

клиника



Наран

работает
с 1989 года

№12(73)
16-30 июня
2009

Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. www.naran.ru



**АКТЕР АЛЕКСЕЙ ОГУРЦОВ:
ХОРОШО, ЧТО СУДЬБА
СВЕЛА МЕНЯ С «НАРАНОМ»!**

Стр. 3

В НОМЕРЕ:

**В ГОСТЯХ
У РЕКТОРА
МЕН-ЦИ-КХАНГА**

**О ЛЕТНИХ
СКИДКАХ
В «НАРАНЕ»**

Стр. 2

**ЛЕЧИМ ОПУЩЕНИЕ
ВНУТРЕННИХ
ОРГАНОВ**

Стр. 4

**КАК СПАСТИСЬ
ОТ «МЕДВЕЖЬЕЙ
БОЛЕЗНИ»**

**ЕСЛИ У РЕБЕНКА
ХРОНИЧЕСКИЙ
ТОНЗИЛЛИТ**

Стр. 5

**ПОДАРОК
СВЯЩЕННОГО
ОЗЕРА**

Стр. 6

**ЧЕМ ПИТАТЬСЯ
ЛЕТОМ?**

**ТЕСТ «ПОЗНАЙ
СЕБЯ»**

Стр. 7

Летние скидки в «Наране»

~~4000 руб.~~
3000 руб.

сеанс комплексного
лечения

2000 руб. –

за сеанс комплексного лечения
для детей и пенсионеров

*Курс комплексного лечения 9-11 сеансов

Акция действительна при предъявлении купона

ПОД ПАТРОНАТОМ ДАЛАЙ-ЛАМЫ В РОССИИ ПОКА НЕ РАБОТАЕТ НИ ОДНА КЛИНИКА

Главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева с рабочей поездкой побывала в Дхармсале

Сегодня в мире тибетская медицина в основном известна благодаря Тибетскому медицинскому институту Мен-Ци-Кханг — главному учебному и лечебному заведению тибетского правительства в изгнании. Институт находится в городе Дхармсала в Индии. Изначально Мен-Ци-Кханг был основан в 1916 г. в столице Тибета Лхасе личным врачом Далай-ламы XIII. После вынужденной иммиграции Его Святейшества Далай-ламы XIV и многочисленных групп тибетцев в Индию, в Дхармсале был основан «новый» Мен-Ци-Кханг с целью сохранения во всей полноте тибетской медицины как составной части буддийского учения. Именно здесь аккумулируется многолетний опыт тибетских врачей, проводится анализ и внедрение новых схем лечения сложных заболеваний, обновляется арсенал лекарственных средств. Поэтому первая российская клиника тибетской медицины «Наран» поддерживает давние тесные связи по обмену опытом с Тибетским медицинским институтом.

— Светлана Галсановна, насколько мне известно, это уже седьмая поездка в Мен-Ци-Кханг?

— Действительно, так и

есть. Наше сотрудничество длится уже долгих 10 лет.

В 1998 году мы заключили договор о сотрудничестве, а ректор института Мен-Ци-Кханг, профессор Дава, дал благословение нашей клинике для продолжения и приумножения традиций тибетской медицины. Ведущие преподаватели и проректор Пема Доржи не раз приезжали в «Наран» с курсом лекций.

— К чему привела столь долгая совместная деятельность?

— Мы планируем открыть институт тибетской медицины в России. И ректор Мен-Ци-Кханг нас поддерживает. Несмотря на занятость, и в этот раз профессор Дава встретился со мной и расспросил обо всех планах относительно института. Он очень уважительно относится к возрасту «Нарана», в этом году клинике исполняется 20 лет! Тибетская медицина — часть культурного наследия, а в клинике «Наран» работают носители этой культуры. На протяжении многих веков в Бурятии из поколения в поколение передаются знания тибетской медицины. Профессор Дава очень рад, что именно мы представляем в России тибетскую медицину.

— Институт курирует его



Светлана Чойжинимаева с ректором Тибетского медицинского института Мен-Ци-Кханг профессором Дава

Святейшество Далай-Лама XIV?

— Верно. Институту тибетской медицины более 80 лет, и они очень дорожат своей репутацией. Они создали сеть филиалов — в Нью-Дели, на юге Индии. Мне удалось побывать в этих клиниках. Там ведут прием выпускники Мен-Ци-Кханга. При клиниках работают небольшие аптеки, в которых беспрепятственно, без сертификатов продаются препараты тибетской меди-

цины — пилюли, порошки, чай.

