

КЛИНИКА



# Наран

работает  
с 1989 года

## Вестник тибетской медицины

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



Светлана  
ЧОЙЖИМАЕВА,  
основатель и главный  
врач клиники «Наран»

« 2011-й – год 22-летия  
единственной  
в России официальной  
клиники тибетской меди-  
цины «Наран». Принцип  
работы наших врачей –  
продолжение традиций  
в комплексном лечении  
хронических заболеваний  
без таблеток, гормонов  
и операций».

Фото Романа Кузнецова



Надежда Тускадзе, г. Москва:

# Прихожу в «Наран» как на праздник!

Стр. 2

**О МЕТЕОЧУВСТВИ-  
ТЕЛЬНОСТИ,  
МАГНИТНЫХ БУРЯХ  
И ДОЛГОЛЕТИИ**

Стр. 3

**КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ  
И НИКОГДА  
НЕ УСТАВАТЬ?**

Стр. 4

**ЗАГАДОЧНЫЙ  
ДИАГНОЗ – ПТОЗ**

Стр. 5

**АЛЛЕРГИЯ  
В ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЕ**

**Весенняя акция  
с 16 по 31 марта**

~~4000-~~  
**-50%**

для детей  
и пенсионеров  
за сеанс комплексного  
лечения

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

**Весенняя акция  
с 16 по 31 марта**

СКИДКА  
до **50%**

за сеанс комплексного  
лечения

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

СЛОВО  
ГЛАВНОМУ  
ВРАЧУ

# О фундаменте долголетия

**Уже много веков назад тибетская медицина предложила детально разработанную систему, разъясняющую, что человеку следует делать, чтобы прожить 100 и больше лет. Фундамент долголетия – правильный образ жизни и питания с учетом сезонов года, солнечной активности, лунных фаз и климата местности.**



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

## Весеннее межсезонье

В каноне «Чжуд-Ши» подробно описываются четыре сезона года. Например, известно, что в зимние месяцы в организме человека усиливается третья система регуляции – Слизь. Результаты ее деятельности «приходят в движение», когда «внутреннее тепло тела ослабевает, а действие солнечных лучей усиливается», то есть весной. Поэтому, чтобы изгнать из организма слизь (лишнюю воду, лимфу, жир) в этот период предлагается питаться продуктами горького, жгучего (острого), кислого вкусов, мясом животных из сухой местности, старым ячменем, употреблять в пищу мед, а питье принимать горячим. Полезно пить отвар из имбиря или добавлять его в пищу. Образ жизни зимой и в начале весны нужно вести «жесткий», подвижный, обтираться водой для того, чтобы «удалить слизь». Соблюдение этих правил особенно рекомендуется людям конституции Слизь – тучным, флегматичным и мало подвижным.

«Весной тучи в небе, набухшие водой от ветра и холода, испарения земли и муть воды угнетают огонь, поэтому прибегай к тому, что порождает тепло. Носи одежду, пропитанную запахом камфоры и сандала, в доме разбрызгивай воду с благовониями».

Весьма эмоциональным людям конституции Ветер тибетские врачи рекомендуют придерживаться этих жизненных правил для того, чтобы предотвратить в весенний период чрезмерное усиление системы Ветра, то есть расстройство нервной системы.

По статистике, чаще всего люди умирают летом, потому что под солнечными лучами активизируется печень, накапливается желчь и горячая «плохая» кровь, склонная к образованию тромбов. Особенно это касается людей типа Желчь – холеричных, желчных, раздражительных и гневливых. Они подвержены болезням, которые «развиваются быстро, убивают молниеносно». Поэтому в целях профилактики инсультов и инфарктов им стоит еще весной начать заранее «охлаждать» кровь и вместо острых, кислых и соленых блюд отдать предпочтение горькому, сладкому и вяжущему вкусу в пище. А главное – освободиться от гнева, зависти, вспыльчивости, раздражительности, «вращивая» в себе положительные эмоции, человеколюбие и сострадание.

Для того чтобы дожить до ста лет, тибетцы принимают отвары трав, а также пожизненный цикл драгоценных пилюль, состоящих из 100 и более различных компонентов – редких трав и ценных минералов. Эти пилюли стоят немало, но люди ради

такой цели не скупятся. Если еще дополнить лечение массажем, втираниями лечебных масел, компрессом и прижиганиями, долгая и бодрая старость будут обеспечены.

Безусловно, многолетний врачебный опыт позволяет мне с уверенностью говорить, что все эти рекомендации так же хорошо подходят и россиянам, живущим в сыром, холодном климате с затяжными зимами и длительным межсезоньем.

## Дети Солнца и Луны

Когда мать девять месяцев вынашивает ребенка, окружающая среда уже оказывает на него влияние. Например, такой мощный фактор воздействия на все живое на Земле, как активность Солнца, меняется из года в год. В среднем, продолжительность циклов солнечной активности приближается к 12-ти годам. Кстати, согласно прогнозам ученых, следующий пик максимальной активности светила придется на 2013 год, когда нас ждут мощные вспышки на Солнце.

Солнце влияет на все живое и неживое на Земле своим излучением, которое является сложнейшим физическим явлением. Оно воздействует на магнитное поле Земли, атмосферу, химические процессы, климат, природу, животных и человека.

Воздействие Луны на Землю преимущественно гравитационное. Над той частью поверхности Земли, где проходит Луна, поднимаются приливы. Клетки и жидкостные среды живых организмов (кровь, лимфа, вода, суставная жидкость) также подвержены ее гравитационному воздействию.

Согласно восточной медицине, Солнце дает дневную активную энергию Ян, а Луна – ночную, пассивную энергию Инь. А человек – аккумулятор этих двух энергий.

В организме человека Солнце контролирует меридиан сердца, циркуляцию крови, поток жизненной энергии через все системы, способность к восстановлению. Энергия Солнца – энергия жара и света, сухая, горячая, созидательная – обеспечивает возможность реализации способностей человека. Это она определяет общее здоровье и продолжительность жизни.

Вот почему продолжительная пасмурная (иньская) погода приводит большинство мужчин и женщин к унынию, депрессии, подавляет иммунитет и сексуальное влечение. Стоит уехать в солнечные края, и все круто меняется!

Женщина при этом имеет больше «лунную природу». Доказано даже, что во время возрастающей Луны рождается больше девочек, и наоборот. Луна – управитель всей функциональной деятельности человека, она связана с миром чувств и эмоций. Природа ее энергии (Инь) холодная, влажная. В организме человека Луна управляет меридианом селезенки – поджелудочной железы, головным мозгом, состоянием жидкостей в клетках тканей, секрецией (слезы, слюна и другие выделения), лимфой, молочными железами, маткой, менструальным циклом у женщин, гипофизом и гипоталамусом.

