

# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. www.naran.ru



# Наран

работает с 1989 года

## ГЛАВНЫЙ ЭКСПЕРТ КАЧЕСТВА – ВРЕМЯ

« Клиника «Наран» работает с 1989 года. Наши врачи продолжают традиции тибетской медицины – сострадания и заботы о своих пациентах, достижения надежных и долгосрочных результатов лечения. Время показало, что знания об этой науке врачевания бесценны для устранения причин хронических заболеваний, улучшения качества жизни и сохранения долголетия».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
основатель и главный врач клиники «Наран»

стр. **2** ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

стр. **3** ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ АЛЛЕРГИИ

стр. **4** ВОСТОЧНАЯ АПТЕКА ДЛЯ ВАС

### КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН»

22-летний опыт работы в России

**Комплексное лечение хронических заболеваний – без операций, гормонов и химии!**

Индивидуальные методики оздоровления с учетом конституции, возраста, образа жизни и питания пациента

Профессиональные специалисты с европейским и восточным образованием. Бесплатные врачебные консультации, забота и внимание персонала

**Нас рекомендуют близким и друзьям!**

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

www.naran.ru

Шаговая доступность от метро: «Проспект Вернадского», «Крылатское», «Войковская», «Таганская», «Смоленская», «Рижская», «Нахимовский проспект».

### ДЕШЕВЛЕ СЕЙЧАС!

Только с 1 по 15 июня

~~4000~~ руб.

**-50%**

за сеанс

комплексного лечения

**СКИДКА - 60%**

пенсионерам и детям за сеанс комплексного лечения

## 13 счастливых сеансов

Как я лечился от гипертонии, диабета и грыжи

Я пациент и большой поклонник клиники «Наран». И хочу добровольно и объективно объяснить это.

Коротко о себе. 65 лет мне исполнится летом этого года. Получил очное образование в двух престижных советских вузах, наберутся и другие дипломы и свидетельства, плюс масса увлечений и хобби. Общий трудо-



Олег Петрович Ионов

вой стаж в любимой профессии почти 50 лет. И очень хотелось бы, чтобы Господь дал еще несколько лет для работы. Моя надежда только на «Наран».

О моих бедах, с которыми я пришел в клинику. С 20 лет серьезная гипертония, заедаемая таблетками на протяжении более 40 лет, которые я почти не бывал в отпуске, избыточный вес (132 кг при росте 171 см). Лет 5–7 тому назад был зафиксирован диабет 2-го типа, также есть застарелая грыжа позвоночника – ей скоро 30 лет. Плюс к этому еще чуть-чуть из старческих симптомов, традиционная усталость и т.п.

Редкие мои обращения в различные московские клиники, включая весьма модные, результатов не дали. Хотя всегда теплилась какая-то смутная надежда найти хороших врачей. Вспоминаю, как в конце 60-х годов одному из моих старших коллег по работе после инфаркта запретили заграничные командировки. Тогда он обратился за помощью к изредка приезжавшему в Москву китайскому целителю по имени Ван (Иван Иванович). Всего за 2 сеанса, используя тогда еще не ведомые нам иглоукальвание и моксотерапию, Ван излечил его щитовидку, устранил последствия инфаркта. На кардиограмме четко вырисовался диагноз «практически здоров», и коллега благополучно отправился в заграничную командировку. Вот так восточная медицина подарила человеку еще несколько лет для плодотворной работы.

Мой первый визит в «Наран» состоялся в марте 2010 г. Более чем скромное снаружи, здание клиники внутри произвело сильное впечатление. Каким-то чудом воссоздана атмосфера патриархального рая, спокойной размеренности, где все для человека. Подобран весьма чуткий и дружелюбный персонал (уборщицы, девушки в регистратуре, сестры, врачи).

Первый прием бесплатный, симпатичная консультант Ирина просит: «Расскажите о себе». Рассказываю, не таясь. Насколько прием у диагностов «Нарана» отличается от формального приема у дежурного и ни за что не отвечающего врача в поликлинике!

Приглашенный консилиум врачей порекомендовал мне только фитотерапию – в течение нескольких месяцев.

