

КЛИНИКА



# Наран

работает  
с 1989 года

№4(89)  
16-28 февраля  
2010

## Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

ОТЧЕГО  
И ПОЧЕМУ  
БОЛИТ  
СПИНА?

стр. 2

СЕКРЕТЫ  
ГЛАДКОГО  
ЛИЧИКА

стр. 5

НОВАЯ  
УЧЕНЫХ  
ИЗ БУРЯТИИ

стр. 6

ЛЕЧИМ  
АДЕНОИДЫ  
БЕЗ  
ОПЕРАЦИИ

стр. 7

Актер Анатолий Журавлев:

**«Врачи "Нарана" –  
настоящие  
профессионалы!»**

КУПОН  
**АКЦИЯ**  
**«СОСЕДИ»**  
с 16 по 28 февраля

для жителей районов:  
Отрадное, Бибирево,  
Южное, Медведково

~~4000-~~  
**2475-**

сеанс комплексного  
лечения

Скидка действует при предъявлении купона

КУПОН  
**БЕСПРЕЦЕДЕНТНАЯ**  
**АКЦИЯ**  
с 16 по 28 февраля

**1745-**

сеанс комплексного  
лечения

детям  
и пенсионерам

Скидка действует при предъявлении купона,  
для жителей районов:  
Отрадное, Бибирево, Южное, Медведково

**КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!**



# ЕСЛИ ЛОМИТ СПИНУ...

**Жалобы на боли в спине – вторые по частоте после ОРВИ. И если простуду можно вылечить за неделю-другую, то избавиться от «кола» в спине большинство людей пытаются годами и очень часто, безуспешно... Пока однажды не обратятся к методам восточной терапии.**



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

**Н**а Востоке говорят: «Если у вас много болезней – лечите позвоночник». Очень часто корень всех бед кроется в проблемах со спиной. В медицинском трактате «Чжуд-Ши» позвоночник называют «столбом золотых монет», подчеркивая его значимость.

Чаще всего боль в спине связана с **остеохондрозом**. Коварство этой болезни в том, что она развивается постепенно, но финал неминуем – острая боль, спазмы в мышцах спины, которые не дают спокойно жить и работать.

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

**У людей «Ветров»**, наиболее чувствительных к нервному возбуждению, спазм мышц происходит в первую очередь по причине волнения стрессов, страхов и т.д. Нужно также помнить, что конституция Ветер имеет холодную, иньскую природу, поэтому люди «ветры» особенно уязвимы перед внешним переохлаждением, которое часто вызывает обострение остеохондроза.

**У людей конституции Желчь** причиной остеохондроза является повышенная эмоциональная возбудимость, вспышки неконтролируемого гнева и раздражения. Как следствие, возникает спазм мышц спины – это характерный симптом возмущения конституции Желчь. Также у таких людей заболевание сопровождается болями в области сердца, повышением артериального давления, онемением пальцев рук.

**Люди конституции Слизь** имеют более уравновешенный характер и поэтому меньше страдают от нервных расстройств. С другой стороны, нарушения обмена веществ из-за неправильного питания, а также малоподвижный образ жизни, к которому склонны люди этого типа, могут сделать их жертвами остеохондроза. Большое значение имеет также избыточный вес, который создает дополнительную нагрузку на позвоночник, вследствие чего появляется отек в поясничной области, в области крестца, межпозвоночных суставов, что нарушает нормальную циркуляцию энергии и кровоснабжения в позвоночнике.

Спазм в мышцах может привести к тому, что деформированные межпозвоночные диски защемляют нерв. Это происходит и в результате выпадения межпозвоночного

диска из соединительной ткани основы позвонка. В медицине такой сдвиг называют **«межпозвоночной грыжей»** – заболевание достаточно распространенное (грыжей страдает каждый четвертый). Острый болевой синдром, который развивается в этом случае, может сопровождаться парезами или параличами конечностей, понижением их чувствительности к холоду и теплу, нарушением функции тазовых органов, запорами, воспалительными заболеваниями мочеполювых органов, ограничением подвижности суставов.

Если однажды вас внезапно настигает боль в пояснице, можно заподозрить **прострел** или **острую люмбагию**. Острая и колющая боль в спине может быть настолько интенсивной, что нельзя двигаться. Основной причиной является износ межпозвоночных дисков. Если межпозвоночный диск однажды «отыграет свое», то по-

**Радиккулит** – наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором в воспалительный процесс вовлекаются пучки нервных волокон, отходящие из спинного мозга (так называемые корешки спинного мозга). В местах соединения тел позвонков с измененными дисками откладываются соли, образуя порой самые причудливые разрастания (**остеофиты**). Эти выступы при физических нагрузках вместе с дисками смещаются в просвет позвоночного канала и межпозвоночных отверстий, сдавливая проходящие здесь корешки спинного мозга. При этом возникают очень сильные боли, движения резко ограничиваются. Различные травмы позвоночника, переохлаждение, ряд инфекционных заболеваний также способны вызвать радикулиты. Наиболее распространен **пояснично-крестцовый радикулит**, при котором боли разнообразного характера локализуются в пояснично-крестцовой области и по ходу седалищного нерва. Поскольку при движении боль усиливается, страдающие люди вынуждены во время ходьбы переносить тяжесть тела на здоровую сторону, что приводит к искривлению позвоночника

и перенапряжению мышц спины. При **шейно-плечевом радикулите** боль «отдает» в затылок, плечо, лопатку, усиливаясь при повороте головы, движении рукой, чихании, кашле. Часто возникают ощущения онемения, покалывания в коже руки, развивается потеря чувствительности и атрофия руки. Позвоночник также может быть искривлен, т.е. иметь слишком большой изгиб как вперед (**лордоз** или **гиперлордоз**), так и назад (**кифоз** или **гиперкифоз**), **сколиоз** – искривление позвоночника

(боковое отклонение линии позвоночника от оси туловища). Все эти заболевания, если процесс не успел зайти слишком далеко, хорошо поддаются комплексному лечению в «Наране». Мягкая мануальная терапия, практикуемая в «Наране», уникальна по своему действию, поскольку предваряется расслаблением мышц спины с помощью глубокого точечного и баночного массажа (вакуумной терапии) с применением специальных масел, что быстро снимает отек и воспаление. Прогревание полыньными сигарами и природными целебными камнями стимулирует кровообращение, рефлекторно действует на биологически активные точки и зоны, нормализует энергетический баланс в организме и работу нервно-мышечных сегментов позвоночника. Иглоукальвание обладает ярко выраженным противовоспалительным и обезболивающим действием, повышает местный и общий иммунитет. Пациенты признаются, что уже после нескольких сеансов начинают «летать как на крыльях».