— То есть, те самые фитопрепараты, которые мы привозим в Россию?

— У института высочайшая репутация. Честнее людей, наверное, нет на свете. Если они говорят, что в препарате 15 ингредиентов — значит так и есть. Они настолько дорожат своим имиджем, что не может идти никакой речи ни о подделках, ни о чем другом. Для них качество на первом месте, и

оно гарантировано маркой самого института. Препараты известны всему миру. Люди приезжают в институт из Америки, Мексики, Канады, Австралии, Израиля, Франции, Германии и других стран не только на лечение, но и за препаратами. Специалисты института сами собирают травы. Им можно дать попробовать любой сбор, и они тут же безошибочно назовут все его компоненты. У таких специалистов и учатся наши врачи, которые каждый год проходят обучение в институте.

— В Москве появляются клиники, якобы работающие под патронатом Мен-Ци-Кханг. Что об этом говорит профессор Дава?

— Ректор Дава тоже об этом наслышан. Он очень категорично ответил, что ни одна российская клиника не получила официального, документально засвидетельствованного патроната института Мен-Ци-Кханг и Его Святейшества Далай-ламы. Это полный абсурд. Профессор заметил, что даже старейшая в России клиника тибетской медицины «Наран» еще не получила официального покровительства, поэтому о других и речи нет. Мы пригласили профессора в гости. В скором времени он приедет в Москву и будет лично разбираться с этой ситуацией.

Слово главному врачу

О «НАРАНЕ», ПЛАГИАТЕ И ЛЕЧЕНИИ, ДОСТУПНОМ ДЛЯ ВСЕХ



Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, К. М. Н.

20 лет назад «Наран» открыл двери для своих первых пациентов — жителей республики Бурятия. Молва о врачах, успешно лечащих тяжелые хронические недуги без химических препаратов и операций, разошлась быстро и вскоре достигла столицы. Уже в 1998 году открылся первый московский филиал клиники. Успехи клиники «Наран» в лечении таких сложных недугов, как заболевания кровеносной системы, бронхиальная астма, сахарный диабет, рев-

матоидный артрит, гипертония, рассеянный склероз и т.д. стали широко известны в России и за ее пределами. Десятки тысяч россиян со всех уголков страны, гости из зарубежья специально приезжают к нам, чтобы обрести здоровье, новый взгляд на причины и условия развития болезней, научиться противостоять им собственными силами.

Такой ошеломляющий успех породил появление в столице клиник, которые, не стесняясь, работают «под копирку». Во все времена талантливые идеи и люди становились жертвой нечистоплотных плагиаторов. Однако, как известно, копия всегда хуже оригинала, поскольку базируется на слепом подражании, а вовсе не на наличии знаний и опыта. Очень боюсь, что это подорвет авторитет тибетской медицины в пору, когда она начинает по-настоящему завоевывать прочные позиции в столице и по всей стране.

Еще раз хочется подчеркнуть, что авторские методики

лечения, разработанные в «Наране» и непрерывно сегодня совершенствующиеся, основаны на многолетнем практическом опыте. А еще на том, что принято называть «корнями» или «истоками».

Сегодня в семи московских филиалах клиники, в представительствах «Нарана» в Питере и Ростове-на-Дону работают около ста врачей с высшим медицинским образованием. Это люди, не только преданные своей нелегкой профессии, но и с самого начала предопределившие свой карьерный путь — врача тибетской медицины. В большинстве своем они родом из Калмыкии и Бурятии, уже несколько веков являющихся колыбелью тибетской медицины в России. С детства у них перед глазами был пример тибетских лекарей — эмчи-лам: гуманных, сострадательных и бескорыстных. Именно такие качества присущи истинному врачу согласно древнему тибетскому трактату «Чжуд-Ши». Без ложной скромности хочу

сказать, что традиции клиники полностью соответствуют этим древним постулатам. Мы никому и никогда не отказываем в помощи, консультации наших врачей и ознакомительные лекции абсолютно бесплатны, существуют значительные скидки для разных социальных категорий населения. Вся система лечения полностью построена только на индивидуальном подходе к каждому пациенту.