Луна влияет на сознание и психику человека, настроение и эмоции. Причем каждый день влияние Луны на человека разное. Например, у детей наблюдается повышенная возбудимость нервной системы в период полнолуния и наоборот, вялость –

## СОВЕТЫ ПРИ МЕТЕОПАТИИ

- 1 Типичным представителям Ветра и Слизи, у которых кровь «холодная» от природы, не советуем в большом количестве налегать на сырые овощи и фрукты, кисломолочные напитки (они увеличивают слизь и жидкость в тканях тела, «охлаждают» кровь). По утрам для улучшения пищеварения натощак полезно пить горячую кипяченую воду. Вечером – имбирный напиток (имбирь, лимон, мед по вкусу).
- 2 Людям конституции Желчь, напротив, фруктово-овощной и кефирный рацион вполне подходит. Для разжижения густой и горячей крови также полезно пить больше кипяченой или минеральной воды комнатной температуры (до 1,5 литра жидкости в день).
- 3 Перед магнитной бурей, когда «ломит кости» и мучит мигрень, добавьте в рацион изюм, курагу, сушеный инжир и финики, чернослив, грецкие орехи. Они восполнят в организме недостающий магний, калий и кальций.
- 4 При симптомах метеопатии лучше исключить кофе, алкоголь, мясные и острые блюда, вечером ограничиться легким ужином во избежание лишних нагрузок на печень и сердце.
- 5 При приступах стенокардии, бессоннице и других признаках метеочувствительности старайтесь чаще давать себе отдых и расслабление, прилягте ненадолго, если есть возможность. Умерьте излишнюю активность, гнев и раздражительность.



в период новолуния. Воздействия определенного лунного дня может восстановить здоровье всего организма, если энергия используется правильно, но может и усугубить заболевания, особенно хронические, если человек нарушает лунные биоритмы жизни. Поэтому знание лунного календаря может помочь человеку адекватно реагировать на окружающий мир, оградить себя от многих болезней.

Не менее сильное влияние на состояние некоторых людей оказывает и Солнце. Например, геомагнитные бури, обусловленные солнечной активностью. В наше время у людей из-за различных техногенных процессов сильно ослаблено внутреннее магнитное поле. Поэтому разница между внутренним и внешним магнитными полями во время таких бурь плохо сказывается на человеке с хроническими заболеваниями, а также на здоровье «сердечников».

Кстати, МЧС России прогнозирует в 2011 году до 25 магнитных бурь, среди которых ожидается две-пять больших. Наиболее ощутимые геомагнитные возмущения в этом году были в феврале, а также ожидаются в апреле и сентябре-октябре.

Есть смысл следить за графиком этих возмущений, особенно если вы считаете себя человеком метеочувствительным (метеозависимым).



### Диагноз – «метеочувствительность»

Все жители Земли физически и психически зависят от колебаний атмосферной погоды. Но особенного внимания заслуживает патологическая зависимость от погодных условий (метеопатия).

Человек, находящийся в пограничном состоянии между здоровьем и болезнью, очень чутко относится к изменениям погоды. Любые колебания атмосферного давления влияют на артериальное давление метеочувствительных людей, обостряют сердечно-сосудистые проблемы и хронические заболевания. При этом люди-метеопаты могут «чувствовать» непогоду не только в ее разгар, но и задолго до ее приближения (за 2-3 дня) и даже после того, как «буря» минует.

Метеозависимость – не свойство характера, а признак дисбаланса основного жизненного начала в организме.

В тибетской медицине наиболее зависимыми от погоды людьми считаются люди конституции Ветер – худые, эмоциональные, нервные, как правило, подверженные вегето-сосудистым нарушениям. А также пожилые люди. Именно в этом возрасте главенствующую роль в организме играет Ветер – нервная система, обостряются сердечные проблемы. У «ветерков» симптомы метеопатии выражаются в снижении работоспособности, сонливости, вялости, головных болях (истощение Ветра). Или, напротив, повышенной возбудимости и тревожности, нарушениях сердечного ритма, бессоннице (возмущение Ветра). «Холодная» кровь на перепады погоды реагирует болями в мелких суставах, пояснице, учащенным мочеиспусканием, звоном и шумом в ушах. Обостряются заболевания Ветра в вечернее, ночное время, особенно в холодную, ветреную погоду. Во время лунной активности обостряются бессонница, страхи, блуждающие боли, неврастения.

Нездоровится от перепадов погоды и «холоднокровным» представителям конституции Слизь, часто страдающим бронхиальной астмой, другими бронхолегочными недугами, заболеваниями крупных суставов, ожирением, сахарным диабетом. Усиливается кашель, одышка, сужение сосудов влечет за собой боли в сердце, ноют суставы, особенно к сырости, дождю или снегопаду. Как уже говорилось, время накопления Слизи – зима, начало весны, а также сезоны дождей и повышенной влажности в воздухе. Все это влияет и на состояние жидкостных сред организма – крови, лимфы, межсуставной, межклеточной и внутриклеточной жидкости. Усиливается одутловатость и отечность лица, ло-

дыжек, если прикоснуться к голове, пальцы словно «тонут» в набухшей мягкой коже головы. Время суточной активности Слизи – утро. По утрам суставы особенно распухают, отекают, увеличивается давление в сосудах, страдает сердечная деятельность, в теле и голове тяжесть, сонливость, постоянно отделяется светлая мокрота, много слюны, преследует насморк.

Очень опасны резкие перепады магнитных бурь, с изменениями атмосферного давления, резкая смена температур для людей с хроническими болезнями Желчи. Как уже упоминалось выше, возмущение Желчи ведет к накоплению горячей «плохой» крови (характеризуется повышенной вязкостью, накоплением шлаков и холестериновых комплексов, увеличением сахара и протромбина). Если эти механизмы уже запущены, велика вероятность обострения хронических болезней «жара», воспалительных и аллергических кожных реакций. Люди Желчи сильнее других подвержены инсультам, инфарктам, приступам стенокардии, обострению ИБС. Первые симптомы – покраснение глаз, дрожание пальцев рук, динамические нарушения речи, сжимающие боли в сердце, одышка, повышение давления, вплоть до гипертонического криза – с тошнотой, рвотой, слабостью, приливами жара, мельканием мушек в глазах, страхом смерти. Возможны также легкие формы кровоизлияния в мозг.

Наибольшее число смертельных исходов от сердечно-сосудистых патологий приходится на летнюю жару, время суток – полдень, более подвержены им люди среднего возраста. Это время наивысшей активности Желчи. К сожалению, сегодня все чаще в группе риска – цветущие мужчины от 30 лет и выше. Виной тому – алкоголь, жареная, жирная и острая пища, стрессовый образ жизни. Поэтому с молодых лет людям этой конституции необходимо строго следить за своим здоровьем и поддерживать образ жизни, питания и терапии, направленный на разжижение крови и желчи, уменьшение активности печени.

### Лечение

Чтобы не реагировать на малейшие изменения метеоусловий, укрепляйте свое здоровье. Точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, банки, гирудотерапия, масляные компрессы и другие процедуры очистят «плохую» кровь, укрепят стенки сосудов, улучшат кровообращение, вернут хороший тонус и работоспособность.

Тот факт, что тибетские фитопрепараты являются мощнейшими адаптогенами, помогающими преодолеть все враждебные влияния окружающей среды, проверен веками. Подобранные индивидуально, фитопрепараты нормализуют артериальное давление, выводят слизь, «прогревают» почки, нормализуют работу ЖКТ, уравнивают нервную систему.

Прекрасный омолаживающий и профилактический эффект оказывают тибетские драгоценные пилюли. Эти необыкновенно продуманные, «умные» препараты естественно уравнивают дисбаланс возмущенной системы регуляции, оздоравливают все полые и плотные органы, регулируют водно-солевой обмен, нейтрализуют и выводят яды и токсины, восстанавливают защитные силы организма. При регулярном приеме (по рекомендации врача) они обеспечивают высокую жизненную активность и долголетие.

### СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

## Рецепт хронической бодрости

### Как все успевать и никогда не уставать?



Рассказывает  
**Александр БАТОМУНКУЕВ,**  
врач клиники «Наран», член  
Международной ассоциации  
врачей тибетской медицины:

**З**а окном пробуждается природа, а мы вялые и апатичные, по утрам с трудом отрываем голову от подушки. Зимой было мало солнца, и наш мозг усиленно вырабатывал мелатонин – гормон, провоцирующий депрессивные состояния. А мы продолжали крутиться как белки в колесе в условиях вечного стресса большого города. Мы просто привыкли так жить!

Постепенно такая жизнь доводит мозг до гипоксии, меняется обмен веществ. Это ведет к появлению излишков молочной кислоты, накоплению аминокислот, гормонов и других белковых веществ в крови, т.е. накапливается «грязная» кровь. Возникает синдром хронической усталости – состояние, при котором иммунная система человека практически беззащитна перед хронически рецидивирующими вирусами, дрожжевыми микроорганизмами, болезнетворными бактериями и паразитами, с которыми организм здорового человека обычно справляется сам.

Важные симптомы хронической усталости – напряжение мышц в воротниковой зоне, в межлопаточной области, гиперемия глазных яблок – покраснение или пожелтение (у людей конституции Желчь), напряжение в подушечках пальцев (они соответствуют голове), спазм икроножных мышц и ягодиц. Пигментные пятна на коже, свидетельствующие

о застое кровотока, папилломы, снижение потенции и либидо, быстрое развитие опухолевых заболеваний – вот неполный список последствий постоянной усталости. А в детском возрасте учебные перегрузки, например, чреватые развитием шизофрении или из-за спазмов сосудов головного мозга – эпилепсии.

Старайтесь отвлечься от внутреннего напряжения. Если взять отпуск пока нет возможности, научитесь расслабляться и отвлекаться прямо во время трудовых будней. Краткий дневной сон (10-15 минут) прекрасно снимает нервное напряжение и переутомление, помогает до глубокой старости сохранять ясность ума. Не берите работу на дом в выходные, больше времени посвящайте прогулкам и любимым занятиям. Заранее составляйте список выполнимых дел на день. Осознание того, что вы все успеваете, принесет моральное удовлетворение и повысит самооценку. Не занимайтесь «самоедством», избавляйтесь от постоянного недовольства собой, тоски и уныния. Эти эмоции вызывают переутомление большей интенсивности, чем самый тяжелый труд!

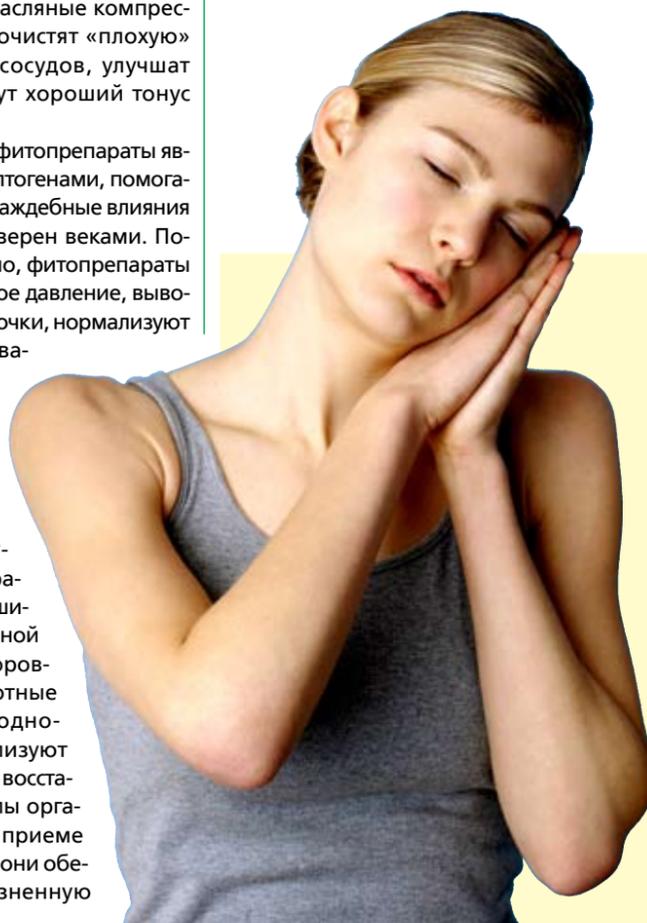
Не прибегайте к диетам. Чтоб окрепнуть и набраться сил, стоит налечь на мясные блюда и бульоны, приправленные ароматными специями, овощи и фрукты лучше есть в тушеном или запеченном виде.

С большой заботой относитесь к своему телу. Хорошо, если ваши близкие освоят вакуумный (баночный) массаж спины. Можно ежедневно массировать пальцы рук и ног, начиная от их основания и до кончиков. Очень полезен массаж ушных раковин, в зоне которых локализируются до 200 активных точек.

Если же за дело возьмется специалист тибетской медицины, уже после первых сеансов массажа, стоун-терапии, иглоукалывания и прогревания полынными сигарами вы почувствуете себя заново родившимися и обновленными, получив новый импульс к радости и творчеству.

### СИМПТОМЫ СХУ:

- переменчивое, чаще плохое настроение
- частые простуды, ОРЗ, насморк без повышения температуры тела, боль в горле
- мышечная слабость, дневная сонливость
- напряжение и боли в мышцах и суставах, ощущение «стянутости» в спине
- головные боли, легкое головокружение
- нарушение сна, сон прерывистый, нет ощущения бодрости по утрам
- раздражительность, невозможность сконцентрироваться, затруднения мыслительной деятельности
- снижение либидо у мужчин и женщин



ЛЕЧИМ  
В «НАРАНЕ»

# Загадочный ПТОЗ

**Опущение внутренних органов («птоз» - лат.) – причина многих хронических заболеваний. Официальная медицина еще не научилась эффективно ее выявлять и с ней бороться. Между тем, в клинике тибетской медицины «Наран» 22 года успешно используется не имеющая аналогов в нашей стране безоперационная методика лечения птозов. Подробнее на эту тему мы беседуем с автором методики, главным врачом клиники, к.м.н. Светланой ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ:**

– Светлана Галсановна, в каких случаях у человека можно заподозрить птоз?

– Очень часто опущения внутренних органов брюшной полости и малого таза сопровождаются постоянной, ноющей болью. Боль обычно локализуется внизу живота, в поясничном отделе спины. Но надо знать, что опущения могут носить и бессимптомный характер.

Птозы органов приводят к спазмированию связок и сосудов, нарушают нормальный кровоток, вызывая застойные явления, что может проявляться, например, в виде геморроя, варикозного расширения вен нижних конечностей. Подозрения на птоз, или «надсаду», как называли опущение органа в старину, также могут возникнуть при бесплодии, миоме матки, нерегулярных и болезненных месячных, частом мочеиспускании, простатите, аденоме предстательной железы, устойчивом неприятном запахе изо рта, дискомфорте в области живота при поднятии рук вверх или запрокидывании головы назад, вздутии живота и хронических запорах.

