



**ВЕСТНИК**

# ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 12 (159) декабрь 2013 г.  
Выходит с июня 2005 года  
[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

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



Геше Чамба Тоньет:

## Получайте радость от жизни!

Доктор буддийской философии Чамба Тоньет является давним другом клиники «Наран» и ее ангелом-хранителем. Он приезжает в Москву по приглашению друзей, читает лекции, проводит буддийские ритуалы и молебны для здоровья, удачи и процветания.

В преддверии Нового года, перед отъездом Досточтимого ламы в Индию, мы успели задать ему вопросы на волнующую тему: что принесет нам наступающий год Синеи Деревянной Лошади? (стр. 3)



## Здоровья нашим дорогим читателям!

### ВЕСЬ ДЕКАБРЬ!

Вы можете приобрести **Подарочный сертификат** для родных, близких, коллег и друзей **на 9 - 11 сеансов комплексного лечения** в клинике «Наран»

### 15 ДЕКАБРЯ – 15 ЯНВАРЯ

**скидка до 30%** всем пришедшим на комплексное лечение  
**скидка - 50%** пенсионерам и льготникам

### 15 ДЕКАБРЯ – 15 ЯНВАРЯ

**скидка 15 %** на фитопрепараты **плюс подарок**



Слово главного врача

**ВСЕСИЛЬНА ЛИ ВЛАСТЬ ГОРМОНОВ?**

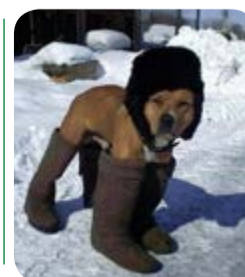
– стр. 2



Практика тибетской медицины

**КАК НЕ УМЕРЕТЬ ОТ ХРАПА**

– стр.3



Лечим в «Наране»

**УБЕГАТЬ ЛИ ОТ ХОЛОДА НА ЮГА?**

– стр.5



## СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель клиники тибетской медицины «Наран»

# Всесильна ли власть гормонов?

Гормоны – это биологически активные вещества, вырабатываемые внутри организма железами внутренней секреции. Жизнь без них невозможно представить. Но насколько велика власть гормонов?

Гормоны управляют такими важными функциями человека как его психоэмоциональное состояние, регулирование половых отношений, а также контролируют движение, рост и другие «обязанности» организма. Однако, следует отметить, что железы внутренней секреции сами находятся под непосредственным управлением и влиянием центральной нервной системы (тиб. ветер). Регуляторная роль всех обменных процессов в организме в сторону ее возбуждения или, наоборот, угнетения принадлежит центральной нервной системе (тиб. ветер). Контроль выработки гормонов осуществляется через вегетативную нервную систему, ее сегментарные центры, расположенные в гипоталамусе. Эти центры гипоталамуса сами непосредственно подчинены коре головного мозга (тиб. ветер). Гормоны, продуцируемые железами внутренней секреции, всасываются непосредственно в кровь и являются представителями системы слизи и циркулируют свободно в крови. Нет сомнения, что гормоны играют важнейшую роль в самых сложных биохимических процессах нашего организма.

Гормональными нарушениями у женщин являются дисфункция яичников: дисменорея, аменорея, олигоменорея, ранний климакс, фригидность и др.

У мужчин признаками нарушения гормонального фона являются снижение либидо, сексуальные расстройства, нарушение эрекции, ранний климакс, импотенция.

Общие признаки нарушения гормонального фона – это сахарный диабет, нарушения поджелудочной железы, карликовость, гигантизм, гипергидроз, гипо- или гиперфункция щитовидной железы (базедова болезнь, микседема и др.)

## Гормональные особенности возраста слизи, желчи и ветра

Тибетская медицина классифицирует жизнь человека на несколько периодов: время роста и развития человека от 0 до 20-25 лет называет возрастом слизи, период жизни с 20-25 до 60-70 лет определяет как возраст желчи. Период жизни с 60-70 лет и более называется возрастом ветра.

**Детский возраст (слизи)** – это время вступления в жизнь. К конституции слизи анатомически относится эндокринная система – одна из основных систем регуляции обмена веществ. Свое влияние она осуществляет с помощью гормонов. Именно в возрасте детства активна вилочковая железа, которая отвечает за иммунитет и рост организма. Это, своего рода, приказы, посылаемые различным органам, активизирующие и контролируемые их работу. Посредством гормонов эндокринные железы оказывают влияние на процессы, происходящие во всех клетках органов и тканей. Если нормальные функции этих желез нарушаются, то это приводит к сбою в работе сразу многих систем организма и возникновению множества заболеваний.

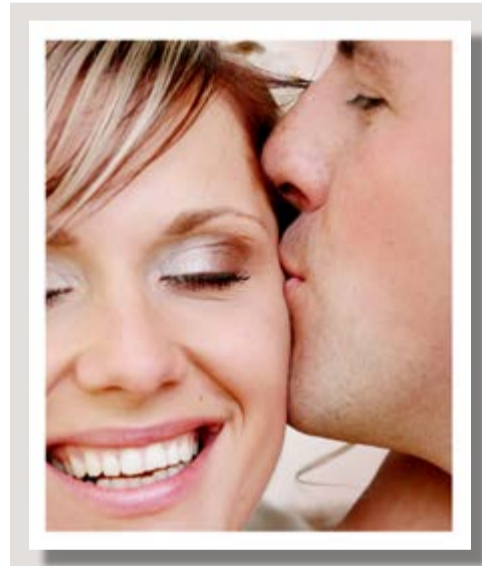
**Средний возраст (желчи)** человека – это пора бодрости, позитива, решительности подразумевает реализацию человека как личности: он оканчивает вуз, создает семью, начинает карьеру, готов к новым свершениям. В этом возрасте человек активно радуется жизни, женщина готова к дето-

рождению, мужчина – продолжатель рода находится на пике жизненных сил. Но счастье материнства и отцовства может быть омрачено гормональными сбоями. В возрасте желчи из-за неправильного питания и образа жизни возможны и другие, самые сложные, невероятные гормональные нарушения. Условиями их возникновения могут быть травмы, нервные стрессы и др.

**Возраст старости (ветра)** неминуем для людей всех конституций. Кто-то может быть глубоко старым человеком в 50 лет, а кто-то и в 80. В этот период происходит угасание желез внутренней секреции, функции половых органов ослабевают, происходит их постепенное угасание, появляются болезни, связанные с нарушением сексуальной активности. Этот возраст может быть отмечен ворчливостью, сварливостью, раздражительностью и гневливостью. Например, есть опасность развития тиреоидита (образования узлов в щитовидной железе). Могут быть изменения в поджелудочной железе, которая регулирует углеводный обмен в организме. В клетках островков Лангерганца (головка поджелудочной железы) продуцируется гормон инсулин, который расщепляет глюкозу до образования воды, молекул АТФ-калорий и CO<sub>2</sub>, а когда происходит сбой в работе поджелудочной железы, жди неприятностей в углеводном обмене.

## Самый важный гормон мужчин – тестостерон

является ответственным за половое созревание мужчины. Если тестостерона вырабатывается недостаточно, то это может привести к евнухоидизму, что сразу же заметно по первичным и вторичным половым признакам, также начинается отложение жира в области молочных желез по женскому типу, происходит непропорциональное развитие скелета, откладывается жир на животе и бедрах. Вместе с тем происходят нервно-психические изменения, что обуславливает отсутствие влечения к противоположному полу и мужчина утрачивает типичные психофизиологические черты, присущие мужчине (мужественность, храбрость, решимость, агрессивность и др.)



## Женские половые гормоны

**Эстрадиол.** Под действием этого гормона и гормонов гипофиза в яичниках созревает яйцеклетка. Во время беременности под влиянием эстрадиола матка увеличивается в объеме, в ней растет число кровеносных сосудов и повышается кровоток. Эстрадиол способствует активизации обменных процессов в костной ткани, под его влиянием кости растут в длину. Вырабатывается эстрадиол из мужского полового гормона тестостерона у женщин в коре надпочечников, в фолликулах яичников (пузырьках, в которых созревает яйцеклетка) и плаценте.

**Прогестерон.** Одной из наиболее важных функций прогестерона является обеспечение им секреторных изменений в эндометрии матки во время второй половины месячного женского цикла, которые подготавливают матку к имплантации оплодотворен-

**Гипофиз** – это самая главная эндокринная железа нашего организма, регулирующая выработку всех гормонов, выделяя статины и либерины – что-то вроде гормонов для гормонов, которые соответственно уменьшают/увеличивают выработку гормонов по всему организму. Кроме того, здесь вырабатываются собственные гормоны – например, соматостатин – соматотропный – гормон, который влияет на рост человека.

**Щитовидная железа.** Ее гормон тироксин отвечает за основной обмен и терморегуляцию.

**Поджелудочная железа.** Помимо того, что она выделяет ферменты для расщепления пищи, часть ее клеток вырабатывают очень важный для организма гормон – инсулин, регулирующий углеводный обмен.

**Вилочковая железа (тимус)** отвечает за иммунитет и вырабатывает гормоны, которые заставляют клетки, отвечающие за иммунитет, делиться и расти. Она находится в активном состоянии до 15-16 лет (как раз-таки в возрасте слизи).

**Паращитовидные железы (паратиреоидные железы)** – это четыре небольших эндокринных железы, которые находятся сзади щитовидной железы. Паращитовидные железы вырабатывают паратиреоидный гормон, или паратгормон, регулируют уровень кальция в организме.