Наши молодые врачи проходят обязательную стажировку у лучших врачей из Монголии, Индии и Тибета, ежегодно ездят в учебные командировки за границу. Быть в курсе самых последних открытий современной медицины нам позволяет тесная связь нашего учебно-методического центра с ведущими учебными заведениями России по профессиональной переподготовке врачей: кафедрой РТ ММА им. Сеченова, кафедрой рефлексотерапии РМАПО, кафедрой фитотерапии РУДН. Учебные циклы по рефлекс-

сотерапии, фитотерапии и мануальной терапии в клинике «Наран» проводят такие видные ученые и преподаватели, как д.м.н., профессор Л.Г. Агасаров, д.м.н., доцент С.А. Радзиевский, к.м.н., доцент В.Б. Шапов, к.м.н., доцент С.Г. Руднев, к.м.н., доцент И.В. Руденко, к.м.н., доцент Е.В. Корсун.

Дорогие москвичи и гости столицы! Будьте внимательны при выборе лечебного учреждения, остерегайтесь эрзац-медицины! Клинике «Наран» доверяют и верят — это главная гарантия качества и надежности наших услуг, возможности постоянно расширять поле деятельности.

Этим летом мы по-прежнему неукоснительно следуем своему правилу: качественное лечение доступно всем! На время отпусков цены на сеансы комплексной терапии снижены на 1000 рублей, а льготы для детей и пенсионеров остаются прежними. Также хотим напомнить, что в «Наране» существуют социальные программы для всех слоев населения.

Персона

ГЕРОЙ СЕРИАЛА «РАНЕТКИ», АКТЕР АЛЕКСЕЙ ОГУРЦОВ: ПРИЕДЕМ ЛЕЧИТЬСЯ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

На счету актера Алексея Огурцова 70 киноролей. Все началось со съемок рекламы молока, а теперь Алексей свой человек в киноиндустрии. Ежедневные съемки и физические нагрузки порождают хроническую усталость. Для продолжения активной деятельности каждому человеку нужны силы, а творческим людям и подавно. Для Алексея и его жены Елены центром восстановления энергии стал «Наран».

Где вы впервые познакомились с тибетской медициной?

Алексей: В «Наране»! Мой врач Евгений Далбаев родом из Бурятии. С 1970 по 1977 год я жил в Забайкальске, затем в Улан-Удэ. О быте бурятов знаю не понаслышке, но с тибетской медициной я никогда не сталкивался. Хорошо, что сейчас судьба свела меня с «Нараном». Кстати, доктор молодой, но он прошел столько этапов обучения, что я понял — это грамотный специалист. Меня к нему пригласило как к профессионалу.

Елена: Главное — все вовремя! Ведь те заболевания, которые были с детства, сейчас в основном прогрессируют. Хорошо, что сейчас все еще можно повернуть вспять. Честно говоря, жаль, что мы не обратились в «Наран» раньше. Мне очень понравился сеанс — это ведь не просто массаж, а комплексное лечение всего организма.

Какие впечатления остались от комплексной терапии и тибетской медицины в целом?

А: У меня было ощущение, что я вышел из бани зимой на холод. Я абсолютно не чувствовал одежды. Еще эти иголки — нечто невообразимое. Массаж мне делали, уколы, а иглоукальвание ни разу. Сразу стало как-то легко. Передать словами невоз-

можно — нужно попробовать.

Алексей, вы мастер спорта по рукопашному бою, стрельбе. В вашей семье все за здоровый образ жизни?

А: Конечно, у нас вся династия в спорте, все долгожители. Дед дожил до 92 лет. Не то, что мы себя любим, просто мы себя уважаем. Мы и дружим с семьями Пореченковых, Турчинских, Кравченко, Сидихиных. Это люди, ведущие активный образ жизни.

Как вы познакомились с Еленой?

А: Я ее еще в садик водил, кашу у нее отбирал. Наши родители дружили, и я за ней смотрел. Мы знакомы лет 35, а женаты — 17. За все время разлучались месяца на 2–3. Мы всегда вместе, не можем друг без друга даже пару дней.

Как-то меня позвали в передачу «Смак». Сказали, что с женой нельзя, неформат. Я ответил, что это туфта и привел Лену. Когда программа вышла, нас затаскали по эфирам — Лолита, оба Малахова. После нас на съемки стали приглашать актерские пары.

А как боевой офицер попал в кино?