Я, естественно, решил, что меня в таком состоянии и лечить-то толком не берутся. Пропил все же несколько курсов, затем последовало жаркое и дымное московское лето 2010 года. Чувствовал, однако, я себя уже неизмеримо лучше, чем весной. Свидетельством тому явилось самостоятельное и успешное прохождение медкомиссии на продление водительских прав, что меня приятно удивило.

Продолжение на 2 стр.

1 ИЮНЯ –  
ДЕНЬ  
ЗАЩИТЫ  
ДЕТЕЙ

## Ваш ребенок плохо ест?

**А также он гиперактивен, рассеян и несобран? Или страдает от головных болей, сколиоза, является аллергиком? А может быть, быстро набирает лишние килограммы, мучится от приступов бронхиальной астмы, перенес операцию по удалению аденоидов или готовится к ней? Тогда эта информация для вас!**



**В** клинике «Наран» разработаны специальные методики лечения и профилактики заболеваний у детей разных конституций. Индивидуальность человека проявляется с первых дней жизни, и чем больше образ жизни и питания вашего ребенка соответствуют его органическому началу, тем меньше он будет болеть, тем успешнее будет в жизни. Комплексное индивидуальное лечение (также существует льготная программа «Детки, не болейте»), включающее точечный массаж, прогревание полудрагоценными камнями и полынными сигарами, постановку банок, иглоукальвание, аурикулотерапию, лечебные компрессы «хорме», а также тибетскую фитотерапию, избавит ваше чадо от приобретенных и наследственных хронических заболеваний, позволит стойко переносить стрессы, перепады температур, инфекции. Наши врачи научат вас правильно адаптировать неокрепший детский организм к дождливой осени и холодной и влажной зиме, порекомендуют здоровое питание.

**Комплексное лечение на основе традиционных методов лечения тибетской медицины эффективно при следующих хронических заболеваниях:**

- хронический тонзиллит, фарингит, гайморит, отит;
- логоневроз (заикание), энурез, тики, гиперактивность, рассеянное внимание, головные боли, повышенное внутричерепное давление, головокружения, обмороки и др.;
- остеохондроз, сколиоз, кифоз, вегето-сосудистая дистония, головные боли, синдром хронической усталости;
- ожирение, гастрит, опущение желудка, дискинезия желчевыводящих путей, запор, диарея;
- аллергические дерматиты, бронхиальная астма, псориаз, экзема, нейродермит, юношеские угри.



ИЗ  
ПЕРВЫХ  
РУК

# Накорми свою дошу: советы на завтрак, обед и ужин



**Как правильно питаться летом? «Что за вопрос?», – удивятся читатели. – Свежие овощи, зелень и фрукты. Вкусно, полезно и худеть вроде бы легче». Это в какой-то степени верно. Но не для всех! О том, как нашу повседневную пищу превратить в лекарство, рассказывает главный врач клиники «Наран», к.м.н. Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА:**

Тибетская медицина считает питание одним из главных лекарств в составе комплексного лечения, которое назначает врач. Мы не предлагаем диет. Мы советуем, как правильно сочетать одни продукты с другими при учете функций трех доша (конституций человека) и при условии, что эти продукты натуральные. Ведь подходящая кухня для человека Ветра или Слизи может вызвать неоднозначную реакцию у людей конституции Желчь. Также важно, что большинство людей относится к смешанным типам и удовлетворить запросы их организма определенной диетой очень сложно. Им необходим индивидуальный подход, и лучше, если человек сам научится разбираться в природе того, что он поглощает.

К примеру, как выглядит наш завтрак? Хлеб, колбаса (чаще свиная), сыр, чай или кофе, варенье, конфеты или сахар. Детям – сладкие творожки, йогурты, сладкие каши на молоке, мюсли, сухие завтраки с холодным молоком, соки, фрукты...

