



**ВЕСТНИК**

# ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 4 (163) апрель 2014 г.  
Выходит с июня 2005 года  
[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

**Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»**  
Лечение без операций, гормонов и таблеток

**Лариса Федорова,**  
пациентка клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская:



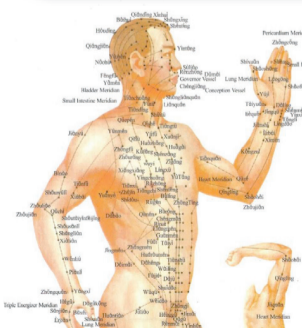
*Вы сделали лучше не только мою жизнь, но и жизнь моих близких!*

**Начинаем худеть к лету!**

**Аурикулотерапия –  
один из самых эффективных и мягких методов  
похудения в клинике «Наран»!**

Аурикулотерапия в совокупности с высоким качеством тибетских фитопрепаратов  
дает стойкий медицинский эффект

Предварительная запись по тел. (495) 221 21 84



**Слово главного  
врача**

**Системные  
заболевания –  
системный  
подход**

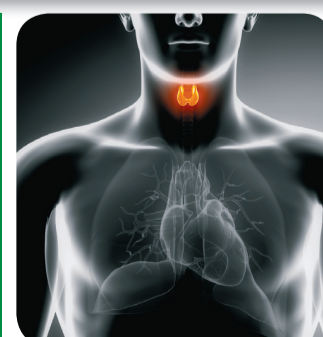
– стр. 2



**Практика  
тибетской  
медицины**

**Тибетские  
фитосборы: прямо  
в цель!**

– стр. 4



**Здоровье  
человека**

**На крыльях  
«бабочки»**

– стр. 6

**Воспользуйтесь уникальной возможностью!**

В клинике «Наран» на Войковской  
до 18 апреля 2014 г.  
ведет прием доктор буддийской философии,  
специалист в области астрологии

**Цултрим Гьянцен.**

Учитель ответит на Ваши жизненно важные вопросы, откроет  
«дорогу» для удачи и процветания.

Прием по вторникам и пятницам с 10 до 18 час.

5-й Войковский пр., д. 12  
Запись: +7(495)221-21-84



**АКЦИИ В КЛИНИКЕ «НАРАН»  
СКИДКИ ДЛЯ ВАС – В АПРЕЛЕ**

**1. «Льготники»**

до **50%** для пенсионеров, детей,  
инвалидов, медицинских работников

**2. «Семейная»**

**25 %** на комплексное лечение,  
**10 %** на фитопрепараты пациентам, кото-  
рые являются членами одной семьи

**3. «День рождения»**

**25 %** на комплексное лечение,  
**10 %** на фитопрепараты  
и сувенир для тех, кто обратился в клинику  
в день своего рождения и в течение неде-  
ли после него

**4. «Приходите вместе»**

**25 %** на комплексное лечение,  
**10 %** на фитопрепараты,  
если вы пришли в клинику вместе с другом



## СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА

*Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:*

# СИСТЕМНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Западная медицина считает ряд заболеваний особо тяжёлыми и практически неизлечимыми: злокачественные новообразования, ревматизм и ревматоидный полиартрит, склеродермия, системная красная волчанка, рассеянный склероз и множество других заболеваний. Подобный диагноз для пациента звучит как приговор. И если западная медицина зачастую оставляет человека один на один с тяжёлым недугом, то медицина Востока даёт реальную надежду на выздоровление даже в сложных случаях. Многовековые, имеющие практическую значимость, знания, столетиями проверенные методы лечения, точная многогранная диагностика всего организма, помноженные на личный опыт врача – вот ключ к лечению множества недугов. Очень важен в таких ситуациях личный настрой больного на выздоровление, а также его стремление встать вместе с врачом по одну сторону баррикады. Несмотря на то, что темпы развития современной медицины чрезвычайно высоки: появились высокоэффективные препараты, открыты новые способы и методы лечения, растёт профессионализм врачей, – все равно остаются заболевания, с которыми западные медики не могут справиться, признавая их неизлечимыми. К таким относится и системное иммунокомплексное поражение соединительной

**Системная красная волчанка**

Это заболевание вызывается серьезнейшим сбоем иммунитета, который проявляется в уничтожении организмом собственных лимфоцитов. Лимфоциты, чья функция – защищать от заболеваний и уничтожать патогенные клетки, начинают восприниматься как чужеродные белки, организм вырабатывает для борьбы с ними особые антинуклеарные антитела. Они и вызывают гибель лимфоцитов, разрушение сосудов, повреждение тканей внутренней среды организма. Красная волчанка известна с древности, в настоящее время этот термин включает в себя несколько заболеваний, похожих, но одновременно и весьма различных: системную, лекарственную и кожную красную волчанку. Наиболее тяжелой и быстро прогрессирующей является СКВ. Она начинается внезапно и остро: появляются симптомы артрита, лихорадка, на коже видны красные выпуклые пятна. В дальнейшем страдают внутренние органы, могут возникнуть гломерулонефрит, пневмонит, серозит, перикардит, болезни ЖКТ и т.д. Иногда заболевание сопровождается психическими расстройствами.

**Из врачебной практики**

К нам в клинику «Наран» обратилась 18-летняя девушка Алла К., которая находилась в течение 3-4 месяцев в одной из клиник Москвы. Ее выписали в очень плохом состоянии: за время лечения в больнице ее размеры увеличились с 42 до 50, она почти облысела, плохо мочилась, суставы одеревенели, были отеками, лицо стало круглым, покрылось прыщами. Объективные инструментальные методы были не лучше – в анализах крови увеличилось количество лейкоцитов и высокое содержание белка. Что явилось причиной столь грозного заболевания у такой молодой девушки? Причиной явился дисбаланс трех регулирующих систем ветер, желчь и слизь, спровоцированных депрессией (несчастливая первая любовь), усугубило ее состояние работа в подвальном помещении, длительное воздействие холода, девочка вместо горячего обеда пила холодные йогурты,

не обращала внимания на повышенную температуру по вечерам. Внезапно заболевание прогрессировало с резким повышением температуры, отеком всего тела, появлением в моче крови, опуханием суставов. Через два месяца был поставлен диагноз системная красная волчанка. Еще два месяца ее лечили гормонами, а затем выписали домой. Что делать дальше? Как лечиться? Можно ли выздороветь?

Тибетская медицина, в отличие от аллопатической, не считает, что системная красная волчанка неизлечима. Более того, восточные методы лечения признаны весьма эффективными в этом направлении. Для того чтобы назначить правильный комплекс лечебных мер, в клинике «Наран» учитывают не только результаты современной традиционной диагностики, но и проводят специфическое диагностирование, состоящее из предварительной беседы, осмотра, пульсодиагностики. Системное заболевание требует более тщательного комплексного, системного подхода в лечении, не только правильно подобранные фитопрепараты, но вера в лечение, выздоровление, позитивный настрой, правильное питание привели в гармонию организм Аллы К. Через два месяца, когда девушка практически пришла в норму, она вновь прошла обследование и результаты анализов были превосходными. В настоящее время девушка вполне здорова. Окончила университет, работает по специальности, вышла замуж.

Причины этого заболевания науке доподлинно неизвестны. Однако факторами риска аллопатической медицины называют гормональные изменения (пубертат, роды, беременность и т.п.), серьезную психологическую травму, депрессию, длительное (возможно, вынужденное) нахождение под прямыми солнечными лучами, инфекционные болезни, аллергические проявления, генетическую предрасположенность (но не наследственность). Тибетская медицина считает, что болезни, подобные системной красной волчанке, вызываются отсутствием гармонии между регулируемыми системами организма: ветер, желчь и слизь.

Причем именно возмущение ветра, происходящее из-за неправильного поведения и избытка негативных эмоций, провоцирует дисбаланс двух других регулирующих систем слизи и желчи. Например, заболевание может быть спровоцировано негативным психо-эмоциональным состоянием (депрессия) при наличии очагов хронической инфекции, длительного воздействия холода на организм. Часто ни сам пациент, ни врач не заостряют внимание на условиях, при которых возникло заболевание. Такими условиями, которые выявляются при тщательном сборе анамнеза, являются образ жизни и характер питания человека. Образ жизни (мысли, поведение), наличие «ядов» души (неведение, гнев, привязанности) способствуют возмущению трех физиологических регулирующих систем организма таких как ветер (нервная система), желчь (пищеварительная и кровеносная системы), слизь (лимфатическая и гормональная системы). Длительное воздействие холода, инфекция, нервные стрессы, неправильное питание вызывают дисбаланс трех систем регуляции и становятся причиной развития любого системного заболевания.

Недостаток энергетического равновесия проявляется следующими симптомами системной красной волчанки: головная боль, высокая температура, общая слабость, суставная боль, отек большого сустава, воспаление в пораженных органах. А также кардит, кожные высыпания красного цвета: в форме «бабочки» на лице, на конечностях, на ногтях, светобоязнь, увеличение лимфоузлов, резкое похудение. Довольно часто к тибетской медицине обращаются после того, как все методы официальной науки уже

испробованы, а врачи-аллопаты признали свое абсолютное бессилие. На счету восточных лекарей немало случаев «волшебного исцеления» от, казалось бы, безнадежных заболеваний. Секрет их успеха – в использовании комплексного подхода и в устранении реальной первопричины болезни.