А: Мы с Леной гуляли по Арбату. Я тогда весил 125 кг, был одет в милицмейскую форму. К нам подбежал человек и начал тараторить: «Вы можете попасть в исто-

рию кино, вы можете стать знаменитым!». Я не воспринял его всерьез, но жена-умница взяла визитку и убедила меня, что это шанс. В итоге я снялся в рекламном ролике молока «Иван Поддубный» для Первого канала. До этого я служил в разного рода войсках, в том числе в ВДВ, и получал тысячу рублей. А мне за 4 часа съемки дали 20 тысяч. Два года моей работы!

У меня на сегодняшний день более 70 картин. В истории кино не было еще такого, чтобы человек в 34 года перевернулся на 360 градусов.

Слышала, вас недавно в «Ералаш» позвали?

А: Сейчас снимаюсь там, у режиссера Кости Нгуена. Бытует мнение, что если взрослого актера приглашают в Ералаш, значит, он состоялся. Еще снимаюсь у Ильи Хотиненко в фильме «Байкеры» — история Ромео и Джульетты на новый лад. Я и Слава Разбегаев играем главные роли.

Я постоянно работаю, совершенствую мастерство. Окончил режиссерский факультет ВГИКа. Я развенчал миф, что человек из мира рекламы не может играть в кино. В сентябре выйдет комедия «Стерва», где я выступаю в роли продюсера. Мы с Володей Турчинским играем там двух аферистов. Плюс «Ранетки» на СТС. Мне



Алексей и Елена Огурцовы

так понравилась роль Белуты, что я тут же согласился. Открою тайну, я в «Ранетках» стану преподавателем рукопашного боя.

Наверное, теперь поклонников среди детей прибавилось?

А: Безумно приятно, когда подбегает толпа детишек и кричит: «Белута, Белута!». Конечно, потом с каждым нужно сфотографироваться, дать автограф, но это же дети, это же жизнь!

А у вас есть дети?

Е: Двое — мальчик и девочка. Сын тоже играет в кино, на его счету 4 главные роли. И дочке уже тысячу раз предлагали, но мы не хотим ее в кино отдавать. Оказалось, в «Наране» есть программа «Детки, не болейте». Я об этом первым делом спросила, потому что увидела пациентов с детьми. В следующий раз приедем к вам всей семьей!

Сангира УЛЮМДЖИЕВА

Счастье исцеления

МЫ ПРИШЛИ НА ПРАЗДНИК К ВАМ!



▲ В клинике «Наран» завершился конкурс рисунков, посвященный Международному Дню защиты детей, в котором приняли участие наши юные пациенты (подробнее читайте в №72). Для конкурсантов и их родителей накрыли праздничный стол в фитобаре клиники.

Победитель конкурса, 9-летний Валерий Прохоров, с лечащим врачом Мергеном Вячеславовичем Тюрбеевым. В руках у Валерия главный приз — сертификат на бесплатное лечение по программе «Детки, не болейте».



Победитель конкурса, 7-летний Азам Сайшарипов, со своей семьей. В клинику их привела бабушка. Ей 64 года, она страдала повышенным давлением, состояние улучшилось после лечения в «Наране». Теперь ее внуков лечит доктор Мерген Тюрбеев. У младшего Азама были проблемы с позвоночником, а у старшего сына — нервный тик. Лечение еще не закончено, но мальчики чувствуют себя гораздо лучше. «Наш врач — человек с золотыми руками, он творит чудеса. Он очень чуткий, добрый, настоящий профессионал, как и все доктора клиники «Наран», — говорят Сайшариповы. ▼



НАДСАДА — ДРЕВНИЙ ДИАГНОЗ

О надсаде уже много веков назад знали как врачи восточной медицины, так и народные целители, жившие в деревнях России. Не имея в своем распоряжении технических средств, только прощупывая чувствительными пальцами живот больного, они ставили точный диагноз и оказывали помощь при самых сложных проблемах, например при бесплодии. Клиника «Наран» успешно продолжает традиции древних врачей в лечении опущений внутренних органов без хирургического вмешательства.



Баир ЧОЙЖИНИМАЕВ, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран»:

— Опущение внутренних органов — более низкое по сравнению с нормальным расположение одного или нескольких внутренних органов — желудка, печени, кишечника, почек и др.

Растяжение и ослабление внутренностей вследствие тяжелой физической работы, связанной с подъемом тяжестей, у женщин после родов, быстрое исхудание, приводящее к утрате жировой ткани — это **приобретенное опущение органов** (существуют также врожденные опущения органов). Согласно тибетской медицине, такие опущения особенно характерны для людей типа Ветер — сухощавых, тонкокостных, астенического типа, не подверженных полноте в любом возрасте.