**Как болит?**

Боль в пояснице или в шее не очень интенсивная, тянущая, ноющая. Ощущение скованности в спине, головные боли. Усиление боли провоцируется поднятием тяжестей, кашлем, чиханием.

**Возможный диагноз:** остеохондроз. Его осложнение (спондилолистез) – смещение позвонка вперед относительно нижележащего (чаще всего это 4-й и 5-й позвонки).

**Как болит?**

Тупая, непрекращающаяся боль в грудном отделе. Может обостряться после травмы. Нередко отдает в область сердца, потому похожа на сердечную боль. Может отдавать болями между ребрами или болью в животе. Ощущение кола в спине.

**Возможный диагноз:** грыжа грудного отдела позвоночника.

**Как болит?**

Боль тупая, ноющая, нарастает постепенно (реже – остро), усиливается при движении, мышечном напряжении, подъеме тяжести, кашле, чихании. Сначала базируется в поясничной области, через несколько дней распространяется по задней поверхности бедра и голени. Часто появляются онемение и покалывание в ноге.

**Возможный диагноз:** грыжа межпозвоночного диска в поясничном отделе. Чаще возникает у мужчин 30-50 лет.

**Как болит?**

Боль в задней области шеи, непостоянная, ноющая, сопровождается напряжением мышц. В дальнейшем боль может отдавать в руку, в ней появляются онемение и покалывание, боль также усиливается при кашле и чихании, поворотах головы. Возможны головные боли и шум в ушах.

**Возможный диагноз:** грыжа шейного отдела позвоночника. Часто, но не всегда, возникает после травмы, иногда спустя значительное время.

**Как болит?**

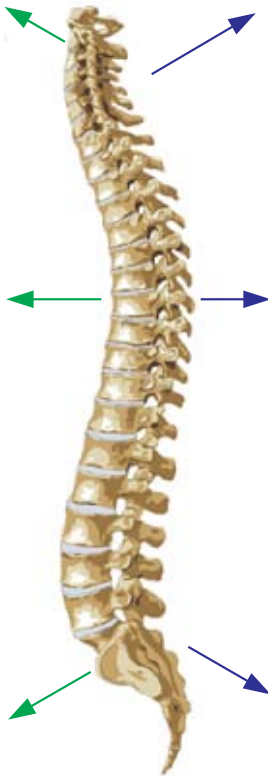
Боли в спине и грудной клетке, иногда опоясывающего характера. Часто связаны с компрессионными переломами позвонков. Появление боли совпадает с подъемом тяжести, тряской в транспорте, неловким движением.

**Возможный диагноз:** остеопороз – заболевание костной ткани, хрупкость костей.

**Как болит?**

Боль и нарушение чувствительности в пояснице, сопровождается уменьшением объема мышц нижних конечностей. Вначале появляются боли в крестце, потом поднимаются вверх по позвоночнику. Часто боли возникают во второй половине ночи или к утру. По утрам скованность и затруднения в начале движения. Изменяется осанка.

**Возможный диагноз:** болезнь Бехтерева или анкилозирующий спондилоартрит – воспалительное поражение мелких суставов позвоночника, чаще на поясничном уровне.



**Авторская методика врачей «Наран» не просто избавляет от боли в позвоночнике, но и устраняет глубинные причины болезни, которые зависят от конституции человека, его образа жизни и питания.**



## СОВЕТЫ СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

**Чтобы предупредить обострения остеохондроза, исключите переохлаждение, пребывание в сырых помещениях и на сквозняке. В зимнее время носите поясничный пояс-корсет.**

**Ежемесячно проводите 7-10-дневный курс самомассажа спины, шеи, груди и поясницы (руками, можно и через одежду, роликовым массажером, щеточными рукавичками и т.д.)**

**Оборудуйте дома небольшой турник. Подходите к нему спиной, хватаетесь за перекладину руками и, держась за нее, тянете спину. Ноги от земли не отрывайте, но расслабьте, чтобы нагрузки на них практически не было.**

**По вечерам можно проводить домашний «сеанс» вытяжения. Прямо перед сном лягте на кровать лицом вниз, под область живота положите подушку и пролежите так час.**

**Отличные и хорошо проверенные средства при болях в спине – перцовый пластырь, горчичники, аппликатор Кузнецова. Они оказывают не только местное рефлекторное (по нервным проводникам или каналам) раздражающее и отвлекающее действие, но и общее, которое заключается в изменении циркуляции энергии в организме, что быстро и эффективно влияет на защитные иммунные реакции организма.**



Персона

Анатолий Журавлев стал всенародным любимцем, сыграв десантника Колю в картине «Все будет хорошо». Актер, 15 лет занимавшийся таэквондо, ведет здоровый образ жизни и знает наверняка, как правильно восстанавливаться после длительных съемок. Недавно Анатолий прошел профилактический курс комплексного лечения в «Наране» перед новым проектом.



## Анатолий Журавлев: «ВРАЧИ "НАРАНА" — НАСТОЯЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ!»

– Анатолий, расскажите, что это за проект, чем порадуете зрителя?

– Буквально неделю назад поступило предложение от телеканала Россия участвовать в проекте «Танцы на паркете» со звездами. И я дал согласие. Сегодня приехал в «Наран» с репетиции. Раньше не танцевал, но говорят, что начинать никогда не поздно. Думаю, что медицинская помощь, которую я получил в «Наране», – это моральная, духовная, и физическая подпитка, и она поможет мне пройти в финал этого конкурса. Вы можете поболеть за меня в прямом эфире 7 и 21 февраля, и в те же дни в марте.