**Методы лечения системной красной волчанки**

У тибетских врачей есть правило: никаких гормональных препаратов. Поэтому в нашей клинике вы не увидите традиционные медикаменты, которыми лечат волчанку – кортикостероиды, иммунодепрессанты, гормональные мази и т.п. Поскольку каждый человек, имеющий сложное заболевание, как правило, обладает нервным характером, перед специалистом стоит первоначальная задача – гармонизировать его эмоциональное состояние. Врач-лечебник продумывает и рекомендует пациенту персональную диету, советует, как изменить привычный образ жизни для быстрого выздоровления, назначает комплекс процедур. Далее врач определяет схему лечения, чтобы устранить последствия гормональной терапии, нормализовать обмен веществ, улучшить функцию внутренних органов, стабилизировать иммунные процессы, гармонизировать все три регулирующие конституции ветер, желчь и слизь.

**Системное заболевание ревматоидный артрит**

Ревматоидный артрит – это заболевание, возникающее вследствие воздействия на организм холода, как внешнего, так и внутреннего (иньское питание).

**Причины возникновения заболевания**  
Избыток прохладных (холодных) средств лечения и питания, когда и климат, и сезон года, и конституция человека благоприятствуют накоплению «холода» - все это приводит к возмущению иньских конституций Слизь и Ветер, «увеличению плохой холодной крови» и развитию болезней «холода», в том числе болезней суставов. Одно из таких заболеваний – ревматоидный артрит, который преимущественно поражает суставы рук и ног.

Болеют ревматоидным артритом чаще женщины среднего возраста, но заболевание может возникнуть и у мужчин, а в последнее время оно все чаще наблюдается и у детей. Боли в суставах сопровождаются чувством скованности и ограничением их подвижности («утренняя скованность суставов»). По мере развития заболевания длительность утренней скованности все увеличивается. Со временем происходит атрофия мышц и связок, деформируются суставы отдельных пальцев в виде «шей лебедя» или всей кисти в виде «плавника моржа». Движение суставов все более затрудняется, кисти и стопы утрачивают свои функции, человек теряет способность обслуживать себя и становится инвалидом.

Лечение ревматоидного полиартрита в западной медицине обычно сводится к назначению противовоспалительных средств, а если болезнь зашла слишком далеко, применяются цитостатики или гормональные препараты. Действие гормональных средств поначалу выглядит очень эффективным. Но иллюзорное улучшение самочувствия продолжается недолго, не более двух-трех месяцев или нескольких недель. А затем начинает проявляться побочное действие гормонального препарата, прежние дозы которого уже не справляются с новыми обострениями.

Потребление гормонов извне делает «ненужной» работу собственных надпочечников, и они постепенно утрачивают свои функции. Одновременно с этим развивается синдром Иценко-Кушинга: повышается вес, область плечевого пояса и живот полнеют, лицо становится круглым, «лунообразным»,

щеки краснеют (матронизм), кожа высыхает и шелушится, на ней появляются незаживающие язвы, высыпают прыщи и угри. Происходит атрофия мышечных тканей. Из-за повышенной ломкости кровеносных капилляров при самых незначительных травмах на теле появляются синяки (гематомы). У мужчин развивается импотенция, а у женщин нарушается менструальный цикл, появляется растительность на лице, груди, животе, руках и ногах (гирсутизм). Иммунитет резко снижается. Развивается гипертония, остеопороз, сахарный диабет, нарушается нормальная работа мозга, прогрессируют эмоционально-личностные изменения вплоть до выраженных психозов, депрессии.

Ревматоидный артрит в начале поражает один или несколько мелких суставов, но постепенно в процесс вовлекаются все новые суставы: голеностопные, коленные, челюстные и др. Болезнь распространяется на внутренние органы: развивается порок сердца, гепатит, нарушение функций поджелудочной железы, почек (пиелонефрит). При этом диагноз меняется с формулировки «суставная форма» на формулировку «суставно-висцеральная форма». Важно отметить, что прием гормональных препаратов в значительной степени ускоряет процесс глубоких, необратимых изменений во внутренних органах. Заболевание приобретает более системный характер, вовлекая в болезненный процесс все более новые ткани и органы.

**Лечение ревматоидного артрита**

Лечение ревматоидного артрита в клинике «Наран» направлено на искоренение первопричины болезни – нарушения дисбаланса конституций Ветер, Слизь, Желчь. По статистике клиники «Наран», комплексное применение внешних процедур тибетской медицины и фитотерапии дает ярко выраженный медицинский эффект при ревматоидном артрите и других заболеваниях суставов. Многим нашим пациентам удалось избежать инвалидности и вернуться к полноценной жизни благодаря лечению средствами тибетской медицины.

**Профилактика ревматоидного артрита**  
Избегать переохлаждения, одеваться по сезону и держать ноги в тепле – это главные условия для лечения суставов. Еда у таких больных всегда должна быть горячей. Никаких холодных напитков – газированной воды, йогуртов, соков. Исключить сырые овощи и фрукты. Если яблоки, то – печеные, другие фрукты лучше употреблять в виде компотов и пюре. Из овощей лучше делать рагу, это блюдо предпочтительнее салатов, так как в теплом виде витамины высвобождаются. Хороши специи, которые улучшают усвоение полезных веществ. Например, чай можно пить с щепоткой тертого корня имбиря, имбирь способствует согреванию. Из растительных масел такими же свойствами обладают кунжутное, оливковое и кукурузное. Необходимо избегать любых видов закаливания, ведь первыми на холод реагируют суставы, кожа, связки, мышцы.

В клинику тибетской медицины люди зачастую обращаются после того, как были испробованы все возможные средства современной западной медицины. Это часто осложняет лечение, ведь приходится устранять последствия неблагоприятного воздействия фармацевтических препаратов или, что ещё хуже, последствия ранее проведенного некорректного лечения.

Процесс выздоровления затруднен у пациентов пожилого возраста, так как в этом возрасте болезни обычно запущены и необходимо приложить больше времени и усилий, чтобы восстановить функции организма.

Но в том случае, когда пациент решительно настроен на излечение, когда он становится союзником врача в борьбе за своё здоровье, тибетская медицина может действительно сотворить чудо исцеления.



## В ФОКУСЕ



Лариса Федорова,  
пациентка клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская:

## ВЫ СДЕЛАЛИ ЛУЧШЕ НЕ ТОЛЬКО МОЮ ЖИЗНЬ, НО И ЖИЗНЬ МОИХ БЛИЗКИХ!

Клинику тибетской медицины «Наран» я выбрала по рекомендации нескольких моих знакомых, которые прошли там курс лечения и остались довольны результатом. До этого я имела весьма дилетантское представление, что такое китайская или тибетская медицина. Кроме того, что это болезненные процедуры, я ничего не знала. Мне повезло, что я попала в руки такого специалиста как Бадмаева Елена Сергеевна, которая не только подобрала мне курс лечения, внимательно обследовав и выслушав мои многочисленные рассказы о головных болях. Она подробно рассказала об образе жизни, принципах питания, которые необходимо применять в моем случае, вызвала интерес к специальной литературе, которую я приобрела тут же в клинике. Высокий профессионализм этого врача с большой буквы сочетается с силой убеждения, умением донести сложную информацию в доступной форме и заставить поверить своего пациента, что лечение обязательно даст положительный результат. Я наблюдала, как Елена Сергеевна умело сочетала применение практики процедур с работой врача-психолога, помогая пациенту настроиться на позитивное отношение к жизни, веры в усилия врачей и в свое соб-

ственное исцеление. Такой комплексный подход лично мне дал очень многое.

Если первые посещения были связаны только с болевыми ощущениями, то затем, заметив изменения в состоянии здоровья, я шла на магические сеансы как на желанный ритуал, вслушивалась в свой организм, который радовался предстоящим процедурам и улучшению самочувствия после них. Ввиду продолжительных нагрузок на головной мозг, интенсивной интеллектуальной работы, стрессов я давно искала врачей-профессионалов, способных подобрать необходимую терапию, но эти поиски были направлены на медицинские учреждения аллопатической медицины. Я выучила наизусть названия медикаментов, сосудистых препаратов, способствующих улучшению циркуляции, оптимальные сроки приема капельниц. Тем не менее, эти краткосрочные облегчения головных болей имели обратную сторону в виде побочных эффектов от принятия лекарств. Тем не менее, эти краткосрочные облегчения головных болей имели обратную сторону в виде побочных эффектов от принятия лекарственных препаратов (особенно касаемых нагрузки на печень). Таким образом, я выстроила себе параллельную проблему поиска лечения

уже других заболеваний. Конечно, теперь я сетую на потерянное время, на то, что не нашла возможности ознакомиться со статьями о тибетской медицине, не приехала на 5-й Войковский проезд раньше. Меня оправдывает только то, что я долго и упорно искала своего врача, к которому можно идти с полным доверием в его знания и опыт, который не экономит время, отпущенное на сеансы лечения, который вместе с тобой борется за результат. И уж точно верит в результат, больше чем ты сам! Остается только пожелать тем людям, которые ищут профессиональной медицинской помощи, обратить самое пристальное внимание на специалистов, работающих в клинике «Наран». Дорогая Елена Сергеевна Бадмаева! Огромное спасибо вам за новые ощущения в существенно улучшенном состоянии здоровья. Вы сделали лучше не только мою жизнь, но и жизнь моих близких. Многочисленные приятели, знакомые с моими проблемами, не могут даже поверить в существенные улучшения. Ведь до этого было длительное лечение у разных специалистов, не дающих существенных результатов. Но острый интерес уже вызван, так что не за горами встречи с новыми клиентами, которые нуждаются в вашей помощи.

