

# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



# Наран

работает  
с 1989 года

Здоровье — без операций, гормонов и таблеток!

НАШИ  
ПАЦИЕНТЫ



**Эва Водичкова, г. Прага:**

**Теперь я живу так,  
как требует тело и душа!**

стр. **3**

Доступное лечение в «Наране»

**ПРЕДНОВОГОДНИЕ  
СКИДКИ!**

**С 16 по 26 декабря**

КУПОН

для пенсионеров и детей



~~4000~~ руб.

**1199\*** руб.

за сеанс комплексного  
лечения

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

КУПОН

**ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ!**



~~4000~~ руб.

**1799\*** руб.

за сеанс комплексного  
лечения

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

**За первый сеанс  
комплексного лечения**

**749\*** руб.

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

стр. **3** КАК Я РАССТАЛСЯ  
С КОСТЫЛЯМИ

стр. **4** ПАНКРЕАТИТ –  
БОЛЕЗНЬ ПРАЗДНИКА?

стр. **6** ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ  
К ГАСТРИТУ

## ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП



## – год Черного Водяного Дракона Наслаждайтесь моментом!

**Год Черного Водяного Дракона по восточному лунному календарю полностью вступит в свои права 25 февраля 2012 года. У нас еще есть время к нему подготовиться.**

**Т**радиционно Дракон приносит большую удачу (как альтернатива ему – грандиозное поражение) и считается превосходным временем для заключения браков, рождения детей, начала новых деловых предприятий. Будьте честливы и предприимчивы, идите вперед! Этот во всех смыслах блестящий год принесет энтузиазм и энергию, оптимизм и уверенность. Развитие могут получить самые необыкновенные сценарии событий. Однако и успехи, и неудачи могут оказаться иллюзорными, ведь правит ими сказочное существо... Советуем выработать в себе философское отношение к жизни и умение наслаждаться текущим моментом.

**Крысы** будут хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, если не станут предаваться излишествам. Год обещает успех как в работе, так и на личном фронте. Деловые вопросы будут решаться без особых осложнений, отношения с любимыми принесут покой и удовлетворение. Возможны выгодные финансовые операции, но в тратах необходима умеренность. Будьте внимательны с новыми друзьями и партнерами – вас могут попытаться использовать.

**Быку** предстоит в наступающем году хорошо потрудиться. Возникнут непредвиденные обстоятельства, которые будут отнимать время и силы и приводить к досадным конфликтам с окружающими. Рассчитывайте на свои силы. Ваши трудности преодолимы. Можно получить поддержку у благожелательно настроенных к вам людей.

**Тигру** этот год не предвещает покоя и стабильности, но обещает быть ярким. Стоит воздержаться от рискованных капиталовложений и новых союзов. К чужим советам отнеситесь критично. Сдерживайте свой темперамент, если взаимодействие с другими людьми начинает складываться не так, как вы планировали. Берегите силы и обратьте внимание на хронические болячки.

**Кролики** в этом году ждут много работы. Вы можете испытывать тревогу и напряжение, поэтому нужно уметь расслабляться. Но приложенные усилия будут вознаграждены, возможно, вы значительно продвинетесь по служебной лестнице, получите возможность хорошо заработать и завести новые влиятельные знакомства.

ходимо разумно распоряжаться финансами. Перемены к лучшему возможны ближе к концу года, а пока займитесь собой.

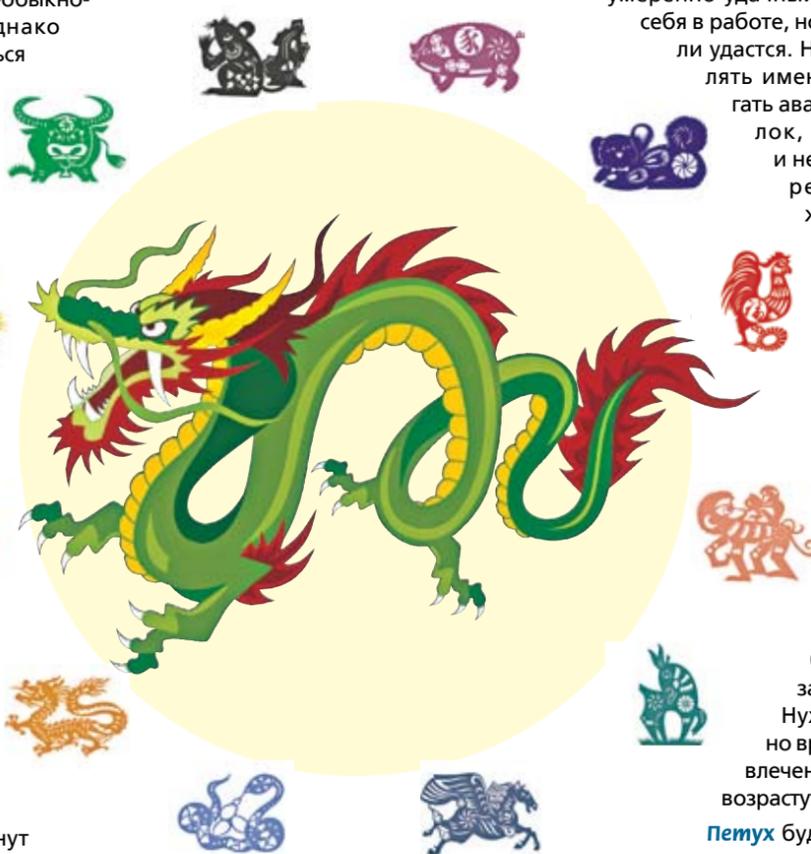
**Лошадь** будет настроена пессимистически. Это связано с нестабильностью и неопределенным положением в делах в год Дракона. Но бояться начинаний не стоит, возможно, все, что ни делается, – к лучшему. Продумывайте линию поведения, которая позволит минимизировать потери и сохранить доброжелательные отношения с окружающими, уделите время своей внешности и самочувствию.

**Овца** будет чувствовать себя неплохо, год умеренно удачный. Вы хорошо проявите себя в работе, но заработать много вряд ли удастся. Нужно с умом распределять имеющийся капитал, избегать авантюры, рискованных сделок, меньше волноваться и нервничать. Не пытайтесь резко изменить свою жизнь, плывите по течению и пользуйтесь возникающими на вашем пути благоприятными возможностями.

**Обезьяна** в этом году разовьет большую активность и может повысить свой социальный статус и получить хорошую прибыль. Благоприятный период для учебы, получения нового опыта. Но грандиозные планы и большие ожидания связаны с перенапряжением. Нужно выделять достаточно времени для отдыха и развлечений – они удадутся. Резко возрастут денежные расходы.