Гастроптоз — опущение желудка. Приобретенный гастроптоз возникает в тех случаях, когда резко ослабевают мышцы брюшной полости, как правило, при значительном похудении, после удаления жидкости из брюшной полости или больших опухолей, а также в ряде случаев после родов — длительных или, наоборот, быстрых. У женщин опущение желудка может возникнуть после ношения тяжелых сумок и чемоданов, передвижения мебели, у мужчин — после занятий тяжелой атлетикой, прыжков с высоты. При этом связки, фиксирующие желудок, растягиваются, расслабляется мышечная оболочка желудка, снижается его тонус, и он опускается. Различают три степени гастроптоза: начальную, умеренную и сильную — с резким смещением желудка.

Опущение желудка приводит к снижению его переваривающей способности, нарушению нормальной перистальтики и эвакуации пищи в кишечник. Опущение желудка также ведет к неполному смыканию клапанов, или

сфинктеров, отделяющих его, с одной стороны от пищевода, а с другой стороны — от двенадцатиперстной кишки. Из-за этого в желудок регулярно попадает воздух, охлаждающий пищу и замедляющий ее переваривание, что проявляется отрыжкой, а также идет заброс в желудок желчи из двенадцатиперстной кишки (рефлюкс), возникновению изжоги, изъязвлению слизистой стенки, что ведет к развитию эрозивного гастрита, язвы желудка.

Опустившийся желудок нередко начинает давить на нижележащие органы — тонкий и толстый кишечник, из-за чего может развиваться **колоноптоз** (опущение толстого кишечника). Обычно пациентов с колоноптозом беспокоят боли в нижних отделах живота, метеоризм, упорные запоры.

Кишечник, в свою очередь, оказывает давление на мочевой пузырь, матку и яичники у женщин, простату и мочевой пузырь у мужчин. У женщин нарушается менструальный цикл, развиваются воспалительные процессы мочеполювой сферы, очень часто без видимых причин она не может забеременеть.

К нам в отчаянии обратилась женщина 32 лет. С юности Ира увлекалась горным и водным туризмом, не раз наравне с мужчинами выносила тяготы дальних путешествий. В 30 лет вышла замуж. Вместе с мужем они мечтали о ребенке, но забеременела она с трудом. А вскоре произошел выкидыш. То же самое повторилось еще дважды.

При обследовании у Ирины было обнаружено опущение желудка, кишечника. Увеличивающаяся матка на сроке 12–13 недель оказывала давление со стороны опущенных органов — это и было причиной выкидышей. Врач клиники устранил надсаду, и результат не заставил долго ждать — вскоре женщина вновь забеременела, смогла выносить и родить сына.

У мужчин возникает простатит и аденома простаты, появляется частое мочеиспускание, ночное недержание мочи.

Владислав К. обратился в клинику «Наран», жалуюсь на хроническое несварение пищи, которое сопровождалось вздутием живота, отрыжкой, запорами, перемежавшимися поносами. При этом мужчина постоянно мерз и никак не мог согреть-

ся, страдал от частого мочеиспускания. Попытки лечения, продолжавшиеся в течение десяти лет, не приносили заметных результатов. Внешне Владислав Иванович выглядел изможденным и подавленным.

Врачи «Нарана» обнаружили, что дно желудка у мужчины опущено на 5 см ниже пупка. В результате проведенного комплексного лечения, включавшего точечный массаж, вакуум-терапию, иглотерапию и прогревание биологически активных точек, состояние пациента нормализовалось. Перемены были настолько разительными, что теперь это был совершенно другой человек: настроение улучшилось, появились бодрость, энергичность.

Гастроптоз встречается не только у взрослых, но также и у детей.



Медные банки активизируют тонус желудка, исправляют его опущение

Пете едва исполнилось три года, когда начались проблемы. Он отказывался от мяса и хлеба. Мучили запоры и боли в животике, энурез. Бледного и сильно исхудавшего малыша мама привела в «Наран» после длительного и безрезультатного лечения в поликлинике. Выяснилось, что мальчик — «большой помощник» на даче, где любит таскать лейку с водой, а также большого соседского кота. Маленькому пациенту сделали точечный массаж всего тела, живота, поставили банки. Малыш повеселел и сразу попросил есть. Уже через несколько сеансов это был прежний, жизнерадостный любимец семьи.