## ОТЗЫВ О КЛИНИКЕ

Татьяна Журавлева,  
пациентка клиники «Наран»,  
г. Екатеринбург

### Тысячекратное спасибо моему доктору!



Сегодня я закончила полный курс комплексного лечения в клинике "Наран". Узнала о клинике, увидев объявление в газете «Аргументы и Факты». Где найти слова благодарности и любви к людям, возвращающим твое здоровье? Тысячекратное спасибо моему доктору Розе - Эрдэнэцэцэг Пурэвсүрэн за высочайшую квалификацию и профессионализм, за ее золотые руки! Я весь прошлый год подыскивала себе возможность подлечить свой позвоночник, и чтобы недалеко от дома и комплексно, но то, что я получила в клинике «Наран» – не сравнить даже с некоторыми санаториями.

До сих пор в удивлении, что доктор Роза сама выполняет все манипуляции по моему оздоровлению. Доброжелательность и желание помочь, огромный профессионализм, взаимопонимание между мной и доктором Розой дали свои результаты и уже после первого сеанса я почувствовала легкость, а через несколько сеансов я лежу "крутила" доктору "велосипед", чего не было уже несколько лет.

Результат лечения в клинике - значительное улучшение моего состояния, за что огромное спасибо доктору Розе, врачу консультанту Светлане Егоровой за дотошность и обстоятельность первичного приема. Приобрела и уже ознакомилась с книгами основателя клиники «Наран» Чойжинмаевой С.Г., в частности, с «Энциклопедией тибетской медицины», из которых открыла для себя столько нового; что-то из рекомендации пытаюсь применить для себя.

В филиале клиники "Наран" г. Екатеринбург работают мастера своего дела. Приветливость, доброжелательность, профессионализм, желание помочь очень сильно выделяет "Наран". Всем коллективу клиники здоровья, радости, человеческого счастья, терпения! До новых встреч!

Консультации по тел.: (967) 639 76 25

## МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ В КЛИНИКЕ «НАРАН»

Светлана Овшинова, врач-диетолог клиники «Наран», м. Красные Ворота:

## АУРИКУЛОТЕРАПИЯ – УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Аурикулотерапия (микроиглотерапия) – это одна из разновидностей иглотерапии, представляет собой метод лечения, при котором в ушную раковину для достижения лечебного эффекта ставятся микроиглы на срок от трёх недель и более. Этот безопасный способ лечит табачную и алкогольную зависимости, снимает болевые синдромы, способствует устранению функциональных нарушений в работе внутренних органов.

Аурикулотерапия – это очень древний метод лечения. О том, что воздействие на определённые точки ушной раковины обладает целебным действием, люди знали уже более двух тысяч лет назад. О подобном методе упоминается в древних летописных источниках Востока, Египта, Персии, где его использовали для лечения не вралгии и седалищного нерва. Второе рождение аурикулотерапии пережила в Европе в середине XX столетия. Основателем этого метода как такового считается французский врач Поль Ножье. 18 лет само-

отверженного труда потребовалось ему для того, чтобы составить топографию уха. В настоящий момент имеется большая научная доказательная база об эффективности метода микроиглотерапии.

Ушная раковина уникальна по своему строению и имеет сложную чувствительную иннервацию; на её поверхности расположены представительства всех внутренних органов человеческого тела и более 200 точек, через которые можно воздействовать на любой орган. Например, при аурикулотерапии, чтобы уменьшить аппетит, достаточно ввести микроиглы в так называемые точки «голода» и «жажды». Микроиглы закрепляются миниатюрным, телесного цвета, лейкопластырем и совершенно незаметны со стороны. Длина их обычно от 3 мм до 1,5 см. Изготавливаются они из стали, серебра, золота. Носить их можно более месяца. И всё это время в головной мозг будут поступать сигналы, снижающие приступы булимии (повышенного аппетита). Микроиглы рекомендованы также при инсульте, инфаркте. С их помощью лечат табачную и алкогольную зависимость, снимают болевые синдромы, устраняют функциональные нарушения в работе внутренних органов и т.д. Аурикулотерапия имеет ряд преимуществ, например, по сравнению с методом «золотой иглы». С помощью микроигл можно воздействовать на большее количество точек в течение более продолжительного времени. За счёт этого лечебный эффект достигается быстрее и обладает большей стойкостью. Микроиглы также ставят на точки, снимаю-

щие напряжение, что позволяет пациенту легче переносить процесс лечения.

### Действие аурикулотерапии

Аурикулотерапия способствует нормализации артериального давления, избавляет от депрессий, стрессовых состояний, курения и алкоголя, нормализует сон, улучшает работу эндокринной системы (при сахарном диабете, тиреотоксикозе и др.), а также воздействует на точки «голода» и «жажды», улучшает обмен веществ, восстанавливает работу внутренних органов (почек, сердца, поджелудочной железы, кишечника).

### Показания для аурикулотерапии

1. Заболевания органов пищеварения (язва, панкреатит, холецистит и др.)
2. Заболевания нервной системы (невриты, невралгии, неврозы, атеросклероз и др.)
3. Заболевания опорно-двигательной системы (артрозы, артриты, остеохондроз, подагра и др.)
4. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, гипотония и др.)
5. Ожирение и сахарный диабет
6. Табачная и алкогольная зависимость
7. Болевые синдромы

### Аурикулотерапия в клинике «Наран»

Метод микроиглотерапии за два десятилетия работы нашей клиники показал свою эффективность на примере сотен пациентов клиники. Аурикулотерапия в клинике



тибетской медицины "Наран" проводится опытными врачами – аурикулотерапевтами. Мы предлагаем своим пациентам программу снижения веса, в основе которой лежит метод микроиглотерапии в сочетании с индивидуальной коррекцией питания. Женщины и мужчины любого возраста буквально за один сеанс получают возможность улучшить внешность и скорректировать фигуру. Консультация врача бесплатно, записаться на прием можно по телефону (495) 221 21 84

АТАКУЙ БОЛЕЗНЬ ЗДРАВОО, НЕСМОТРЯ НА СВОЮ ТРЕВОГУ



## ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Владислав Лян, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Проспект Вернадского



## ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ: ПРЯМО В ЦЕЛЬ!

«Всюду, куда проникает аромат этих лекарств, нет места болезням».

“Чжуд-Ши”

На протяжении четырёх тысяч лет в Тибете сохраняются и передаются знания о целительных свойствах растений, минералов, органических веществ, а также уникальные рецептурные сборы, эффективность которых доказана временем. Фитопрепараты составляются на основе различных видов веществ – минералов, деревьев, трав, веществ животного происхождения и др.

**Объединенная сила тибетских сборов**

По составу тибетские фитопрепараты можно условно разделить на две основные составляющие: главную и второстепенную. Действие главных компонентов направлено на устранение причин самой болезни, а второстепенные компоненты призваны защищать и укреплять организм. Такой подход делает тибетские препараты многофункциональными, то есть при лечении основного заболевания ещё попутно устраняются менее заметные на первый взгляд проблемы, например, восстанавливаются силы, укрепляется иммунитет, нормализуется сон, - то есть положительный побочный эффект. Например, фитосборы серии «Агар» (более пяти видов), доминирующее свойство которых – это воздействие на работу сердца, нормализацию частоты сердечных сокращений, снижение артериальной гипертензии. Побочным действием «Агара» является нормализация сна, снятие мышечных спазмов при остеохондрозе, очищение сосудов и снижение холестерина. Фитосборы, обладающие мочегонным действием, в силу своей многокомпонентности и натуральности продукта, удаляют из организма не только лишнюю жидкость, но и слизь, лимфу, жиры и не оказывают побочного эффекта на почки, не выводят минералы К, Na, Ca, Se, Mg в таких больших количествах как при приеме мочегонных средств. В отличие от тибетских фитосборов, препараты западной фармакологической промышленности содержат только одно основное лекарственное вещество. Поэтому, с одной стороны, в критических ситуациях они дают быстрый и мощный эффект, а с другой – обладают отрицательными побочными эффектами и противопоказаниями. Так, мочегонные средства западной фармакологии способствуют выведению излишней жидкости из организма, но не оказывают лечебного действия на сами почки. В тибетской медицине фитотерапия является одним из основных методов лечения различных заболеваний, применяемых в клинике «Наран». Уникальность тибетских фитопрепаратов заключается в том, что они скомпонованы из редких минеральных веществ и лекарственных растений, произрастающих в Гималаях, и доставляются в клинику из Института тибетской медицины и астрологии в Индии. Тибетские фитосборы обладают рядом замечательных свойств, которые дают им большие преимущества в лечении заболеваний по сравнению с химическими средствами западной медицины. Достоинства их объясняются не только и не столько тем, что они все естественно-природного происхождения, а, прежде всего тем, что тибетская фитотерапия неразрывно связана с философией Востока. В тибетской медицине основной упор делается

на сохранение ежедневного равновесия в организме. Все растения в процессе своей жизни накапливают не только микро- и макроэлементы, получаемые из почвы, но и энергию космоса (ян) и земли (инь). Эти потенциалы распределяются в растении равномерно от корней до верхних листочков, цветков и плодов.