**Петух** будет оценен по достоинству, может занять руководящий пост. Стоит больше внимания проявить к собственному здоровью, вести более активный образ жизни, но и не забывать об отдыхе. В семье возможны радостные события, прибавление. Если вы одиноки, то сейчас имеете реальный шанс встретить свою половинку.

**Собаку** ждет сложный период. За сохранение своих позиций придется побороться. Возможны денежные потери и другие неприятности. Держитесь в стороне от конфликтов, которые непосредственно вас не касаются. Не отчаивайтесь, берегите нервную систему, ищите способы снять стресс. Есть опасность инфекционных заболеваний.



**Дракон** в этом году может насладиться большой удачей, признанием и почетом в своем окружении. Планы и мечты сбудутся. Благодаря оптимистичному настрою и уверенности в себе вас ждет успех в общении, налаживании новых контактов. В свой год, однако, следует особенно внимательно относиться к здоровью, не помешает осторожность и продуманность во всех начинаниях.

**Змее** в этом году стоит затаиться и наблюдать со стороны за развитием событий, не выступая инициатором перемен. В бизнесе ожидания могут быть нарушены, стоит опасаться зависти и интриг в коллективе, необ-

– Диагностика и экстренная помощь сегодня на высоком уровне. Но для повседневной жизни, поддержания здоровья и долговременной профилактики я бы рекомендовала восточную медицину с ее щадящим и глубинным подходом к человеку, – говорит профессор.

Доктор Донгиндоо Навчаа окончила Монгольский государственный медицинский университет, где впоследствии занималась преподаванием, практиковала в государственных и частных клиниках Монголии. Сейчас доктор Навчаа работает в Москве. С самого первого дня на прием к ней записываются десятки человек в день. Дорогие читатели, у вас есть уникальный шанс записаться



## КАК ВСТРЕТИТЬ ДРАКОНА?

Европейцам ждать наступления нового года по лунному календарю не имеет смысла. Восточные астрологи советуют отпраздновать его в привычную новогоднюю ночь. Дракон точно не обидится. Правильнее всего будет встретить его в одежде зеленого, синего, голубого, фиолетового оттенков. И отдавать предпочтение этим цветам весь год. Приветствуются любые, самые умопомрачительные наряды. Это же Дракон – великий и блистающий, любящий яркую чешую и буйство красок! Есть повод нацепить на себя всю имеющуюся бижутерию – от стразов до бриллиантов, если таковых не имеется – сойдет блестящая мишура.

На столе не должно быть пресных и скучных блюд. Огнедышащий зверь любит жгучие соусы и острые китайские салаты! Однако с горячительным все же усердствовать не стоит...

Не забудьте о вкусных и полезных блюдах из рыбы – этим вы почтите стихию Воды, которая в наступающем году будет главенствующей. И больше смеха, радости, хлопушек, иллюминации, фейерверков и бенгальских огней! Чем больше живого огня, шума и музыки, тем добрее будет к вам Дракон! А щедрость его, говорят, не знает границ...

**Кабану** выпадет спокойный, счастливый год. Результаты работы получат хорошую оценку со стороны начальства, увеличат авторитет среди коллег. Можно получить помощь от влиятельных друзей и союзников. Уделите внимание вопросам безопасности и сохранности личного имущества, старайтесь не переедать, это грозит увеличением избыточного веса.

## ВЕДЕТ ПРИЕМ ПРОФЕССОР



**Себя нужно поддерживать всю жизнь».**

**Т**ак считает профессор тибетской медицины Навчаа – одна из самых опытных и уважаемых наставников молодых врачей в клинике «Наран». Через руки этой хрупкой симпатичной женщины прошло множество тяжелобольных пациентов, которые сейчас вспоминают о ней с большой благодарностью. Прекрасный пульсодиагност и настоящий врач по призванию, она всегда точно ставит диагноз и часто берется даже за безнадежных на первый взгляд больных. В то же время она с большим уважением относится и к достижениям современной медицины и придает большое значение лабораторным исследованиям, помогающим создать объективную картину заболевания.



на прием к доктору Навчае, позвонив по многоканальному телефону клиники «Наран»: (495) 221-21-84.

НАШИ  
ПАЦИЕНТЫОксана Лим:  
«Вперед еще немало побед».

## Камни в желчном пузыре полностью растворились!

### Тибетская медицина помогла победить на Международном чемпионате

Оксану Сергеевну Лим трудно назвать обычным человеком. Она – руководитель отдела международных стандартов финансовой отчетности в крупной компании, замужем, имеет двоих детей. Видимо, умение побеждать и всегда быть успешной ей подарило любимое увлечение – китайские боевые искусства. Одно из последних достижений в этой области – две медали, которые Оксана привезла с 9-го Международного чемпионата по ушу в Гонконге: золотая – за командные выступления, бронзовая – за умелое владение мечом цзянь. Так что в боевом духе и характере Оксане Сергеевне не откажешь. Это ярко проявилось и в тот момент, когда вдруг подвело здоровье. Вот что она рассказывает о случившемся:

– В начале 2010 года я попала в больницу с сильными болями в животе. Медики ничего толком не выявили, выписали меня через неделю, так и не поставив диагноз. В сентябре я опять попала в больницу с приступом. Поставили диагноз – желчекаменная болезнь. Желчный был буквально забит множественными конкрементами диаметром от 3 до 6 мм, выходя, они застревали в протоках, вызывая воспаление и причиняя сильную боль. Врачи сразу предложили операцию. Другого выхода они не видели. Я же твердо решила обойтись без оперативного вмешательства.

Клинику «Наран» мне рекомендовали ребята, с которыми мы вместе занимаемся боевыми искусствами. Поскольку исходный корень у китайской и тибетской философии и медицины один, сомнений у меня не осталось. После больницы я отправилась прямо в «Наран» на «Рижской» с документами и снимками. Лечащий врач Санал Бюрчиев отнесся ко мне очень внимательно и заботливо. Мне объяснили мой тип конституции и прописали особый, очень комфортный для меня, режим питания, я его придерживаюсь и сейчас. За полгода прошла три курса комплексного лечения и фитотерапии, которые выше всяких похвал. Живой пример их действенности – в январе простыла, был насморк, болело горло. За пару сеансов врачи «Нарана» все вылечили прогреванием и иглоукалыванием. Теперь предпочитаю ходить в клинику, нежели пить лекарства и лежать дома.

Но самый большой шок ожидал меня, когда я перед мартовским чемпионатом в Гонконге проверила весь организм. Оказалось, что в желчном пузыре камней не осталось, они рассосались! Обнаружили небольшой песочек, и все! Этот результат у меня документально подтвержден. Окрыленная успехом, я хорошо выступила на чемпионате и сейчас, спустя три месяца, очень довольна своим самочувствием и внешним видом. Это говорит о том, что тибетская медицина гармонично вписалась в мою жизнь.

СЧАСТЬЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

## Теперь я живу так, как требует тело и душа!

Эва ВОДИЧКОВА, г. Прага:



Четыре года назад симпатичную жительницу Праги Эву Водичкову начал беспокоить аллергический ринит и частые простуды. Вскоре добавились сильные боли в позвоночнике и постоянная усталость. Ее терапевт написал рекомендации к нескольким специалистам. Их отношением к себе Эва осталась крайне недовольной: «Даже не хочу комментировать. Конечный результат всех их усилий – обезболивающие препараты. Но боли после них только усиливались».

– Однажды я ехала на трамвае, и меня заинтересовала надпись «Клиника тибетской медицины». Я зашла за информацией, взяла газету «Вестник тибетской медицины», а позже просмотрела сайт клиники. Очень впечатлили успехи в лечении пациентов, описанные в газете.

«Мои проблемы они приняли близко к сердцу».

В клинике дружелюбный, профессиональный и последовательный подход. В течение сеанса у меня всегда было чувство, что, наконец, кто-то действительно интересуется моей проблемой и по-настоящему помогает в ее решении. Удивили результаты пульсовой диагностики, оказалось, что некоторые мои внутренние органы работают не так, как следовало бы. Я изменила режим и качество питания, и теперь ем то, что требуют тело и душа! И так же живу! Избавилась не только от аллергии и болей в спине, но и от страха и растерянности перед болезнью. Спасибо тибетской медицине!

## Как я расстался с костылями

По профессии Юрий Павлович Тарасов – электросварщик. Руки имеет золотые, поэтому на работе дело у него всегда спорится, а дома может легко и кран починить, и технику отремонтировать. Больше всего на свете он любит рыбачить на Дону.

12 лет назад этого жизнерадостного и активного человека поразил недуг. В результате неправильного лечения он перерос в тяжелую прогрессирующую болезнь. «Грыжа поясничного и грудного отделов позвоночника, артроз правого коленного сустава», – таков был приговор врачей.

– В результате общения с официальной медициной я стал инвалидом 2 группы, – вспоминать Юрию Павловичу нелегко. – Много лет мучился от болей в спине, онемения рук, перепадов давления, прогрессирующей бессонницы и головных болей. Ежегодное лечение в стационаре давало временное облегчение, а после последнего самочувствие мое сильно ухудшилось, мог передвигаться только уже на костылях.

Наверное, ему помогла вера в себя, умение не отчаиваться в любой ситуации. Другой человек, может быть, уже опустил бы руки. Но Тарасов решил бороться.

5 курсов лечения прошел Юрий Павлович в клинике тибетской медицины «Наран».

– На первом же курсе меня поразило то, что боли прошли, а взамен пришло чувство умиротворения и спокойствия, наладился сон, – делится он. – А после пяти курсов терапии я забыл о костылях, уколах и таблетках! Будем надеяться, навсегда, поскольку я больше не намерен поддаваться болезни!



Юрий Павлович Тарасов:

«Я стал инвалидом в результате общения с официальной медициной».



Венера Федоровна Филатова

## С радостью приду на повторный курс!

Петербурженка Венера Федоровна Филатова, по ее выражению, никогда не сидит «на лавочке с бабушками». Недавно освоила компьютер и с удовольствием «зависает» в мировой паутине, переписывается с друзьями. Является активной участницей общества «Юные защитники Ленинграда», где впервые услышала о клинике «Наран» и тибетской медицине.

– В середине 80-х начались проблемы с суставами, обращалась в ревмоцентр, – рассказывает Венера Федоровна, – но помогли мало. Уже давно болит спина. Когда мне как ветерану войны предложили лечение методами тибетской медицины с удовольствием согласилась. В «Наране» иглоукалывание, массаж, прогревание – все на высоком уровне. Внимание и забота ни в какое сравнение не идут с поликлиникой, да и с частными клиниками. Самочувствие удивительное после сеансов, забыла о боли и усталости! С радостью приду на повторный курс к своему любимому лечащему врачу Наталье Ивановне Санджи-Гаряевой.

ВОПРОСЫ  
К ВРАЧУ  
ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ



## Панкреатит – болезнь праздника?

**Излишества за новогодним столом могут привести к воспалению поджелудочной железы.**

Два года назад у меня выявили хронический панкреатит. За любые излишества за столом расплачиваюсь болями в животе, часто беспокоят изжога, тошнота, неприятный вкус и сухость во рту, жидкий стул. Принимала различные лекарства, ферменты, несколько раз лежала в больнице. После некоторого улучшения все повторяется. Что главное при лечении этой болезни?

К.Чекина, Смоленская обл.



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

Тяжесть в левом боку, изжога, угнетенное психическое состояние, быстрая утомляемость, плохой аппетит, а затем и непереносимость некоторых видов пищи – все это может быть симптомами панкреатита – остроого или хронического воспаления поджелудочной железы.

Болезни поджелудочной железы, как и все болезни в тибетской медицине, делятся на болезни «жара» и «холода».

Панкреатит по сценарию «жара» провоцируют раздражительность и гнев, пристрастие к жирной и острой еде, алкогольным напиткам, увеличение в организме «горячей» крови и усиленная работа печени. Происходит избыточный выброс желчи, которая, попадая в проток поджелудочной железы, повреждает ее. Симптомы панкреатита, протекающего по типу «жара»: ощущение тяжести после еды, приступообразные боли в области живота, неприятный запах изо рта, сухость или повышенное слюноотделение, сладкий привкус во рту, вздутие живота. Периодические острые приступы голода сопровождаются дрожью в теле, ломотой в суставах. Появляются отрыжка, тошнота, жидкий маслянистый стул до 2–4 раз в сутки с примесью непереваренной пищи, желчи, иногда крови. Периоды обострения сменяются ремиссиями, во время которых симптомы притупляются.

Внешние проявления характеризуются отечностью верхних век, их опущением, покраснением кожных покровов, язык имеет сухой желтоватый налет или покрыт белыми пятнами, утолщен. Губы сухие, в уголках трещинки, заеды. Ладони, как правило, красные, пятнистые, стопы ног раздутые, отекающие, красные.

Панкреатиту по сценарию «холода» дает толчок стрессы, переохлаждение, переедание, преобладание в рационе тяжелых и «холодных» продуктов (мучных, сладких, сырых, несвежих, несовместимых). Это снижает метаболический огонь желудка, ослабляет работу кишечника, провоцируя хронические болезни ЖКТ. Кровь становится «холодной» и вязкой.

