЬ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕ



Врач клиники «Наран» на «Таганской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Татьяна ГАЛАНОВА:

В Тибете считается, что через кожные покровы «болезни входят и выходят из организма», то есть кожа – один из главных органов выделения. Поэтому в случаях нарушения функции внутренних органов токсины ищут выход и через кожу. Это становится наиболее очевидным при болезнях желудка, гепатите, почечной недостаточности, сахарном диабете и т.д. Расширение вен и кожа в прожилках свидетельствуют о большом потреблении белковой пищи или общем переедании. «Печеночные пятна» наблюдаются при чрезмерном поступлении протеина в организм, потреблении блюд, приготовленных во фритюре. В этом случае пигментация кожи начинается с возникновения

красных пятен, которые затем чернеют, становятся очень заметными.

По-прежнему актуальной не только для подростков и молодежи, но и для людей старшего возраста остается проблема угревой сыпи. В зависимости от области сосредоточения угрей можно выявить, например, заболевания яичников (подбородок и вокруг рта), селезенки (угри на носу), желчного пузыря (область висков), тонкого и толстого кишечника (на лбу).

Если вы страдаете от аллергии и кожного зуда, то следует обратить особое внимание на состояние печени, желудка, легочной ткани, кожи и толстого кишечника. Как правило, хроническое заболевание одного из указанных органов и дает аллергическую реакцию на различные продукты.

При лечении заболеваний кожи врачи «Нарана» устраняют первопричину проблемы – неправильное питание. Назначают индивидуаль-

ное меню исходя из конституции человека. Натуральные препараты очищают кровь, нормализуют функцию печени, поджелудочной железы, кишечника. Затем следует глубокий точечный массаж с применением лечебных масел, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, гирудотерапия.

Словом, все проблемы кожи: *появление сосудистой сеточки, пигментные пятна, папилломы, угри, отеки на лице, мешки под глазами* мы лечим комплексно – через приведение в равновесие всех трех конституций, коррекцию психологического, эмоционального фона, лечение заболеваний внутренних

органов. Этот же принцип успешно используется врачами «Нарана» в лечении таких сложных хронических и системных заболеваний кожи, как **рожа, птодермия, фурункулез, герпес, экзема, атопический дерматит, нейродермит, псориаз, дискоидная красная волчанка, изолированные васкулиты, витилиго** и др.



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

На правах рекламы

ВСЕ ИЛИ ПОЧТИ ВСЕ О БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ



Почти каждый второй россиянин независимо от возраста жалуется на хронические боли в спине. Из тысячи больных, впервые обратившихся в поликлинику с проблемами в позвоночнике, около половины направляются в больницу, и около 10% ложатся на операцию. Рассказывает врач клиники «Наран», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины, к.м.н. Виталий РАДНАЕВ:

На Востоке говорят: «Если у вас много болезней, лечите позвоночник». Часто корень всех бед кроется в проблемах со спиной. Позвоночник должен свободно изгибаться не только в продольном, но и в поперечном направлении. Многие ли могут похвастаться этим? Зато повсеместны сколиоз, неправильная осанка, остеохондроз, радикулит и их следствия – плохое пищеварение, неправильный обмен веществ, вегетососудистая дистония, гиподинамия, бессонница и эмоциональная неустойчивость.

Так как позвоночник – одна из крупнейших рефлексогенных зон тела, то манипуляции на нем способны влиять практически на все внутренние органы, стимулируя их или предотвращая патологию. Комплексные процедуры в клинике «Наран» основаны на живом, непосредственном контакте рук врача с телом пациента без использования различных приборов и аппаратуры с вредным излучением. Именно поэтому наши пациенты после лечения буквально «летают на крыльях». С помощью особой методики глубокого энергетического массажа, иглоукалывания, постановки банок и горячих камней, прогревания полыньными сигарами биологически активных точек происходит исправление дефектов осанки за счет снятия мышечного спазма и давления на нервные окончания. Ускоряется отток крови по венам, которые распределены по всему телу и находятся ближе к коже. Они предназначены для того, чтобы возвращать кровь к сердцу от органа, по пути отдавая продукты распада (мочевину и шлаки) через кожу. Это облегчает работу сердца, мускулатуры грудной клетки, способствует активному обмену веществ. С помощью комплексного лечения координируется работа парасимпатической и симпатической нервных систем, улучшается ионный обмен в клетке, усиливается циркуляция крови по венозным и артериальным сосудам.