**Надпочечники** – это небольшие парные органы внутренней секреции, расположенные в брюшинном пространстве над верхними полюсами почек. Надпочечники играют важную роль в регуляции обмена веществ и в адаптации организма к неблагоприятным условиям. Мозговое вещество надпочечников вырабатывает адреналин – гормон из группы катехоламина, который поддерживает тонус симпатической нервной системы.

**Половые железы,** имеющие название «гонады» отвечают за половое созревание, формирование вторичных половых признаков и половую активность человека.

**Слюнные железы,** расположенные в ротовой полости, вырабатывают слюну, которая необходимо для первоначального переваривания пищи, смазывания твердых частей пищи. В ротовой полости начинается распад простых углеводов.

**Сальные железы** – выделяют кожное сало, которое выводится на поверхность кожи через корневое влагалище волос и защищают кожу от вредных инфекций и мелких травм.

**Потовые железы** в подмышечной, паховой области и других поверхностных частях кожи – участвуют в терморегуляции и обуславливают специфический (видовой и индивидуальный) запах тела.

ной яйцеклетки. Кроме влияния на эндометрий матки прогестерон уменьшает частоту и интенсивность сокращений матки. Прогестерон обеспечивает увеличение секреции слоя слизи, выстилающей фаллопиевы трубы. Секреты, продуцируемые слизистой, служат питательной средой для оплодотворенной делящейся яйцеклетки, продвигаящейся по фаллопиевым трубам, прежде чем наступит ее имплантация в матку.

## Признаки гормонального сбоя у женщин

– это состояние депрессии, повышенная нервозность, раздражительность, головные боли, перебои артериального давления, излишняя потливость, бессонница. Среди признаков гормонального сбоя можно назвать понижение, или отсутствие полового влечения, плаксивость или, наоборот, истеричную веселость, появление усов, борода, бакенбардов, которые отрицательно сказываются на психоэмоциональном состоянии женщины.

## Чем грозят сбои гормонального фона женщинам

Основными последствиями дисбаланса гормонов могут стать опухоли молочных желез, бесплодие, привычные выкидыши, миома матки, развитие астмы и мигрени, синдром поликистозных яичников, сердечно-сосудистые заболевания и даже рак.

Гормональные сбои не лучшим образом отражаются на весе женщины: она либо патологически худеет, либо очень сильно прибавляет в весе. Гормоны отвечают за рост и красоту волос, чистоту кожи и цвет лица: при дисбалансе гормонов волосы пересушиваются, ломаются и выпадают, кожа становится тусклой и пигментированной, на руках и ногах избыточно растут волосы, появляются угри на лице и теле.

## Гормональный сбой опасен для мужской потенции!

Главный фактор гормонального дисбаланса мужчины – снижение тестостерона. Это влечет за собой старение всего организма, негативно сказывается на потенции и репродуктивной функции. На фоне дисбаланса мужских гормонов может развиваться гинекомастия – увеличенный рост грудных желез по женскому типу, нарушение роста и формирования полового члена и яичек. У мужчин на фоне гормонального дисбаланса может уменьшиться волосяной покров на лобке и подмышках, заметно снижается мышечная масса и уменьшается размер яичек.

При повышенном уровне женских гормонов в организме мужчины развивается ожирение, что приводит к нарушению половой функции – снижению эрекции и полового влечения. Внешние проявления этого дисбаланса – формирование у мужчин женского типа фигуры, когда жировые отложения накапливаются в области талии, груди, бе-

дер. Недостаточная секреция андрогенов в организме мужчины приводит к гипогонадизму. Это заболевание сопровождается сниженной функцией половых желез и нарушением синтеза половых гормонов.

## «Все болезни от нервов»

Здоровье, с точки зрения тибетской медицины, – это равновесное состояние трех регулирующих систем организма: слизи, желчи и ветра и своевременное выведение нечистот из организма (кал, моча, пот). Таким образом, и тибетская, и западная медицина сходятся во мнении, что главным регулирующим звеном в организме человека является нервная система (тиб. ветер) и что все гормональные нарушения, заболевания и любые сбои в этой системе связаны, безусловно, с нарушением их регуляции со стороны центральной нервной системы (тиб. ветер). Тибетская медицина, основываясь на философии буддизма, большое значение придает внутреннему состоянию ума, способности любить и сострадать, умению радоваться и контролировать эмоции. Она утверждает, что человек – это целостная система, в котором ум (в том числе эмоции) неразрывно связаны с телом. Эта связь настолько прочна, что согласно постулатам тибетской медицины, корнем всех болезней тела является расстройство ума, а точнее негативные эмоции т.е. возмущение энергии ветра (нервной системы).

Физическими условиями гормонального сбоя могут быть сильные нервные стрессы, переохлаждения, присоединение инфекций. Сбой может развиться и на фоне лекарственной терапии, травмы в области почек, черепно-мозговой травмы, резкого переохлаждения организма. Надо искать глубинные причины заболеваний, они всегда находятся на поверхности. Виной сбоя гормонального фона являются не сами гормоны, не железы, а изменения в психоэмоциональной сфере человека: отрицательные эмоции, стрессы, негативные воздействия, плохой сон, хаотичность мышления.

Итак, еще раз – главной причиной телесных и эмоциональных расстройств тибетская медицина всегда считает три яда души: неведение, гнев и страсти.

## Клиника «Наран» - 24 года служения людям!

В арсенале врачей клиники целый комплекс тщательно выверенных лечебных процедур по авторской методике к.м.н., основателя клиники Светланы Чойжинимаевой. В основе методик: коррекция питания и образа жизни, энергетический точечный массаж, игло-рефлексотерапия, фитотерапия и много других процедур индивидуально для каждого человека. Этот метод не нуждается в дополнительной рекламе, подтвержден реальными результатами ([www.naran.ru](http://www.naran.ru)) и отзывами тысяч благодарных пациентов не только в России, но и далеко за ее пределами.

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ: (495) 221 21 84





## В ФОКУСЕ



Доктор буддийской философии  
Чамба Тоньет:

### Получайте радость от жизни!

- Достопочтимый геше-ла, приближается новый 2014 год по восточному календарю – год Синей Деревянной Лошади. Что предпринимают тибетцы, чтобы встретить его во всеоружии?

- Перед наступлением Нового года (тиб. лосар) тибетцы проводят очистительные обряды, во время которого из дома и из жизни каждого человека уходит все негативное, накопившееся за предыдущий год. Наступающий год – это год Синей Деревянной Лошади. Тем, кто родился под этим знаком и которым по европейскому летоисчислению исполняется 12, 24, 36, 48, 60 и т.д. принято проводить очистительные обряды (санскр. пуджа). Все люди, испытывающие доверие к тибетской медицине и астрологии, могут провести этот обряд.

- Уходящий год был отмечен сильными наводнениями и бедствиями. Что ожидает нас в год Синей Деревянной Лошади?

- Климатические условия переменчивы,

например, обычно в это время года в Москве холодно, но сейчас теплее, чем обычно. Не нужно сильно беспокоиться - в наступающем году чересчур резких климатических изменений не предвидится, все будет в норме.

- Учитель, что Вы могли бы порекомендовать для всех нас?

- Хотел бы успокоить всех и сказать, что каким бы не был наступающий год, жизнь продолжается, главное идти вперед, держаться за свою цель и поверить в себя. Самым ценным подарком будет и остается наше здоровье, поэтому важно следить за ним не только на физическом, но и духовном уровне. Остальное все придет.

- Можете ли Вы назвать свойства Лошади, под покровительством которой мы будем находиться целый год?

- На смену беспокойной Змее придет терпеливая, выносливая Лошадь, что является хорошим знаком тех, кто хочет добиться своего и четко идет к поставленной цели. В древние времена, когда еще кочевали народы, средством передвижения была лошадь, она единственная способна пройти немалые расстояния и прийти к цели. И в этом году она будет вести нас к этой цели и поможет пройти через все препятствия. Главной стихией года является вода - источник, от которого Лошадь будет получать силы. Стихия воды - важный элемент, дающий жизнь всему живому.

- Будут ли у вас пожелания читателям нашей газеты в Новом году?

- Мое личное пожелание всем читателям очень нужной и полезной газеты «Вестник тибетской медицины» – наслаждаться жизнью, никому не приносить вреда, вести здоровый образ жизни не только на физическом, но и духовном уровне.

Долгор Аустермонас,  
Айса Хараева

## НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ

- Тибетцы всегда перед Новым годом прилагают все силы, чтобы погасить все долги;

- Первого января не отдавайте деньги и не занимайте, иначе весь год вы будете испытывать финансовые трудности;

- На дно холодильника положите красный мешочек, тогда в Новом году проблем с деньгами не будет, в мешочек не забудьте положить три китайские монетки, перевязанные ленточкой (кладите иероглифами сверху);

- Не идите против своих желаний, отметьте этот праздник с удовольствием, позвольте себе по-настоящему отдохнуть и почувствовать волшебство, которым пропитана встреча Нового года 2014;

- В полночь позвоните в кармане мелочью, призывая к себе денежки;

- Сделайте богатый стол (по возможности), тогда вы и ваши домочадцы в 2014 году не столкнутся с нуждой;

- Вы в торжественную ночь встретили светловолосого и голубоглазого парня? Тогда год явно сулит вам счастье;

- Вы повстречали белую лошадь или большую добрую собаку? Тогда Новый год будет счастливым;

- В канун торжества получили письмо? В наступающем году оно вам принесет большое счастье!