– Вы раньше были знакомы с тибетской медициной?

– Нет, до «Нарана» никогда. Ничего похожего на методы лечения тибетской медицины я вообще не знаю...

– Вы уже прошли курс комплексного лечения, что больше понравилось?

– Мне очень понравилось, как ребята делают общий массаж. Врачи в этом смысле очень подготовленные, настоящие профессионалы. Массаж мне делают второй раз в жизни. Когда пришел, меня вроде ничего не беспокоило, хотел пройти профилактический курс. Но, тем не менее, выявились застарелые боли в спине, которые были до этого скрыты. А вот иглоукальвание испробовал впервые – сказать каков результат, пока не могу – я только закончил курс.

Вообще, чтобы заниматься иглоукальванием, нужно быть очень высокопрофессиональным специалистом,

потому что ведь если поставить их немножко не так, может наступить ухудшение. Ваши врачи – молодцы, лечение прошло хорошо, и я с удовольствием пришел бы еще.

Кроме всего прочего мне очень понравился имбирный напиток. Он поднимает тонус и хорошо действует на головные связи. Имбирь вообще полезен. Скажу так, после лечения я чувствую себя спокойным и умиротворенным.

– Наши пациенты признаются, что в «Наране» особая атмосфера...

– Я бы сказал особая аура. Не знаю, каким образом вы подбираете специалистов, но руки у них золотые... А ведь это очень важно! Думаю, поскольку это все добрые и порядочные люди, у них и аура такая. Сразу чувствуешь – человек любит свою работу, любит людей. Мой врач Ардан Лубсанов, конечно, молодой специалист, но чувствуется – профессионал. Вообще оба доктора хорошие, я ведь в первый раз пошел к Алексею Айдаеву на Таганку.

Кстати, мне очень понравилось, что в клинике висит портрет Далай-ламы и на экране отображаются краткие тезисы из его высказываний. Хорошо бы каждому из нас иметь эти тезисы на столе, читать каждый день и возвращаться на путь истины. А этот путь очень ясно выражен в высказываниях Далай-ламы, какое бы из них я ни прочитал. Его слова заставляют задуматься о жизни, хочется соответствовать, делать больше добра, быть открытым для мира.

Беседовала Сангира УЛЮМДЖИЕВА

Можно не придерживаться никакой религии, главное быть Человеком.

Далай-лама XIV

### РАССУЖДЕНИЯ О СТА ЗАБОЛЕВАНИЯХ

«Катастрофа рождается из мелочей, а болезнь возникает из тончайших отклонений», – писал древнекитайский философ VI–V веков до н. э., один из основателей даосизма Лао Цзы в своих знаменитых «Рассуждениях о ста заболеваниях».

Он подробно перечислил 100 заболеваний, которые подстерегают человека на его пути, и считал, что надо помнить о необходимости избавления от этих ста болезней. «Тогда не случится с тобой беды, а все недуги и хвори пройдут сами собой, всегда получишь помощь и поддержку в трудности и опасности, а дети и внуки твои никогда не лишатся поддержки Небес», – говорил мудрец.

Вот некоторые из этих болезней:

- Не зная постоянства, то радоваться, то гневаться – это болезнь.
- Привязываясь всем сердцем, любить – это болезнь.
- Иллюзии принимать за реальность – это болезнь.
- Все время меняться, потакая самому себе – это болезнь.
- В речах стремиться побеждать людей – это болезнь.
- Достигать успеха, нанося кому-то поражение – это болезнь.
- Пользуясь властью творить произвол – это болезнь.

- Много ненавидеть и мало любить – это болезнь.
- Много сомневаться и мало верить – это болезнь.

### ВОСХВАЛЕНИЕ СТА ЛЕКАРСТВ

Лао Цзы пишет, что с древних времен мудрецы стремились совершать добро и в самых незначительных мелочах. Не было ни малейшего проступка, который бы они не исправляли. Такое поведение можно сравнить с приемом лекарств. Вот некоторые из ста лекарств, перечисленных мудрецом:

- Соблюдение меры во всем – это лекарство.
- Избавляться от желаний в сердце своем – это лекарство.
- Несмотря на неприязнь, проявлять любовь – это лекарство.
- Спасать в беде, помогать в трудностях – это лекарство.
- Быть скромным и уступчивым в речах – это лекарство.
- С почтением и уважением относиться к младшим по рангу – это лекарство.
- Сталкиваясь с агрессией, не реагировать грубо – это лекарство.
- Хорошо относиться к успехам других – это лекарство.
- Достигая безмятежности в сердце, успокаивать ум – это лекарство.

### ДОРОГИ ПЕРЕМЕН

Благоприятные направления в Год Металлического Тигра для знаков восточного гороскопа.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**Мышь и Дракон**

благоприятен запад  
неблагоприятен север

**Бык и Змея**

благоприятен юго-запад  
неблагоприятен восток

**Тигр и Лошадь**

благоприятен юг  
неблагоприятен северо-восток

**Заяц и Свинья**

благоприятен северо-запад  
неблагоприятен юго-восток

**Овца**

благоприятен юго-восток  
неблагоприятен северо-запад

**Обезьяна**

благоприятен восток  
неблагоприятен юго-запад

**Петух**

благоприятен северо-восток  
неблагоприятен юг

**Собака**

благоприятен север  
неблагоприятен запад

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**Мышь и Дракон**

благоприятен запад  
неблагоприятен север

**Бык и Змея**

благоприятен северо-запад  
неблагоприятен юго-восток

**Тигр и Лошадь**

благоприятен север  
неблагоприятен запад

**Заяц и Свинья**

благоприятен юго-запад  
неблагоприятен восток

**Овца**

благоприятен северо-восток  
неблагоприятен юг

**Обезьяна**

благоприятен восток  
неблагоприятен юго-запад

**Петух**

благоприятен юго-восток  
неблагоприятен северо-запад

**Собака**

благоприятен юг  
неблагоприятен северо-восток



В клинике «Наран» ведет прием тибетский астролог Кончок Чинле. Он прошел обучение в Институте тибетской медицины и астрологии (г. Дхармсала, Индия), изучал священные тексты,

на которых основывается тибетская буддийская астрология. Астролог Чинле поможет преодолеть неблагоприятный кармический круговорот внешних и внутренних обстоятельств (сансару), вернуть удачу и процветание. При тяжелых болезнях совершит очистительные ритуалы, прочтает исцеляющие мантры, избавит от порчи и сглаза. Кончок Чинле также составит точный гороскоп новорожденного, индивидуальный гороскоп, определит благоприятные даты свадеб, зачатия ребенка, начала строительства дома, дальних поездок и деловых переговоров, других важных событий.