Есть и сугубо индивидуальные признаки. У людей типа Слизь (флегматики) часто встречаются отеки на лице, «мешки» под глазами, отечность лодыжек, слезотечение, периодический насморк, тяжесть в эпигастрии после приема пищи, запоры.

Людей типа Желчь (холерики) характеризуют повышенная раздражительность, скованность в шейном и грудном отделах позвоночника, изжога, повышенное артериальное давление, неустойчивый стул.

Люди-Ветры (сангвиники) страдают от геморроя и варикозного расширения вен нижних конечностей, «гастритных» болей нервного происхождения, хронических запоров, отрыжки, слабой стрессоустойчивости.

– Расскажите о причинах опущения внутренних органов.

– Распространенная причина птозов – врожденная слабость поддерживающих мышц и связок (чаще – у людей типа Ветер – сухощавых, тонкокостных, астенического типа). Им вредно носить тяжести, переедать, увлекаться диетами и слабительными средствами. Не стоит выбирать «стоячие» или

«сидячие» профессии: водителей, парикмахеров, официантов, поваров и др. Для многих людей, особенно женщин, небезопасен труд, сопряженный с физическими нагрузками и частым поднятием вверх рук, – спорт, строительство, ремонт, ношение на руках детей и продуктовых сумок, переезды, дачные работы и т.д.

К причинам птоза также относятся остеохондроз, кифоз (приближающий диафрагму к лобку), многоплодные или чрезмерно быстрые роды, некоторые гормональные нарушения, ожирение или значительное и резкое похудение.

С возрастом тонус мышечных волокон и связок снижается, и внутренние органы приобретают тенденцию произвольного скольжения вниз. Движение вниз даже в пределах нескольких сантиметров оказывается достаточным для ухудшения функции органов желудочно-кишечного тракта, а также органов малого таза.

– В чем это выражается? Каковы методы диагностики опущений?

– Чаще всего опущению подвержен наш «котел для приготовления пищи» – так называется желудок в

«Чжуд-Ши». Различают три степени опущения желудка – *гастроптоза*: начальную, умеренную и сильную – с резким смещением желудка вплоть до входа в малый таз.

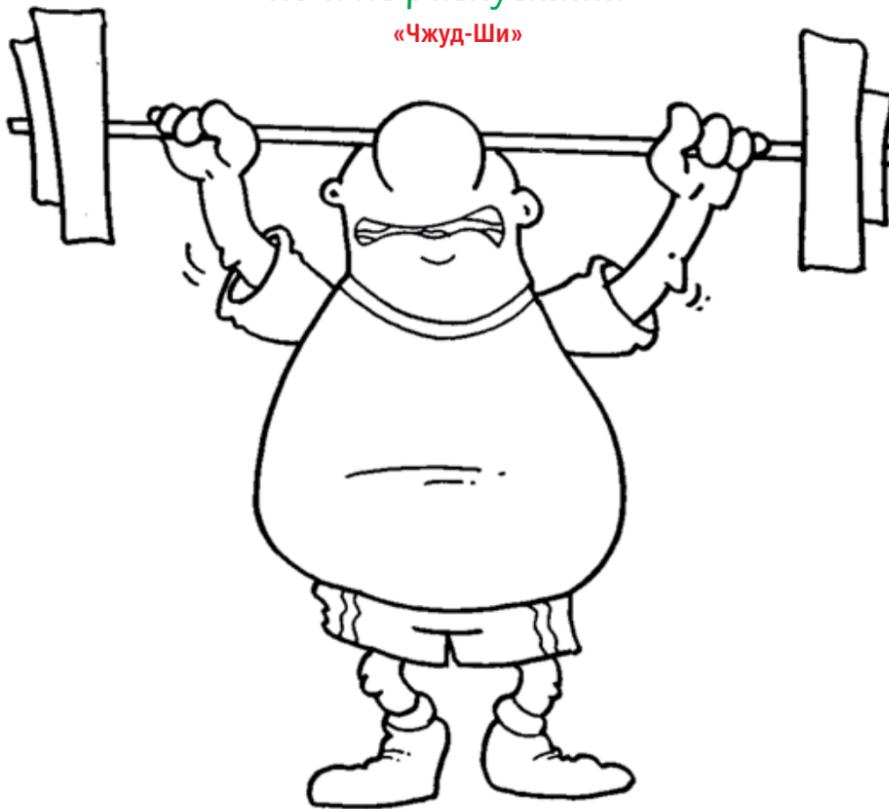
Неправильное питание (сырые, несвежие, несомлимые продукты), перекармливание, переохлаждение, стрессы и перегрузки ведут к вялости и расслабленности гладкой мускулатуры желудка. Опущение желудка приводит к нарушению нормальной перистальтики и эвакуации пищи в кишечник, неполному смыканию клапанов, или сфинктеров, отделяющих его, с одной стороны от пищевода, а с другой стороны от двенадцатиперстной кишки. Из-за этого в желудок регулярно попадает воздух, охлаждающий пищу и замедляющий ее переваривание, что проявляется отрыжкой, дискомфортом. А также идет заброс в желудок желчи из двенадцатиперстной кишки (*рефлюкс*),



Опущение желудка на УЗИ

«Язык и прочие органы не перенапрягай,  
но и не распускай...»

«Чжуд-Ши»



возникает изжога, изъязвление слизистой, что ведет к развитию *эрозивного гастрита, язвы желудка, рака*.

Диагностика опущения желудка складывается из тщательного сбора жалоб и анамнеза, осмотра и пальпации. Методом аускультативной перкуссии определяется нижняя граница желудка.

– Каковы симптомы гастроптоза?

– В большинстве случаев гастроптоз протекает под маской других заболеваний. Могут быть жалобы на ощущение тяжести, распираания, пол-

ноты в подложечной области, особенно после еды; тупая ноющая боль в эпигастрии облегчается в лежачем положении больного. Иногда отмечается кардиалгия – боли в области сердца. У некоторых пациентов возникает кратковременная боль

в животе во время бега или прыжков, которая проходит сама, отмечается тошнота и снижение аппетита, или, наоборот, развивается настоящее обжорство.

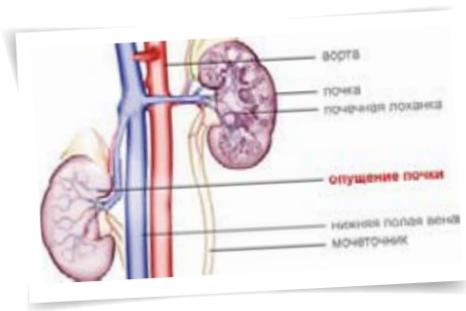
Гастроптоз встречается не только у взрослых, но также и у детей, поднимавших очень тяжелые предметы (школьные ранцы, набитые учебниками, мебель, а также занимавшихся на тренажерах с большими нагрузками). Это связано с тем, что у детей мышечная система развивается медленнее, чем скелет, и оказывается не готовой к тяжелым физическим нагрузкам. Симптомы надсады у детей – вздутие живота, отрыжка, запоры, боли внизу живота, отсутствие аппетита, отвращение к мясной пище, резкое похудание.

Гастроптоз часто становится причиной развития птозов других органов, поскольку опущенный желудок оказывает давление на органы, расположенные ниже (т.е. кишечник, органы малого таза).