Снижение метаболизма желудка приводит к недостаточной работе поджелудочной железы и развитию панкреатита по «холодному» типу. Он характеризуется ощущением холода в руках и ногах, потливостью, болями (от тупых, ноющих до резких) в «подложечной» области. Нередко боль распространяется на левое подреберье, отдает в спину или становится опоясывающей.

Тяжесть в животе усиливается после еды, сопровождается тошнотой. Человек теряет аппетит, худеет, ощущает общее утомление и слабость, страдает ночью от бессонницы, а днем – от сонливости. Кал жидкий, неоформленный либо густой, вязкий, с кровью. Внешние признаки болезни: синюшный цвет кожи, губы бледно-красные, язык обложен белым налетом, опухший. Ладони рук и подошвы ног бледные, с синюшным оттенком, ногти ребристые и ломкие.

Если болезнь не лечить, то нормальная ткань поджелудочной железы постепенно замещается фиброзной, происходит ее обызвествление, ослабевают функции переваривания пищи, развивается сахарный диабет. Высок риск кистобразования, абсцесса, рака поджелудочной железы.

Врачи тибетской медицины идут по пути устранения первопричины болезни в зависимости от преобладания «холода» или «жара». Применяемые в клинике «Наран» фитопрепараты очищают печень и кровь, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, стимулируют пищеварение, снимают воспалительный процесс. Если причиной панкреатита стала желчнокаменная болезнь, то для ее лечения используются фитопрепараты, растворяющие камни в желчном пузыре.

Особое значение имеет назначенный врачом индивидуальный рацион питания, а также гармонизация психоэмоционального фона.

При лечении активно стимулируются биологически активные точки на поверхности тела, расположенные на энергетическом меридиане поджелудочной железы и селезенки, печени и желчного пузыря. Воздействием на эти точки массажем, иглокалыванием и прогреванием полыньными сигарами достигается улучшение работы связанных с ними органов.

## Как лечить эндометриоз?

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

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

В 60% случаев диагноз «эндометриоз» сопровождается бесплодием.

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

С точки зрения тибетской медицины эндометриоз – следствие «холода» (или пустоты) в почках. Уменьшается выработка ими тепла и энергии, замедляется кровообращение и обмен веществ во всех органах малого таза: мочевом пузыре, прямой кишке, а также матке и яичниках у женщин, яичках, простате у мужчин. Симптомы «утечки тепла» из почек: ощущение холода внизу живота, в пояснице, конечностях, зябкость, дрожь в ногах, частое мочеиспускание. Накопление «холода» приводит к возмущению слизи в организме. Так, воспаление начинается на слизистой матки, а затем уже переходит на другие органы и ткани.

Необходима личная консультация, чтобы разобраться в причинах возникновения болезни и назначить эффективные лекарственные средства, подходящие вашему типу конституции, и весь комплекс внешних процедур.

Евгения ГОРЯЕВА, врач клиники «Наран» на «Таганской» (г. Москва), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины



ОБРАЗ  
ЖИЗНИ

Снизить риск «сидячих» болезней поможет тибетская медицина

## Не засиживайтесь на работе!

**Самые частые проблемы со здоровьем врачи разных специальностей связывают с сидячим образом жизни.**

Длительное пребывание в сидячем положении нарушает обмен веществ и может привести к ряду опасных болезней, даже если вы бегаєте по утрам или занимаетесь фитнесом.

При этом от сидячего образа жизни одинаково страдают и те, кто ведет относительно здоровый образ жизни, и те, кто курит или имеет лишний вес.

Причем неважно, где вы сидите – на мягком диване дома или в офисном кресле с правильной ортопедической спинкой. Главная опасность в том, что нижняя часть тела долгое время остается обездвиженной.

Необходимо вставать и прохаживаться каждые 15–20 минут, делать разминку, чтобы тело не затекало. Главное – следовать этому принципу каждый день. Если такой возможности у вас нет, лучше смените работу.

### Самые частые болезни офисных работников:

- 1 **Нарушение кровообращения и сердечно-сосудистой деятельности.**
- 2 **Застойные явления в области малого таза (у женщин это ведет к частым воспалениям придатков, склонности к циститу и другим женским заболеваниям, у мужчин – к застойным явлениям и простатиту).**
- 3 **Геморрой – недаром его называют «самой деликатной проблемой офисных работников».**
- 4 **Остеохондроз поясничного отдела позвоночника.**
- 5 **Нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет.**

### ДЕФОРМИРУЮЩИЙ АРТРОЗ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

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

Чем еще можно лечить артроз, кроме обезболивающих?

И. А. Корсунова, г. Курск

Комментирует главный врач клиники «Наран» в г. Краснодаре, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Саян ДОНДОКОВ:

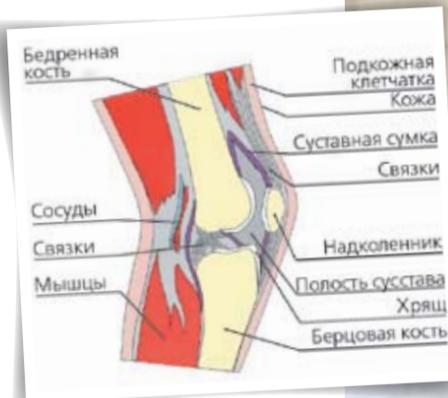
**О**стеоартроз (деформирующий артроз) – это дистрофический процесс, в основе которого лежит дегенерация суставного хряща, что ведет к изменению костных суставных поверхностей, развитию краевых остеофитов. Это приводит к деформации и нарушению движения в суставе.

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

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

У людей разных конституций развитие артроза протекает по-разному. Например, для худых подвижных людей типа Ветер характерны артрозы по «холодному» типу. Это артрозы мелких суставов кистей, они, как правило, становятся «хрустящими» и отчетливыми, увеличиваются в размерах, утолщаются. Предпосылками для развития артроза являются неправильное питание, частое переохлаждение организма. Стрессы и нервные перегрузки приводят к нарушению кровообращения не только в крупных, но и средних и мелких сосудах, питающих суставы, нарушается питание внутрисуставного хряща, сухожилий, мышц, ногтевых пластин. Поэтому у людей-Ветров артрозы часто сочетаются с воспалением сухожилий.

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



Провоцирующими факторами являются различные застойные излишества – злоупотребление мясной, жареной, копченой, острой пищей в сочетании с алкоголем. Избыток белков животного происхождения и алкоголя, большие психоэмоциональные нагрузки вызывают повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей – уратов. «Горячая грязная» кровь разносит эти соли по всему организму, в виде микрокристаллов они осаждаются в полости сустава, в почках, что со временем приводит к образованию камней. Будучи болезнью обмена веществ, подагра нередко сочетается с другими обменными нарушениями, такими, как метаболический синдром, который имеет триаду признаков: гипертонию, избыточный вес и склонность к сахарному диабету по «горячему» типу.