# У РЕБЕНКА ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС



«Что рекомендуют врачи тибетской медицины при ожирении у детей?»

**М. Епифанцева,**  
г. Санкт-Петербург



Отвечает врач  
клиники «Наран»  
в Санкт-Петербурге  
**Аюна БАЛЬЖИЕВА:**

– В детском организме над всеми другими жизненными началами преобладает конституция Слизь. Она отвечает за лимфатическую и эндокринную системы, которые легко подвергаются сбою из-за неправильного питания и образа жизни. Один из ярких признаков возмущения конституции Слизь в детском возрасте – ожирение, являющееся благодатной почвой для развития многих хронических болезней в будущем.

Современная медицина выделяет ожирение **первичное и вторичное.**

**Первичное** ожирение бывает: *алиментарным* (связано с погрешностями в питании и перекормом) и *экзогенно-конституциональным* (связанно с наследственностью).

**Вторичное** ожирение – следствие различных врожденных или приобретенных заболеваний на фоне эндокринной патологии (например, врожденная недостаточность функции щитовидной железы).

В основе любого из них лежит возмущение конституции Слизь, к которой относятся все жидкостные среды в организме и жировая ткань. Конечно, без жировой ткани организм существовать не может. Она выполняет различные функции. Это и механическая защита, и стабилизация положения внутренних органов, сосудов и нервов. Но ее накопление способно привести к весьма неприятным последствиям. Ожирение вносит дисбаланс в работу почти всех внутренних органов. Среди наиболее серьезных



**Избыточный вес – причина комплексов и заниженной самооценки ребенка**

последствий ожирения можно выделить: сахарный диабет 2-го типа, изменения сердечного ритма, повышение артериального давления, повышение холестерина в крови (до 34% тучных детей в зрелом возрасте рискуют получить серьезные заболевания сердца и сосудов), дисфункция половых желез. У ребенка даже меняется осанка, походка, развивается плоскостопие, остеопороз и др. В 11% случаев ожирение становится в будущем пусковым механизмом развития онкологических заболеваний.

Скорректировать конституцию Слизь в детском возрасте легче, чем у взрослых, поэтому нужно внимательно следить за тем, чтобы здоровый аппетит не перерастал в обжорство. В тибетском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Две четверти желудка можно наполнять пищей, одну четверть – питьем, а одну – оставь для ветра». Желудок, заполненный едой до отказа, медленнее справляется с перевариванием пищи. Также следует следить за тем, чтобы ребенок не ел, пока не переварилась предыдущая порция пищи.

Слизь – «холодная» иньская конституция, и даже легкое охлаждение организма может привести к «холоду» почек, развитию энуреза, ребенок страдает

от аденоидов, вазомоторного ринита, ангины и бронхитов, и даже астмы.

К «холодной», иньской пище относятся продукты, обладающие сладким вкусом. Это сырые фрукты и овощи (их особенно любят рекомендовать диетологи), каши на молоке, картофель и макароны, сметана и масло, свинина и жирная рыба, фруктовые соки и сладкие «газировки», не говоря уже о хлебобулочных и кондитерских изделиях, различных замороженных полуфабрикатах. Такая пища в ежедневном рационе создает все условия для того, чтобы ребенок непрестанно болел, будучи при этом толстым и неуклюжим. Особенно нежелательно ребенку пить в больших количествах сырое молоко (коровье или козье) из холодильника, йогурты, злоупотреблять мороженым.

Холодная, а особенно ледяная жидкость, в том числе обычная кипяченая вода, замедляет и ухудшает пищеварение, остужает температуру желудка, нарушая метаболические процессы. «Кипяток согревает, улучшает пищеварение, подавляет икоту, удаляет слизь, лечит одышку, вздутие живота» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).

На столе должна быть янская, т.е. «горячая» пища. Еду нужно для этого хорошо солить и приправлять согревающими специями – перцем, имбирем, кориандром, кардамоном, мускатным орехом (хороши все пряности).

Из мяса рекомендуются конина, баранина и говядина (она содержит средние и слабостеплые элементы); если вы не можете обходиться без молока, предпочтительнее натуральное молоко, причем в кипяченом, горячем виде, каши следует варить на воде, добавляя кусочки фруктов. Все овощи и фрукты лучше подавать в тушеном или вареном виде, вместо конфет и пирожных подойдут ягоды, сушеные фрукты и орехи.

Предпочтительнее раздельный принцип питания.

Избыточный вес, кроме прочего, способствует формированию у ребенка заниженной самооценки, мешает полноценному общению со сверстниками, порождает комплексы во взрослой жизни. Поощряйте своих детей в стремлении уменьшить избыточную массу тела, чаще хвалите, стимулируйте физическую активность, подвижные игры. Ограничьте посещение кафе, ресторанов и заведений быстрого питания. Поверьте, ваш ответственный подход, настойчивость и последовательность будут вознаграждены. А также в безопасном и эффективном лечении детского ожирения вам всегда готовы помочь врачи клиники «Наран».



**В основе детского ожирения – возмущение конституции Слизь**

# ИЗБАВИМСЯ ОТ ПОЛИПОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ



«При гастроскопии обнаружили полипы в желудке. Знаю, что это грозит развитием рака. Что в этом случае предлагает тибетская медицина. Можно ли избавиться от полипов без операции?»