**Специи помогают добиться баланса шести вкусов и легко усвоить пищу. Если правильно их подобрать, любое блюдо превращается в кулинарный шедевр.**



**Курица – базилик, эстрагон, шалфей, тимьян**



**Рыба – анис, чабер, фенхель, мускатный орех**



**Говядина – базилик, имбирь, розмарин, кориандр, черный, красный и белый перец**



**Свинина – майоран, орегано, кардамон**



Что не так? Утро, организм после сна, а пустой желудок в «холоде». Все перечисленные продукты тоже холодные! Рано или поздно при таком регулярном питании неизбежно возникнут проблемы несварения, поскольку желудку не будет хватать энергии и тепла для пищеварения. Температура, обеспечивающая нормальный метаболизм в желудке, – примерно 38–40 градусов. Только при этом условии желудок способен довести еду до «созревания», своевременно вырабатывать ферменты для переваривания пищи. Что надо сделать, чтобы сохранить «огненное тепло» желудка?

Свиную колбасу заменить кусочком отварного или запеченного в духовке мяса со специями, вместо сыра лучше подать брынзу, в чай добавить лимон или парочку бутонов гвоздики (в заварник). Еще лучше приготовить имбирный напиток (молотый имбирь, лимон, мед – все по вкусу). Молоко пить не из холодильника, а подогретым, можно добавить в него щепотку кардамона. Хлеб посыпать солью, съесть немного меда (а варенье и сахар оставить на обед или ужин). Каши лучше сварить на воде. Они также лучше усвоятся, если вместо сахара вы добавите кардамон, корицу, тимьян, имбирь, сухофрукты. Соль можно заменить соевым соусом. Кефир, йогурты, овощные салаты и свежие фрукты лучше тоже съесть в обед. Если вы все же не можете отказаться от привычных холодных (в прямом и переносном смысле) продуктов, за полчаса до завтрака примите половину чайной ложечки топленого масла и меда со стаканом кипятка. Это поможет стимулировать пищеварение на весь день.

Особенно это важно учесть людям холодных конституций Слизь (пышнотелым, с крупными суставами, флегматичным) и Ветер (худым, тонкокостным, эмоциональным). При этом первым категорически не следует наедаться перед сном (легкий и горячий ужин за 3–4 часа до сна), а вторые должны есть согласно своему аппетиту горячую, питательную и маслянистую пищу.

Продукты с прохладными свойствами – овощи, фрукты, кефир, йогурты, квас, окрошка – больше пользы принесут людям типа Желчи (они среднего роста, плотного телосложения, руки и ноги у них всегда горячие, на лице – яркий румянец, легко возбудимые и вспыльчивые). Эта конституция имеет природу «жара» поэтому ее представители комфортно чувствуют себя только в прохладных и проветренных местах. В питании летом им нужно ограничивать потребление острых и жирных блюд, алкоголя. Все перечисленное вызывает нездоровую активность печени, увеличивает вязкость крови (накопление «плохой горячей крови»). Скачет давление, учащается пульс, нарушается сон, повышенная раздражительность и гнев ведут к возникновению стенокардии, предынфарктных и предынсультных состояний.

В Чжуд-Ши сказано: «Жар легко развивается и быстро убивает». Возмущение Желчи также проявляется нарушением пищеварения, желтизной глаз и кожных покровов. Ощущается изжога, сухость и горечь во рту с привкусом железа, тяжесть или боль в правом подреберье. Таков далеко не полный список последствий неправильного питания.

Еда может стать и средством первой помощи. Так, к примеру, если необходимо донести до головы (в случае головной боли от жара) порцию прохладной стихии, то можно съесть цитрусовые или выпить зеленого чая, словом, что-то, обладающее свойствами прохладности и легкости. Если необходимо воздействовать на холод «почек» (дисфункция почек, урологические и гинекологические проблемы, связанные с холодом в нижней части тела), то для этой цели следует принять баранину, она теплая и тяжелая, ее субстанция опустит тепло вниз и согреет больные органы, которым не хватает тепла. Если добавить специй в блюда из баранины, это усилит ее теплые свойства до горячих.