Лекарственные препараты, составленные по древним рецептам тибетской медицины, включают в свой состав от 3 до 125 ингредиентов и для них характерен ряд признаков: это многокомпонентность лекарственных смесей, приготовление их из натуральных средств. Каждый из компонентов, прежде чем войти в состав препарата, проходит сложный процесс обработки, сушку, измельчение до порошкообразного состояния, жжение, обработку огнем и т.д. Пропорции, в которых компоненты входят в общий состав, выверены с математической точностью для достижения максимального лечебного эффекта.

Тибетские фитосборы никогда не вызывают ни аллергии, ни привыкания. Многокомпонентность тибетских фитопрепаратов обуславливает воздействие на все органы и системы и ликвидирует дисбаланс между тремя жизненными началами (Ветер, Слизь, Желчь), что помогает сбалансировать нарушение обмена веществ, улучшить работу внутренних органов, нормализовать деятельность нервной и эндокринной систем, стабилизировать обмен лимфы и слизи. В тибетской медицине различают «слабые» и «сильные» болезни. «Слабую» болезнь можно победить с помощью правильного питания и образа жизни. К «сильной» болезни надо применить решительные меры: сразу назначать и лекарства, и процедуры, т. е. методы внутреннего и внешнего воздействия на организм.

**Эксклюзивные методы сборки**

В самом начале применения фитопрепаратов заметны поразительные перемены в ощущении здоровья и выносливости. Впоследствии, по мере укрепления здоровья, состояние хорошего самочувствия становится естественным и стабильным. Тибетские травы нормализуют состояние, воздействуя на причины заболевания. Вследствие этого устраняются и симптомы заболевания.

Отвары, бальзамы, экстракты, микстуры содержат не только растения, но и минеральные и органические вещества. Элементы препарата восстанавливают циркуляцию ци, равновесие Инь-Ян, устраняют последствия неблагоприятных климатических факторов: ветра, жары, сухости, холода. Они стимулируют иммунную систему, увеличивают адаптационные возможности. Кроме того, препараты очищают организм, приводят его в тонус, помогают достичь определенного лечебного результата и умножить силы.

**Подход западной медицины к лечению**

Западный подход к проблеме лечения болезни заключается в замене. Классическим примером тому является искус-

ственное сердце: убрать старое – вставить новое (как запчасти в автомобиле). Это не решает проблему, да и не каждому по карману. Такая медицина никогда не будет развиваться на Востоке, даже в такой экономически развитой стране, как Япония. Ведь концепция здорового образа жизни связана с философией Востока: ничего ничем не подменять, а самому человеку жить в гармонии с собой и Природой до глубокой старости. А если произошел дисбаланс в гармонии – есть медицина, готовая устранить это без вреда для организма.

Западная медицина, подавляя температуру, боль, кашель, рвоту, понос, повышение давления, рост опухоли и другие симптомы, не устраняет причины их возникновения и загоняет болезни внутрь, и вызывает большие осложнения и побочные эффекты.

**Восточный подход**

Тибетская медицина процесс исцеления начинает с поиска причин и признаков нарушения равновесия в организме, которое определяется гармонией трех физиологических начал (регулирующих систем) или конституций ветер (нервная система) и слизь (пищеварительная система) и слизь (лимфатическая и гормональная системы). Воздействуя на эти системы, которые в состоянии возмущения – Ян и упадка – Инь вызывают болезни, посредством правильного питания и добавления натуральных фитосборов, можно достичь баланса, и только в этом случае организм будет здоров. Например, женщин очень часто в предклимактерическом периоде или в климактерическом состоянии упорно печат гормонами дабы «продлить» молодость. На самом деле симптомы климакса связаны с «возмущением» природной конституции женщины ветер, желчь и слизь и их сочетания. Налицо картина и симптомы возмущения желчи. У нее – приливы жара, горячий пот, перепады не только настроения, но и в работе сердца, это сердцебиение и перебои, повышенное или пониженное артериальное давление, нарушение сна. Тибетские медики в данном случае нормализуют «возмущение» желчи с помощью фитосборов и питания. Через 2-3 курса приема фитосборов состояние пациентки приходит в норму.

**Из врачебной практики**

В клинике «Наран» лечилась Людмила Н., 42 лет, банковский работник. Симптомы заболевания – повышенная утомляемость, плохой сон, ощущение непреходящей усталости, постоянного «недосыпа», в выходные дни «не спится». Сердцебиение и перебои в работе сердца – главные жалобы. Она обращалась к лучшим врачам Москвы и Израиля, принимала таблетки горстями и никаких сдвигов в лучшую сторону. При обследовании у нас в клинике мы поставили диагноз: синдром хронической усталости, шейно-грудной остеохондроз, корешковый синдром с висцеральными проявлениями, вегето-сосудистая дистония. Пациентка прошла курс внешних процедур и три курса лечения тибетскими фитосборами. Прекрасно себя чувствовала. После прохождения лечения в клинике «Наран», она вновь обратилась к врачам из Израиля. Заключение израильских врачей о прекрасном состоянии ее здоровья обрадовало не только всех ее родственников, но и, естественно, нас. В настоящее время Людмила беременна третьим ребенком. Таких замечательных историй у нас много и мы по праву гордимся тем, что делаем счастливыми других людей.

**Шесть вкусов как лечение**

Лекарства тибетской медицины изготавливаются на основании шести известных вкусов: сладкий, горький, острый (жгучий), вяжущий, кислый, соленый. Действия большинства лекарств определяется по вкусу. Все эти вкусы должны присутствовать и в еде, которую мы употребляем каждый день, – эти вкусы необходимы для переваривания пищи, а значит, для поддержания жизни и здоровья. Для лечения заболеваний, вызванных расстройством Ветра (нервная система), в тибетской медицине используются лекарства приятного (сладкого), кислого, соленого и жгучего (острого) вкусов.

Лекарства горького, сладкого и вяжущего вкусов излечивают заболевания конституции желчь (печень) и являются очищающими кровь, печень, кишечник. Жгучий (острый), кислый, соленый вкусы должны входить в состав лекарств, излечивающих болезни слизи (лимфатическая и гормональная системы). Вкус препаратов определяют входящие в его состав компоненты: сладкий – солодка, виноград, шафран посевной и др.; кислый – облепиха, гранатник, эмблика лекарственная и др., соленый – различные виды соли (минеральная, солончаковая, красная сода), горький – борец разнолиственный, горечавка, разновидности полыни, мускатный орех, желчь, мумиё. Жгучий – различные виды перцев, имбирь, чеснок. Вяжущий – сандал, миробалан и др. Тибетские препараты могут иметь смешанный горько-соленый, кисло-сладкий, остро-соленый или остро-кислый вкус. В каждом случае вкус зависит от специфики их действия.

Не только вкус лекарств, но и вкус пищи влияет на организм. Сладкий вкус способствует увеличению жизненных сил человека, благоприятен для пожилых людей, младенцев, истощённых болезнями, разговорами, физическими нагрузками; успокаивает кашель, ускоряет заживление ран. Его избыток приводит к накоплению слизи, жира, развитию таких заболеваний, как зоб, фурункулы, диабет.

Кислый вкус способствует пищеварению, всасыванию питательных веществ, улучшает состояние конституции Ветер, обостряет осязание, обоняние. При его избытке происходит возмущение конституции желчь, возникает слабость, головокружение, обостряются кожные болезни.

Соленый вкус способствует образованию тепла в организме. Его избыток уменьшает массу тела, вызывает жажду, некоторые кожные болезни, обостряет заболевания желчи, крови, способствует повышению артериального давления, образованию камней. Соль подавляет «возмущенную» слизь в организме.

Горький вкус возбуждает аппетит, благоприятен при интоксикациях, ранах, проникновении инфекции. Излишек вызывает болезни ветра и слизи.

Острый вкус улучшает пищеварение, высушивает жир, способствует удалению омертвевших, нагноившихся тканей. Избыток ослабляет организм, уменьшает выработку семени, лишает тело гибкости, вызывает дрожь, обмороки, боль в области поясницы.

Вяжущий вкус способствует заживлению ран, придаёт блеск коже лица. Излишек вяжущего вкуса вызывает вздутие живота, запоры, слабость, боли в сердце.

Тибетскую фитотерапию по праву можно считать самой сильной в мире, поскольку основа основ тибетской медицины – глубокое знание растительного мира всей Земли. В тибетской традиции нет заболеваний, которые нельзя излечить, особенно на ранней стадии. В медицинском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить на ранней стадии, когда она не обзавелась «друзьями» (Дополнительная Тантра).



## ГОСТЬ



У нас в гостях досточтимый **Цултрим Гьялцен**, доктор буддийской философии (геше-лхарамба) из Индии, знаменитого монастыря Гоманг. Переводил с тибетского ученик доктора, бурятский философ, доктор буддийской философии Дымбрыл, лама Иволгинского дацана.