**С. Кирьянова,** г. Москва



Отвечает врач  
клиники «Наран»  
на «Проспекте Мира»  
**Александр БАТОМУНКУЕВ:**

– Причиной образования полипов в органах желудочно-кишечного тракта является возмущение конституции Слизь вследствие неправильного образа жизни и питания. Неправильное питание предполагает преобладание в рационе сладкого и горького вкусов, бутербродное питание, замена горячей пищи холодной, чрезмерное потребление кисломолочных продуктов, сырых фруктов и овощей, холодных напитков, переизбыток



**Забудьте о бутербродах! Еда должна быть горячей, свежеприготовленной и легкоусвояемой. В пищу добавляйте специи и приправы, которые согревают желудок**

Желудок сам по себе горячий, янский орган; в медицинском трактате «Чжуд-Ши» он называется «котлом для приготовления пищи». Холодная еда постоянно остужает этот «котел», переваривающая способность желудка («огненная теплота») снижается, клетки его слизистой вырабатывают меньше соляной кислоты и желудочного сока. В результате пища медленнее переваривается, происходит ее застой в желудке – отсюда и отрыжка кислым, и даже ночная рвота. На стенках желудка образуется слизистый налет, похожий на ржавчину. Накопление слизи в желудке приводит к формированию складчатости его стенок и, как следствие, к постепенному разрастанию полипов. Процесс этот долгий, и, как правило, развивается в период снижения энергии желудка (фаза истощения).

Аналогичным образом образуются полипы и в кишечнике. Образовавшийся застой в желудке в виде избыточной слизи медленно переходит в тонкий кишечник. Затем в толстый кишечник, где и образуются полипы. Они особенно опасны тем, что создают благоприятную

почву для развития онкологических заболеваний.

Прежде чем начать лечение, следует очистить желудок от избыточной слизи: растворить в литре теплой кипяченой воды столовую ложку соли, выпить эту воду и посредством рвоты произвести очищение желудка.

Еда должна быть горячей, свежеприготовленной и легкоусвояемой. В пище обязательно должны присутствовать в умеренном количестве согревающие приправы: перец, имбирь, лук, чеснок и др.

Для лечения полипоза в тибетской медицине применяются уникальные фитопрепараты, нормализующие конституцию Слизь. В первую очередь это препараты серии «Сэмбру», повышающие «огненную теплоту» желудка, изгоняющие избыточную слизь из организма, подавляющие рост и разрушающие новообразования (полипы) вплоть до их полного рассасывания. В сочетании с другими комплексными методами лечения тибетской медицины нам удастся добиться прекрасных результатов в безоперационном избавлении пациентов от полипов в желудке и толстой кишке.





# ГЛАДКОЕ ЛИЧКО



«Несмотря на то что я замужем, есть двое детей, меня преследуют проблемы с кожей – угревая сыпь, которая сильно отравляет мне жизнь. Говорят, восточные врачи способны решить эту проблему?»

**Н. Орлова, г. Москва**



Отвечает врач клиники «Наран» в Крылатском **Виктория УТНАСУНОВА:**

– В Тибете считается, что через кожные покровы «болезни входят и выходят из организма», то есть кожа является одним из главных органов выделения. Поэтому в случаях нарушения функции внутренних органов, токсины ищут выход и через кожу. Это становится наиболее очевидным при таких болезнях, как желтуха, почечная недостаточность, сахарный диабет и т.д. Расширение вен и кожа в прожилках свидетельствуют о большом потреблении белковой пищи или общем переедании. «Печеночные пятна» наблюдаются при чрезмерном поступлении протеина в организм, потреблении блюд, приготовленных во фритюре. В этом случае пигментация кожи начинается с возникновения красных пятен, которые затем чернеют, становясь очень заметными.

По-прежнему актуальной не только для подростков и молодежи, но и людей старшего

возраста, остается проблема угревой сыпи. В зависимости от области сосредоточения угрей можно выявить, например, заболевания яичников (подбородок и вокруг рта), селезенки (угри на носу), желчного пузыря (область висков), тонкого и толстого кишечника (на лбу). Провоцирующим фактором этих заболеваний является неправильный образ жизни и питания. Поэтому при лечении угрей врачи «Нарана» устраняют прежде всего первопричину проблемы – назначают диету, согласно конституции человека, тибетские фитопрепараты, которые очищают кровь, нормализуют функцию печени, поджелудочной железы, кишечника. Затем следует прогревание полынными сигарами, глубокий точечный массаж с применением особых масел, иглоукальвание.

Словом, все проблемы кожи: появление сосудистой сеточки, пигментацию, утолщения кожи, отеки на лице, круги под глазами и другие, мы лечим через приведение в равновесие всех трех конституций, коррекцию психологического, эмоционального фона. И, конечно, удивительный эффект достигается с помощью уникальных восточных кремов и мазей, изготовленных на основе многовековых знаний ритмов природы и человеческого организма. Тибетская и близкая ей китайская медицина и косметология призваны оказывать не временный, а постоянный эффект, цель которого – вернуть коже изначально присущий ей естественный здоровый вид, эластичность и красоту.



## СОВЕТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ

При появлении первых же признаков плохого усвоения пищи, таких как тяжесть в желудке, несвежее дыхание, метеоризм:

- ☀ **Дайте организму самоочиститься, поголодав день или несколько часов.**
- ☀ **Принимайте пищу в чистом тихом помещении, за красиво сервированным столом, сидя лицом на Восток, этим вы увеличите пищеварительную энергию организма.**
- ☀ **Никогда не пейте во время еды сильно охлажденные напитки (воду со льдом, соки, только что вынутые из холодильника) или молоко. Запивайте еду маленькими глотками теплой кипяченой воды.**
- ☀ **Для улучшения пищеварения добавляйте в пищу имбирь, смешав его с солью и лимонным соком.**
- ☀ **Избегайте продуктов, в которых есть дрожжи.**
- ☀ **Есть лучше в одно и то же время, с интервалами в 3–6 часов.**
- ☀ **Соблюдайте умеренность: количество съеденной вами пищи должно помещаться в ваши ладони, сложенные вместе, не больше. Если 2/4 желудка заполнять твердой пищей, 1/4 – жидкостью, и столько же оставлять пустой, исчезнет угроза ожирения, диабета и других подобных заболеваний.**

# ЭФФЕКТ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ: НАШ ОТВЕТ ИММУНИТЕТУ



«Слышал, что после комплексного лечения методами тибетской медицины люди не болеют по 2–3 года. Чем объясняется такой эффект?»