- Не выносите в праздничную ночь из дома мусор – весь предстоящий год вы промучаетесь с проблемами;

- В первый день года не занимайтесь тяжелой работой, не желаете же вы тяжело работать весь год Лошади?

- Если в первый день Нового года, первым к вам в дом зашел мужчина – это добрый знак;

- Начните новый год Лошади с дарения подарков, тогда в 2014 году все будет вам удаваться на славу!

## ВРАЧ НА ЛИНИИ

### Как не умереть от храпа

- Здравствуйте. Меня зовут Иван Деревякин. Мне 38 лет, я из г. Павлово-Посад.

- Добрый день. Вас слушает доктор Евгения Бастуева. Что вас беспокоит?

- Я храплю. Год назад чуть не развелся с женой, и одной из причин моя супруга назвала именно этот недостаток. Она говорит, что надо лечиться. А я считаю, что такое заявление, по крайней мере, не серьезно.

- Храп, помимо того, что это явление действительно не слишком эстетическое и тяжелое для женских ушей – на самом деле является достаточно серьезным нарушением здоровья. При храпе верхние дыхательные пути частично закрываются, и это может привести к остановке дыхания. Кроме того, храп замедляет дыхание, а, значит, клетки мозга и других органов недополучают кислорода, что приводит к развитию многих болезней – например, гипертонии, ишемии, инфаркта, стенокардии. Храп нарушает фазы сна, и человек не высыпается, чувствует себя разбитым, возникают проблемы в деятельности периферической нервной системы.

- Я понимаю все это, но хотелось бы практических рекомендаций, каких-то быстрых решений, если они вообще есть. Я много работаю, мне, честно говоря, не до такой мелочи как храп. Все храпят, что в этом такого...

- Иван, послушайте, мне кажется, что вы не слишком хорошо понимаете ситуацию. Из-за храпа может возникнуть хроническая гипоксия, а при неудачном раскладе существует даже угроза летального исхода. Это – синдром апноэ – внезапная остановка дыхания во сне. Бывает так, что человек лег спать и не проснулся ...

- Доктор, не пойму. Вы хотите сказать, что мне действительно нужно лечиться от храпа? А нет ли каких-то быстрых методов и приспособлений или, может быть, нужна операция?

- Таких препаратов, которые обещают вам мгновенное избавление от храпа, чтобы вам ни говорили, просто не существует. Надо смотреть в корень вопроса и выявить причины храпа и лечить именно их, а не сам храп. Как врач с достаточно большим опытом, я рекомендую вам пройти у нас бесплатную консультацию. Вы узнаете много нового о состоянии своего здоровья. Вам поставят диагноз методом пульсовой диагностики, опроса, осмотра. Что касается операции, то действительно, несколько лет назад у нас в стране стали делать операции, при которых удаляют часть язычка, спадающую во время сна на язык и вызывающую храп. После операции, на какое-то время (месяцев на 3-6) храп исчезает, но спустя некоторое время появляется снова. Можно провести аналогию с удалением аденоидов, которые после проведения операции благополучно появляются вновь.

- А почему? В чем причина храпа, скажите, пожалуйста?

- С точки зрения тибетской медицины, храп

возникает в верхней части тела, в том числе, носоглотке, в которой накапливается много слизи из-за неправильного питания (употребления большого количества сырой пищи, сладкой еды, которая способствует увеличению веса). Слизь накапливается в области малого язычка, верхнего нёба – и во время сна, когда носоглотка расслабляется, слизь свисает как бахрома, как занавеска, мешает прохождению воздуха по носоглотке, вызывая шум при дыхании, иногда прерывая дыхательный процесс в виде апноэ – остановки дыхания. Храп характерен, в основном, для полных людей и является следствием «возмущения» одной из трех регулирующих систем организма человека – слизи.

- Неужели в моем организме много лишней слизи?

- Причиной храпа является возмущение конституции слизи. Она накапливается в организме из-за неправильного питания, при увеличении массы тела. Какой у вас вес, Иван?

- При росте 185 см, мой вес – 112 кг. Да, это много для вас. И если вы начнете правильно питаться, снизите вес, то и храп исчезнет постепенно. Операцию делать не надо, я не рекомендую – это не выход из положения. Любое заболевание нужно лечить комплексно, даже храп! Обратитесь к нашим врачам – они вам помогут.

Консультация  
врача  
бесплатно  
(495) 221 21 84



## ИЗ «КНИГИ ОТЗЫВОВ» НАШИХ ПАЦИЕНТОВ

**Нина Валентиновна Резанова:**  
«Только ваша клиника дарит людям надежду на выздоровление!»

Курс лечения в «Наране» подарил мне спокойствие, выздоровление, любовь и уверенность. Состояние улучшилось, болезни просто отступают. Еще и еще раз буду проходить лечение в «Наране» - островке любви и спокойствия.

**Топакова Ирина Михайловна:**  
«С удовольствием хожу в ваш доброжелательный дом»

Я нашла у врачей клиники помощь не только на физическом, но и на психологическом уровне.

**Найденко Тамара Владимировна:**  
«Слава Богу, что в вашей клинике есть доброта, чуткость, понимание»

У меня проблемы с опорно-двигательным аппаратом. К сожалению, разочаровалась в методах современной медицины, поэтому уже давно пользуюсь услугами клиники «Наран». Убедилась в перспективности и высокой эффективности тибетской медицины. Проводимые после лечения в клинике «Наран» анализы крови и биохимические анализы показывают поразительные результаты – почти все показатели находятся в норме.

**Шурин Евгений Иванович:**  
«Спасибо!»

Посещение вашей клиники – единственное облегчение для моего позвоночника.

**Апанасевич Нина Васильевна:**  
«Перестала болеть пятка, колено, позвоночник стал легким и безболезненным».

Выражаю огромную благодарность доктору Тюрбееву Мергену Вячеславовичу. Внутренние органы положительно откликнулись на массаж и лекарственные травы.

**Николаев Игорь Алексеевич:**  
«Гастрит и панкреатит побеждены»

Я знал, что тибетская медицина поможет. Доктор Сайнжаргал крут!

**Скорик Тамара Федосеевна:**  
«Мне не хочется уходить от этих замечательных людей!»

Перенесла два обширных инфаркта и две гинекологические операции. Самочувствие было плохое. По совету племянницы пришла в клинику «Наран». Приняли меня радушно, с улыбкой на лицах. Мой врач Светлана Босхамджиевна Катышева помогла восстановить силы, вернула мне интерес к жизни, здоровье, дала нужные рекомендации по питанию. Мне здесь тепло, комфортно, а главное – замечательно лечат.





## ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Марина Джигаева, зав.клиникой «Наран»

г. Москва, м. Проспект Вернадского, ул. Удальцова, 23

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ  
ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Проблема раковых заболеваний сегодня волнует все человечество. Ежегодно на земном шаре рак уносит миллионы жизней. По частоте смертности рак занимает второе место после сердечнососудистых поражений.

При правильном подходе и здоровом образе жизни рак можно предотвратить. Более 30% всех случаев смерти от рака можно избежать благодаря здоровому образу жизни. До 40% случаев заболевания раком возможно предотвратить, избегая контакта с такими известными канцерогенами, как бензол, бензпирен и др. Даже на последних стадиях рака страдания пациентов можно облегчить благодаря надлежащему паллиативному уходу. Раннее выявление онкологических заболеваний дает большой шанс на выздоровление. В тибетских трактатах сказано: «в начальном периоде и в период разгара болезнь можно излечить...».

## СПРАВКА

По прогнозам ВОЗ, за период с 2005 по 2015 гг. от рака может умереть 84 млн. человек, а заболеваемость и смертность от злокачественных новообразований до 2020 года во всем мире увеличится в 1,5-2 раза.

Согласно исследованиям ВОЗ рост онкологической заболеваемости в мире будет происходить в основном за счет рака легкого, колоректального рака у мужчин, а также рака молочной железы и рака шейки матки у женщин.

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА  
ОБ ОНКОЛОГИИ

В тибетской классификации заболеваний злокачественным новообразованиям уделялось достаточное внимание. В классических медицинских трактатах ученых-эмчи (лекари) XVI-XVII веков можно прочитать обоснованные выкладки о причинах и способствующих факторах так называемых «истощающих, злокачественных заболеваний». В этих концепциях отсутствуют понятия о метастазировании, канцерогенах, митозе клеток, но тибетские медики знали о раковых заболеваниях и относили их к невоспалительным («холодным») болезням, развивающимся на фоне состояния «мэ-ням» — «угасания огня, энергии» (снижение, потеря функции органов и систем). Раковые заболевания описывались вместе с тяжелыми истощающими, хроническими, почти неизлечимыми заболеваниями. Во многих случаях они описаны как конечные стадии хронических болезней. В 4-й главе III тома «Чжуд-ши» в патологии физиологического процесса «слизи» описаны заболевания пищеварительного тракта, в частности пищевода, желудка. Болезни слизи считаются «холодными». Также в III томе «Чжуд-ши» есть описание клинической картины патологии системы слизи, которую можно с наибольшей уверенностью отнести к предраковому состоянию желудка ма-жу (несварению), болезни «слизи подложечки». Причиной этой болезни считается нарушение регуляторных механизмов регулирующей системы ветер т.е. нервной системы, снижение так называемого «огня желудка» (тиб. конституции желчи), переваривающей функции, а способствующими факторами является чрезмерное употребление плохо измельченной пищи, несовместимой пищи, незрелых плодов, переизбыток. Больные конституции слизь с болезнью ма-жу (несварение), «слизь подложечки» жалуются на боли в области желудка, потерю аппетита, плохое усваивание пищи, облегченное состояние на голодный желудок, снижение вкусовых ощущений.