## То, что мы имеем сегодня – это результат прошлого

дением. То, что мы имеем сегодня – это результат прошлого.

– Сколько еды должен человек употреблять в норме?

– Все полезно в умеренном количестве. Когда мы за один раз употребляем много еды, мы хорошо понимаем, что перееедаем, но, тем не менее, делаем это. Естественно, люди имеют разные конституции, например, большой человек ест больше, а деликатного сложения человек – меньше, но в любом случае, человек сам должен определять меру для себя. Тибетские врачи одобряют еду вечером. Будда прописывал в Винае, монашеском кодексе поведения, что употреблять пищу необходимо до обеда, а после обеда воздержаться. Употребление еды после обеда отягощает организм, процессы в организме замедляются, движение энергетических потоков снижает свой темп, ум омрачается, становится вязким, неповоротливым, вялым. Все это мешает медитации, заучиванию текстов. Монахам не рекомендуется есть вечером не только для того, чтобы он легко вставал утром, а чтобы тело было легким, не поддавалось ожирению, чтобы память и быстрота ума были подобны лезвию ножа. Опыт показывает, что у тех, кто мало ест – здоровый организм, поэтому такой образ жизни можно взять на заметку и мирянам. Существуют специальные молитвы, которую читают перед принятием еды, но можно просто иметь хорошую мотивацию и думать о том, что я ем не для того,

чтобы побаловать свою плоть, а принимая еду как лекарство.

– Несколько слов о вашем режиме дня?

– Я встаю в 5 часов утра. Занимаюсь практиками. Ем 2 раза в день. Последний прием пищи в 13 час. До следующего утра можно пить только чай (или другие жидкости). С 11 лет перешел на вегетарианскую еду, не ем мяса, но элементы мяса всегда можно найти в других продуктах.

– Что вы скажете о клинике «Наран»?

– Я впервые в клинике, первое впечатление – что-то очень хорошее, умиротворенное, спокойное. Очень хорошо, что тибетскую медицину практикуют в России, что она приносит пользу людям. Европейская медицина может помочь одному органу в организме человека, но нанести вред другому, а в случае с тибетской медициной, можно быть уверенным точно, что вреда она никому не принесет.

– Ваши пожелания нашим пациентам и читателям?

– Врач в тибетской традиции является спасителем. Он не просто дает лекарства и проводит лечение, он лечит духовно. Бывает так, что человеку не обязательно нужны лекарства, а душевное участие. Желаю пациентам клиники следовать рекомендациям врачей, относиться к ним с верой. Также я считаю, что нужно воздерживаться от употребления чрезмерно жирной пищи, жир закупоривает каналы. Просьба не употреблять много спиртных напитков. Берегите себя.

Беседовала **Долгор Аустермонас**

## НА КОНСУЛЬТАЦИИ

### ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ПОХУДЕТЬ?

Меня зовут **Марина**, мне 17 лет и я очень хочу похудеть, сижу на овощной диете, не ем мяса, а вес не снижается. Доктор, почему у меня ничего не получается? Врач-консультант **Светлана Овшинова**, г. Москва, м. Красные Ворота

Все, что окружает нас, все, что есть в природе, делится на взаимозависимые и взаимодополняющие противоположности (инь-ян). Продукты питания также содержат элементы инь-ян – «холода» и «жара». Например, специи лук, чеснок, имбирь, перец и другие – это всегда «жар», содержащий ян-элементы. Янские продукты имеют природные теплые свойства, иньские – обладают холодными свойствами. Овощи и фрукты состоят из воды на 70-90 %, а вода, как известно, самый иньский продукт. Это относится и к фруктам, и к сокам из овощей и фруктов.

Следовательно, вы сидите на диете, состоящей сплошь из иньских продуктов, которые наполняют организм холодом и тормозят, таким образом, обменные процессы, что как раз способствует ожирению и развитию атеросклероза. Овощи хороши при нашем климате в соленом, квашеном виде. Капусту, свеклу можно квасить и использовать в таком виде, что, кстати, и делали всегда на Руси. Также овощи можно тушить, приправляя острыми приправами, и есть в горячем виде. Я рекомендовала бы вам, Марина, прийти к нам на бесплатную консультацию, где мы выясним причины вашей проблемы с лишним весом, скорректируем питание. Кроме того, все врачи-консультанты в наших клиниках владеют методами аурикулотерапии – мы ставим микроиглы на точки «жажды» и «голода», что поможет вам побороть излишний аппетит, особенно вечером.

## ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

### ОТ ЧЕГО БОЛИТ «КЛЮВ КУКУШКИ»?

Слово «**копчик**» – греческое, в Древней Элладе обозначало «клюв кукушки». Копчиковая кость – неразвитый хвостовой отдел позвоночника – состоит из четырех, редко пяти сросшихся позвонков.

Кокцигодинией (болезнью в области копчика) страдают в большинстве женщины и мужчины после 40 лет. Название болезни происходит от греческих слов «кокцигис» – копчик и «одине» – боль. Чаще боли в области копчика являются симптомом другого недуга, например, остеохондроза позвоночника, особенно нижнего его отдела. Для этого заболевания характерны типичные жалобы: боли в области копчика при длительном сидении, усиливающиеся в момент вставания. Больные вынуждены отказываться от хождения в кино, театры, от пеших прогулок, а на работе и дома им приходится сидеть поочередно на одной из ягодиц. Боли часто иррадируют (отдают) в одну из нижних конечностей. У некоторых пациентов возможны запоры из-за болей в копчике, у женщин возможна альгоменорея.

Что же вызывает подобные боли? Между крестцом и копчиком имеется слабоподвижный сустав, сочленение. Причиной боли чаще всего является отложение в нем солей, тугоподвижность и воспалительный процесс около него. Провоцирующим моментом для этих процессов являются в большинстве случаев ушибы, переломы копчика, которые могли произойти еще в юном возрасте. Смещение копчика также является следствием опущения внутренних органов (желудка, кишечника, органов малого таза). А также этому способствуют такие факторы как падение навзничь на лыжах (чрезмерное сгибание сустава внутрь), длительная езда на велосипеде, на автомобиле, на лошади; тяжелые роды большим плодом (напротив, разгибание и надрыв сустава). В дальнейшем происходит возникновение костной мозоли, и спустя 10–30 лет при отложении солей в этом суставе возникает его тугоподвижность. При длительном сидении суставов не может

сгнуться, а при вставании – быстро распрямиться. На рентгенологических снимках в области крестца и копчика в этих случаях выраженных изменений часто не наблюдается. Как нижняя часть позвоночника, копчик непосредственно связан с нервной системой. К нему крепится твердая мозговая оболочка, которая создает футляр для спинного мозга, и является ложем нервных сплетений. Синхронная работа мозга и окружающих его структур обеспечивает нормальное функционирование всего организма.

Переломы и вывихи копчика обуславливают не только болевой синдром, но и множество неприятных симптомов в различных частях тела: невралгию, головные боли, снижение жизненного тонуса, синдром хронической усталости, депрессию. Огромную роль копчик играет во время родов в расширении тазового выхода. Нормально функционирующее крестцово-копчиковое сочленение участвует в релаксации мышц, поднимающей анус, и добавляет несколько жизненно важных сантиметров в момент прохождения ребенка по родовым путям. Вот почему женщинам перед родами очень важно пройти обследование на предмет смещения или загиба копчика, который может травмировать ребенка и привести к развитию у него такого страшного недуга, как детский церебральный паралич. Крестец и копчик соединены с прямой кишкой, простатой у мужчин и маткой у женщин, с мочевым пузырем. Практически все мягкие ткани таза прикрепляются к копчику.

Копчик является очень мобильным, подвижным суставом, амплитуда движения составляет 30 градусов, любое ее уменьшение доставляет человеку массу неприятных моментов, связанных с отправлением естественных потребностей (недержание мочи и кала), способствуют развитию геммороя. Повреждения копчика приводят и к таким проблемам, как слабая эрекция и даже бесплодие у мужчин; женщины нередко отмечают снижение либидо после падения

на копчик. Особенно опасны повреждения копчика в детском и подростковом возрасте. Смещения или переломы копчика могут привести к тяжелым видам деформации, смещения позвонков, а также развитию таких заболеваний, как сколиоз, искривление тазовых костей, укорочение ног, косолапость, деформация грудной клетки, ребер и другие нарушения осанки. Надо ли говорить, что копчик следует беречь смолоду как мужчинам, так и женщинам. Люди очень часто падают, особенно в зимнее время, когда скользко на улице и, к сожалению, мало обращают внимания на ушиб копчика, особенно если боль быстро проходит.

Большую роль при смещении копчика играет возраст: чем моложе человек, тем менее выражена проблема, но с возрастом любая травма непременно скажется на здоровье. Современные врачи при обострении болевого синдрома обычно прибегают к блокадам с обезболивающими и противовоспалительными препаратами, или предлагают операцию.