## БАРАНИНА В КАРРИ

На одну порцию взять 250 г баранины, 1 ст.л. карри, один помидор, луковицу, 20-30 г сливочного или растительного масла, душистый перец и соль по вкусу. Баранину положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить целиком куском до полуготовности. Бульон, оставшийся от варки, не выливать. Мясо нарезать на маленькие кубики, мелко нашинковать лук. Помидор нарезать ломтиками, смешать с луком, мясом, карри, добавить соль и перец. Переложить все в глубокую посуду, смазанную маслом, влить до половины бульон и тушить на слабом огне, закрыв крышкой.

Зная стихии пищевых субстанций, всегда легко разобраться и выбрать приемлемое меню. Ведь за всем разнообразием пищи стоят только шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, вяжущий и горький. Все они так или иначе должны присутствовать в каждом приеме пищи. Если все время отдавать предпочтение какому-то одному вкусу, это

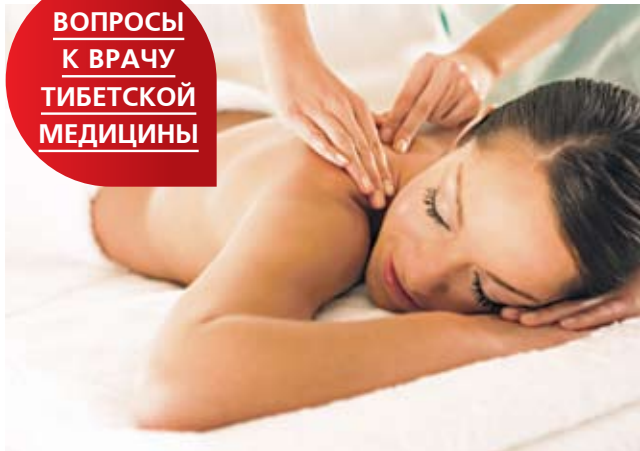
приведет не только к неприятным ощущениям, но и болезням.

Например, всеми любимый сладкий вкус (его имеют рис, мясо, рыба, белый хлеб, молоко, сметана, огурцы, картофель и др.) вызывает ощущение удовлетворенности и повышает жизненную энергию. Но при этом злоупотребление им приводит к накоплению слизи в организме, снижению пищеварительного огня, ожирению, отекам, аллергиям и частым простудным заболеваниям.

Чтобы не стать жертвой своих пищевых пристрастий, стоит получить индивидуальную консультацию по питанию у наших врачей. В клинике «Наран» разработан рацион питания при всех болезнях, связанных с холодом и жаром, для людей всех типов конституций. Правильная пища поможет вам оставаться физически сильными, умственно развитыми и духовно богатыми, поскольку дарит телу и душе гармонию. 🌿



ВОПРОСЫ  
К ВРАЧУ  
ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ



### ЕСЛИ БОЛИТ ПЛЕЧО

Более года беспокоит правая рука. Симптомы: больно поднять ее выше плеча, онемение пальцев, ноющая боль ночью. Уколы обезболивающими помогают ненадолго. Хотелось бы устранить не только боль, но и причину болезни.

Н. Юрвева, 49 лет, г. Владимир

Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Таганской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Михаил ОЛЬЗОНОВ:

Воспаление капсулы плечевого сустава, сухожилий и связок (плече-лопаточный периартроз) встречается очень часто у людей разного возраста и трудно поддается лечению обычными средствами. Основной симптом – боль в плече, отдающая в шею и руку. При движении возникает хруст в суставе, усиливается боль, особенно при поднятии руки или попытке завести ее за спину. Боль беспокоит чаще по ночам, жгучая, ноющая, в сочетании с зябкостью в теле. Особенно болезненны места прикрепления сухожилий и связок к костным выступам плеча и лопатки. Также наблюдается контрактура – малоподвижность плечевого сустава. Третья группа симптомов – результат вегето-сосудистых нарушений – снижение чувствительности кожи, чувство «ползания мурашек», покалывания, зябкости в некоторых участках плеча, руки, кисти.

Хочу подчеркнуть – болит плечо, лопатка, рука, а первопричина всего этого – остеохондроз шейных позвонков. Воспалительные и дистрофические изменения в самом плечевом суставе вторичны. Первичны – изменения в шейных позвонках и их следствие – мышечно-связочные проблемы.