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

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



### ЭКЗЕМА: ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ ПРИВЫЧКИ

Страдаю экземой с подросткового возраста. Началась она с аллергии, которая продолжалась 3 года подряд, но врачи не могли поставить диагноз правильно. Теперь на руки мои смотрят страшно – они все в болячках, пузырьки с жидкостью, которые чешутся, а после расчесывания появляются ранки, долго не заживают и болят. Буду благодарна за все советы по излечению!

Т.Г., г. Подольск, Моск. обл.



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Смоленской» (г. Москва), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Евгения БАСТУЕВА:

**Э**кзема – хроническое, рецидивирующее заболевание кожи. Название болезни происходит от греческого слова «eczeo», что значит «вскипать». Начальными симптомами экземы являются покраснение и отек кожи. Затем появляются мелкие узелки, они быстро превращаются в пузырьки, которые лопаются (вскипают), образуя мокнущие эрозивные поверхности. В дальнейшем образуются корочки, которые сильно шелушатся. Высыпания сопровождаются сильным зудом и жжением. У одних больных экзематозный процесс может быть генерализованным, у других – локальным.

С точки зрения тибетской медицины, это заболевание – результат нарушения двух регулирующих систем организма – нервной системы (Ветра) и пищеварительной (Желчи).

Возмущение Ветра связано со стрессами, неустойчивым психоэмоциональным состоянием человека, повышенной тревожностью и неуверенностью в себе, различными страха-

ми. Это блокирует движение энергии и проведение нервных импульсов по кожным покровам, нарушает кровоснабжение кожи. Кожа становится чересчур сухой, шелушащейся, появляется нервный зуд.

Нарушение Желчи сопряжено, прежде всего, с неправильным питанием и образом жизни. Кожа является «зеркалом» внутренних процессов в пищеварительном тракте. Неправильное питание (жареное, копчености и соленья, алкоголь, кофе, шоколад, синтетические напитки) чрезвычайно вредно для активной печени, которой от природы наделены люди с преобладанием Желчи в организме. Результат такого питания: «засоренная» печень и желчный пузырь, нервозность и раздражительность, проблемы с кишечником, нерегулярный стул. Повышенный выброс в кровь токсинов приводит к сгущению крови, накоплению в ней шлаков. Кровь вязкая, темная, окрашивает кожу и губы в насыщенный красный цвет. Кожа становится горячей, обезвоженной и шершавой, реагирует отеком и зудом – аллергической реакцией. Это одна из главных причин развития таких заболеваний (у каждого типа людей индивидуально), как псориаз, атопические дерматиты, дерматозы, нейродермиты, экзема, рожистое воспаление. Все эти болезни относятся к «жару» кожи. Если человек к тому же страдает холециститом, хроническим гепатитом, шансов заболеть у него гораздо больше.

Во время лечения врач должен выявить степень возмущения ведущей конституции, эмоциональное состояние пациента. Рекомендуется индивидуальная диета, корректируются привычки и образ жизни. Тибетские фитопрепараты очищают печень и кровь, подавляют «жар» кожи, улучшают регенерацию и обновление ее клеток, усиливают кровоток. Внешние локальные методы воздействия – обработка очагов поражения лечебными жидкостями на основе лекарственных трав («Чистая кожа», «Дракон» и др.), точечный массаж, иглоукальвание, прогревание полынными сигарами – оказывают противовоспалительное, успокаивающее действие, способствуют быстрому выведению шлаков и нормальному потоотделению, купируют внешние проявления болезни – зуд, отек, красноту.

# Правильное отношение к гастриту

## О причинах и следствиях болей в желудке



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

В каноне тибетской медицины «Чжуд-Ши» желудок остроумно называется «котлом для приготовления пищи». От природы этот полый мышечный орган очень «горячий» – янский, такие же характеристики имеет и меридиан желудка, который продвигает энергию по всему телу. Именно благодаря хорошему пищеварительному «огню», высокому уровню энергии, желудок здорового человека способен довести съеденную еду до «созревания». Температура внутри желудка более 37 градусов, а при переваривании повышается еще (в двенадцатиперстной кишке, которая в тибетской медицине считается продолжением желудка, температура достигает 40 градусов и более). Поэтому при переваривании пища буквально «закипает», превращаясь в единую пищевую массу, которая затем делится на сок пищи и отходы – мутную гущу. Сок пищи под воздействием сил тепла (то есть биохимических реакций) доходит до зрелости и с током крови поступает в печень, где превращается в кровь. Поэтому от огненного тепла желудка зависят здоровье, настроение, чуткость, цвет кожи, долголетие, сила и тепло тела. Если о человеке говорят «кровь с молоком», это означает, что с желудком у него точно все в порядке!

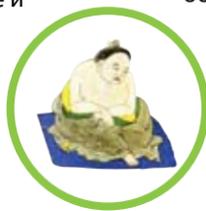
Весь процесс пищеварения подчинен сбалансированной работе трех регулирующих начал организма: Ветра (нервной системы), Желчи (пищеварительной системы), Слизи (лимфатической и гормональной систем). Как возникает дисбаланс? Обычно он вызван неправильным питанием, вредными привычками, нервными переживаниями, частым лечением синтетическими препаратами. А нарушение внутреннего равновесия и есть болезнь. Она выражается дискомфортом, болью и тяжестью в верхней части живота после еды, неприятным привкусом и запахом изо рта, отрыжкой, урчанием, метеоризмом, изжогой, тошнотой, поносами и запорами. Это типичные симптомы несварения – нарушения пищеварения, усвоения необходимых для организма веществ. Диагноз «несварение» был популярен в России 19 века, сейчас же его принято называть «диспепсией». В нашей стране диагностируют и лечат это заболевание у взрослых гораздо реже, чем в западных странах.

Согласно тибетской медицине, несварение у каждого человека проявляется индивидуально, поскольку каждый из нас от природы имеет собственную конституцию, унаследованную от предков. Все определяет характер дисбаланса – в сторону «холода» или, наоборот, накопления внутреннего «жара». Важно отметить, что при этом ни болезни «жара», ни болезни «холода» не протекают у людей одинаково.

Как и почему болит желудок у людей типа **Ветер** (сангвиников)? Они обычно худощавые, беспокойные, творческие и впечатлительные натуры, с уязвимой нервной системой. Кожа у них сухая, бледная, конечно-сти холодные, аппетит неустойчивый. Конституция Ветер (соотносится с нервной системой) в тибетской меди-

не классифицируется как «холодная».