Как болит спина?

Чаще всего боль связана с **остеохондрозом**. Он развивается постепенно, но заканчивается одинаково – острая боль, спазмы в мышцах спины, которые не дают спокойно жить и работать.

Спазмирование всех слоев мышц спины (поверхностного, среднего и глубокого) происходит по-разному в зависимости от конституционального типа человека.

У **людей-Ветров** спазм мышц происходит обычно по причине переживаний, душевных травм и страхов, переохлаждения.

У **людей Желчи** причиной остеохондроза становятся гнев, раздражительность, физические нагрузки, неумение расслабляться, что ведет к спазмированию мышц спины. Оно сопровождается болями в области сердца, повышением артериального давления, онемением пальцев рук.

Люди *конституции Слизь* более уравновешены, но часто из-за неправильного питания и малоподвижного образа жизни набирают избыточный вес, который создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Это ведет к отеку в поясничной области, в области крестца, межпозвоночных суставов.

Все остальные патологии, как правило, являются следствием остеохондроза.



Выпадение межпозвоночного диска из соединительной ткани основы позвонка называют **«межпозвоночной грыжей»**. Острый болевой синдром часто сопровождается парезами или параличами конечностей, понижением их чувствительности к холоду и теплу, запорами, воспалительными заболеваниями мочеполювых органов.

Если однажды вас внезапно настигает боль в пояснице, можно заподозрить **прострел** или **острую люмбагию**. Острая и колющая боль в спине может быть настолько интенсивной, что нельзя двигаться. Основной причиной является износ межпозвоночных дисков. Если межпозвоночный диск однажды «отыграет свое», то позвонки при неосторожном движении могут «опрокинуться» друг на друга и надавить на нервы спинного мозга. Прострел нередко сопровождается параличом и исчезновением чувствительности в ногах.

Боль в пояснице, отдающая в ногу, приступообразная, жгучая, «стреляющая», онемение и «мурашки», бегающие по ноге, слабость мышц типичны и для **ишиаса**. Причина: воспалительное поражение самого длинного нерва человеческого организма – седалищного.

Радикулит – наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором в воспалительный процесс вовлекаются пучки нервных волокон, отходя-

щие из спинного мозга (так называемые корешки спинного мозга). В местах соединения тел позвонков с измененными дисками откладываются соли, образуя причудливые разрастания (**остеофиты**). Эти выступы при физических нагрузках вместе с дисками смещаются в просвет позвоночного канала и межпозвоночных отверстий, сдавливая проходящие здесь корешки спинного мозга. При этом возникают очень сильные боли, движения резко ограничиваются.

Различные травмы позвоночника, переохлаждение, ряд инфекционных заболеваний также способны вызвать радикулиты. Наиболее распространен **пояснично-крестцовый радикулит**, при котором боли разнообразного характера локализуются в пояснично-крестцовой области и по ходу седалищного нерва. Поскольку при движении боль усиливается, страдающие люди вынуж-

дены во время ходьбы переносить тяжесть тела на здоровую сторону, что приводит к искривлению позвоночника и перенапряжению мышц спины.

При **шейно-грудном радикулите** боль «отдает» в затылок, плечо, лопатку, усиливаясь при повороте головы, движении рукой, чихании, кашле. Часто возникают ощущения онемения, покалывания, жжения в коже руки, развивается потеря чувствительности и атрофия руки. Может возникать одышка, трудно сделать вдох, беспокоит сердцебиение, потливость.