У старших детей и подростков опущение органов происходит вследствие поднятия очень тяжелых предметов (например, непосильных школьных ранцев, набитых книгами), а также за-

нятий на тренажерах с большими нагрузками. Это связано с тем, что у детей мышечная система развивается чуть медленнее, чем скелет, и оказывается не готовой к тяжелым физическим нагрузкам. Симптомы надсады у детей — вздутие живота, отрыжка, запоры, боли внизу живота, снижение аппетита, тяжесть в животе после еды, частое мочеиспускание.

Гастроптоз нередко путают с гастритом, язвенной болезнью, пищевым отравлением, колитом, острым аппендицитом, циститом, начальной стадией рака и другими заболеваниями.

Нефроптоз (опущение почки) — патологическое состояние, при котором почка имеет большую, чем в норме, подвижность. В норме почка может двигаться по вертикали на 1–2 см. При нефроптозе почка, которую еще называют «блуждающей», из поясничной области может смещаться в живот и таз.

От чего может развиваться нефроптоз? Это, как правило, резкое похудание за короткий промежуток времени (например, после инфекционного заболевания), травма

Диагностика и лечение

Опущение внутренних органов можно диагностировать с помощью рентгеноскопии, а также при помощи пальпации. Основными методами лечения являются рефлекторные — массаж, прогревание полынными сигарами, постановка медных банок. В тибетской медицине применяют специальный массаж живота. Его, кстати, можно сделать и дома. Для этого надо лечь на ковер, подложив под голову небольшой валик, ноги согнуть в коленях, чтобы расслабить мышцы живота и массировать живот круговыми движениями по часовой стрелке (по ходу движения пищи) наложенными друг на друга ладонями.

Эту процедуру проводят утром за 30–40 минут до еды и перед сном. Ее длительность — от 5 до 20 минут, в зависимости от тяжести заболевания. На руки и живот хорошо нанести немного нехолодного старого сливочного масла (можно топленого), при этом, чем масло дольше стояло — тем больше его лечебный эффект. Такой массаж улучшает пищеварение, работу органов брюшной полости — желудка, селезенки, поджелудочной железы, кишечника, почек, избавляет от застойных явлений в них.

Полезны такие дыхательные упражнения. Перед сном сделать глубокий вдох, а затем выдох на полную грудь, чтобы осталось в легких вообще не осталось. Затем потихоньку снова набрать воздух. Таким образом можно «уложить» на свои места все органы. Кроме того, это укрепляет мышцы живота, придает стройность талии.

Полынными сигарами прогревают пилорус — он находится ближе к правому краю живота на уровне середины отрезка между пупком и мечевидным отростком. Тлеющий конец сигары подносят к проекции пилоруса (клапана, отделяющего желудок от двенадцатиперстной кишки) на расстоянии 1,5–2 см от кожи и совершают круговые движения над ним в течение 3–5 минут.

Это помогает повысить тонус клапана, а в купе с массажем живота и постановкой банок в область пупка постепенно налаживает пищеварение.

Питаться следует дробно, 5–6 раз в день, пища должна быть легкой, но сытной, после ее приема следует лежать. Разумеется, надо ограничить любые физические нагрузки.

При опущении желудка и кишечника также назначается правильное питание и фитопрепараты для нормализации стула и снятия спазмов в кишечнике, специальный массаж для приведения кишечника в правильное анатомическое положение.

Нефроптоз на ранних стадиях также хорошо поддается лечению с помощью специального массажа, иглокальвания и прогревающих процедур. Фитотерапия включает препараты серии «Ару», «Басам», «Сугмэл», «Сожид».

ЕСЛИ ОДОЛЕЛА «МЕДВЕЖЬЯ БОЛЕЗНЬ»

«Расскажите, пожалуйста, о синдроме раздраженного кишечника, который в народе еще зовут «медвежьей болезнью». По гороскопу я Овен, по типу конституции — Ветер. При волнении, ожидании важного события у меня часто возникают непроходимые позывы к опорожнению кишечника. Эти периоды чередуются с сильными запорами. Что в таких случаях может предложить тибетская медицина?»