Нервные окончания, которыми пронизан весь желудок, оказывают не зависящее от нашей воли и сознания действие – выделение желудочного сока, перистальтику, открывание и закрывание сфинктеров. Этот процесс, однако, легко нарушить. Что мешает нормальному ритму работы желудка людей-Ветров? Их характер, привычки, образ жизни и питания. Они склонны к избыточной эмоциональной возбудимости, нервозности, страхам и панике, тоске и депрессиям. Любые стрессы очень негативно отражаются на их душевном состоянии, что нарушает проведение нервного импульса по нервным окончаниям, ведет к спазму мышц желудка и сужению сосудов, его питающих, что нару-



циональных способностей желудка проявляется в постоянном чувстве озноба, холода, идущего изнутри. В тибетской медицине такое состояние называется «мажу». Считается, что оно является корнем всех внутренних хронических болезней.

У людей-Ветров подобное состояние может явиться предтечей развития «студенческих» гастритов, в более зрелом возрасте – хронического нервно-рефлекторного гастрита с выраженной атрофией слизистой оболочки и секреторной недостаточностью, язвенной болезни желудка, онкологии.

У людей конституции **Слизь** (по природе также «холодной») состояние «мажу» развивается по другим причинам. Это обычно флегматичные, спокойные



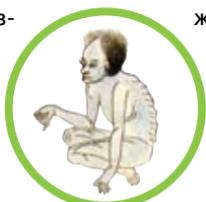
**Большинство продуктов, которые мы едим каждый день, по своей природе – «холодные».**

«Желудок – котел для приготовления пищи».

Иллюстрация из Атласа тибетской медицины. XVII в.



шает трофику органа. Усугубляет ситуацию то, что люди этого типа склонны питаться нерегулярно, всухомятку, на бегу грубой, холодной, несочной пищей. Пищу проглатывают быстро, плохо ее пережевывают. Они также пьют мало жидкости (обычно это кофе и чай, особенно зеленый, – горький вкус этих напитков возбуждает нервную систему) или, наоборот, любят пить много холодной газированной воды. Из-за слабости связок и сухожилий у людей-Ветров часто происходит опущение желудка и других внутренних органов. Все эти факторы провоцируют снижение секреторной деятельности желудка, нарушение функции слизистой оболочки и выработки ферментов. Пища застаивается в желудке, нарушается ее нормальная эвакуация в двенадцатиперстную кишку. Это во много раз утяжеляет работу желудка, снижается аппетит, появляется отрыжка, тошнота, газы – это в желудке «гуляет» ветер. Наблюдаются схваткообразные боли, ощущение тяжести и переполнения в подложечной области – показатели ослабления жизненной силы желудка. Угасание функ-



Итак, накопившийся избыток слизи в желудке ведет к «скатыванию» слизи и образованию полипов и опухолей. Также слизь, в силу своей «тяжести», способна «просачиваться» через стенки желудка в поджелудочную железу, тонкий и толстый кишечник и другие органы, а также «рассеиваться», распространяясь через кровь, что ведет к хронической интоксикации всего организма. Появление Слизи в крови (а это избыток воды, лимфы, жира и самой слизи) характеризуется тем, что кровь становится жидкой, водянистой, клейкой. Моча белесая, почти без запаха. Язык обложен белым налетом, десны бледные, глазные яблоки отечные, пульс слабый, замедленный. Во время еды человек почти не ощущает вкуса пищи, мучается от вздутия и чувства распирающего в животе, слизистого стула с элементами непереваренной пищи. Нарастает холодный пот и слабость в теле, апатия. «Переполнение» организма слизью выражается в виде налета на стенках пищевода и желудка, гипертрофического или полипозного гастрита, образования опухолей, закупоривающих просвет пищевода, поносов со слизью, хронического насморка и постоянного выделения мокроты, частых простуд, отеков и лишнего веса, который очень трудно сбросить.

Проблемы с пищеварением совсем иначе протекают у людей «горячего» типа **Желчь** (холерики). Они имеют плотное телосложение, полнокровные, часто сильно потеют, руки и ноги всегда горячие, имеют хороший аппетит. Они деятельны и энергичны, но вспыльчивы и агрессивны. Условия дисбаланса Желчи (соотносится с пищеварительной системой и печенью) – пристрастие к острой, горячей, жирной и жареной пище и алкоголю, пребывание в жаре и душных помещениях, физические и эмоциональные перегрузки, гнев и раздражительность, присущие людям этого типа. Эти факторы приводят к тому, что печень усиленно вырабатывает желчь. Выброс ее в кровь и проникновение в желудок из 12-перстной кишки приводит к тому, что слизистая желудка краснеет и отекает, на ней появляются мелкие кровоизлияния, изъязвления и эрозии. Как результат – рефлюкс-эзофагит, эрозивный гастрит, язвенная болезнь желудка.

Причинами «горячих» заболеваний желудка также являются отравления, инфекции, прободение стенки желудка, желчно-каменная болезнь, опущение желудка. Признаки: ощущение тяжести или боли в подложечной области, изжога, отрыжка с запахом тухлого яйца, метеоризм, отсутствие аппетита, мучительная тошнота. Облегчение наступает после рвоты. В более тяжелых случаях наблюдается общая разбитость, головокружения, рвота, боли в животе, понос, дегтеобразный стул.

У людей смешанных конституций этиология несварения еще более сложная – зависит это от доминирующей системы регуляции, возраста, пола, образа жизни и питания пациента. Вероятен сценарий борьбы «жара» и «холода» в организме, что усложняет лечение.

Желудок играет основополагающую роль в нашей жизни, и необходимо внимательно относиться к сигналам неблагополучия, которые он подает, чтобы не столкнуться в будущем с гораздо более серьезными проблемами.

НАШ  
ФИТОБАР

## «Чистая кожа»

Жидкость «Чистая кожа» обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным действием, успокаивает кожный зуд при чесотке, псориазе, нейродермите, аллергии, трофических язвах, экземах неясной этиологии.

Алтайские бальзамы —  
чудо природы

Девять видов алтайских безалкогольных бальзамов являются отличными общеукрепляющими средствами. В их составе настоек из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и маральего корней, девясила, листьев малины и др.



## Колючий врачеватель

Аппликатор «Колючий врачеватель» – прекрасное дополнение к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. При регулярном его применении улучшается сон и настроение, проходят спазмы и боли во всех отделах позвоночника.