Позвоночник также может быть искривлен, т.е. иметь слишком большой изгиб как вперед (**лордоз** или **гиперлордоз**), так и назад (**кифоз** или **гиперкифоз**), **сколиоз** – искривление позвоночника (боковое отклонение линии позвоночника от оси туловища). Все эти заболевания хорошо поддаются лечению в «Наран».

Кроме того, наши врачи помогут вам освоить простейшие навыки точечного и баночного массажа, су-джок терапии, прогревания энергетических меридианов полыньными сигарами, солью, камнями в домашних условиях.

Все консультации бесплатные.

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ В КЛИНИКЕ «НАРАН»

1,5-часовой сеанс комплексной терапии включает:

Энергетический точечный массаж

Иглорефлексотерапия, цуботерапия

Постановка банок и баночный скользящий массаж

Стоун-терапия (литотерапия)

Прогревание полыньными сигарами (моксотерапия)

Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

Аурикулотерапия, микроиглотерапия

+ Фитотерапия

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!



Фитобар

ПРОПИОНИКСЫ – НОВОЕ СЛОВО В НАУКЕ

Фитобар клиники «Наран» предлагает **концентрат бифидобактерий жидкий**, 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.*

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.

Также в фитобарах «Нарана» вы можете приобрести **«Селенпропионикс»** – *концентрированную биомассу пропионовокислых бактерий, содержащую селен в органической форме.*



Этот препарат поможет быстро справиться с симптомами нехватки селена в организме: депрессией, слабостью и болью в мышцах, снижением иммунитета, повышением уровня холесте-

рина в крови, нарушением репродуктивной функции, болезнями щитовидной и поджелудочной железы, кожи, волос, ногтей.

«Йодпропионикс» – еще одна инновационная разработка бурятских ученых. *Концентрированная биомасса пропионовокислых бактерий, содержащих йод в органической форме,* повышает биодоступность йода и способствует синтезу гормонов щитовидной железы, улучшает работу ЖКТ, устраняет дисбактериоз, повышает сопротивляемость орга-



низма, защищая его от свободных радикалов, мутагенных веществ и вредных воздействий окружающей среды, повышает интеллектуальные способности детей и взрослых.

— Это интересно — ГИРУДОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ МОЛОДЕТЬ

Лечение пиявками особенно полезно летом

Лечение пиявками практиковалось еще за 150 лет до Рождества Христова, о чем свидетельствуют дошедшие до нас манускрипты Никандра из Колофона. Труды по гирудотерапии писали Гиппократ и Авиценна. Сегодня этот метод переживает второе рождение, но уже по методикам лечения восточной медицины.

Пиявки особенно эффективны летом, когда в организме идет избыточное накопление густой «горячей» крови. Основой лечебного эффекта является слюна пиявки – в ней содержится более 100 различных биологически активных веществ. Укол этого «живого шприца» запускает механизм стимуляции иммунитета и ликвидации застойных явлений и отеков, разжижает кровь. В последнее время гирудотерапия популярна среди звезд Голливуда, что неслучайно: испробовав на себе все методы эстетической медицины, богатые и знаменитые пришли к выводу, что красота и молодость должны идти изнутри. Именно такие механизмы и запускает слюна пиявки.



Гирудотерапия эффективна при многих заболеваниях – варикозном расширении вен, тромбозах, геморрое, гипертонии, некоторых видах артрозов. Успешно применяется она и в гинекологии. Но сама по себе пиявка ни с одним хроническим заболеванием не справится. Гирудотерапия эффективна только в комплексе с иглоукалыванием, точечным массажем, прижиганием моксами и другими методами.

ПРОТИВ ЖЕНСКИХ И МУЖСКИХ БОЛЕЗНЕЙ



Пропитанные настоями и экстрактами 49 лечебных трав, прокладки «Цзи Мэй Шу» несут в себе природную энергетическую информацию.