**Т. Арсланов, г. Казань**



Отвечает врач клиники «Наран» в Казани **Саглар САГГАДЖИЕВА:**

– Если вас постоянно беспокоит простуда и ОРЗ, резко упал гемоглобин, обострились хронические болячки, вас мучит усталость, ломота в мышцах и суставах, раздражительность и несварение желудка попробуйте укрепить иммунитет вместе с врачом тибетской медицины. Уверяю, эффект комплексного лечения вас не оставит равнодушным, а также это очень приятно для души и тела. Что включает комплекс наших процедур?

В тибетской медицине одним из самых эффективных средств лечения является **моксотерапия** (мокса — полынная сигара или конус из полыни) для прогревания (прижигания) биологически активных точек на поверхности тела. Метод прогревания полынными сигарами обладает мощным иммуностимулирующим действием, мобилизует внутренние резервы организма, изгоняет «холод» почек и улучшает проведение нервных импульсов.

**Энергетический точечный массаж** в тибетской медицине назначается при болезнях ветра, «жесткости» кожи и тела, истощении крови и семени, упадке сил и в качестве омолаживаю-

щего средства. Массаж с втиранием лечебных масел улучшает пластичность мышц, снимает усталость, устраняет ригидность и боли в спине, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, помогает при отеках ног, вызванной перенапряжением, в сочетании с другими методами способствует исцелению от хронических заболеваний, улучшает сон, «гонит» жир и избыточную жидкость из организма. Активизируются: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Проведение такого массажа даже один раз в год способствует повышению работоспособности, сохранению здоровья, обретению долголетия.

**При иглоукальвании** в организме вырабатываются особые вещества: энкефалины, эндорфины, гистаминоподобные и другие вещества, которые в комплексе обладают ярко выраженным противовоспалительным и обезболивающим действиями. Иглоукальвание помогает при болезнях суставов, позвоночника, легких, сердца, печени, селезенки, желудка, тонкого и толстого кишечника, болезнях лимфы и крови, при несварении. В трактате «Чжуд-Ши» говорится, что эта процедура отлично помогает при 11 видах скранов (опухолей – тиб.), возникших вследствие накопления «холода» в организме. Иглоукальвание помогает даже в тех случаях, когда другие методы лечения не могут помочь.



Одна из уникальных по своим релаксирующим свойствам процедур – **прогревание горячими минералами**, или стоун-терапия также входит в программу лечения. Научно доказано, что лечение горячими камнями стимулирует энергетические центры тела, благотворно воздействует на сердечнососудистую систему, способствует нормализации давления, снимает мышечные и головные боли, психологическое напряжение, позволяет решать проблемы с пищеварением, лечит бессонницу. Процедура стоун-терапии бесконечно комфортна для пациента и способствует выработке эндорфинов – «гормонов счастья». В клинике «Наран» используют черные и серые камни озера Байкал и полудрагоценные цветные минералы: нефрит и жадеит, лазурит и чароит. Согласно древним знаниям, все эти камни – резервуары, в которых скопилась благотворная энергия земли.

Это далеко не полный перечень удивительных процедур, которые в умелых руках наших врачей творят чудеса. А закрепить желаемый эффект и подлечить хронические болячки поможет индивидуально назначенная тибетская фитотерапия, которая сегодня не имеет аналогов в мире по таким параметрам, как многовековая история использования, эффективность и безопасность лечения.





## СЕЛЕНПРОПИОНИКС – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

По данным института питания РАМН, практически у всех жителей средней полосы России, удаленной от моря, отмечается так называемый «мягкий селенодефицит». В наш организм поступает лишь 60–70% от необходимой ежедневной дозы этого вещества, чрезвычайно важного для нормальной жизнедеятельности.

### Симптомы нехватки селена:

депрессия, усталость, слабость и боль в мышцах, включая сердце, а также снижение работоспособности и иммунитета, повышение уровня холестерина в крови, нарушение репродуктивной функции, болезни кожи, волос, ногтей.

- Селен полезен при лечении псориаза (особенно при непосредственном нанесении на пораженную кожу)

- Селен активизирует тиреоидный гормон Т4, защищая щитовидную железу от повреждающего действия свободных радикалов, которое может привести к гипотиреозу – снижению функций этой жизненно важной железы

- Способность к зачатию ребенка у женщин во многом

зависит от оптимального потребления селена. Его недостаток может привести к выкидышам.

**Доказано, что селен на 50% снижает смертность от трех наиболее распространенных видов онкологических заболеваний: рака легких, простаты и толстой кишки.**

- Введение селена в течение 24 часов снимает воспаление поджелудочной железы (панкреатит).

**Селенпропионикс** является продуктом биотехнологического производства и представляет собой концентрированную биомассу пропионовокислых бактерий, содержащую селен в органической форме. **Селенпропионикс** – источник селена и пропионовокислых бактерий, является мощным иммуномодулирующим и антиоксидантным средством, восстанавливает нормальную микрофлору желудочно-кишечного тракта. Отличие от других существующих средств профилактики селендефицита заключается в том, что пробиотические микроорганизмы синтезируют высокое количество серосодержащих аминокислот: цистеин и метионин, с которыми связывается селен и переходит в органическую биодоступную форму.