Р.В. Лебедева,
г. Москва



Отвечает врач
клиники
«Наран»
на «Смоленской»
Зоригма
АНТАГАРОВА:

— Синдром раздраженного кишечника (СРК) — это чрезмерно чувствительный кишечник, болезненно реагирующий как на самые обычные жизненные ситуации, так и стрессовые. Первые симптомы появляются обычно на фоне нервного истощения или психотравмирующих ситуаций, таких как развод, тяжелая утрата, потеря работы и других значимых происшествий. Читательница правильно определила свой тип конституции, поскольку именно люди-Ветры, а также представители смешанной конституции Ветер-Желчь — эмоциональные и ранимые

люди наиболее подвержены этому недугу. Основной причиной СРК является неправильная работа нервной системы (в тибетской медицине — Ветра, очищающего вниз и соответствующего поясничному ганглию), управляющей кишечником. Синдром раздраженного кишечника, прежде всего, — психосоматическое расстройство. Чаще всего он возникает в результате подавления негативных эмоций, которые, не находя адекватного выхода, повышают возбудимость вегетативной нервной системы и проявляются в виде телесных симптомов. Ветер возбуждает Желчь (пищеварительную систему), которая в повышенных количествах выбрасывается в кишечник, выстланный слизью, вызывая в нем при взаимодействии этих двух сред (щелочной и кислой) нешуточное раздражение: боли в животе, вздутие, запоры. Мгновенной реакцией на внешний раздражитель становится жидкий стул желтоватого цвета с примесью непереваренной пищи, желчи и слизи, вызывающий жжение и изъязвления в кишечнике и анусе.

Особенно мучителен тот факт, что симптомы «медвежьей болезни» могут возникать после каждого приема пищи. Характерно также проявление неотложных позывов на дефекацию в таких ситуациях, когда ее со-

вершение не представляет возможной — совещание, поездки в метро, пригородных поездах, во время экзамена. Из-за этого приходится отказываться от посещения общественных мест.

При запоре стул чаще всего бывает «овечьим», т.е. состоящим из мелких плотных фрагментов, или «пробкообразным» — т.е. первые порции кала более плотные, чем последующие. Кроме того, помимо этих основных симптомов, может быть ощущение кома в горле при глотании, боли в мышцах, в суставах, спине, головные боли, сердцебиение, невозможность спать на левом боку, ощущение неполного вдоха, внутренней дрожи, учащенное мочеиспускание, снижение веса, шум в ушах, чувство слабости, ощущение «приливов» и сухость во рту. Если диспепсию не лечить, в дальнейшем стул приобретает вид кровянистой слизи, это признак того, что слизистая оболочка кишечника воспалена и лопаются кровеносные сосуды.

Что делать? В клинике «Наран» в этом случае практикуется комплексный подход. Во-первых, следует устранить причину болезни — «возмущение» Ветра. Снять эмоциональную нестабильность, успокоить нервную систему, снять воспаление слизистой кишечника, нормализовать микрофлору и секреторную деятельность

ЖКТ помогут тибетские препараты, драгоценные пилюли, глубокий точечный массаж всего тела, прогревание полынными сигарами. В домашних условиях рекомендую регулярно принимать валериану, пустырник, мяту, настойку пиона — в зависимости от того, что вам лучше подходит. При частых приступах диареи поможет чай из листьев или корней бадана, причем последний обладает более сильным действием. Также можно есть такие вяжущие продукты, как айва, гранат, черемуха, облепиха, хурма. При спазмах кишечника и упорных запорах полезны клизмы с льняным маслом. Есть следует часто — чаще 4–5 раз в день, и понемногу, избегая жареного и жирного, сырых фруктов и овощей. Пища должна исключать грубые, трудно перевариваемые компоненты (грибы, например), лучше тщательно измельчить ее перед употреблением. Полезны каши из овсяной и гречневой крупы на воде с небольшим добавлением специй, пюре, черствый хлеб. Если с каловыми массами выделяется много слизи, рекомендуется натошак ежедневно пить 2 столовые ложки меда на стакан горячей воды с щепоткой имбиря. При условии, что мед хорошего качества, цветочный, без подкормки пчел сахаром (лучше мед диких пчел).

Тайны тибетской медицины

Ориентируйтесь на Луну

В организме человека энергия распространяется не беспорядочно, а циркулирует по каналам или меридианам. Связать систему энергетических каналов с анатомией человека и увидеть ее практически невозможно. Однако говорить о мистическом происхождении каналов нельзя, так как из века в век, воздействуя на организм больного человека посредством этих меридианов, тибетские врачеватели добивались прекрасных результатов.