Показания к применению:

- ♦ воспалительные заболевания органов малого таза;
- ♦ вирусные поражения гениталий и органов малого таза;
- ♦ нарушения менструального цикла (первичная и вторичная аменорея, альгодисменорея, олиго- и полименорея, предменструальный синдром и пр.);
- ♦ первичное и вторичное бесплодие;
- ♦ зуд наружных половых органов (в т.ч. сенильный, диабетический);
- ♦ спаечные процессы в полости малого таза;
- ♦ эндометриоз;
- ♦ эрозии и псевдоэрозии шейки матки;
- ♦ реабилитационный период после медицинского аборта;
- ♦ комплексная терапия мастопатий;
- ♦ геморрой;
- ♦ трещины заднего прохода;
- ♦ острый и хронический простатиты.

Прокладки прекрасно зарекомендовали себя при лечении сугубо мужских заболеваний, таких как острый и хронический простатит, орхоэпидемит. При использовании прокладок «Цзи Мэй Шу» для лечения острого тромбоза геморроидальных узлов происходит быстрое, в течение нескольких часов, купирование болевого синдрома, уменьшается отек, снимается воспаление, быстро рассасываются тромбы.

ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ – «ТИГРОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ»

Показания к применению: пластырь служит средством для вытягивания болезней «холода», стимулирует кровообращение и микроциркуляцию крови как местно, так и по всему телу. Можно накладывать на любые доступные участки тела (шею, подмышечную область, поясницу, грудную клетку, на область суставов и живота). Используется при ангинах, тонзиллитах, остеохондрозе, сколиозе, болях в суставах (артроз, артрит), воспалительных процессах в мягких тканях (без раневой поверхности), а также при травмах и растяжениях.

Не применять лицам, имеющим аллергию на каучук, и при активных воспалительных процессах кожного покрова.



СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИАБЕТУ!

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

Эффект превосходит все ожидания.

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



НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

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

На правах рекламы



2,5 ГОДА ЖИВУ БЕЗ ПРОСТУД!

Рассказывает

Софья Александровна Никитина, 72 года, преподаватель французского языка:

«Наране» я впервые узнала от знакомых, которые лечились в клинике на «Войковской». Мне тогда сказали: «Бежать в «Наран» надо! Не можешь бежать, надо идти, ползти!»

С тибетской медициной я никогда не была знакома, слышала разное, но никогда не относилась к этому серьезно. Пять лет назад получала обычный лечебный массаж, мне очень понравилось, но это, конечно, совсем не тот массаж, что делают врачи тибетской медицины.

В «Наран» я хожу лечиться уже 2,5 года. Сегодня у меня мой личный рекорд – 217-й сеанс комплексного лечения!

И все это время прохожу лечение у одного врача – Алексея Николаевича Ванчикова. Когда-то увидела его фотографию в газете «Вестник тибетской медицины» и подумала – вот бы мне к нему попасть. Пришла, а Алексей Николаевич спросил: «Чего вы больше всего хотите?» Я отвечаю: «Работать хочу!» И он подарил мне еще два

года работы в университете, где я всю жизнь преподаю. А ушла я, кстати, даже не по состоянию здоровья, так получилось.

В «Наране» необыкновенное отношение сотрудников к пациентам, это все и так уже знают. А вот то, что Алексей Николаевич – редчайший человек, который очень любит людей, свою работу, об этом я вам скажу! Он внимателен, замечает все перемены во мне, с ним очень интересно общаться, он многое знает. У нас с ним дружба и любовь!

Очень люблю точечный массаж, после него позвоночник стал совсем другим – спина не устает как раньше. Живу с нормальным давлением благодаря точечному массажу. И самое главное – уже 2,5 года, как не простужаюсь! Мой врач может простудиться, а я – нет!

Я даже приводила к нему двух своих знакомых. Одна из них – моя коллега. Она прошла два курса лечения, вот допишет докторскую диссертацию и придет на третий курс.