**По данным ВОЗ, женщине в сутки требуется 55 мкг селена, мужчине – 70 мкг, а детям – 10 мкг. Спортсмены, беременные женщины, курильщики нуждаются в больших количествах микроэлемента: до 200 мкг в сутки.**

## 100% ЗДОРОВОЙ МИКРОФЛОРЫ



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

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

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

## ОТЛИЧНЫЕ ПОДАРОКИ ДЛЯ МУЖЧИН К 23 ФЕВРАЛЯ!

«Шей ли шен тян» – лекарственное средство на основе личинок муравьев для устранения эректильной дисфункции. Очень эффективен и абсолютно безопасен для здоровья! В его состав также входят панты оленя, бычья плацента, плацента оленя, лечебные травы. «Шей Ли Шен Тянь» эффективно укрепляет мужское здоровье, лечит простатит, импотенцию, помогает при преждевременной эякуляции, продлевает длительность полового акта.



**Лечебные прокладки** нормализуют бактериальную флору вплоть до полного ее восстановления, препятствуют воспалительным процессам.



Прокладки изготовлены из натуральных материалов и лекарственных растений (борнеол, конодописис, мелководосистый, гирча японская и др.) успешно применяются для лечения геморроя, эффективны при простатите, уретрите, геморрое.

«Янгерон» – стимулятор потенции мужчин и женщин немедленного действия! Удивительный эффект при половом бессилии!



**В его состав входят** женьшень, бесцветник, корень белого атрактилиса, семена малины, кора коричневого дерева, плод торилиса, радиола удлинённая и другие. Достижению немедленного эффекта способствуют икариин – вещество, выделенное из бесцветника, активные пептиды и другие компоненты, нормализующие кровообращение в половых органах. По результатам клинических исследований, после приема препарата мгновенной эрекции достигли 75–90% испытуемых с нарушениями половой функции, эффект продолжительности влечения составил 16–24 часа.

## СТАКАН С ЧУДЕСНЫМ НАСТОЕМ



**Биджаясал** – одно из самых редких растений на Земле.

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

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





дованный круг... Пока я не пришла в «Наран». И мой первый врач, по национальности она монголка, буквально перевернула мое сознание. Я поняла, что все неправильно – мой образ жизни, питание, восприятие. Она мало говорила о какой-то духовной стороне, но много о жизни. Ни в одной обычной клинике не спросят – как вы живете, с кем вы живете, какие у вас страхи, проблемы, желания? Только – где болит? А далее, как обычно: тут уколи, тут помажь, таблетку выпей...

– В «Наране» все иначе?

– Здесь все по-другому... Когда мой врач узнал, что я помогаю детским домам, он сказал, что нужно иметь огромную силу, чтобы помогать другим. Надо сначала вылечиться, а потом помогать.

После первого курса остался не вылеченным мой тазобедренный артроз, поскольку мой организм требует долгих манипуляций. И когда я пришла к врачу Мергену Тюрбееву в клинику на Таганке, я ему сказала, что буду проходить 15 сеансов вместо положенных 11.

Про Мергена Вячеславовича хочу рассказать отдельно. Это просто потрясающий человек. Он мне сказал, что все мои проблемы на духовном уровне, а не на физическом. Первое, что он мне сказал, когда я пришла – вам надо ходить в церковь. Он малоразговорчивый человек, но если он что-то говорит, то это ключевые моменты. За ним надо записывать, чтобы не упустить ничего важного.

– По вашей рекомендации в «Наран» пришли несколько человек...

После меня к Мергену Вячеславовичу пошли, и мой начальник, и подруга с мужем, и сестра. А начальник – молодой парень, наблюдал за мной, как оказалось, я ведь еле передвигалась. Когда появился результат, он сказал: «Я тоже хочу к такому врачу!» Теперь, насколько я знаю, у Мергена Вячеславовича лечатся его жена и малыш.

Огромное спасибо врачам «Нарана» за то, что они у нас есть! Многим важны деньги, а не лечение, а в «Наране» врачу важен результат.



## СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ...

**Екатерина Олеговна Яременко – победительница нашего летнего фотоконкурса, красивая и сильная женщина, прекрасный фотограф, посвятившая клинике «Наран» целую галерею своих снимков. Она твердо уверена, что здесь работают необыкновенные врачи, для которых пациент важнее всего.**

– Екатерина Олеговна, как судьба свела вас с нашей клиникой?

– Ответ, наверное, стандартный – в виде «Вестника» из почтового ящика. Первая газета попала мне в глаза в 2007 году. Меня это все очень заинтересовало, тем более с официальной медициной отношения были очень сложные. По-моему, на мне медицина любит ошибаться. То диагнозы ставили не те, то залечить пытались. А в тибетской медицине мне сразу понравился подход – комплексный.

Как раз начались серьезные проблемы со спиной. Из-за сильных болей жизнь превратилась в кошмар. Я побывала и в клинике Бобыря, и в нейрохирургии Бурденко, у других врачей. Помочь мне не мог никто. Пока однажды я не вспомнила о «Наране»...

– А что вас мучило?

– Диагноз: **остеохондроз** и **полиостеоартроз**. Были дичайшие боли в шее. Как-то на приеме у одного врача я не смогла даже лечь нормально на кушетку, голова не опускалась до конца. Я не могла спать, двигаться, поворачиваться. Получала невероятное количество уколов, пила кучу таблеток, но ничего не помогало, после очередного курса начались сильные головные боли. Это был просто какой-то закол-

## ТЕПЕРЬ БОЛЕТЬ НЕ БОЮСЬ!



В прошлом программист и библиотечкарь со стажем, Регина Ивановна Пучкова теперь свободное время посвящает своим любимцам – собаке и кошечке, любит бывать на выставках и внимательно следит за театральными премьерями. Безоблачное существование на пенсии, однако, омрачилось се-

рьезными болезнями – **коксартрозом тазобедренных суставов**, **артритом** в кистях рук.

Не меньше, чем боли в пояснице, которые особенно мучили Регину Ивановну в последние годы, жизнь отравляли хождения по врачам. Она признается, что прошла всевозможные УЗИ, рентгены, многочисленные анализы крови, немало прояснившие картину болезни. Но до лечения так и не дошло, поскольку невыясненным остался источник недомогания.

– У меня просто не хватило терпения и сил обойти всех специалистов и найти такого, который бы сказал что-то определенное, – говорит Регина Ивановна.