Лечение должно быть направлено на поражённые мышцы (напряжённые, отёчные, укороченные) и восстановление их эластичности, растяжимости с помощью глубокого точечного массажа, мануальной терапии, вакуум-терапии, иглоукалывания, прогревания полынными сигарами. При этом массаж и остальные процедуры делать следует по всей длине позвоночника – от шейного отдела до грудного и поясничного отделов. Также необходимо провести краниотерапию – массаж головы, чтобы устранить спазм мышечного апоневроза и улучшить кровообращение. Дома хороши растяжки, висы на турнике, но делать их надо после разогрева мышц спины при помощи массажа, аппликатора Кузнецова.

Авторская методика лечения врачей Светланы и Баира Чойжинимасевых, успешно практикуемая в клинике «Наран», позволяет добиться излечения как простых, так и самых сложных заболеваний опорно-двигательной системы – грыжи межпозвоночного диска, рассеянного склероза, ишиаса, радикулита и др.

### ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ АЛЛЕРГИИ

Каковы причины кожной аллергии согласно тибетской медицине?

Т. Арсланова, г. Казань

Отвечает главный врач клиники «Наран» №1 в Санкт-Петербурге, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Аюна Бальжиева:

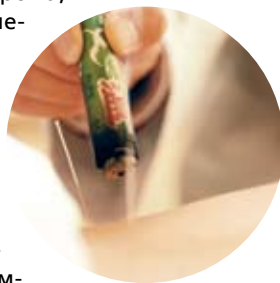
Аллергия – признак расстройства одной или всех трех дош – систем регуляции организма. Тибетцы говорят, что через кожные покровы «болезни входят и выходят из организма», то есть кожа – один из главных органов выделения, который в первую очередь реагирует на сбои в организме.

Возмущение Ветра связано с неустойчивым эмоциональным состоянием, тревожностью и неуверенностью в себе, страхами, сильными желаниями и привязанностями, а также зависимостью (курение, алкоголь, наркотики, различные обстоятельства). 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.

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 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), atopических дерматитов, дерматозов, нейродермитов, экземы, рожистого воспаления, отека Квинке. Все эти болезни относятся к «жару» кожи. Если человек страдает холециститом или перенес гепатит А, В, С, шансов заболеть еще больше.

Нарушение конституции Слизь обычно обусловлено неправильным питанием, накоплением избыточного веса, гиподинамией, воздействием сырости и холода на организм. Кожа становится бледной, липкой на ощупь, пот обильный и холодный. Избыточная жидкость в организме «охлаждает» 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: дерматит конечностей, пальцев на фоне лимфостаза, а также рожа, варикозный дерматит, хроническая угревая сыпь и др.

Любой пациент, имеющий хроническое заболевание кожи очень возбудим и раздражителен. Поэтому важна спокойная атмосфера, индивидуальное питание – «охлаждающее» или «согревающее» кровь и, соответственно, кожу, а также комплексная терапия: точечный и баночный массаж, иглоукалывание, лечебные компрессы и мази, прижигание полынными сигарами, гирудотерапия и специальная фитотерапия.



## 13 счастливых сеансов

Окончание. Начало на 1 стр.

Потянулись рабочие будни, командировки, много читал, включая книги Светланы Чойжинимасевой. Вторым визит в «Наран» был в середине февраля 2011 года. Попадаю в добрые руки врача Юрия Кензеевича Бадмаева. Как же мне повезло! В прошлом опытный практикующий хирург увлекся традиционной на его родине медициной. Методы тибетской медицины не просто чувствует, но и любит. Удивительно, какое величие и одновременно скромность уживаются в этом человеке! Труженик от медицины. Самым главным для меня, по мнению лечащего врача, должна была стать серьезная мотивация дальнейших шагов: «Будем заниматься вашей шеей, позвоночником – это главное, остальные проблемы (вес, сахар, давление и т.п.) будут также учитываться. Вам важно быть в форме, чтобы осенью этого года перенести полостную операцию на грыже». А ведь я обратился сюда всего лишь с «неизлечимым», по мнению наших районных врачей, диабетом... Комплексный подход к здоровью пациента – это в «Наране» основной принцип.