При болях в спине –  
тигровый пластырь

Пластырь служит средством для вытягивания болезней «холода», стимулирует кровообращение и снимает воспаление. Можно накладывать на любые доступные участки тела (шею, подмышечную область, поясницу, грудную клетку, на область суставов и живота). Используется при ангинах, тонзиллите, остеохондрозе, сколиозе, артрозе, артрите, травмах и растяжениях.

## ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА – ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ



## Пластырь «Чудесный рецепт»

В составе пластыря «Чудесный рецепт» корень аконита, коричневое масло, стебли эфедры китайской, корни дудника опущенного, корневища ломоноса китайского, цветки сафлора красильного и др.

Пластырь обладает обезболивающим, противовоспалительным свойством, улучшает местное кровообращение, согревает при артрите, остеохондрозе, ревматизме, радикулите.

Прокладки для женщин  
и мужчин

Прокладки «8 Марта» на основе 38 лечебных трав – прекрасное местное средство при воспалительных заболеваниях органов малого таза, вирусных поражениях гениталий, нарушениях менструального цикла, зуде и молочнице, спайках, эндометриозе, а также геморрое, хроническом простатите и орхоэпидимите.



## Точечный массаж дома!

Деревянные массажеры изготовлены в соответствии с тибетскими традициями, практичны и удобны в использовании. С помощью вашего лечащего врача вы можете освоить приемы точечного самомассажа при различных хронических заболеваниях в домашних условиях.

Удивительный порошок  
из речного жемчуга

Доказано, что кальций, который содержится в жемчуге, усваивается человеческим организмом на 60%!

Порошок жемчуга успешно используется при остеопорозе, переломах, рахите, слабым зарастании родничков у детей, при кариесе, пародонтозе, позднем прорезывании зубов, нарушении прикуса, атопических дерматитах, труднозаживающих язвах, рекомендуется беременным женщинам для гармоничного развития плода.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## «Книга отзывов» наших пациентов

Мочекаменная болезнь, простатит,  
аденома предстательной железы

С давних времен болею мочекаменной болезнью, а 5 лет назад вышла из строя предстательная железа. До 2009 г. дважды выходили камни из почек. В прошлом году обострился простатит. Таких болей у меня еще не было. Обратился в поликлинику к урологу. Сделали анализы мочи, крови, УЗИ мочевого пузыря. Обнаружили в почке два конкремента размерами 5–7 мм. Уролог назначил лечение от аденомы: три вида антибактериальных таблеток, обезболивающие и таблетки от аденомы предстательной железы. Начал их прием. На второй день приема лекарств состояние здоровья резко ухудшилось: началось почти ежечасное мочеиспускание, сопровождающееся крупнейшим метеоризмом, потеря сна, стоматит, депрессия, бронхоспазм и прочее.

Случайно попала газета «Вестник тибетской медицины», это, наверное, был знак свыше. Уже на следующий день я был на приеме в «Наране». Более часа мы беседовали с врачом-консультантом по поводу моих болячек (наши медики тратят на прием пациента не более 10–15 минут). Затем меня отправили на массаж и другие процедуры. Не часто мне приходилось принимать массаж, но никогда более 3–4 процедур я не выдерживал. Не получал удовольствия. А тут совсем другой подход. Руки врача помогли расслабиться, сбросить напряжение. Отлично перенес иглоукалывание банки и прогревание. Уже после двух сеансов общеукрепляющей терапии и приема фитопрепаратов вышли из почек три камушка размерами 3, 5 и 7 мм. Впервые они выходили без почечных колик, без той жутко неприятной боли (знают только те,

кто это испытал), которую я уже однажды едва выдержал. Ведь официальная медицина в таких случаях кроме обезболивающих препаратов ничем больному не может помочь.

Что будет дальше? Я полностью доверяю врачам «Нарана», поэтому надеюсь только на лучшее.

Григорий И., 69 лет,  
пациент клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского»

Варикозное расширение вен,  
радикулит, гипертония

У меня двое взрослых детей: сын и дочь, семеро внуков. Люблю заниматься с внуками, готовить и принимать гостей, заниматься дачей, выращивать цветы и овощи. Но в последнее время подводит здоровье. В поликлинике назначили много таблеток от гипертонии. Для распухшей левой ноги назначили магнитные процедуры, но они помогли слабо. А потом я прочитала о «Наране», да и знакомые рассказали. Мне очень понравился массаж, иглы, магнитные банки. После процедур наступает состояние спокойствия и умиротворения, стало лучше с ногой, пришло в норму давление. Теперь знаю, как правильно вести себя, как питаться.

А.И. Кольцова, 74 года,  
пациентка клиники «Наран» на «Таганской»

Полипы в желудке  
и толстом кишечнике

При гастроскопии обнаружили полипы в желудке, после ректоскопии – небольшой полип в толстом кишечнике. Отказался от операции, решил попробовать методы тибетской медицины. В «Наране» объ-

яснили причину образования полипов, рассказали о моей конституции, о том, как правильно питаться, чтобы избежать в будущем рецидивов. Пропил два курса фитотерапии, прошел курс комплексного лечения. Пока проходил процедуры, сбросил 8 кг, прошли боли в спине и желудке. Чувствую себя отлично. При повторной гастроскопии оказалось, что полипы рассосались. Я глазам своим не верил! Спасибо моему врачу за дельные советы и правильное лечение. Он поставил меня на ноги – в полном смысле этого слова! Благодарю весь коллектив, очень внимательные и милые девочки. Всем огромное спасибо!

В. Панягин, 38 лет,  
пациент клиники «Наран» на «Смоленской»

Травма пояснично-крестцового  
отдела позвоночника

Старая компрессионная травма пояснично-крестцового отдела позвоночника более 10 лет не давала мне покоя. Надеяться на быстрое излечение не приходилось: будучи медиком, я это понимал. Но решил попробовать обратиться в «Наран», тем более что я хорошо знаком с различными методами рефлексотерапии и отношусь к ним с уважением. Существенное улучшение состояния наступило уже после четвертого сеанса процедур. Лечащий меня врач показал себя блестящим профессионалом. Это действительно высокий уровень, могу сказать об этом ответственно. Безусловно, клиника «Наран» отличается от многих других в лучшую сторону – это касается и качества оказываемой здесь медицинской помощи, и общей атмосферы, и отношения к пациентам. Хочу сказать огромное спасибо всем, кто здесь работает.