Я здесь чувствую себя как дома. Вообще могу здесь жить, абсолютно не ощущая какого-либо дискомфорта. Все очень внимательные, приветливые, особенно девочки на ресепшн.



Лекарства от природы

СОЛЬ ЗЕМЛИ

(Из книги к. м. н.

Светланы ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ «Как жить не болея»)

Соль в нашей жизни играет важнейшую роль, которую трудно переоценить. В тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши» отмечается:

«Соль всякой еде вкус придает, тепло порождает, облегчает пищеварение, выводит нечистоты».

Бездумно и опрометчиво поступают те, кто советует полностью отказаться в рационе от употребления соли.

С древности соль потрясала людей способностью превращать безвкусную пищу во вкусную и сохранять свежесть продуктов (отсюда родилось поверье, что посоленную еду нельзя заколдовать). Хлористый натрий, из которого на 99% состоит любой сорт соли, необходим для активной жизнедеятельности нормального водного баланса в организме. Хроническая нехватка соли сопровождается ухудшением умственных способностей, потерей веса и аппетита, апатией, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами. Это часто наблюдается в жару, после тяжелой физической работы, сопровождающейся чрезмерным потоотделением и увеличением потребности организма в соли. Между тем, ее переизбыток может стать причиной проблем, в частности, с суставами и артериальным давлением. Неумеренное потребление соленого вызывает возмущение желчи, усиливает функцию печени, кровь становится густой, вязкой, склонной к тромбообразованию. Впоследствии это приводит к гипертонии, развитию заболеваний сердца. Как отмечает «Чжуд-Ши», злоупотребление солью способствует также раннему поседению, облысению, упадку сил, жажде, появлению ранних морщин, заболеваниям кожи.

Однако говорить, что соль – «белый яд» и совсем отказываться от ее употребления не нужно. Из-за своих согревающих свойств в умеренных количествах она особенно полезна тем людям, у кого в организме преобладают «холодные» конституции Ветер (сангвиники) и Слизь (флегматики). «Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее...» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений). В тибетской медицине используются различные виды соли: соль «красная», соль морская, соль каменная, соль «природная», соль «тибетская», соль «искусственная», соль «голубая», соль «озерная», соль «зобная», соль поваренная, «роговая» и др.

Поваренная соль, например, используется в составе лекарств при накоплении в теле слизи, за-

тяжных болезнях печени, женских и кожных заболеваниях. Морская соль используется при всех болезнях сердца, вызванных Ветром (нервной системой). Соль «красная» – в составе лекарств при болезнях «холода», затяжных болезнях желудка, сумасшествии, потере памяти и пр. Каменная соль в тибетских прописях выступает в роли так называемого «кнута» для лекарств и входит в состав, используемый при болезнях «холода», при застарелом жаре, отравлениях, болезнях желудка, тонкой и толстой кишки, доброкачественных опухолях, болезнях почек, поясницы, в составе наружных средств при болезнях полового члена, ранах.

Глауберова соль (мирабилит, сибирская соль, гуджир, сернокислый натр) входит в состав лекарств при всех болезнях «мажу» (несварения, которое считается корнем всех хронических заболеваний), при головных болях, потере голоса,

одышке, болезнях легких, женских болезнях, опухолях и пр.

Немногие знают, что в неочищенной морской соли содержится 37 элементов таблицы Менделеева. Самые экзотические виды морской соли, которую и в наши дни, как и тысячи лет назад, собирают вручную, это черная (с частичками вулканического пепла) и красная (с микровкраплениями глины), гавайская соль с необычным сладковатым послевкусием. Во Франции – стране изысканной кухни и истинных гурманов, где насчитываются сотни видов сыра и вина, существует и несколько десятков разновидностей соли. Элитную соль принято называть Fleur de Sel – Соляной Цветок. Цена на эту приправу для гурманов невольно заставляет вспомнить о тех временах, когда соль ценилась наравне с золотом и серебром.