13 счастливых для меня сеансов в течение практически 30 календарных дней, включая субботы и воскресенья, врачи «Наран» под руководством Ю.К.Бадмаева трудились над моим телом. Лечили не только меня, но и мое сознание. Я видел каждодневный труд настоящих врачей. Должен сказать, что ко мне интенсивно применялись массаж, банки, стоун-терапия, рефлексотерапия, прогревание светом и полынными сигарами и т.п. В какой-то момент Юрий Кензеевич предложил подключить аурикулотерапию. Я знал, что это такое, но честно говоря, не ожидал, что эффект будет столь очевидным. Впрочем, полученная мною статистика говорит сама за себя.

Период времени	1. Январь–февраль 2011 г. (до начала курса)	2. Конец марта 2011 г. (после курса – 13 сеансов)
Уровень сахара, mmol/L	12,0-13,0	≈7,0
AD	SYS, mmHg	150-160
	DIA, mmHg	82-85
Пульс, PUL/min	85-87	≈80
Вес, кг	125	115
Примечание	норм. диета – 2500 ккал/день	более строгая диета ≤ 2000 ккал/день

#### Примечание:

1. В январе–марте 2011 г. принимались традиционные препараты (3 табл./день – дибикор, 3 табл./день – глибомет, 1 табл./день – глюкофаж, 1 табл./день – нолипрел)
2. Во время курса лечения применялись только фитопрепараты «Нарана».

Наряду с полученными результатами я сам отмечаю появившуюся подвижность (возможность поворота) шеи, позвоночника (можно нагибаться), значительно улучшилось самочувствие, может, это покажется излишним занудством, но впервые за лет 7–10 я могу какое-то время полежать на животе, не подстраховывая себя руками, появилось желание больше ходить, двигаться.

Первый этап позади. Но ни с Юрием Кензеевичем, ни с клиникой «Наран» прощаться не хочется. Собираюсь продолжить борьбу с лишним весом, курсы аурикулотерапии, еще длительное время мне никак не обойтись без фитопрепаратов. К тому же мой врач обещал подобрать мне программу физических упражнений, а также комплект новых фитопрепаратов на следующий курс. Во всяком случае, контроль со стороны «Наран» за мной будет продолжаться, и я не останусь наедине с самим собой. За что низкий поклон всему коллективу клиники и персональная благодарность моему лечащему врачу.

*Уважаемый Олег Петрович! Благодарим Вас за теплые и душевные строки в адрес нашей клиники. Именно такие отклики вдохновляют нас работать качественно и самоотверженно – в лучших традициях тибетской медицины.*

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
главный врач и основатель клиники «Наран».



Санкт-Петербургская епархия Русской Православной Церкви вручила главному врачу клиники «Наран» С.Г. Чойжинимасевой благодарственную грамоту за благотворительную деятельность

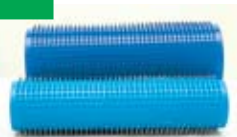
### Тибетский астропрогноз с 01.06 по 30.06

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятные дни:
4, 5, 10, 13, 26	для стрижки волос: 4, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 19, 22, 23, 24, 28	для начала приема лекарств: 1, 4, 9, 15	для выезда в дорогу: 2, 10, 14, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 28	6, 30

В клинике «Наран» проходят семинары на тему «Худеем правильно». Для всех слушателей семинара особая цена – сеанс аурикулотерапии и консультация по правильному питанию всего за 1900 рублей! ЖДЕМ ВАС:

5 июня в филиале клиники на «Таганской» (ул. Народная, 20) с 10.00 до 12.00.  
12 июня в филиале клиники на «Войковской» (5-й Войковский проезд, 12) с 10.00 до 12.00.  
Подробная информация по тел. (495) 221–21–84.