Между тем, врачи «Нарана» разрешат проблемы, связанные с позвоночником. После прогревания полынными сигарами и стоунтерапии, точечного и вакуумного массажей, сеансов иглоукалывания вы почувствуете себя заново рожденным! Когда болит копчик, старайтесь сидеть на жестких поверхностях, исключите бег, ускоренную ходьбу, прыжки и подскоки, рывковые движения, резкие перемены положений туловища и нижних конечностей, элементы натуживания, а в начале курса лечения – и наклоны туловища вперед. И самое главное: не ждите, пока боль станет невыносимой, не терпите эти муки! Звоните и приезжайте в первую в России клинику тибетской медицины «Наран», где вас быстро поставят на ноги и вернут радостное ощущение легкости и свободы в вашем теле. Мы сможем вам помочь!

**Баир Хабинов**, врач клиники «Наран», м. Проспект Вернадского

## ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

АПРЕЛЬ 2014 г.

**Благоприятные дни для стрижки волос – 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 22, 25, 26**

**Благоприятные дни для поездок – 2, 6, 8, 9, 13, 19, 21, 23, 24, 26, 27**

**Благоприятные дни для приема лекарств – 7, 8, 20, 24**

## СЛОВАРИК



Представитель конституции ветер



Представитель конституции желчь



Представитель конституции слизь

**Ветер, желчь и слизь** – это три конституции (доша, жизненных начал) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доши присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной доши люди в тибетской медицине различаются по типам – человек *ветра*, человек *желчи*, человек *слизи*, а также их сочетания – *желчь-ветер*, *слизь-ветер*, *желчь-слизь* и седьмой тип, самый гармоничный – *желчь-слизь-ветер*. В здоровом теле три жизненных начала – *ветер*, *желчь* и *слизь* – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

В здоровом теле три жизненных начала *ветер*, *желчь* и *слизь* уравновешены. Переизбыток одного из этих жизненных принципов вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, близкие причины – *ветер*, *желчь*, *слизь*, пока в них нет изменений, пребывают как (потенциальные) причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, то проявляют себя как болезни и начинают вредить телу и жизни.

## ВОПРОС – ОТВЕТ

## ЭТА КОВАРНАЯ ИЗЖОГА

Здравствуйте! Что говорит тибетская медицина об изжоге?

Н.И. Шатурин, г. Пушкино

Отвечает Санал Бюрчиев  
врач клиники «Наран»,  
г. Москва, м. Красные Ворота



Исследования ученых показывают, что изжога резко повышает вероятность возникновения язвы и рака желудка. В норме в желудке кислая среда: пищеварение происходит с участием соляной кислоты. Если клапан, отделяющий желудок от пищевода, смыкается не вполне плотно, соляная кислота может попадать на чувствительную слизистую пищевода, вызывая его раздражение, – тогда-то и начинается жжение. Выделяют три распространенные причины изжоги. При повышенной кислотности на языке виден белый налет, могут быть приступы тошноты и даже рвота. Другая причина изжоги – дискинезия желчевыводящих путей и другие проблемы с печенью и желчным пузырем. Тогда изжога сопровождается ощущением горечи во рту, а на языке виден желтый налет – явный признак неурядицы в желчевыводящих путях. В тибетской медицине это состояние называется возмущением желчи, возникшей по причине злоупотребления жареной, горячей пищей, гнева и других отрицательных эмоций, а также тяжелых физических нагрузок.

Причиной данного расстройства мо-

жет быть стресс, связанный с ним резкий спазм, приводящий к забросу желчи в желудок. Желчь имеет щелочную среду, в желудке среда кислая – идет сложная химическая реакция. Причиной изжоги зачастую является опущение желудка (гастроптоз). В норме желудок расположен на два пальца выше пупа, но есть вероятность его опущения у людей, чья профессия связана с тяжелой физической работой или долгим пребыванием на ногах, например спортсменов, официантов, учителей, парикмахеров и др. Гастроптоз может также возникнуть у женщин после тяжелых родов. При опущении желудка изжога сопровождается отрыжкой и повышенным газообразованием, снижением аппетита, потерей веса, устойчивым неприятным запахом изо рта.

При всех видах изжоги пищу принимать лучше небольшими порциями и не ложиться спать на полный желудок. Но самым эффективным способом был и остается метод глубокого точечного массажа тела, особенно живота, который восстанавливает тонус мышц и связок внутренних органов.

## ПОЛИПЫ В ЖЕЛУДКЕ

У меня обнаружили полипы в желудке и в толстом кишечнике. Вычитала, что операция не избавляет от угрозы рака. Какие методы лечения мне может предложить тибетская медицина? В чем причина образования полипов?

Анна Томилова, 63 года,  
г. Краснознаменск

Отвечает Виктория Утнасунова, врач клиники «Наран»,  
г. Москва, м. Войковская



Что такое полип? Это опухолевидное образование, возвышающееся над уровнем слизистой оболочки в виде шаровидного, грибовидного или ветвистого разрастания, сидящего либо на ножке, либо на широком основании. Множественные или одиночные полипы могут располагаться в любом отделе пищеварительного тракта и относятся к числу распространенных заболеваний этой системы. Полипоз желудка и кишечника в основном протекает бессимптомно. Боли, непроходимость, прогрессирующее исхудание, анемия, лихорадка могут свидетельствовать о перерождении полипа в злокачественное новообразование. Желудок – «горячий» орган. Если из-за неправильного питания и нервных стрессов его «огненная теплота» снижается, пища плохо переваривается, происходит ее застой в желудке – отсюда и отрыжка кислым, возможна ночная рвота. На стенках желудка образуется слизистый налет, похожий на «ржавчину» (гипертрофия слизистой). Накопление слизи в желудке приводит к формированию складчатости его стенок и, как следствие, к постепенному разрастанию полипов. Процесс этот долгий, вызванный возмущением конституции Слизь (лимфатическая и эндокринная системы). Его провоцируют переедание, за-

мена горячей пищи холодной, преобладание в рационе сладкого и горького вкусов, картофеля, хлеба, кисломолочных продуктов, сырых фруктов и овощей, способствующих застою ма-жу (несварению). Эти продукты являются слизееобразующими и способствуют разрастанию слизи, лимфы, соединительной ткани в виде полипов в желудке, затем в тонком и толстом кишечнике. Особенно этому процессу подвержены люди конституции слизь и смешанных типов конституций желчь-слизь, слизь-ветер. Основа лечения – правильное питание. Еда должна быть горячей, свежесваренной и легкоусваиваемой. В пищу обязательно должны присутствовать в умеренном количестве «согревающие» приправы: перец, имбирь, лук, чеснок и др. Тибетская фитотерапия направлена на увеличение переваривающего «огня» желудка, подавление роста слизи, выведение ее излишков. Устранение причины болезни приводит к тому, что полипы постепенно рассасываются благодаря правильному питанию и приему тибетских фитосборов, улучшающих пищеварение, выводящих излишки слизи из организма и повышающих «огненную» теплоту желудка. Хороший, ровный «огонь» пищеварения – гарантия здоровья и долголетия.

## ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## НА КРЫЛЬЯХ «БАБОЧКИ»

## О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа незаметно притаилась под подбородком, в нижней трети шеи спереди, словно бабочка, раскинувшая крылья. Этот орган выделяет в кровь множество кровеносных сосудов и поэтому выделяемые железой гормоны быстро достигают других органов. Благодаря этим «сообщениям» происходит жировой, белковый и углеводный обмен в организме, выработка энергии. Если гормонов щитовидной железы выделяется больше или меньше, чем нужно, то организм работает в аварийном режиме, расходуя свои запасы неправильно, что приводит к развитию серьезных хронических заболеваний.

В традиции тибетской медицины щитовидная железа относится к конституции слизь (имеются в виду эндокринная и лимфатическая системы), отвечающей за рост и развитие организма. Различают восемь заболеваний щитовидной железы, возникающих вследствие расстройства конституций ветер, желчь и слизь. Особую и главную роль в развитии заболеваний щитовидной железы играет эмоциональный фактор (возмущение конституции ветер). Глубокие, невысказанные обиды, подавляемые переживания пагубно влияют на состояние этого органа и провоцируют заболевания. Они «комом» встают в горле, что вызывает спазм шейного нервного узла, отвечающего за иннервацию щитовидной железы, питающего кровеносные сосуды. Особенно это касается впечатлительных, но эмоционально закрытых людей (мужчин и женщин), относящихся к знакам водной стихии – Рыбы, Рак, Скорпион, а также Тельцов и Весов. При дополнительных негативных факторах, таких как хронические воспалительные заболевания носоглотки, частые острые респираторные заболевания, ларингит, тонзиллит, фарин-

гит, а также профессиональные нагрузки на голосовые связки (у актеров, дикторов, преподавателей и т.д.), создаются все условия для воспаления щитовидной железы и развития узлов.

## «Зловещий» зоб

Зоб может быть диффузным или узловым, в зависимости от того, увеличивается вся железа или ее часть; токсическим (при нарушении гормонального фона) и нетоксическим (без нарушения гормонального фона). Главная опасность состоит в возможном перерастании диффузного зоба в узловую, называемый в тибетской медицине «зловещим» и являющийся злокачественным новообразованием. В трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Зловещий» зоб предвещает несчастье». Характерная особенность узлового зоба болезненность и наличие острых краев, которые нащупываются при пальпации. Такой зоб необходимо лечить незамедлительно. Существует в тибетской медицине и такое понятие, как «счастливый зоб». Незначительно увеличенная щитовидка не является в этом случае признаком болезни, а скорее носит наследственный характер. Такой зоб считается знаком удачи и благополучия.