В газете «Вестник тибетской медицины», напротив, доходчиво и ясно объясняли именно причины всех ее болезней. Подкупили пенсионерку и перечень лечебных процедур, и полные искренней признательности отзывы пациентов, прошедших лечение в «Наране».

– Покоряют в клинике атмосфера предупредительности и культуры персонала, нет напряжения и очередей, – отмечает Регина Ивановна. – Все это разительно отличается от обычной больницы или поликлиники. В «Наран» действительно приходят полечиться, расслабиться за чашкой чая.

Очень понравилась стоун-терапия. Первые сеансы переносила тяжело, а потом становилось все легче и легче, отпустили боли. Спасибо огромное моему врачу, Елене Горяевой, – профессиональному и корректному доктору. Я теперь меньше боюсь болеть, знаю, что здесь мне помогут. Желаю, чтобы все нуждающиеся в помощи смогли открыть для себя «Наран» и обрести здоровье!

## СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ



**Варенька Бабаева в семье единственный и обожаемый ребенок, которого любят и бесконечно балуют многочисленные дядюшки и тетушки. Но трехлетняя девочка не по годам серьезна. Может быть потому, что до лечения в питерском филиале «Нарана» очень часто и подолгу болела.**

Варвара в садик ходить не очень любит. Да и появляется там не так часто, поскольку общение со сверстниками каждый раз заканчивается высокой температурой, болью в горле, кашлем и тревогой в глазах мамы и папы. Особенно страшно было Варе, когда однажды стало трудно дышать и на минутку потемнело в глазах. Мама тогда очень плакала. А врачи в белых халатах говорили непонятные слова: **«бронхит», «обструкция», «аденоиды», «операция».**

Варя в очередной раз выписывалась из больницы, пила таблетки «горстями», но через 2–3 недели снова заболела – всерьез и надолго.

Мама девочки вспоминает, что надежда на то, что хронический процесс, становившийся все более запущенным, все же вылечат, появилась, когда одна из родственниц рассказала о клинике «Наран». О том, как действительно ей там помогли.

Слова очевидцев всегда вызывают доверие. Тем более что родителей Варя сразу расположила к себе дружелюбная, и как они говорят, «по-настоящему домашняя» атмосфера в клинике. А Варвара просто пищала от точечного массажа, который виртуозно делает ласковый доктор Юлия Бонджаевна Тюрбеева. Они отлично ладили, и Варя безо всяких капризов, по-взрослому пила горьковатые порошки, принятые из рук своего доктора, с удовольствием ходила на процедуры.

Теперь, когда лечение уже пройдено, Варюша перед сном просит маму проделать массаж «по точкам». А еще приготовить имбирный чай, который ей так понравился в «Наране». Тогда уже на чаепитие собирается вся семья. Ведь эти простые и добрые традиции теперь напоминают семье о том, что дни боли и печали для их девочки позади.

### НА ЗАМЕТКУ ПАЦИЕНТУ

Дорогие друзья! Напоминаем вам, что в России только клиника тибетской медицины «Наран» сегодня официально сотрудничает с Институтом тибетской медицины и астрологии имени Его Святейшества Далай-ламы XIV (Мен-ци-кханг) – единственным в мире медико-фармацевтическим и научно-исследовательским центром по подготовке специалистов тибетской медицины.

Если вы все же решили обратиться к методам тибетской медицины не в клинике «Наран», советуем обратить внимание на следующие моменты:

1. Где обучался основам тибетской медицины ваш будущий врач?
2. Имеет ли он преэсвенность в методах пульсодиагностики и фитотерапии от буддийских монахов-лекарей (эмчи-лам) из Монголии, Бурятии, Калмыкии?
3. Применяет ли в своей практике весь комплекс методов воздействия на рефлексогенные зоны пациента с учетом его индивидуальной конституции?
4. Прошел ли ваш врач сертификацию в IADMT – Международной ассоциации врачей тибетской медицины (см. информацию на сайте [www.iadtm.com](http://www.iadtm.com))?





# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# наран

работает с 1989 года

## Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

### Заболевания органов дыхания

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

### Сердечно-сосудистые заболевания

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

### Заболевания мочеполовой системы

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

### Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

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

### Заболевания нервной системы

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

### Заболевания эндокринной системы

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

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

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

### Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

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

**КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

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

**Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48 [www.narana.ru](http://www.narana.ru)**

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

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

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

- |   |                     |
|---|---------------------|
| м. «Достоевская», «Владимирская», ул. Разъезжая, д. 4       | Тел. (812)454-00-74 |
| м. «Пр-т Просвещения», Проспект Просвещения, д. 33, корп. 1 | Тел. (812)595-03-80 |

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

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

### Адрес клиники «Наран» в Казани:

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

### Адрес клиники «Наран» в Новосибирске:

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

### Адрес клиники «Наран» в Праге:

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 16000, Прага - 6, ул. Миладе Горакове, д. 101/64 | Тел.: (420)224-316-809, 224-323-906 |
|--|-------------------------------------|

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

### Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

21 февраля: «Лечение ожирения».

7 марта: «Фитотерапия».

**Начало в 14.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ**

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

21 февраля: «Лечение болезней кожи: экзема, псориаз, нейродермит».

28 февраля: «Лечение заболеваний Слизи у детей».

7 марта: «Диагностика в тибетской медицине».

14 марта: «Заболевания щитовидной железы».

**Начало в 15.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ**

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

**Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%**

### Тибетский астропрогноз с 01.02 по 28.02

Удачные дни: 2, 12, 13, 15, 19

Благоприятные дни для стрижки волос:

2, 5, 6, 10, 17, 18, 19, 20

Для начала приема лекарств: 5, 8, 10, 12, 13, 23, 25

Для выезда в дорогу:

1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 13, 18, 27

Неблагоприятные дни: 4, 14, 17, 18, 20

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683**

**ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ: 44,65 РУБ. – 3 МЕС., 89,30 РУБ. – 6 МЕС.**



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

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

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

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

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

**Наш сайт:** [www.narana.ru](http://www.narana.ru)  
**E-mail:** [mail@narana.ru](mailto:mail@narana.ru)

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать  
8.02.2010

Заказ №  
Цена свободная