**НАШ  
ФИТОБАР**



**Колючий врачеватель**

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



**Точечный массаж дома!**

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



**Универсальные прокладки на основе лечебных трав**

Прокладки, пропитанные настоями 49 лечебных трав, – отличная помощь при воспалительных заболеваниях органов малого таза, различных нарушениях менструального цикла, зуде наружных половых органов, спаечных процессах в полости малого таза, эндометриозе, эрозии и псевдоэрозии шейки матки и т.д.



**Инновации для микрофлоры**

Жидкий концентрат бифидобактерий разработан специалистами научно-инновационного комплекса Восточно-Сибирского государственного технологического университета (г. Улан-Удэ). Это пока единственная лаборатория в России, выпускающая закваски прямого внесения бифидобактерий и пропионовокислых бактерий, активно ферментирующих молоко и пищевые среды и являющихся важнейшей составляющей обмена веществ и иммунной защиты организма человека.

**ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА – ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ**



**Успокаивает кожный зуд**

Состав тоника: цветок жимолости, трава одуванчика, портулак, ревень, пион и др. Показания: кожный зуд, чесотка, экзема, псориаз, нейродермит, аллергии, трофические язвы.



**Сигара от всех болезней**

Прогревание полынными сигарами стимулирует кровообращение, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, отлично помогает при болезнях «холода» (хронический насморк, бронхит, бронхиальная астма, заболевания почек, кожи, суставов, сосудов, нарушения сна, невриты, лимфостазы).



**Для мужской силы**

«Янгерон» – стимулятор потенции мужчин и женщин немедленного действия! Удивительный эффект при половом бессилии! В его состав входят женьшень, бесцветник, корень белого атрактилиса, семена малины, кора коричневого дерева, плод торилиса, радиола удлинённая и другие.



**Сотворенное тело**

Книга С.Г. Чойжинимаевой «Сотворенное тело» предназначена для всей семьи. В ней освещены вопросы детского здоровья, детской психологии и астрологии, впервые представлены авторские тесты для определения конституции ребенка. Также рассматриваются проблемы женских и мужских заболеваний, в том числе бесплодия. Книгу можно приобрести в фитобарах клиники «Наран».

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**  
**наран** работает с 1989 года

**22-летний опыт работы в России**

Индивидуальные методики оздоровления с учетом конституции, возраста, образа жизни и питания пациента

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

**www.naran.ru**  
**www.clinicnaran.com**

**Комплексное лечение хронических заболеваний – без операций, гормонов и химии!**

Заболевания органов дыхания  
Сердечно-сосудистые заболевания  
Заболевания мочеполовой системы  
Заболевания кожи и опорно-двигательной системы  
Заболевания нервной системы  
Заболевания эндокринной системы  
Заболевания желудочно-кишечного тракта  
Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

**КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!**

**Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)**

**ПОЧЕМУ «НАРАН»?**

22 ГОДА УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, разработанные основателями клиники Светланой и Байром Чойжинимаевыми

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

УСТРАНЕНИЕ причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

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

[www.clinicnaran.com](http://www.clinicnaran.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. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12 Тел.: (499) 747-49-60, 150-74-10
- м. «Нахимовский проспект», ул. Сивашская, д. 7, корп. 2 Тел.: (499) 317-01-81, 8(925) 026-24-84

**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 ПРОБНЫХ СЕАНСОВ В «НАРАНЕ»**

**Приглашаем всех желающих на лекции по тибетской медицине в клинике «Наран» на ст. м. «Таганская»**

**5 июня**  
«Заболевания поджелудочной железы»

**12 июня**  
«Конституции: Слизь, Желчь, Ветер. Образ жизни и питание»

**Начало в 15.00. Вход свободный**

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

**+ КУПОН на пробный сеанс лечения всего за 1 000 рублей!**

Подробности уточняйте при записи на лекцию.

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

**Свидетельство о регистрации** ПИ №ФС77-36080 от 06.05.2009 г.  
© 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. Санжана  
Верстка – М. Лезина  
Корректор – Н. Феделева  
Дизайнер – Л. Петренко

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

**Адрес редакции:** 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20, стр. 1  
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)  
Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
E-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»  
Подписано в печать 30.05.2011.  
Заказ №  
Цена свободная

**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.**