– Что нужно знать о других видах опущений?

– При *колоноптозе* (опущении толстого кишечника) беспокоят боли в нижних отделах живота, метеоризм, упорные запоры.

Кишечник, в свою очередь, оказывает давление на мочевой пузырь, матку и яичники у женщин, простату и мочевой пузырь у мужчин. У мужчин возникает простатит, а впоследствии и аденома простаты, появляется частое мочеиспускание, ночное недержание мочи. У женщин нарушается менструальный цикл, развиваются воспалительные процессы мочеполовой сферы. Загиб матки не позволяет забеременеть. У нас были случаи,



когда опущение желудка и кишечника становилось причиной нескольких выкидышей у пациентки. Устранили причину, и она смогла успешно выносить ребенка.

При нефроптозе (опущении почек) почку называют «блуждающей». Она может смещаться в область живота вплоть до малого таза (в норме почка может двигаться по вертикали на 1–2 см). Нефроптоз развивается после резкого похудения, падения на поясничную область или область живота, подъема тяжестей. У женщин нефроптоз может развиваться после беременности, тяжелых родов с крупным плодом.

Пациент отмечает постоянные боли в животе, отдающие в поясницу. При смещении почки из ее нормального ложа ухудшается кровоснабжение почечной ткани. Кроме того, это может привести к перегибу мочеточника, что вызовет задержку мочи в почке. Так создаются условия для развития хронического пиелонефрита (воспаления почечной ткани), а в дальнейшем – гидронефроза, нефрогенной артериальной гипертензии.

– В чем заключается авторская методика лечения птозов в «Наране»?

– Лечение надасы испокон веков занимались народные целители. С помощью массажа, банок, трав и других методов они «вправляли» жи-



вот. Мы воссоединили опыт такого целительства и восточной медицины в комплексном лечении птозов. Поскольку опущение органов связано с нарушением соединительной ткани и связочной системы внутренних органов, снижением тонуса их гладкой мускулатуры, то нужно восстановить эту систему через стимулирование кровотока, устранение спазмов и повышение общего мышечного тонуса.

Фитопрепараты из натуральных ингредиентов повышают «огненную теплоту» желудка, перистальтику желудка и кишечника. Рефлекторные действия, осуществляемые врачом, – точечный массаж живота и паховой области, иглоукальвание, прогревание полыньными сигарами, постановка банок в область пупка – повышают тонус гладкой мускулатуры внутренних органов, снимают спазмы в желудке и кишечнике, избавляют от застарелых явлений остеохондроза, улучшают трофику и проведение нервного импульса. Все это способствует восстановлению правильного анатомического положения органов брюшной полости и малого таза.

## АЛЛЕРГИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Долго и безрезультатно лечусь от кожной аллергии. Выложил немалые деньги на лекарства и различные анализы. Похоже, те же проблемы намечаются и у сына. Как это объясняет тибетская медицина? Очень надеюсь на комплексное лечение в «Наране»...

И. Юров, г. Санкт-Петербург



Комментирует врач клиники «Наран» в Санкт-Петербурге, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Аюна БАЛЪЖИЕВА:

**А**ллергия – важное звено в таких заболеваниях, как крапивница, сыпь, диатез, все детские дерматиты, нейродермит, экзема, псориаз.

Аллергия – бич современного человека. Обычно первые признаки аллергии появляются вскоре после рождения ребенка в виде пищевой аллергии и достигают своего пика к середине его первого года жизни. В этом же возрасте наблюдается нарастание симптомов атопического дерматита. К 6–7-летнему возрасту на первый план выходят симптомы бронхиальной астмы. А к подростковому периоду лидирующую позицию начинает занимать аллергический ринит.

В тибетской медицине аллергия рассматривается как результат расстройства всех жизненных начал в организме. В силу самых разных причин: неправильного питания, наследственности, хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей, патологии кишечника, стрессов, депрессии и усталости. Этот дисбаланс приводит к тому, что организм начинает распознавать частички веществ, попадающих к нам с пищей, воздухом, водой, как чужеродные и вредоносные и запускает клеточные механизмы их уничтожения, что проявляется покраснением, отеком, зудом, а также температурой и более серьезными расстройствами.

Тибетцы говорят, что через кожные покровы «болезни входят и выходят из организма», то есть кожа – один из главных органов выделения. И в случаях нарушения функции внутренних органов токсины, естественно, ищут выход и через кожу. Поскольку у всех людей кожный покров разный, соответственно, и разнятся механизмы кожных болезней.

Люди-Ветры – подвижные, худощавые, обычно небольшого роста. Кожа у них сухая, потоотделение пониженное, волосы сухие и ломкие.

У людей конституции Желчь плотное телосложение, кожа горячая, полнокровная и красноватая, потоотделение повышенное, порой с интенсивным запахом, волосы густые, жесткие, рано седеют. Есть склонность к облысению.

Люди конституции Слизь – полные, массивные, рыхлые. Кожа прохладная, влажная, пот холодный, липкий, волосы жирные, тонкие.

При расстройстве каждой из трех конституций эти характерные признаки усиливаются. Рассмотрим сценарий возмущения каждой конституции.

Возмущение Ветра связано с неустойчивым эмоциональным состоянием, тревожностью и неуверенностью в себе, страхами, сильными привязанностями или зависимостью от кого-либо или чего-либо. Это способствует нарушению движения энергии и проведения нервного импульса к кожным покровам, ухудшает кровоснабжение кожи. Она обезвоживается, начинает шелушиться, появляется нервный зуд. Типичный пример – появление после эмоциональных встрясок перхоти и зуда кожи головы. На фоне стрессов и повышенной тревожности обостряется псориаз. После нервного и эмоционального напряжения, особенно в пожилом возрасте, часто развиваются дерматозы и дерматиты нервного происхождения, кожный зуд.

Зимой такие люди страдают от «холодовой аллергии». Ветер, мороз вызывают нарастание внешнего и внутреннего холода

(при преимущественном употреблении продуктов с холодными свойствами). Кожа шелушится, трескается, кровотоцит, теряет свои защитные свойства, может нарушиться тактильная чувствительность. На этом фоне наблюдается периодическая заложенность носа, потеря обоняния и вкуса, слезотечение и покраснение глаз.

Возмущение Желчи, в свою очередь, сопряжено, прежде всего, с неправильным питанием и образом жизни и наиболее характерно для людей среднего возраста. Раздражительность, вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, жирными и острыми блюдами вызывают нездоровую активность печени, повышенный выброс в кровь желчи. Кожа неестественно краснеет, становится горячей и шершавой, реагирует отеком и зудом – аллергической реакцией. Это одна из главных причин развития псориаза (по «горячему» типу), атопических дерматитов, дерматозов, нейродермитов, экземы, рожистого воспаления, отека Квинке. Все эти болезни относятся к «жару» кожи. Если человек страдает холециститом, хроническим гепатитом, шансов заболеть кожным заболеванием у него больше.

Нарушение конституции Слизь обычно обусловлено неправильным питанием, накоплением избыточного веса, гиподинамией, воздействием сырости и холода на организм. Кожа становится холодной и бледной, липкой на ощупь, пот обильный и холодный. Избыточная жидкость и слизь в организме «охлаждают» кровь, становятся очагом хронической инфекции, вызывают отторжение веществ, поступающих извне, и аллергические реакции. В этом причина мокнущих нарывов, незаживающих ран и язв, гнойничковой сыпи. Для людей конституции Слизь характерны болезни «холода» кожи: акродерматит (дерматит конечностей, пальцев) на фоне лимфостаза, а также рожа, варикозный дерматит, хроническая угревая сыпь и др.