Залежи каменной соли залегают на глубине от нескольких сотен до более тысячи метров. Вакуумно-выпарочную соль, залегающую очень глубоко, добывают методом растворения. Выпарочная соль является самой дорогой и вместе с тем наиболее химически чистой и качественной. В России ее продают под названием «Экстра». При боли в горле полоскания солью делают горло менее восприимчивым к простуде и способствуют отделению мокроты. Ежедневное очищение носовых проходов соленой водой оставляет нормальный тонкий слой слизи, выстилающий носовые проходы, сохраняя их влажными, чистыми и здоровыми.

С незапамятных времен соль играла выдающуюся роль в истории человечества. Соль – известный символ вечности, мудрости и дружбы, глубинной сути, скрытого знания. Гомер называл ее «божественной». Были времена, когда она была

настолько дорогим товаром, что из-за нее устраивали войны. В Древнем Китае деньги делали из соли. На Руси вплоть до XVIII века при сделке недостающую сумму можно было уплатить солью – на вес. Баснословной дороговизной этой приправы объясняется поверье, что рассыпанная соль ведет к ссоре. Римским солдатам выдавали разрешение на покупку соли (на латыни: sal), salarium argentum, от которого произошло английское слово salary (заработная плата).

В монастырской жизни Тибета особенно популярен чай с солью. Этот питательный и тонизирующий напиток любят пить и в Афганистане, Непале, на Памире, в Монголии, Бурятии, Калмыкии. К 1–3 ст. ложкам растертого в порошок кирпичного зеленого чая добавляют литр холодной воды и нагревают до кипения. Чтобы смягчить горький вкус чая (возбуждающего нервы), добавляют 0,25–0,5 л молока, 1 ст. ложку сливочного масла, 50–100 г пережаренной с маслом муки, 1/4 стакана рисовой или пшеничной крупы. Снова доводят до кипения и по вкусу подсаливают. Это отличная профилактика простуды, кроме того, такой сытный напиток отбивает аппетит и не позволяет полнеть.



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**наран** работает
с 1989 года**Комплексное лечение хронических заболеваний
без операций и гормонов****Заболевания органов дыхания**

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

Сердечно-сосудистые заболевания

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

Заболевания мочеполовой системы

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

Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

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

Заболевания нервной системы

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

Заболевания эндокринной системы

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

Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опушение 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)631-32-55, 221-21-84
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

Адрес клиники «Наран» в Праге:

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

www.naran.ru**www.clinicanaran.com****Почему «Наран»?**

- 20 лет успешной работы в тибетской медицине
- Авторские методики лечения, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми на основе методов тибетской медицины

Лечим:

- не симптомы, а причину заболеваний
- без операций и гормонов
- без побочных эффектов
- распространенные хронические заболевания, а также системные поражения организма (красная волчанка, ДЦП, псориаз, сахарный диабет и др.)
- Персональный подход
- Лечение, доступное всем

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»**Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»**

15 августа: «Женские заболевания».

Начало в 14.00.**ВХОД СВОБОДНЫЙ****Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»**

18 июля: «Питание в тибетской медицине».

25 июля: «Миома матки».

1 августа: «Лечение заболеваний кожи».

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 01.07 по 31.07**

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятные дни:
6, 7, 16, 29	для стрижки волос: 3, 4, 9, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 30	для начала приема лекарств: 11, 19, 25	для выезда в дорогу: 2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 16, 20, 23, 24, 28, 30	11, 14, 22

Уважаемые читатели!**Подписку на газету****«Вестник тибетской медицины»****вы можете оформить в любом почтовом отделении России.****Подписной индекс: 99683****Подписная цена по Москве:****45,29 руб. – 3 мес.****90,58 руб. – 6 мес.**

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

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

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

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

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

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

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать
9.07.2010

Заказ №
Цена свободная