## Самая женская железа

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

ходимых веществ, порождающая вялость, сонливость, упадок сил, бледность кожи. Нередко недостаток гормонов щитовидки маскируется под гинекологические заболевания: сбои менструального цикла, снижение либидо, сухость влагалища, миома, поликистоз яичников, результатом которого становится бесплодие. Если у вас есть уже видимое увеличение железы (кстати, и при нормальных размерах в ней могут быть серьезные проблемы), чувство комочка в горле при глотании, немотивированная слабость, сухость кожи или, наоборот, повышенная потливость, проблемы с менструальным циклом, прибавка в весе или же резкое его снижение – можно заподозрить заболевание щитовидной железы. С позиций тибетской медицины заболевания щитовидной железы, как и все другие заболевания, разделяются на болезни по сценарию «жара» и «холода».

## Сценарий «жара»

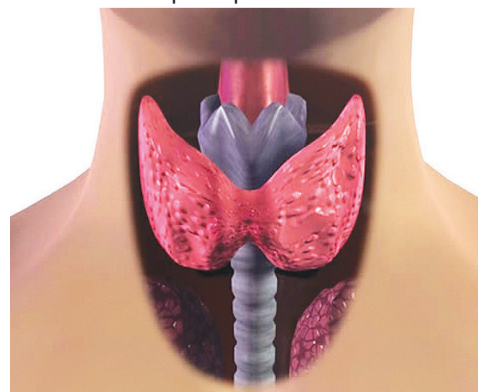
При возмущении конституции желчь (печень, пищеварительная система, кровь) и поражении щитовидной железы желчью развивается мягкий, не выступающий наружу «зоб от желчи». Он может быть токсическим и нетоксическим. Диффузный токсический зоб (Базедова болезнь) связан с гиперфункцией («жаром») щитовидной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

температура тела, ускоряется работа сердца, повышается кровяное давление, усиливается перистальтика кишечника, секреция желудочного сока. Человек все время возбужден, обидчив, быстро утомляется, сильно худеет, страдает от потливости и одышки, тремора в пальцах рук, общей слабости. Заболевание приводит к дальнейшему поражению печени, вплоть до развития гепатита, а также ведет к развитию недостаточности надпочечников, нарушению менструального цикла у женщин или их прекращению (аменорея), поражению молочных желез, способствует развитию сахарного диабета, сердечной недостаточности, атеросклероза, мерцательной аритмии.

## Сценарий «холода»

При пониженной функции («холоде») щитовидной железы (возмущение Слизь) развивается гипотиреоз. Недостаток тиреоидных гормонов оказывает влияние практически на все органы и системы организма, замедляется обмен веществ, снижается жизненный тонус. Масса тела растет на фоне снижения аппетита, кожа становится сухой, «восковой», появляется сонливость, вялость, повышенная утомляемость, ухудшается память, лицо становится одутловатым, отекают ноги и руки, выпадают волосы. Иногда ощущаются боли в мышцах, снижается артериальное давление (гипотония), возникает затрудненность носового дыхания (частые риниты, гайморит), нарушается слух. Избыточный вес, как следствие нарушения конституции слизь, и увеличение щитовидной железы взаимообусловленные процессы: человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. При этом зоб будет то увеличиваться, то уменьшаться в размерах, в зависимости от повышения или снижения массы тела. Такой зоб называется в тибетской медицине «зоб от слизи».

Светлана Лхасаранова,  
врач клиники «Наран»,  
г. Москва, м. Войковская





## КСТАТИ

### ОБРАТИТЕ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ!



Главный врач-консультант клиники «Наран», м. Войковская  
**Лина Буяк**

### О ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ (продолжение)

#### Глаза

Глаза – «окна» печени, поэтому заболевания глаз в первую очередь сигнализируют о дисбалансе фильтрующей системы организма. Кроме того, тибетские медики считали, что отеки под глазами – «звоночек» о неполадках в работе легких, сердца и почек. В частности, мешки под глазами по утрам связаны с нарушениями функции почек. Отеки верхних век – с проблемами с легкими, а припухлость и верхних, и нижних век – указание на проблемы в эмоциональной сфере. Для глаз и связанных с ними внутренними органами вредна высокая температура (особенно в период обострения болезней), избыточное потребление мяса, алкоголя, лука и чеснока. А вот прохлада полезна. Красные прожилки на слизистой глаз говорит о кровонаполнении сосудов. Это косвенный признак «возмущения» конституции желчи и ветра (нервной системы). Пожелтение глазных яблок – склер также свидетельствует о «возмущении» желчи то есть о гиперфункции печени и желчевыводящих путей. Слезотечение – признак избыточной энергии в системе слизи, когда организм наводнен излишней жидкостью, слизью, жиром, лимфой. Сухость слизистой глаз может свидетельствовать о перенапряжении конституции ветра (нервной системы). В данном случае возникает сильный спазм сосудов, что и вызывает сухость глаза.

#### Уши

Уши – «окна» почек. Тибетские медики считают, что бобовидная форма ушей и почек подтверждает это. Правое ухо связано с правой почкой, левое – с левой. В 50-х годах XX века французский доктор Поль Ножье разработал картограмму рефлекторного представительства частей тела и внутренних органов на ушную раковину. Через точки на ушных раковинах можно снять практически любую боль, нормализовать артериальное давление, снять спазмы внутренних органов, снизить аппетит и чувство голода, устранить боли в спине и суставах, улучшить работу эндокринной системы (...железы, поджелудочной железы, половых желёз). На ушах больше всего точек-выводов на внутренние органы, поэтому грамотный самомассаж ушных раковин – один из лучших способов лечения и профилактики многих заболеваний. Так считали последователи древнейших школ нетрадиционной медицины. Но и без консультации специалиста в области нетрадиционной и народной медицины можно выполнять несложную программу самомассажа. Одновременно взявшись за правое и левое ухо, стараясь, чтобы пальцы закрывали как можно большую поверхность ушной раковины, потянуть уши вверх, затем вниз, после этого растереть уши ладонями до покраснения.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### ЦЗАМПА – ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ПО-ТИБЕТСКИ



Цзампа – традиционное тибетское блюдо, основная пища тибетцев, представляет собой муку из поджаренных зёрен ячменя. Иногда цзампой называют также пшеничную и рисовую муку.

Цзампа содержит белки и углеводы в оптимальном для правильного усвоения соотношении, важные микроэлементы (цинк, магний, железо, кальций, медь, селен и др.), пищевые волокна. Она нормализует кислотно-щелочной баланс крови, способствует

растворению холестериновых и солевых отложений в сосудах, в суставах, позвоночнике, почках и печени. Цзампа полезна пожилым людям, она укрепляет кости, улучшает состояние больных артритом. Тибетская медицина рекомендует использовать в пищу цзампу при сахарном диабете, анемии, болезнях почек, авитаминозе, болях в спине, при потере мужской силы, болящим с детства легочными заболеваниями, людям, страдающим склерозом.

#### Способ приготовления цзампы

**Ингредиенты цзампы (на 1 порцию):** 1 ст.л. обжаренной муки любого сорта (желательно ячменной), сливочное масло, соль, сахар, чай по вкусу.

Муку обжарьте на сковороде, смешайте с солью и сахаром, положите мелко нарезанное масло, добавьте немного горячего свежесваренного чая и размешайте до получения однородного теста. Оставьте цзампу на несколько минут набухнуть, после чего добавьте еще чая до желаемой консистенции.

## ЗЕРЦАЛО МУДРОСТИ

Услышав о лекарствах,  
могущих пригодиться всем  
И в любой момент, запоминай их.  
Они могут пригодиться как тебе самому,  
Так и другим.

Беседуй с теми,  
Кто раньше страдал от болезней.  
Они расскажут о причинах  
своего заболевания  
И о средствах исцеления от нее

## НОВИНКА В ФИТОБАРЕ!

### Слива «Волшебная красота» Эффективное средство для снижения веса

**Механизм действия:** восстанавливает здоровую микрофлору кишечника, нормализует секреторную функцию слизистой и функцию пищеварения. Способствует остановке кровотечений (в том числе маточных). Способствует выведению токсинов, улучшает состояние кожи. Снижает вес. Действие Сливы направлено также на нормализацию обменных процессов в организме – жирового, белкового и углеводного.

**Показания к применению:** : избыточный вес, запоры, в комплексном лечении диабета, одышка.



## БИБЛИОТЕКА КЛИНИКИ

### ИЗ КЛАССИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ТРАКТАТА «ЧЖУД-ШИ»

- Деяния, которые творятся изо дня в день – это жизнь.
- Если хочешь жить в покое и жизнь удлинить, Носи лекарства, драгоценности и заклинания-дхарани.
- Содержи в чистоте тело, язык и душу, гони от них грехи. Язык и прочие органы не перенапрягай, но и не распускай
- При разумном использовании еда и питье Поддерживают жизнь, А при избытке, недостатке и неправильном использовании Порождают болезни и могут жизнь погубить.
- Болезни по коже разбрасываются, В мясе растворяются, По сосудам разбегаются, в кости втыкаются,
- На плотные органы падают, в полые проваливаются.
- Уважай учителя, отца, дядю, вообще всех стариков.
- Живи умом и сердцем в согласии с земляками, родственниками, друзьями.
- Ко всем, начиная от червей, относись как к себе.



ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

## КЛИНИКА «НАРАН» ПРОДОЛЖАЕТ СТРОИТЕЛЬСТВО ЗАГУСТАЙСКОГО ДАЦАНА В БУРЯТИИ



Основатель клиники, к.м.н. Светлана Чойжинимаева посетила с очередным рабочим визитом местность Обоотой губээ, недалеко от г. Гусиноозерска. Напомним, что возведение Загустайского дацана «Дэчен Рабжалинг» началось в 2012 году и является заветной мечтой Надежды Чагдуровны, мамы Светланы и Баира Чойжинимаевых. Доктор Баир Галсанович Чойжинимаев, один из самых авторитетных российских врачей в области тибетской медицины, автор уникальных методик лечения ушел из жизни в июне 2012 года. Воплощая в жизнь мечту своей пожилой мамы, а также в память своего младшего брата Баира кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, Светлана Чойжинимаева приняла решение, испросив благословения Главы Буддийской Традиционной Сангхи России Хамбо Ламы Дамбы Аюшеева, начать строительство дацана. Ее большое начинание поддержали семья, коллеги и друзья.

Так, в 2012 году, после 80 лет забвения, началось и продолжается восстановление Загустайского дацана, в котором может участвовать каждый желающий и приумножить тем самым свои прижизненные заслуги и накопить благие деяния.

Пациенты клиники «Наран» из Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Екатеринбурга и других городов нашей страны вносят свою лепту в строительство дацана в далекой Бурятии. Пожертвования на возведение Загустайского дацана в марте 2014 года внесла пациентка, большой друг клиники «Наран» Фридман Ася Науумовна. Она передала в Фонд строительства 100 000 руб. Деньги будут использованы на внутреннее убранство храма. В планах озеленение территории, ограждение монастырского комплекса и т.д.

Подношения перечисляются на расчетный счет местной религиозной организации буддистов «Загустайский дацан «Дэчен Рабжалинг»

№ 4070381030000001078.

Реквизиты банка  
ОАО «БайкалБанк» г. Улан-Удэ

ИНН 0323045986 КПП 032601001

ОГРН 1020300003460

БИК 048142736,

корр. счет 3010181020000000736



**БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ**



**СБОР ПРОТИВ ОСТРИЦ, АСКАРИД, ПРИ ЛЯМБЛИОЗЕ**

**Механизм действия:** улучшает функциональную способность печени, желчевыводящих путей, улучшает секреторную деятельность поджелудочной железы, улучшает всасывание в желудочно-кишечном тракте.

**Показания к применению:** персистирующая диарея, чередование запоров и поносов, мальабсорбция, схваткообразные боли в животе, диспепсия, тошнота, снижение аппетита, симптомы нарушения общего состояния (головные боли, раздражительность, недомогание, быстрая утомляемость, эмоциональная лабильность), аллергические и кожные симптомы (лямблиозный холецистит, аскаридоз, энтеробиоз).

**Состав:** цветы пижмы, трава полыни горькой, кора дуба, кора крушины.

**ОЧИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ СБОР «ПОЛИФИТОХОЛ»**

**Механизм действия:** улучшает работу печени, устраняет застой желчи, а также улучшает биохимический состав желчи. Эффективно очищает печень, обладает противотоксичным и противовоспалительным свойствами, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

**Показания к применению:** гипомоторная дискинезия желчевыводящих путей, изменение состава желчи с предрасположенностью образования камней, некалькулезный холецистит, постхолецистэктомический синдром.

**Состав:** цветы бессмертника, цветы пижмы, литья мяты, листья крапивы, корни солодки, плоды шиповника.

**ИЗ СЕРИИ «ЗОРИГ» ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТРАВЯНОЙ ЧАЙ**

**Механизм действия:** снижает массу тела путем нормализации обмена веществ и выведения шлаков и токсинов, разжижает и выводит слизь из организма, снимает усталость, придает энергию, нормализует уровень сахара в крови, работу печени и желчного пузыря, улучшает циркуляцию крови.

**Показания к применению:** избыточная масса тела, гипертоническая болезнь, синдром хронической усталости, нарушение мозгового кровообращения, болезни печени и желчного пузыря.



**ДЛЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА ЧАЙ «ЗОРИГ»**

**Механизм действия:** способствует устранению тяжести в левом подреберье, уменьшению болей, вызванных газообразованиями и воспалительными процессами желудочно-кишечного тракта, восстанавливает эпителий в кишечнике и борется с кишечными паразитами. Улучшает циркуляцию крови, тем самым способствует уменьшению геморроидальных узлов.

**Показания к применению:** заболевания желудочно-кишечного тракта

**ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЧАЙ «ЗОРИГ»**

**Механизм действия:** способствует устранению холода почек, улучшению циркуляции крови лимфообращения в органах малого таза, тем самым устраняя застойные явления. Оказывает противовоспалительное, антибактериальное, рассасывающее действие. Чай тонизирует, улучшает память, концентрацию внимания, успокаивает нервную систему.

**Показания к применению:** нарушения менструального цикла, болезненные менструации, миома, киста, эндометриоз, цистит, уретрит и др.

**УЛУЧШИТ КРОВООБРАЩЕНИЕ ЧАЙ ПРИ АРТРИТАХ «ЗОРИГ»**

**Показания к применению:** холод в организме, холод в почках, онемение, тугоподвижность конечностей, накопление серозной жидкости в суставах, снижение эластичности связок.

**Механизм действия:** восстанавливает баланс регулирующей системы ветер, оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, улучшает кровообращение и прохождение нервных импульсов.

**УНИКАЛЬНЫЙ ТИБЕТСКИЙ ФИТОСБОР «ПЯТЬ АМРИТ» (для ванн)**

**Показания к применению:** детский церебральный паралич, заболевания кожи, опорно-двигательного аппарата (ревматический полиартрит, остеохондроз позвоночника, деформирующий остеоартроз, коксартроз, другие артриты и артрозы), заболевания мочеполовой системы (эндометрит, эндометриоз, аднексит, простатит и др.), синдром хронической усталости,

**Механизм действия:** обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антибактериальным, обезболивающим и успокаивающим действием. Насыщает организм кислородом, благоприятно действует на обмен веществ, а также снимает отеки, боли в суставах и мышечные спазмы.

**Состав:** побеги миррикарии длиннолистой, можжевельника сибирского, багульника болотного, трава полыни.

**ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО «ШЕЙ ЛИ ШЕН ТЯН»**



**НА ОСНОВЕ ЛИЧИНОК МУРАВЬЕВ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ**

В состав входят панты оленя, бычья плацента, плацента оленя, лечебные травы. «Шей Ли Шен Тянь» эффективен при простатите, импотенции, преждевременной эякуляции, продлевает длительность полового акта.

**БОЛЕЕ ТРЕХСОТ ТРАВ И ФИТОСБОРОВ**

из Тибета, Индии, Алтая и Забайкалья!  
**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ SHOP-TIBET.RU**

Лечебные средства тибетской медицины можно заказать в интернет-магазине клиники «Наран»

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

или по телефону 8 (499) 156 29 87  
(курьерская доставка по Москве, наложенный платеж по России)

**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степени, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

**Филиалы клиники «Наран»**

**МОСКВА**

**м. «Войковская»,** 5-й Войковский проезд, д. 12  
Запись на консультацию: (499) 74-74-960, (499) 74-74-961, (964) 78-33-222  
Отдел маркетинга: (499) 156-29-87  
Администрация: (499) 150-74-10

**м. «Красные Ворота»**

Большой Козловский переулок, д. 4 (территория Дипакадемии МИД)  
Запись на консультацию: (495) 236 84 84, 221-21-84, 8-903-288-81- 80

**м. «Проспект Вернадского»**

ул. Удальцова, д. 23  
Запись на консультацию: (495) 510-39-61, (495) 510-39-62, (906) 758-28-11

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**м. «Проспект Просвещения»,** проспект Просвещения, д. 33, корп. 1  
Запись на консультацию: (812) 595-03-80, (812) 595-03-82

**м. «Чернышевская»,**

ул. Таврическая, 9  
Запись на консультацию: (812) 577-13-67, (812) 577-15-43

**КАЗАНЬ**

Остановка Университет, Ленинский сад, ул. Галактионова, 3  
Запись на консультацию: (843) 236-41-92, 8(967) 367-07-05  
Запись на консультацию через автоответчик (843) 236-41-93.  
Администрация: (843) 236-30-31

**ЕКАТЕРИНБУРГ**

ул. Горького, 65 (2 этаж)  
Запись на консультацию: 8 (967) 639-76-25, 8 (343) 270-60-08 8 (343) 237-24-54, 8-800-555-86-82

[WWW.NARAN.RU](http://WWW.NARAN.RU)

**Консультация бесплатно. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00**

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

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г. ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ. Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета – С. Чойжинмаева  
Главный редактор – Долгор Аустермонас  
Дизайнер – Анастасия Царькова

Адрес редакции: 125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12 8 (499) 156 29 87

E-mail: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт» Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1  
Заказ №

Тираж 140.000 экз.

Подписано в печать 21.03.2014 года  
Цена свободная