Кроме проблем с кожей, настоящая беда для людей этой конституции – аллергический ринит. Слезящиеся глаза, заложенный нос, чихание, зуд, приступы удушья, слабость – таковы его признаки. Аллергический ринит нередко сочетается с бронхиальной астмой и конъюнктивитом (воспаление слизистых оболочек глаза). Возможно появление полипов – разрастаний слизистой носа или околоносовых пазух, которые постепенно закрывают носовые проходы.

Локализация и нарастание слизи в области верхних дыхательных путей становится причиной закупоривания и сужения просвета бронхов, развития хронического бронхита и бронхиальной астмы аллергической природы.

У людей смешанных конституций картина заболевания бывает часто менее яркой, но не менее сложной. Характер заболевания зависит от того, какое жизненное начало находится в наибольшем дисбалансе.

## Лечение

Любой пациент, имеющий хроническое заболевание кожи, очень возбудим и раздражителен. Поэтому важна спокойная атмосфера дома, индивидуальное питание – «охлаждающее» или «согревающее» кровь и, соответственно, кожу. Очень эффективны внешние методы воздействия – обработка очагов поражения лечебными жидкостями на основе лекарственных трав («Чистая кожа» и др.), точечный массаж с втиранием лечебных масел, иглоукальвание, прогревание полыньными сигарами. Они купируют внешние проявления болезни – зуд, отек, красноту, смягчают и увлажняют раздраженную кожу, расширяют поры и выводят избыток слизи и токсинов. Оказывают противовоспалительное, успокаивающее действие, способствуют нормальному потоотделению.

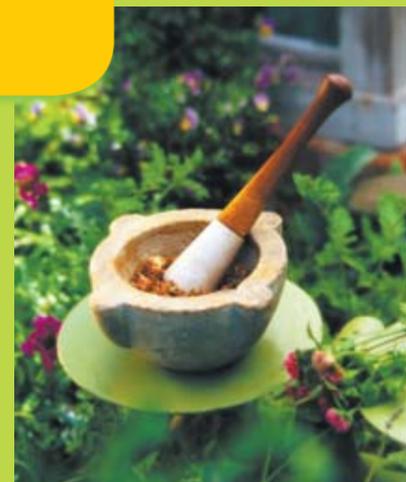
Фитопрепараты серии «Гургум», «Тигда», «Нила», «Сэмбру» улучшают биохимические показатели крови, снижают уровень холестерина, очищают печень при возмущении Желчи, подавляют жар, стимулируют кровоток. Препараты же серии «Покар», «Байчун», «Улчу» устраняют «холод», выводят слизь, подсушивают и заживляют нарывы, укрепляют иммунитет, благотворно влияют на нервную систему.

Опыт врачевания тибетской медицины в лечении заболеваний кожи огромен, и поэтому лечение имеет стойкий и благотворный для всего организма эффект.

## ФИТОТЕРАПИЯ, проверенная временем

Сколько времени существует человек, столько же существует фитотерапия – лечение растениями. За тысячелетия эта информация отложилась у нас на генном уровне. Человеческое тело научилось естественно воспринимать препараты из лекарственных растений, но категорически отторгает синтетические лекарства – в виде аллергических реакций, различных осложнений, развития новых заболеваний.

Тибетская фармакопея известна еще с 1900 г. до н.э. В ней используются растения из самых чистых регионов Земли, собранные в правильной фазе роста и созревания. По составу и дозировке активных веществ многокомпонентные фитопрепараты очень близки организму человека, что позволяет применять их с учетом возраста, пола, природной конституции пациента, характера заболевания («холод», «жар»), сезона года и других факторов. Благодаря идеальной структуре и проверенной временем безопасностью, тибетские фитопрепараты сегодня не имеют себе равных.





ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

## Прихожу в «Наран» как на праздник!

**М**осквичка Надежда Тускадзе признается, что собиралась посетить клинику «Наран» еще полтора года назад. Когда впервые прочитала «Вестник тибетской медицины».

– Я интуитивно почувствовала, поверила, что здесь мне помогут, а интуиция нас, Рыб, не подводит, – улыбается Надежда Петровна. – Я большая оптимистка, характером пошла в маму. Ей сейчас 86 лет, она полна сил и очень активно следит за здоровьем, с тех пор как 14 лет назад перенесла тяжелую операцию. Очень жалею, что и я не спохватилась раньше, лет восемь назад, когда проблемы только начинались...

## «Такой массаж, как в «Наране», не делают нигде!»

Особенно невмоготу Надежде Петровне стало этой зимой. В декабре после сильной простуды обострились все хронические болячки. Шалила печень, воспалился желчный пузырь, «душила» цитовидка, в крови «зашкаливал» сахар. Состояние женщины было близким к критическому. Назначенные терапевтом после обследования дорогие препараты не помогли, более того, сильно поднялось давление. От предложенной химиотерапии пенсионерка отказалась сразу: «Не выдержу».

Получается, все дороги вели к врачам тибетской медицины. Ни минуты Надежда Петровна не жалела о своем решении. Более того, собирается стать постоянной пациенткой «Нарана»:

– Наладился сон, пришли в норму почки, пищеварительная система, перестала болеть поясница, давление и сахар практически в норме, – радуется она. – Даже слышать стала лучше, наладилось носовое дыхание, с которым были проблемы после летнего смога! Мне сказали, что первый курс лечения – подготовительный, и лечение происходит через обострение. Но уже сейчас я чувствую себя намного лучше. Осталось пройти еще один лечебный, а потом закрепляющий курсы терапии. Соблюдаю все рекомендации по питанию. Во всем меня поддерживает семья, дети и внуки. Особенно мама – она сама с удовольствием пьет тибетский очистительный фитосбор. Он помог ей быстро оправиться от простуды, и она продолжает его принимать.

А какой массаж делают в «Наране»? Нигде такой не сделают! Даже сравнить не с чем. Все уплотнения и болезненные участки в спине благодаря точечному массажу и другим процедурам просто рассосались.

В «Наран» всегда прихожу как на праздник – здесь окружают вниманием и заботой. Спасибо, что есть такая клиника, где людей ставят на ноги со всеми их запущенными болезнями!

**В марте в клинике «Наран» пройдут семинары на тему «Худеем правильно». Для всех слушателей семинара особая цена – сеанс аурикулотерапии и консультация по правильному питанию всего за 1900 рублей!**

**ЖДЕМ ВАС:**

**20 марта** в филиале клиники на «Войковской» (5-й Войковский проезд, 12) с 10.00 до 12.00.

**27 марта** в филиале клиники на «Таганской» (ул. Народная, 20) с 10.00 до 12.00.

Отдельная консультация по питанию у диетолога – **500 рублей.**

Подробная информация по тел. (495) 221-21-84.

## НА ГРАНИ ОБМОРОКА...

Здоровье ухудшилось три года назад. Периодические приступы головокружения, одышки и сердцебиения, болит спина и шея. При неудачном повороте головы появляется мелькание мушек перед глазами, резкая слабость в руках и ногах, звон и шум в ушах, полубморочное состояние, онемение языка. На МРТ шеи вывели остеохондроз и стеноз C5-C7 до 15мм.