Общий принцип фармакотерапии в тибетской медицине, заключающийся в восстановлении нарушения равновесия «трех систем», остается первой иерархической ступенью в терапии предракового состояния и рака. Вторая ступень вытекает из теоретического положения о механизме возникновения опухолей в желудке и пищеводе — «угасания огня», т.е. снижения или потери функции переваривания пищи. Поэтому терапевтические мероприятия преследуют цель «повышения огня» — восстановления функции органа. Отсюда становится понятным назначение лекарственных средств, воздействующих на активизацию системы желчи, ответственную за секреторную функцию в пищеварительном тракте, «изгнание» избыточной слизи из внутренних органов. Третьей ступенью в терапии является назначение симптоматических средств.

## ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ?

Глобальный и устойчивый рост заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований объясняют глубокими изменениями в образе жизни людей, распространением вредных для здоровья привычек, ухудшением состояния окружающей среды.

Тибетская медицина называет группу причин, которые могут послужить толчком для развития рака - это неправильный образ жизни, неправильное питание – употребление «искусственных» рафинированных жирных продуктов и некачественной воды, долгие переживания, связанные со стрессовыми ситуациями, смерть близкого человека, развод, потеря работы. Также среди причин, которые могут спровоцировать болезнь, тибетские врачеватели называют отсутствие радости жизни, присутствие уныния, тоски, печали, раздражительности и подобных отрицательных эмоций; наследственный фактор (в традиционной медицине именно он считается первым и самым главным); наличие доброкачественных новообразований; долгое пребывание в местах электромагнитного излучения, чрезмерное пребывание на солнце, злоупотребление солярием. Пользователи мобильных телефонов и компьютеров (а их сейчас абсолютное большинство) автоматически зачисляются в группу риска; работа на производстве с вредными условиями труда; курение, которое ведёт к спазму сосудов, интоксикации и нагреванию лёгких; долгое пребывание в районах с сильно нарушенным природным балансом; наличие в организме паразитов. Речь идет не только о глистах - иногда в межклеточном пространстве у человека находится до 3 кг (!) всевозможных паразитов. Кстати, устраняя их, можно остановить рост метастаз и самой опухоли.

## КАКИЕ ПРИНЯТЬ МЕРЫ?

Лучше не доводить себя до крайностей и начинать профилактику рака, пока он не бросил свой вызов организму.

- регулярно проходить старый добрый профилактический осмотр (который существовал в советское время на всех предприятиях);

- изменить некоторые жизненные установки. У человека слишком много претензий к окружающему миру, надо прекратить воевать с ним. Займитесь искоренением озлобленности и обид внутри себя, перестаньте постоянно сетовать на судьбу и жалеть себя - это, конечно, нелегко, но никто и не обещал, что все будет просто;

- в любой ситуации постарайтесь сохранять позитивный настрой и всегда помните о древней мудрости: «нам не дается больше страданий, чем мы способны перенести»;

- подкорректировать образ жизни. Все должно быть сбалансировано: работа и отдых, питание и сон;

- уделить внимание тому, что употребляете в пищу;

- следить за своим психоэмоциональным состоянием. Чаще смейтесь – это замечательная терапия или начинайте утро с веселой песни, красивой мелодии, прослушивания классической музыки;

- чувство любви ко всему живому и здоровый секс не только приносит удовольствие, но и существенно повышает сопротивляемость организма.

## ВАМ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ

## ПРОФИЛАКТИКУ РАКА

- если вы длительное время подвергались ионизирующим или рентгеновским излучениям, работаете много лет с компьютером, много курите, работаете с профессиональными вредностями, пользуетесь алюминиевой или тефлоновой посудой, живете в крупных промышленных городах или имеете длительное время гормональные нарушения или страдаете герпесом;

- если вы заметили за собой склонность жалеть себя, плакаться другим о своей несчастливой судьбе или осуждать себя или других, если вам нравится, чтобы другие заботились и все время жалели вас;

- если вы невольно соединяете все время руки или ноги, или спите в позе зародыша, или, скрестив ноги, если первый и второй пальцы на ваших стопах и указательный и средний пальцы на руках произвольно начинают скрещиваться между собой;

- если внезапно уровень вашего холестерина быстро возрос (в норме это может быть только в период беременности или серьезных травм);

- если длительное время принимаете различные химические лекарственные средства (цитостатики, гормоны, антидепрессанты, антибиотики и др.).

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО

## ПИТАНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ

Желательно включить в свой рацион больше натуральных продуктов, особенно желтых фруктов и овощей, очень богатых биофлавоноидами, обладающими антиоксидантными и антиканцерогенными свойствами. Также очень полезны различные лесные ягоды – особенно клюква, брусника, облепиха, черника. Следует чаще использовать соевые продукты, богатые генистеином, блокирующим действие химических и гормональных канцерогенов. Необходимо больше использовать продукты, содержащие пектин, клетчатку и агар-агар. По возможности следует избегать красных сортов мяса (говядины, баранины и свинины), различных колбас и субпродуктов, поскольку они содержат большое количество нитрозаминов, а при их переваривании образуются гепатотоксические вещества - индол и скатол.

Не стоит использовать в пищу в больших количествах консервированные и маринованные продукты. Не рекомендуются также продукты, содержащие плесневые грибки (особенно много их в арахисе и фисташках). Кстати, в африканских странах, где выращивают арахис, 40% населения умирают от рака печени. Не следует злоупотреблять продуктами, сильно повышающими уровень инсулина – сахаром, пшеничными и кукурузными изделиями, чипсами, кока-и-пепси-колой. Избегайте кофе! Никогда не следует жарить на растительных маслах, кроме оливкового. Только это масло является химически устойчивым. Если необходима длительная жарка, лучше использовать

топленое масло. И, конечно же, не пользуйтесь маргарином.

Но еще важнее изменить свое отношение к окружающему миру. Даже если вы думаете, что вам в жизни чего-то не хватает, не беспокойтесь. Каждому на Земле уже выделена его доля. И за нее не нужно кому-то перегрызать горло или впадать в отчаяние, если вы вдруг что-то теряете.

Нужно научиться все время отдавать и в прямом и в психологическом смысле. Нельзя жить только для себя, не учитывая проблем окружающих людей. Не следует также допускать, чтобы кто-то жалел вас, или чтобы вы жалели сами себя.

ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ  
ПРОТИВ ОНКОЛОГИИ

Хотелось бы сказать несколько слов о тибетских фитосборах, которые дошли до нас из глубины веков. Конечно, они напрямую не являются противораковыми средствами, но значительно улучшают не только самочувствие пациента, но и продлевают его жизнь; улучшают качество жизни, устраняют побочные эффекты химической лучевой терапии. Многие наши пациенты испытали на себе чудодейственное действие тибетских сборов и благодаря им продолжают радоваться жизни.

## УЛЧУ-18

Эффективен для профилактики воспалительных и злокачественных заболеваний. Обладает выраженной противоопухолевой активностью. Применяется для очищения крови и лимфы, устраняет скопление слизи и лимфы в организме. Укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма. Улучшает кровоснабжение, нормализует обмен веществ. Способствует укреплению организма после перенесенных тяжелых заболеваний. Приводит в состояние равновесия все три регулирующие системы организма – ветер, слизь и желчь. Отличное общеукрепляющее и тонизирующее средство. Повышает аппетит, улучшает сон, функции головного мозга и иммунной системы, а также нормализует обмен веществ, биохимические показатели крови. Оказывает противоспазматическое и иммуномодулирующее действие.

Состав: сера, акация катеху, мускатный орех, звездчатое дерево, гипс с примесью глины, шафран посевной, кардамон настоящий, кардамон ароматный, ватика, кассия Тора, канатник Теофраста, аконит Чекановского, миробалан, соснорея лопуховидная, аир болотный, стиракс бензойный, перец длинный, киноварь.

## ЭЛИКСИР «ЧЬЯНВАПРАШ»

Наиболее реальным препаратом для профилактики рака является аюрведический эликсир «Чьянвапраш», сохранивший древнюю рецептуру препарата без изменений. Он содержит около 50 растительных и минеральных компонентов, обеспечивающих иммуномодулирующий, противоопухолевый, антигипоксантный и антиоксидантный эффекты.

Если Вам поставили такой диагноз, то это не конец света!

Рак любит, когда о нем говорят.

Рак любит, когда его боятся.

Тогда он растет и процветает.

Если вы будете с ним бороться,

Если вы будете делать все,

чтобы с ним справиться -

Вы победите!

Вы действительно должны хотеть это сделать!





## ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

## УБЕГАТЬ ЛИ ОТ ХОЛОДА НА ЮГА?

Европейская медицина утверждает, что все виды хронических аллергий, в том числе холодовая аллергия, — это заболевания неясной этиологии, и предлагает для лечения антигистаминные и гормональные препараты, которые купируют проявления болезни, но не лечат ее, не устраняют причину заболевания. Если причина не ясна, то с чем же бороться?