А. И. Кориков, 49 лет,  
пациент клиники «Наран» на «Таганской», г. Москва

**ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН**

- Хронический гломерулонефрит
- Мочекаменная болезнь
- Хронический цистит, простатит
- Энурез
- Эндометриит
- Миома матки
- Нарушение менструального цикла
- Хронический пиелонефрит
- Нефроптоз (опущение почек)
- Хронический уретрит
- Аденома предстательной железы
- Хронический аднексит
- Эндометриоз
- Киста яичников
- Бесплодие

**ЗАБОЛЕВАНИЯ УША, ГОРЛА, НОСА**

- Нарушение слуха, отиты
- Болезнь Меньера
- Хронический ларингит, фарингит, синусит
- Полипы носа
- Аллергические риниты
- Хронический гайморит
- Хронический тонзиллит (ангина)
- Аденоиды

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

- Артрит
- Подагра
- Нарушение осанки
- Грыжа дисков
- Артроз, коксартроз
- Псориатический артрит
- Остеохондроз
- Сколиоз

**БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**

- Сахарный диабет I и II типов
- Тиреодит
- Гипертиреоз, гипотиреоз
- Мастопатия
- Зоб
- Ожирение
- Климакс

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

- Хронический бронхит
- Хроническая пневмония
- Бронхиальная астма

**СИСТЕМНЫЕ (АУТОИММУННЫЕ) ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- Ревматоидный артрит
- Болезнь Крона
- Системная красная волчанка

**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

- Опущение желудка, кишечника
- Язвенная болезнь желудка
- Язва двенадцатиперстной кишки
- Хронический гепатит, холецистит
- Язвенный колит
- Синдром раздраженного кишечника
- Геморрой
- Хронический гастрит, дуоденит, панкреатит
- Желчнокаменная болезнь
- Хронический энтерит
- Спастический колит
- Трещина заднего прохода
- Запор

**ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

- Мигрень
- Нарушение сна, бессонница
- Невралгия
- Невралгия тройничного нерва
- Полиневрит (полинейропатия)
- Нервный тик
- Депрессия
- Головная боль напряжения
- Болезнь Паркинсона (паркинсонизм)
- Межреберная невралгия
- Невриты (нейропатия)
- Логоневроз (заикание)
- Синдром хронической усталости
- Нарушение мозгового кровообращения

**Клиника тибетской медицины «Наран»**

**Здоровье — без операций, гормонов и таблеток!**

**ВРАЧЕБНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!**

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

**Тел.: (495)221-21-84**

[www.naran.ru](http://www.naran.ru) [www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- Атеросклероз
- Артериальная гипертония
- Вегетососудистая дистония
- Кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипотония
- Варикозное расширение вен

**ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ**

- Акне (угревая сыпь, угри)
- Нейродермит
- Крапивница
- Экзема
- Атопический дерматит
- Зуд кожи
- Псориаз
- Аллергия

**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ»**

Тибетский ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

ПОСТАНОВКА БАНОК и БАНОЧНЫЙ СКОЛЬЗЯЩИЙ МАССАЖ

ПРОГРЕВАНИЕ (ПРИЖИГАНИЕ) ПОЛЫННЫМИ СИГАРАМИ, МОКСОТЕРАПИЯ

СТОУН-ТЕРАПИЯ, ЛИТОТЕРАПИЯ

КИНЕЗИТЕРАПИЯ (мягкая мануальная терапия)

МАСЛЯНО-ТРАВЯНЫЕ КОМПРЕССЫ «ХОРМЕ»

+ ФИТОТЕРАПИЯ

ПРОЦЕДУРЫ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ПО ПОКАЗАНИЯМ

**ЭФФЕКТИВНО И ДОСТУПНО!**

Помимо комплексной терапии клиника «Наран» предлагает специальные лечебные программы для льготных категорий граждан:

- «Антистресс по-тибетски» (9 сеансов\*\*) 15 000 руб.
- «Лечим усталость по-тибетски» (9 сеансов\*\*) 18 450 руб.
- «Спина без боли» (9 сеансов\*\*) 16 650 руб.
- «Камни растворяются!» (9 сеансов\*\*) 16 000 руб.
- «Повышаем иммунитет» (9 сеансов\*\*) 18 000 руб.
- «Глубокий и здоровый сон» (9 сеансов\*\*) 18 450 руб.
- «Гипертония без таблеток» (9 сеансов\*\*) 16 650 руб.
- «Детки, не болейте!» (9 сеансов\*\*\*\*) 14 850 руб.
- «Без болей в суставах» (9 сеансов\*\*) 18 000 руб.
- «Релакс-программа»\* (5 сеансов\*\*\*\*) 7 750 руб.
- «Бросаем курить»\* 6 500 руб.
- «Худеем правильно-1»\* 6 500 руб.
- «Худеем правильно-2»\* 15 500 руб.

\* Для всех категорий граждан  
 \*\* Длительность 1 сеанса 60 минут  
 \*\*\* Длительность 1 сеанса 45 минут  
 \*\*\*\* Длительность 1 сеанса 50 минут

Справки по тел. (495) 221-21-84

**ВСЕГО 31 ПРОГРАММА**

**ПОЧЕМУ «НАРАН»?**

22 ГОДА УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми

КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ распространенных хронических заболеваний, в т.ч. системных (красная волчанка, псориаз, сахарный диабет и др.)

УСТРАНЕНИЕ причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

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

- м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23
- м. «Рижская», проспект Мира, д. 79
- м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6
- м. «Таганская», ул. Народная, д. 20
- м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10
- м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12 \*

\* Часы работы филиала на м. «Войковская»: Пн.-пт.: 8.00-20.00, Сб.: 8.00-16.00, Вс.: выходной  
 Часы работы остальных филиалов: 9.00-21.00, без выходных

**Клиника «Наран» в Праге:**

Прага-6, ул. Миладе Горакове, д.101/64

Тел.: (420) 224-316-809, 224-323-906

**Клиника «Наран» в Берлине:**

Фридрихштрассе, 71

Тел.: 49(0) 30/200-595-41, 200-595-42, 200-595-44

Многоканальный тел.  
 (495) 221-21-84

**ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»**

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

**18 декабря**

«Заболевания щитовидной железы»

**25 декабря**

«Гирудотерапия»

**Начало в 15.00.**

**Вход свободный**

**Запись на лекции по тел.:**

**8(495) 221-21-84, 8(967) 135-55-48**

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080 от 06.05.2009 г. © 000 «Наран Информ» Все права защищены и охраняются законодательством РФ. Учредитель – 000 «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета – С. Чойжинимаева  
 Главный редактор – Е. Санжанина  
 Верстка – М. Лезина  
 Корректор – А. Федулеева  
 Дизайнер – Л. Петренко  
 Газета выходит 2 раза в месяц  
 Общий тираж – 1 400 000 экз.  
 Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20, стр. 1  
 Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)  
 Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
 E-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)  
 Газета отпечатана в типографии 000 «ВМГ-Принт»  
 Подписано в печать 12.12.2011.  
 Заказ №  
 Цена свободная