Врач в поликлинике мне посоветовала обратиться к вам. Можно ли облегчить мое состояние?

Мария, 29 лет, г. Москва



Отвечает врач клиники «Наран» на «Смоленской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Евгения БАСТУЕВА:

**П**еред нами еще один пример многообразия симптомов остеохондроза. Например, при поражении шейно-грудного отдела позвоночника человека часто беспокоят боли в области сердца, онемение конечностей, сердцебиение, потливость, головокружение, ломота в теле, нарушается сон. Постепенно нарушения становятся все более распространенными, и человек перестает их связывать с проблемами в позвоночнике. Одно из таких последствий остеохондроза – синдром вертебральной артерии. В полости черепа две позвоночные артерии сливаются и образуют основную артерию. Основная артерия делится на две парные задние мозговые артерии. Очень часто у людей молодого и среднего возраста отмечается сдавление этих позвоночных артерий разросшимися остеофитами (костными наростами), межпозвонковой грыжей диска на уровне шеи, напряженными мышцами шеи и спины. Все это может стать причиной частых головокружений, которые нередко сопровождаются головной болью, двоением в глазах, потерей зрения, галлюцинациями, онемением вокруг рта и расстройством речи. Пациент может упасть в обморок из-за внезапной слабости в ногах, с трудом спускается в метро, не выносит высоту, его укачивает в машине. Обморочные состояния часто случаются внезапно и вызывают у пациента панический страх смерти. С возрастом они протекают тяжелее, возможно развитие комы, расстройств глотания и дыхания.

По опыту клиники «Наран», комплексное снятие спазма и напряжения мышц по всей поверхности спины с помощью глубокого точечного воздействия пальцами, мануальной терапии, иглоукалывания и большого ассортимента методов, которые подбираются индивидуально, дает отличный лечебный эффект. Позвоночные артерии, кровеносные сосуды и нервные окончания избавляются от избыточного давления, атрофии, застойных явлений. Это позволяет остановить разрастание остеофитов, вправить межпозвонковую грыжу диска или смещение шейных позвонков. Кровоснабжение головного мозга полностью восстанавливается, и неприятные симптомы исчезают.

Держать позвоночник в хорошей форме поможет курс комплексного лечения хотя бы раз в год.



## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ БЕЗ СТРАХА

Моя старшая сестра умерла от диабета. А до этого ей ампутировали ногу.

Теперь диагноз «сахарный диабет» у младшей дочери. Однажды она уже была на грани комы. Как медик я знаю, какие осложнения ее ждут в будущем – проблемы с давлением, лишним весом, нефропатия, нейропатия, язвы, потеря зрения. Дочь молодая и об этом не задумывается, она, конечно, мечтает счастливо и долго жить, уже есть любимый молодой человек. Но я замечаю у нее признаки прогрессирующего заболевания, и сердце сжимается от страха... Что можно сделать, пока не стало поздно?

С.М, г. Екатеринбург



Отвечает врач клиники «Наран» в Праге, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Лидия ОНИКОВА:

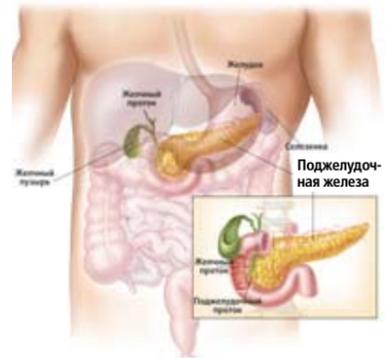
**О**сновное коварство диабета, действительно, в том, что хроническое повышение уровня сахара может долго никак не беспокоить. А через некоторое время появляются симптомы – уже не болезни, а ее осложнений. Избыток сахара ускоряет отложение холестериновых бляшек в стенках артерий, «склеивает» кровеносные сосуды, повреждает почечные клубочки, фильтрующие кровь от вредных веществ, постепенно отравляя организм токсинами, не выведенными из организма.

Тибетские врачеватели знали о сахарном диабете уже много веков назад и выделяли два типа развития сахарного диабета – «холодный» и «горячий».

В Европе особенно распространен сценарий «холода». Он характеризуется общим упадком жизненной энергии в организме – инь-состоянием и часто передается по наследству. Победить диабет можно. Для этого необходимо изменить образ жизни и питания, пройти профилактическое комплексное лечение. Вероятно, ваша дочь имеет конституцию Слизь, и как все представители этого типа или его сочетаний очень зависима от переедания, тяги к сладким продуктам, недостатка физической активности, чувствительности к переохлаждению. Все эти факторы могут легко «сорвать» и без того слабую поджелудочную железу. В этом случае бета-клетки железы перестают вырабатывать инсулин, который необходим для поглощения и утилизации глюкозы, и ее уровень в крови повышается. Больные начинают страдать от ухудшения памяти, слабости, сонливости, метеоризма, повышенной потребности в еде и питье, потливости, отеков. Наблюдается учащенное мочеиспускание, помутнение мочи (она становится липкой, сахаристой на вкус), жжение в мочеиспускательном канале, сладкий и горький привкус во рту, зуд в области гениталий, промежности.

Даже если вы замечаете эти симптомы у дочери, отчаиваться рано! Процесс этот вполне обратимый при правильном лечении. Необходимо приехать на прием к врачу, чтобы выработать верную тактику лечения. При комплексном лечении диабета в «Наране» активно используется массаж, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами. Эти процедуры улучшают циркуляцию энергии и крови, оказывают противовоспалительный и укрепляющий эффект на меридиан селезенки и поджелудочной железы.

Дистанционно лечение можно продолжить с помощью нескольких курсов тибетской фитотерапии. Многокомпонентные препараты состоят из натуральных растительных и минеральных компонентов и назначаются только индивидуально. Они эффективно снижают и стабилизируют сахар в крови, стимулируют функции поджелудочной железы, липидный и углеводный обмен, очищают печень и желчевыводящие пути, восстанавливают сосуды и капилляры. Позитивные результаты лечения вы сможете увидеть уже примерно через месяц.



## НАШ ФИТОБАР



### Колючий врачеватель

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



### Свечи от кашля

Предлагаем свечи зеленые для успокоения кашля и приступов астмы. Они помогают снимать бронхоспазм, способствуют выведению густой, вязкой мокроты, уменьшают судорожный кашель и ощущение першения в области задней стенки глотки. Также спрашивайте в фитобарах «Нарана» свечи в ассортименте для успокоения нервной системы, хорошего сна и очищения ауры помещения.



### Лунный календарь на 2011 год

В календаре указаны благоприятные дни для стрижки, путешествий, начала новых дел.



### Горячий напиток мира

Имбирный напиток уже более 2500 лет известен на Востоке своими чудесными свойствами. Упоминания об имбире содержатся в священных текстах Корана. Прекрасная Шахерезада из «Тысячи и одной ночи» рассказывает о свойствах корня: он возбуждает страсть и половое желание. В индийской медицине имбирь называют «вишвабхесадж» – лекарством мира. Острый на вкус корень относится к разряду «горячих специй», возбуждающих аппетит и улучшающих кровоснабжение, является прекрасным согревающим средством при простудах. Как отмечает Мюнхенский журнал «Бунте»: «Имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства. Рекомендуется принимать четверть чайной ложки имбиря или имбирный напиток вместо кофе, например, перед творческими совещаниями».