Тибетская медицина считает, что в основе любых хронических аллергических реакций лежит системное нарушение обмена веществ, которое, в зависимости от обстоятельств (врожденная слабость каких-либо органов и систем - легких, желудка, крови, лимфатической системы и пр., выход из равновесия доши ветра, желчи или слизи и пр.) приводит к различным видам аллергий. На основе жара ветра формируются как правило кожные аллергии, на основе холода ветра (иногда с присоединением слизи) - респираторные виды аллергии, на основе холода слизи - пищевые аллергии и пр. Проявляются они несколькими способами. Холодовая крапивница - когда на коже появляются зудящие волдыри, как от ожога крапивой. Холодовой дерматит - покраснение, шелушение и зуд кожи, в тяжелых случаях ее обширный отек. Псевдоаллергический холодовой насморк (ринит) - чихание, жидкие выделения из носа, при этом в теплом помещении все неприятные симптомы исчезают. Псевдоаллергический конъюнктивит — обильное слезотечение и жжение в глазах на морозе. Холодовая бронхиальная астма - очень часто возникают приступы удушья при резкой смене температурного режима: из теплого помещения перемещение на улицу, где температура значительно ниже (-15, -30°C). Естественно, не нужно путать эти симптомы с естественной защитной реакцией организма на холодную ветреную погоду, когда обильно увлажняются носовые ходы и увеличивается количество слезной жидкости, краснеет лицо и появляется легкое жжение.

## Признаки аллергии на холод

- Появление насморка (холодового ринита).
- Набухание век, появление слезоотделения при холодной погоде. В морозную погоду возможно появление рези в глазах.
- Возникновение крапивницы при воздействии холодного воздуха. На кожном покрове образуются сильно зудящие волдыри, по форме и виду напоминающие ожог от крапивы.
- Образование дерматитов. Признаки схожи с крапивницей, кожа покрывается зудящим слоем. Верхний слой кожи начинает шелушиться. При сильной тяжелой реакции организма, возможно появление отеков.
- Появление сыпи, волдырей, красных пятен на коже, сильного зуда, покраснений участков тела, которые замерзают в первую очередь, - лица, ладоней, икр, коленей, онемения пальцев рук и ног, мигрени, конъюнктивита.
- Кроме повышения температуры тела, возможен озноб, учащенное сердцебиение, болевые ощущения в мышцах и суставах, возможны головные боли, одышка, сильная слабость. То есть, все симптомы, характерные при повышении температуры.

При заболевании холодовой аллергией следует пересмотреть свой рацион питания и образ жизни. Клиника тибетской медицины «Наран» располагает высокоэффективными методами лечения хронических аллергических реакций различных видов: холодовая аллергическая форма бронхиальной астмы, аллергический диатез, ринит, пищевая, респираторная, контактная, температурная аллергии, отек Квинке и пр.

## Тест на холод

Приложите к руке кубик льда и подержите его 5-8 минут. Если на этом месте появились сыпь, зуд, жжение, значит, вы предрасположены к холодовой аллергии. Имейте в виду, что этот тест может лишь выявить заболевание в "чистом виде". Исследования на другие его формы надо проводить в лабораторных условиях, под наблюдением врача.

## Первый этап лечения

- это точное определение причин и условий, вызывающих расстройство регулирующих систем организма — ветра, желчи, слизи вследствие чего происходит ослабление органов или систем организма, что и является причиной аллергических реакций по типу «холода» или «жара». Установив причину холодовой аллергии, можно и нужно уравновешивать дисбаланс трех доша с помощью образа жизни (поведения, гимнастики, сна и др.), коррекции питания. Питание играет огромную роль в расстройстве организма и развитии аллергических реакций. Питание — это чрезвычайно существенный элемент в лечении любого аллергического заболевания, если не сказать наиважнейший. В зависимости от характера заболевания необходимо подобрать пищу либо с «согревающими» свойствами, либо «охлаждающими». Если заболевание протекает по сценарию «холода», то лечить его следует четырьмя «горячими» способами: образом жизни, питанием, лекарствами и процедурами.

## Второй этап лечения

- подбор лекарственной терапии (тибетских лекарственных составов). Важным в лечении является восстановление обмена веществ, а также лечение болезней у разных типов конституций (ветер, желчь и слизь). Во время лечения аллергии обязательно уделяется внимание восстановлению обмена веществ, а также лечению болезней пищеварения. Для лечения аллергии мы используем классические тибетские лекарства. Результаты лечения зависят от давности болезни. Если лечение аллергии у взрослых займет достаточно времени, то в случае с детской аллергией процесс идет гораздо быстрее: при оперативном обращении к врачу достаточно недельного приема тибетских лекарств, чтобы справиться с болезнью. Лечебной диеты желателен придерживаться не только во время лечения, но и как минимум 1-2 месяца после окончания для закрепления эффекта.

Ардан Лубсанов,  
врач клиники «Наран»,  
м. Войковская, г. Москва

НАМ ПИШУТ НА САЙТ  
naran.ru

11.11.2013

Имя: Землянская Мария Тимофеевна  
Город: Москва

С 16 октября по 11 ноября находилась на лечении у доктора Ким Сергея Сергеевича. Прошла курс лечения и мне помогло, чувствую себя гораздо лучше. Приду еще в марте, болезней за жизнь накопилось столько, что за раз не вылечить — это понятно. Сама обстановка в клинике способствует выздоровлению больных людей. Коллектив вежливый, обходительный, внимательный. Сразу понятно, что здесь живет сама доброта. Огромное спасибо моему доктору, специалисту с большой буквы, человеку, который работает с душой и очень скрупулезно выполняет все процедуры. Благодарю от всей души массажиста Строгонову Елену Владимировну. Я очень довольна. Пишу от всей души!

ТИБЕТСКИЙ  
АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ  
ПРОГНОЗ

## ПРОГНОЗ НА ДЕКАБРЬ 2013 г.

Благоприятные дни для стрижки волос — 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 21, 24, 25, 28, 29

Благоприятные дни для поездок — 1, 3, 5, 9, 11, 12, 15, 21, 24, 26, 27, 29, 30

Благоприятные дни для приема лекарств — 8, 9, 10, 17, 19, 25, 27

## СЛОВАРИК



Люди конституции ветер



Люди конституции желчь



Люди конституции слизь

Ветер, желчь и слизь — это три конституции (доша, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье.

Все три доши присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной доши люди в тибетской медицине различаются по типам — человек ветра, человек желчи, человек слизи, а также их сочетания — желчь-ветер, слизь-ветер, желчь-слизь и седьмой тип, самый гармоничный — желчь-слизь-ветер. В здоровом теле три жизненных начала — ветер, желчь и слизь — уравновешены, но их дисбаланс способствует возникновению болезней.

## Развеем миф о жирах и холестерине

## Отказ от жиров ухудшает здоровье

"Ешьте пищу с низким содержанием жиров и низким содержанием холестерина" — этот слоган стал мантрой любителей для здоровой еды на протяжении десятилетий. Отказ от жиров считался обязательным пунктом в стремлении похудеть или в профилактике и лечении сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.

Пришло время развеять этот миф, т.к. исторический опыт показал, что здоровье нации не улучшилось из-за отказа от жиров. Почему? Одной из проблем диеты с низким содержанием жира является то, что она предлагает отказаться от жира совсем. Другой проблемой является то, что, когда люди отказываются от жиров, они часто переключаются на пищевые продукты с легко усваиваемыми углеводами - белый хлеб, белый рис, картофель, сладкие напитки и т.п. или на обезжиренные продукты, в которых содержание здоровых жиров компенсируется высоким содержанием сахара и рафинированных углеводов. Усваиваются эти углеводы очень быстро, в результате чего уровень сахара в крови увеличивается. Со временем постоянное питание едой с "быстрыми углеводами" повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, увеличивает ежегодно число людей, болеющих гриппом, ОРВИ и любыми другими простудными заболеваниями. Количество таких людей исчисляется миллионами по стране, среди заболевших не

только дети, но и люди среднего трудоспособного возраста, а также пенсионеры. А все из-за чего? Правильно, из-за сниженного иммунитета. А иммунитет поддерживается различными иммунными комплексами, содержащими холестерин из животных жиров.

Почти все продукты содержат некоторое количество жира. Даже такие продукты как морковь и салат содержат небольшое количество этого питательного вещества. Жир является источником энергии, а также является важной составляющей частью клеток. Организм использует холестерин в качестве отправной точки, чтобы создать такие важные гормоны, как эстроген, тестостерон, витамин D и другие жизненно важные соединения. Жиры укрепляют организм и повышают иммунитет. Исследования показали, что на Украине количество женщин с онкологическим заболеванием молочных желез в разы меньше, чем в остальном мире. Связывается этот факт с частым употреблением в пищу лю-

бимой на Украине еды — сала, которая обеспечивает организм достаточным количеством хорошего холестерина. Даже такая частая в последнее время проблема, как трещины на пятках, случается из-за недостатка жиров в организме. Чтобы избавиться от них, достаточно намазать пятки барсучьим, медвежьим или любым другим животным жиром, не помешает принять 1 чайную ложку и вовнутрь.

Полезные свойства животных жиров были замечены еще в древности. И так, мы можем констатировать, что животные жиры необходимы и нужны организму в определенных дозах. А барсучий и медвежий жиры особенно полезны, так как огромное количество питательных веществ (витаминов и биологически активных веществ) накапливаются животными для нормальной жизнедеятельности в течение нескольких месяцев сна без пищи и воды.