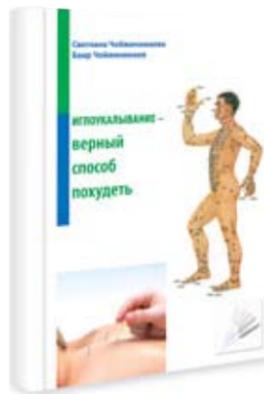
## ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА – ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ



### Алтайские бальзамы – чудо природы

Девять видов алтайских безалкогольных бальзамов являются отличными общеукрепляющими средствами при самых различных заболеваниях.

В состав бальзамов входит природное сырье из «кладовой» сибирской тайги: настой из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и маральего корней, девясила, листьев малины, мяты перечной, березовых почек, пижмы, тысячелистника, душицы, пиона, мать-и-мачехи, шалфея, боярышника, кедрового ореха, меда, листа земляники и т.д.



### Книга «Иглоукальвание – верный способ похудеть»

Книга рассказывает об авторских методиках похудения, которые успешно применяются в клинике «Наран».



### Сигара от всех болезней

Прогревание полынными сигарами и бездымными моксиами энергетических меридианов и активных точек улучшает циркуляцию крови, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, повышает уровень энергии в организме, лечит болезни «холода».

Эта процедура особенно эффективна при таких болезнях, как хронический насморк, бронхит, бронхиальная астма, аллергии, заболевания кожи, сосудов, суставов (артриты, артрозы), нарушения сна, невриты, варикозная болезнь, лимфостазы.



### Пластырь «чудесный рецепт»

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

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

## RINCHEN – великая драгоценность Тибета

Пилюли «Ринчен» (тиб. – драгоценность) изготавливают по тибетским рецептам и прописям, дошедшим с 15-16 вв. В их состав входит золото, серебро, жемчуг, кораллы, бирюза, специи (шафран, мускатный орех, гвоздика) и другие ценные растительные компоненты (миробалан, сандаловое дерево, бамбук и др.), а также редкие вещества органического происхождения. Всего до 100 и более компонентов. Существует только восемь наименований Драгоценных пилюль. Аналогов этим препаратам в мире нет – они содержат все необходимые минералы и микроэлементы, легко усваиваются организмом, не вызывают привыкания, аллергии и других побочных эффектов. Пилюли возвращают молодость, очищают кровь, укрепляют иммунитет, активизируют жизненные процессы в организме, оживляют и обостряют работу всех органов чувств. Прием Драгоценных пилюль следует начинать на рассвете в 8, 15 и 30 лунные дни.



### ДЖУМАР-25 (нервная система – Ветер)

Состоит из 25 ингредиентов: коралл, жемчуг, ртуть, шафран посевной, мускатный орех, миробалан хебула, сосноя лопуховидная, мускус кабарги, гвоздичное дерево и др.

Впервые драгоценная пилюля «Джумар-25» была составлена врачом Шасандра Лакшми в XIII веке. Он испытал действие этого препарата на себе и спас этим свою жизнь.

Этот препарат используется для лечения сильных головных болей, расстройств мозговой деятельности, обмороков. Холодная природа коралла устраняет лихорадки, вызванные токсинами, невралгическими и хроническими недугами. Пилюли эффективны при всех видах нервных расстройств, таких, как паралич, нарушение движений, ослабление памяти. Применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонической болезни, хронических головных болях, при колебании артериального давления, при тромбозах, варикозном расширении вен, геморрое.



### РИНЧЕН ТЦАДЖОР ЧЕНМО (кожные и системные заболевания)

Состав: мускус кабарги, барбарис сибирский, кардамон настоящий, миробалан, скабиоза, мелия азердах, жгун-корень, понгамия голая, кардамон настоящий, шафран, цинк, магнетит, имбирь лекарственный, бура, мускатный орех, аконит китайский, молотая скорлупа грецкого ореха, всего более 40 ингредиентов.

Ринчен Тцадзор Ченмо – Великая драгоценная пилюля с горячим составом – успешно применяется при всех кожных заболеваниях. Препарат эффективен при кожном зуде, псориазе, витилиго, экземе, аллергических дерматитах, которые появились в результате снижения функций печени и накопления «холодной» крови, неправильного питания, контактов с металлами, химикатами. Пилюлю назначают также для дополнения комплексного лечения при водянке, подагре, абсцессах, хронических гнойных ранах, проказе. Она оказывает благотворное действие при всех системных заболеваниях (красная волчанка, ревматоидный полиартрит и др.), суставных заболеваниях, хронических патологиях спинного мозга.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

КЛИНИКА «НАРАН» – БОЛЕЕ 20 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ, ШАГОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ, НИЗКИЕ ЦЕНЫ, САМОЕ ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

# 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
- Энурия, 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

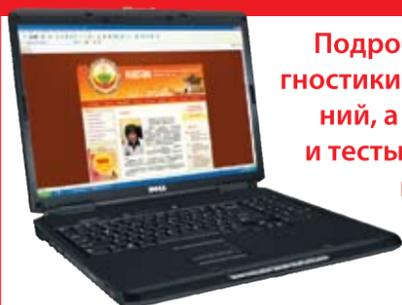
### Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

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

## КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

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

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48



Подробную информацию о методах диагностики и лечения хронических заболеваний, а также отзывы пациентов клиники и тесты на определение индивидуальной конституции вы найдете на сайтах

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

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

Лиц. МДКЗ №17867/9326

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

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

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

- |   |   |
|---|---|
| м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23   | Тел.: (495) 510-39-61, 510-39-62        |
| м. «Рижская», проспект Мира, д. 79                | Тел.: (495) 681-23-36, 8(903) 121-60-64 |
| 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, 221-21-84        |
| м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11                 | Тел.: (499) 904-16-09, 904-16-11        |
| м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12        | Тел.: (499) 747-49-60, 150-74-10        |

### Клиника «Наран» в Праге:

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

### Клиника «Наран» в Берлине:

Фридрихштрассе, 71 Тел.: 49(0)30/ 200-595-41, 200-595-42, 200-595-44

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

**20 марта**  
«Заболевания почек»

**27 марта**  
«Гирудотерапия»

Начало в 15.00.  
Вход свободный

Запись на лекции

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

Дополнительная  
скидка на лечение  
в эти дни

**5%**

### Тибетский астропрогноз с 01.03 по 31.03

Удачные дни:	Благоприятные дни		Неблагоприятные дни:
7,	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:
8,	1, 7, 10, 11,	1, 5, 7, 10,	6
13,	13, 15, 16,	14, 18, 21,	
15,	18, 19, 23,	23, 25, 27,	
26,	26, 27, 31	19, 27	28, 29, 31
28			

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве:  
45,29 руб. — 3 мес. 90,58 руб. — 6 мес.



## ПОЧЕМУ «НАРАН»?

22 ГОДА УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми

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

УСТРАНЕНИЕ причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

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 — Н. Федулеева

Дизайнер — Н. Кривошта, Л. Петренко

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

Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20  
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)  
Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
E-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 14.03.2011.

Заказ №

Цена свободная