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

## БАРСУЧИЙ ЖИР

Барсучий жир является эффективным средством, применяющимся при кашле, а также для заживления ран. Оказывает мощное антибактериальное и противовоспалительное средство. Полностью усваивается в крови, обогащая организм необходимыми микроэлементами, органическими кислотами и витаминами. При принятии жира барсука повышается иммунитет, регулируется система кроветворения, улучшается белковый обмен. Жир барсука используется для профилактики и лечения заболеваний туберкулезом, нормализует



секреторную деятельность желудка и кишечника, повышает эмоциональный тонус. Барсучий жир благотворно влияет на пищеварение и помогает при язвенной болезни желудка; повышает уровень гемоглобина в крови, помогает при анемии. Он не имеет побочных эффектов на сердце и кровеносные сосуды. Рекомендуется при заболеваниях суставов и болях в позвоночнике. Помогает в лечении гнойных ран, ожогов, язв и глубоких царапин.



## ВОПРОС – ОТВЕТ

## БОЛИ В СПИНЕ ПОСЛЕ РОДОВ



В июле 2010, после рождения двух мальчиков, родила лапочку - дочку! Радости и счастья не было предела. Вышла на работу (я бухгалтер) и боли в спине, в суставах рук, головные боли участились. Стали преследовать еще и приступы жуткой боли по ночам, онемение в пальцах рук. Обратилась к невропатологу, он поставил диагноз: «остеохондроз». Лечение: хондроксид, уколы мильгамма, сухое тепло, игольчатый аппликатор и больше ничего. Облегчения это лечение не принесло. Помогите! Дайте, пожалуйста, совет, что можно еще сделать, чтобы вылечить эту болезнь. Заранее спасибо!

Ирина К., г. Химки

Отвечает врач клиники «Наран» Надежда Очирова, м. Войковская, г. Москва

Остеохондроз – это хроническое заболевание, характеризующееся дистрофическими изменениями в межпозвоночных дисках, которые приводят к развитию воспалительных процессов в костно-связочном аппарате позвоночника и, по мере прогрессирования болезни, приводят к изменениям со стороны внутренних органов, такую характеристику дает западная медицина.

С точки зрения тибетской медицины, остеохондроз – хроническое заболевание, возникающее на фоне дисбаланса трех регулирующих систем организма – слизи, желчи, ветра. Условиями, вызывающими обострение остеохондроза, является неправильное питание (ожирение у людей конституции слизь; увеличение «горячей» плохой крови у представителей конституции желчь), перевозбуждение нервной системы у всех типов людей и неправильный образ жизни – постоянные стрессы, которые вызывают спазм мышц спины, однообразные движения без изменения положения тела; нахождение в холодных и сырых помещениях; обливание («закаливание») холодной водой.

Скорее всего, у вас послеродовой остеохондроз. Вы кормили грудью троих детей в одной и той же позе на протяжении нескольких лет. После выхода на работу вы, по сути, приняли ту же самую позу, сев за компьютер. Наверняка, у вас график работы, требующий большой концентрации внимания. Вы сидите долгие часы в неподвижном состоянии. Слабая двигательная активность сопровождается замедлением кровообращения в организме. Вследствие нарушения кровообращения возникают головные боли, головокружение, ощущение общей слабости и разбитости, часто пациентов беспокоят необъяснимые страхи, чувство тревоги, чуткий поверхностный сон, который не приносит удовлетворения. Днем беспокоят одышка, потливость,

сердцебиение. Причем все эти симптомы усиливаются после нервного стресса, неприятных новостей, длительных разговоров. По ночам – онемение пальцев рук, чувство «ползания» мурашек в руках. Длительное, почти неподвижное сидение в одной позе также способствует замедлению кровотока и спазмированию мышц спины.

В клинике «Наран» для лечения остеохондроза применяется комплексная терапия. Она включает в себя: рекомендации врача по образу жизни и питанию, фитотерапию, комплексные внешние процедуры, иглоукалывание, мануальную терапию, баночный массаж, точечный массаж, прогревание полыньными сигарами и лечебными камнями, монгольский метод-компресс «хорме» и др. В комплексе все эти процедуры устраняют болевой синдром, снимают мышечное напряжение, нормализуют кровообращение и восстанавливают питание всего позвоночника, помогают ликвидировать защемление нервных окончаний и кровеносных сосудов, активизируют обмен веществ. В результате уменьшается нагрузка на межпозвоночные диски, и позвоночник обретает былую подвижность, постепенно восстанавливаются все его функции. Благодаря комплексной терапии можно не просто облегчить состояние больного остеохондрозом, но и устранить межпозвоночные грыжи. Наш организм обладает огромными ресурсами, и лечение методами тибетской медицины позволяет активно задействовать процессы самовосстановления и постепенно восстановить утраченное здоровье. Для достижения наилучшего положительного эффекта следует выполнять рекомендации врача по питанию, вести активный образ жизни, правильно дозировать физические нагрузки. Такое комплексное лечение восстанавливает не только функции самого позвоночника, но и всего организма в целом. Ведь позвоночник – это основа нашего организма, не зря его называют «столбом из золотых монет».

## УПАЛ, ОЧНУЛСЯ - БОЛИТ КОПЧИК



Восемь лет назад упал и получил очень сильный ушиб копчика. В «Скорой помощи» выписали обезболивающие средства и отправили домой. Через неделю вышел на работу. Но вот буквально два месяца назад появилась боль в ноге, сначала было ощущение «потянутости» мышцы, затем боли стали периодическими и острыми. Обратился в поликлинику, прошел практически всех врачей, которые существуют, причем все они говорили, что это не их заболевание и отправляли к другим докторам. В итоге, положили в больницу в неврологию с диагнозом «сacroileит», но складывается впечатление, что никто точно не знает, что делать. Что может посоветовать тибетская медицина?

Олег И., г. Балашиха

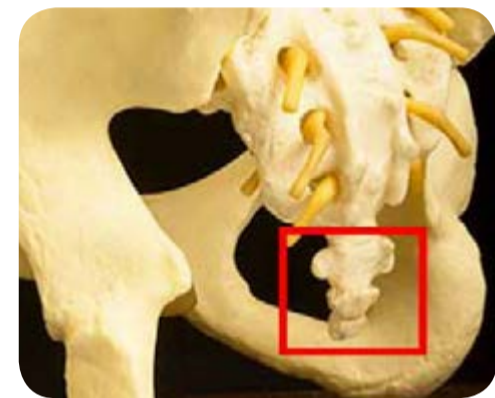
Отвечает Изольда Ни, врач клиники «Наран», м. проспект Вернадского, г. Москва

Практически все мягкие ткани таза прикрепляются к копчику. Крестец и копчик соединены посредством нервных переплетений с прямой кишкой, мочевым пузырем, простатой у мужчин и маткой у женщин. Копчик является очень мобильным, подвижным суставом, амплитуда движения составляет 30 градусов, любое ее уменьшение доставляет человеку массу неприятных моментов, связанных с отхождением мочи и кала), способствует развитию геморроя. Повреждения копчика приводят к таким проблемам, как слабая эрекция и даже бесплодие у мужчин; женщины нередко отмечают снижение либидо после падения на копчик. Особенно опасны повреждения копчика в детском и подростковом возрасте. Смещения или переломы копчика могут привести к тяжелым видам деформации, смещения позвонков, а также развитию таких заболеваний, как сколиоз, искривление тазовых костей, укорочение ног, косолапость, деформация грудной клетки, ребер и другие нарушения осанки.

Современные врачи при обострении болевого синдрома обычно прибегают к блокадам с обезболивающими и противовоспалительными препаратами, или предлагают операцию. Между тем прекрасным методом лечения всех проблем, связанных с копчиком, является мануальная терапия – «исправление» копчика происходит после его мобилизации. Параллельно врач умело разрешит и все другие проблемы, связанные с позвоночником. После прогревания полыньными сигарами и стоун-терапии, точечного массажа, сеансов игло-

укалывания вы почувствуете себя заново рожденным.

Когда болит копчик, старайтесь сидеть на жестких поверхностях, исключите бег, быструю ходьбу, резкие движения, потуги, а во время лечения – наклоны вперед. И самое главное: не ждите, пока боль станет невыносимой, не терпите эти муки. Время против вас.



## РОЗОВОЕ МАСЛО

**Механизм действия:** обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, обезболивающим, согревающим действиями.

**Показания к применению:** сердечные и брюшные боли, ревматические боли, боли в суставах, в спине, в пояснице, растяжения связок, мышц, ушибы, травмы от падений, переломы, а так же применяется при укусах насекомых, закоренелых язвах, порезах, ожогах.

**Состав:** масло сирени, масло корицы китайской, масло корицы цейлонской, цитраль, борнеол.

## ПРИБРЕСТИ:

В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ «НАРАН»

(495) 221 21 84

## ЗДОРОВЬЕ



Сердце – орган, который непрерывно работает, подобно насосу, перекачивает 5 литров крови за сутки. У здорового человека сокращения мышцы сердца происходит с одинаковой периодичностью. Аритмия – это изменение частоты, ритмичности и последовательности сокращений сердечной мышцы.

С точки зрения западной медицины аритмия может являться следствием:

- заболеваний сердца: ишемическая болезнь сердца, гипертония, пороки сердца, миокардиты, хроническая сердечная недостаточность, врожденные патологии и т.д.

- заболеваний других органов: заболевания щитовидной железы, болезни надпочечников, гормональные расстройства, сахарный диабет, ожирение, электролитные нарушения и т.д.

- а также: после хирургических операций, инсульта, стрессов и переживаний, физических нагрузок, употребления алкоголя, приема некоторых лекарственных препаратов и т.д.

## АРИТМИЯ – ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ?

Тибетская медицина считает, что аритмия – это следствие возмущения трех жизненных начал ветер, слизь, желчь в сердце. Наиболее частой причиной появления данного симптома является возмущение конституции ветер (нервная система). Накопление стрессов, усталость, моральная ответственность за близких, напряженная обстановка на работе и дома, а также другие ежедневные проблемы приводят к тому, что у человека возникает синдром хронической усталости. На фоне синдрома хронической усталости спазмируются мышцы, развиваются и усиливаются симптомы шейно-грудного остеохондроза, происходит защемление нервных корешков, что становится причиной возникновения аритмии, чаще всего экстрасистол. Мерцательная аритмия развивается на фоне сильнейших стрессов, душевных переживаний, травм, эмоциональных встрясок. В классическом медицинском трактате «Чжуд-ши» указано, что основными причинами заболеваний сердца (и аритмии) являются «... волнение, горе, голод, бессонница и сильный гнев».

Симптомы заболевания: при возбуждении сердца возникают сильные головные боли, колики в области сердца; забывчивость; большой то возбужден, то угнетен. Появляется одышка, сердцебиение, длит-

ельная бессонница, чувство тревоги и пустоты на месте (локализации) сердца; перебои в работе сердца в виде ощущения замирания, остановки работы сердца. Лицо человека бледнеет, черты лица заостряются; отеки под глазами; глаза «проваливаются». Человек выглядит уставшим. Язык красный, заострен.

## КАК ПОМОГУТ ВАМ В «НАРАНЕ»

Лечение в клинике тибетской медицины «Наран» проводится по авторской методике главного врача клиники Светланы Чойжинмаевой, которая позволяет не только устранить симптомы, но и избавляет от причины их возникновения. Применяемые методы: коррекция питания, изменение образа жизни, проведение внешних процедур, прием тибетских фитосборов приводит в гармонию все три конституции человека. Врач клиники «Наран» подбирает питание, которое гармонизирует нервную систему, успокаивает регулируемую систему ветер. Назначается теплое ян-питание с острым, соленым и кислым вкусами. Категорически запрещается голодать. Комплексное лечение невозможно без изменения образа жизни пациента. Тяжелый физический или умственный труд при недостаточном питании, работа без отдыха, долгое пребывание на холоде, страх,

испуг, бессонница и другие факторы могут стать предпосылками возникновения аритмии. Врач, задавая вопросы о том, как жил и живет пациент, какой у него распорядок дня, чем в последнее время занимался, собирает анамнез и дает рекомендации по изменению образа жизни. Для лечения нарушений ритма сердца назначаются тибетские фитосборы, которые эффективны при болезнях сердца, а также депрессии, хронической бессоннице, страхах, тревоге, раздражительности, невротических состояниях, невритах, возбуждении нервной системы. Препараты тибетской медицины способствуют снижению нервно-психического возбуждения и способствуют проведению нервных импульсов к сердцу, в результате чего сохраняется число сердечных сокращений при тахикардии; тахиаритмии и экстрасистолы со временем исчезают. Внешние процедуры, которые проводятся для лечения данного заболевания (точечный массаж, иглоукалывание, прижигание полыньными сигарами, вакуум-терапия), направлены на снятие спазмов в мышцах для беспрепятственной циркуляции крови и энергии по меридианам, что способствует восстановлению ритма сердца, особенно экстрасистолы и тахикардии. Консультация врача бесплатно, запись по телефону (495) 221 21 84

Баур Хабинов, врач клиники «Наран»  
м. Войковская, г. Москва





## КСТАТИ

## Полезные рецепты

При бессоннице не всегда следует принимать снотворное. Лучше выпить перед сном 50 г горячего молока или стакан бульона из козьего или бараньего мяса, или 50-100 г подогретого красного сухого вина. Хорошо помогают массажи воротниковой зоны подогретым до температуры тела кунжутным маслом, которое также полезно втирать в макушку. Кукурузное масло можно втирать в суставы – оно рассасывает жиры, укрепляет кожу и мышцы.

- При повышенной раздражительности помогут отвары мяты, пустырника, зверобоя, сушеницы болотной, корня валерианы, корня мордовника. Разрезанный корень кипятят в 200 мл воды 5-10 мин. Эти отвары особенно важно пить перед сном.

- Рецепт, полезный тем, кто склонен к болезням печени. Две ст.л. неочищенного овса кипятят 15 мин. В 1 л. воды добавляют 2 ст.л. меда. Размешав, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 мин. до еды в течение двух недель. Помогает при застойных явлениях в печени, при высоком холестерине, желчнокаменной болезни, хроническом холецистите.

- Для вывода желчи из организма тибетская традиция рекомендует все травы и растения желтого цвета: кукурузные рыльца, пижму, тысячелистник, расторопшу, зверобой, ромашку, бессмертник. Готовят отвар из любой травы так: 1 ст.л. сырья на стакан кипятка, кипятят 1-2 минуты, пьют по 1/3 дозы в день за 20-30 мин. до еды в течение 1 месяца.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



**Молитва  
для обретения  
здоровья**

К нам в редакцию пришло письмо от пациента клиники «Наран» Леонида Александровича Янковича. Он пишет: «...передаю эту древнюю тибетскую молитву, которой 4600 лет. Надеюсь, она подойдет для вашего «Вестника» и принесет пользу людям. Молитва действует вибрациями произносимых слов.

После прочтения молитвы надо легонько подуть на воду, словно сообщая ей произнесенную информацию. Для усиления действия чтение молитв можно повторить и выпить воду медленными глотками, хорошо умыться ею. Особенно быстро и заметно она помогает детям. В молитве 12 строк, первые семь – код на исцеление, остальные 5 – код на долгую жизнь».

Цанлег ринчен сэрсан няанмед

Чойдаг онгэн манпа шагжа тув

Жачэн монгам ёнсу загба ей

Дэвар шашба жадла чагцал лоо

Даята ом бекандзе бекандзе

Маха бекандзе бекандзе

Радза самуд гатэ сууха

Дуй мин чива малуй жом зон жин

Гон мед дунал журва намжи жав

Санжаа цевзгмэд ла чагцал лоо

Ум ома рани зэван диян сууха

## МНЕНИЕ

Татьяна Сусанина,  
пациентка клиники «Наран»:

Вылечили  
от экземы!

Я пришла в клинику по сертификату, который подарила мне моя родная сестра. Она прошла в «Наране» лечение, у нее были серьезные проблемы с позвоночником. Врачи Елена Сергеевна Бадмаева и Евгения Борджиевна Горяева сделали все, чтобы она выздоровела. Сестра осталась очень довольной и хотела, чтобы и я решила свои проблемы со здоровьем именно здесь. Меня очень беспокоила экзема на ногах, которую врачи официальной медицины лечили гормональными средствами. Это не помогло!

Благодаря лечению в клинике «Наран» у меня прекратился зуд, очистилась кожа, улучшилось общее состояние организма. Чувствую себя обновленной. Встретила меня врач-консультант Овшинова Светлана Павловна, которая сказала, что порекомендует самого замечательного врача - Светлану Цырендоржиевну Лхасаранову. Все знакомые, коллеги, друзья говорят, что я стала моложе, красивее,



Врач клиники «Наран» Светлана Лхасаранова с пациенткой

здоровее, жизнерадостнее. Да я и сама ощущаю это и так благодарна любимому мной доктору. Желаю, чтобы у вас были хорошие пациенты, чтобы клиника процветала!

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

10 ТИБЕТСКИХ СПОСОБОВ  
БЫТЬ НЕОТРАЗИМОЙ

\* Помните, что морщины образуются из-за нервного напряжения и увеличения «желчи», поэтому сохраняйте душевное равновесие, правильно питайтесь, ложитесь спать пораньше и не делайте слишком больших промежутков между приемами пищи;

\* Громкая и чересчур эмоциональная речь, резкие движения, гнев не только не красят вас, но и снижают женскую энергию. Не надо хмуриться, будьте всегда добры и приветливы;

\* Важный орган для женщин - печень. От её нормальной работы зависит состояние кожи, красота и блеск ваших глаз. Курение, крепкий чай и кофе, алкоголь, жареная пища плохо влияют на печень, а значит, и на кожу. Курение, например, загрязняет кровь и тонкие каналы организма. Со временем цвет лица тускнеет, уходит радость жизни, повышается нервозность и начинаются проблемы с кровеносной системой и пищеварением;

\* Чтобы ваша кожа была подобна персику, при появлении первых призна-

ков плохого усвоения пищи, таких, как тяжесть в желудке, несвежее дыхание, метеоризм, дайте организму очиститься, поголодав день или несколько часов;

\* Никогда не пейте во время еды сильно охлажденные напитки (воду со льдом, соки, только что вынутые из холодильника) или молоко;

\* Запивайте еду маленькими глотками тепло-горячей 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;

\* Количество съеденной пищи должно вмещаться в ладони, сложенные вместе, не больше. Если 2/4 части желудка заполнять твердой пищей, 1/4 – жидкостью и столько же оставлять пустой, исчезнет угроза ожирения, диабета и других подобных заболеваний.



Для устранения пигментных пятен

## Дневной крем QianD

Механизм действия: питает, защищает кожу от солнечных лучей, увлажняет, предотвращает появление пятен, отбеливает, разлагая меланин.

## Ночной крем QianD

Механизм действия: оказывает мощный лечебный эффект, защищающий от солнечных лучей и устраняющий черные точки, веснушки, пигментные пятна, а также их последствия. С помощью экстракта алоэ поддерживается естественный уровень влаги в эпидермисе, стимулируется обмен веществ в клетках кожи, что способствует предотвращению появления гиперпигментации, выравниванию рельефа и цвета кожи. Экстракт женьшеня, жемчужный протеин и арбутин придадут коже естественную белизну и свежесть, сохраняют ее эластичность. Настоящий крем относится к косметике нового поколения для устранения пигментных пятен.

## СОВЕТЫ МУДРЫХ

• Успех требует большого доверия к другим. Нельзя преуспеть одному. Другие люди предоставляют собой тысячу рук, которые помогают построить жизнь каждого человека. Так построена вселенная – от самой маленькой ячейки до самых дальних галактик. Научись воспринимать вселенную как доброжелательный поток;

• Если ты хочешь идти вперед по жизни, научись часто покидать загроможденность и шумность мира. Приблизься к детям. Снова стань свободным;

• Необязательно иметь полное самообладание, осознание глубины сердца, чтобы одарить других. Дар находится на кончике губ. На краешке жеста. Его легко нести. Он возрастает в бесхитростности и в сиянии;

• Ты должен избегать ссор и конфликтов, которые затемняют твоё сердце. Они готовят территорию для мучений и одиночества;

• Никогда не смейся над чужими снами и мечтами;

• Дай людям больше, чем они ожидают, и делай это радостно;

• Когда проигрываешь, извлекай из этого урок, а то и пользу;

• Если допустил ошибку, постарайся не замечать ее, а быстро исправить;

• Будь открыт для обмена, но не выпускай из рук свои ценности;

• Помни, не получить желаемого – это иногда и есть везение.



## Зрение как у орла!

\* Указательные пальцы обеих рук сводим перед лицом на расстоянии примерно 40 см. Пальцы располагаются вертикально, на уровне глаз. Некоторое время смотрим на них, затем начинаем медленно разводиться руки в стороны. Пальцы сохраняют то же положение (вертикальное). Периферийным зрением стараемся удержать пальцы обеих рук. Разводим руки в стороны, а затем и назад до того момента, пока мы способны видеть наши пальцы. Причем оба одновременно. Некоторое время смотрим на них, затем постепенно начинаем сводить руки вновь перед собой, продолжая наблюдать за указательными пальцами. Упражнение плавно переходит в следующее.

\* Смотрим на наши указательные пальцы, затем переводим взгляд на предмет, расположенный перед нами в нескольких метрах. 5-6 секунд смотрим на него, переводим вновь взгляд на пальцы, 5-6 секунд смотрим на них – и вновь на предмет. Повторяем несколько раз.

\* Закрываем глаза и подушечками пальцев рук несильно 6 раз нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и, стараясь не моргать, 6 секунд держим их открытыми. Упражнение выполняется 3 раза.

\* С силой зажмуриваем глаза и открываем их (6 раз). Затем открываем глаза и, стараясь не моргать, держим их открытыми (6 секунд). Повторяем упражнение. Всего выполняем 3 повтора.

\*Вращение глазами. Опускаем глаза вниз, затем переводим их вправо – вверх – влево – вниз. Выполняем упражнение 3 раза. Затем поднимаем глаза прямо и некоторое время смотрим вперед. Выполняем упражнение в другую сторону. Опускаем глаза вниз – влево – вверх – вправо – вниз. Также 3 раза.

\*В течение 2 минут стараемся часто-часто моргать глазами. Сильно зажмуриваться не нужно, главное – моргать как можно чаще.

\*Завершает комплекс поглаживание верхних и нижних век. Легкими движениями проглаживайте подушечками пальцев рук верхние веки от внутренних углов глаз к внешним. Затем от внешних углов к внутренним по нижним векам. Это один цикл. В данном случае выполняйте 9 повторений.

НЕ ПОМНИТЬ СТАРОГО ЗЛА – ЭТО ЛЕКАРСТВО





**БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ**



В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести Байкальские сборы, помогающие при:

- миоме
- мастопатии
- полиартрите
- остеохондрозе
- кожно-суставных заболеваниях
- заболеваниях органов дыхания
- простатите
- гастрите
- цистите
- желчнокаменной болезни
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- атеросклерозе
- кольците
- климаксе
- гепатите
- дисбактериозе

**Корни шлемника байкальского**

Механизм действия: улучшает работу сердечно-сосудистой системы, оказывает успокаивающее влияние на центральную нервную систему, улучшает сон, расширяет кровеносные сосуды, способствует снижению артериального давления.

Показания к применению: усталость, повышенная возбудимость, невроз, климакс, бессонница, сердцебиение, спастические состояния органов желудочно-кишечного тракта, предменструальный синдром.

Состав: корни шлемника байкальского.

**Сбор при желчнокаменной болезни**

Механизм действия: оказывает выраженное желчегонное, противовоспалительное, мочегонное действие, стимулирует секрецию желчи, улучшает состав и снижает её вязкость, растворяет камни в желчном пузыре.

Показания к применению: застой желчи, нарушение обменных процессов, инфекционный фактор.

Состав: корни шлемника байкальского, цветки бессмертника, кукурузные рыльца, цветки ромашки, семена укропа огородного, трава полыни горькой, цветки календулы, трава мяты перечной, трава чистотела.

**При простудных и быстротекущих инфекционных заболеваниях на первой стадии**

**ПРЕПАРАТ «СЕРЕБРЯНОЕ ПЕРО»**

Механизм действия: в комплексном лечении в начальный период острых инфекционных заболеваний (паротит, скарлатина, менингит) обладает жаропонижающим, дезинтоксикационным, потогонным и противовоспалительным действием.

Показания к применению: начальная стадия инфекционных простудных заболеваний, сопровождающаяся повышением температуры тела, чувством жара, головной болью, ломотой в костях, болью и сухостью в горле и др.



**Для лечения кожных заболеваний ПРЕПАРАТ «ЧИСТАЯ КОЖА»**

Механизм действия: обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным действиями, успокаивает кожный зуд.

Показания к применению: кожный зуд, чесотка, псориаз, нейродермит, аллергии, трофические язвы, экземы неясной этиологии.

**АНТИСЕПТИЧЕСКАЯ МАЗЬ «ПИАНПИН 999»**

Механизм действия: активен в отношении вирусов, бактерий, простейших. Обладает мощным противовоспалительным действием, хорошо снимает отек мягких тканей, покраснение, зуд, обладает легким местным анестезирующим действием.

Показания к применению: заболевания кожи, экземы, псориазы, герпес и контактный дерматит, вирусные бородавки, грибковые поражения стоп, ногтевые пластинки, рожистое воспаление.

**Лечебные средства тибетской медицины можно заказать**

в интернет-магазине клиники «Наран» [www.naran-fito.ru](http://www.naran-fito.ru)

или по телефону 8 (499) 156 29 87

(курьерская доставка по Москве, наложенный платеж по России)

**ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!**

Подписаться на газету «Вестник тибетской медицины» на 1 полугодие 2014 года можно во всех отделениях связи «Почта России»

Подписной индекс 99768

**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК**

**МЫ ЛЕЧИМ:**

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

**ФИЛИАЛЫ КЛИНИКИ «НАРАН» МОСКВА**

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

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

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

м. «Проспект Просвещения», проспект Просвещения, д. 33, корп. 1  
Запись на консультацию: (812) 595-03-80, (812) 595-03-82  
м. «Чернышевская», ул. Таврическая, 9  
Запись на консультацию: (812) 577-13-67, (812) 577-15-43

**КАЗАНЬ**

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

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

**Леденцы арбузные «Саньзинь»**

Одно из самых популярных на Востоке средств для лечения заболеваний горла и ротовой полости.

Механизм действия: прекращает кашель, выводит мокроту. Укрепляет иммунитет. Удаляет проявления огня в ротовой полости и горле (боль, покраснение, отек, гнойные высыпания), устраняет жар.

Показания к применению: сухость в горле, сухой кашель; воспалительные заболевания

верхних дыхательных путей (ангина, острый и хронический фарингит, тонзиллит, бронхит); афтозный, кандидозный стоматит; кровоточивость десен, неприятный запах изо рта; осиплость голоса; показаны преподавателям, дикторам, певцам и представителям других профессий, чья деятельность связана с повышенной нагрузкой на голосовые связки.

Состав препарата: сахар тростниковый (Rhizoma phragmitis Communis Saccharum); порошок из сухой корки арбуза (Citrullus vulgaris Schrad); момордика кохинхинская (Momordica cochinchinensis (Lour.) Spreng); корень офиопогона японского (Ophiopogon japonicus Kergawl); мята полевая (Mentha haplocalyx Brig). Содержит 18 аминокислот, цинк (Zn) и другие необходимые организму микроэлементы.

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

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

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

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

Председатель редакционного совета – С. Чойжинмаева

Главный редактор – Долгор Аустермонас  
Дизайнер – Валентина Васильева

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

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

Эл.почта гл. редактора: [austermonas@mail.ru](mailto:austermonas@mail.ru)

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт» Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1

Заказ № . Тираж 120.000 экз.

Подписано в печать 21.11.2013 года  
Цена свободная