Энергия циркулирует в здоровом организме по постоянным 12 каналам, завершая круг за сутки. За это время в здоровом организме происходит взаимодействие и взаиморегуляция органов. В каждом канале есть период максимальной активности, когда через определенный орган проходит максимальный поток энергии. Время максимального напряжения длится 2 часа и является наилучшим периодом воздей-



ствия на этот орган лечебными методами.

Например, время максимальной активности желчного пузыря — с 23.00 до 01.00.

— печени: 01.00–03.00
— легких: 03.00–05.00
— толстой кишки: 05.00–07.00
— желудка: 07.00–09.00
— селезенки, поджелудочной железы: 09.00–11.00
— сердца: 11.00–13.00 и т.д.

Врачи «Нарана», таким образом, совершенно не случайно предписывают для достижения наибольшего лечебного эффекта принимать тибетские фитопрепараты по определенным часам.

Чтобы выбрать максимально точный лунный календарь, следует сверить его с фазами луны. Если в

15-й лунный день по календарю диск луны полностью открыт, значит календарь выбран правильно. Стоит обращать внимание на благоприятные лунные дни, если вы собираетесь строить новый дом, совершить большую покупку, предпринять дальнюю поездку, назначить день свадьбы или вас ожидает другое важное событие. В Тибете без оглядки на лунный календарь не предпринимали никаких действий: не дают имена новорожденным, не точат ножи и даже не стригут ногти. Считается, что если это сделано в неблагоприятный день, в семье начнутся ссоры, болезни, нужда и другие проблемы.

Особенно важно стричь волосы в «правильные» лунные дни: 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 19, 22, 23, 26, 27. Считается, что иначе человека будут преследовать болезни и неудачи, поскольку может ослабеть жизненная энергия.

У РЕБЕНКА — ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ

«У дочки на обследовании выявили хронический тонзиллит. Всю зиму и весну она проболела. Врачи считают, что следует удалить миндалины, но я категорически против. Сейчас проходим физиопроцедуры. Что вы порекомендуете?»

С. Копылова,
г. Москва



Отвечает врач
клиники
«Наран»
на «Проспекте
Вернадского»
Виктория
УГНАСУНОВА:

— Хронический тонзиллит — это воспаление небных миндалин, или гланд, как говорят в народе. Их можно легко увидеть, когда человек открывает рот и произносит: «А-а-а». Если говорить научным языком, то хронический тонзиллит — хроническое воспаление миндалин, которое сопровождается периодическими обострениями в виде ангины или накоплением в миндалинах казеозных (гнилых) пробок, состоящих из умерших микробов, клеток эпителия и др., выделением из лакун миндалин гноя. Тонзиллит часто развивается из-за генетической предрасположенности, а также, если миндалины у ребенка увеличены (больше по размеру, чем обычно). В этом случае миндалины слабые и плохо справляются со своей основной функцией (защита организма). В тибетской медицине это заболевание характеризуется как ярко выраженное «возмущение» конституции Слизь. Наиболее подвержены ему дети дошей Слизь и Ветер, ослабленные неправильным питанием, частыми переохлаждениями и инфекциями. Фитотерапию и воздействие внешними процедурами врач тибетской медицины назначает в зависимости от природы заболевания — «жара» или «холода». Показаны растительные препараты с антибактериальным и противовоспалительным эффектом, устраняющие Слизь из организма и очищающие лимфу и кровь, прогревание полынными сигарами, энергетический и баночный массажи. Детский организм очень благодарно отзывается на мягкое и щадящее лечение, и необходимость в операции совершенно отпадает.

2000 руб. —
сеанс комплексного
лечения
для детей

Фитобар клиники «Наран»

«ЖИВЫЕ» ТРАВЫ СВЯЩЕННОГО БАЙКАЛА

Озеро-море



только благом, но и единственной возможностью выжить. С тех пор минули тысячелетия. И те, древние знания, опыт поколений, перешагнули к нам, в современность, в виде сборов лекарственных трав по тибетским рецептам, которые собираются вручную на побережье Байкала. Разработаны рецепты фитосборов сотрудниками Бурятского института естественных наук с учетом географических и климатических особенностей нашей страны и наиболее распространенных заболеваний.

Самое чистое и глубокое озеро в мире — священный Байкал, словно соткано из легенд и поверий.

Коренные жители этих мест — буряты, а позднее и русские землепроходцы, пришедшие сюда в царствование Петра I, и старообрядцы — все они поклонялись великому озеру. Земли Прибайкалья всегда были населены эжинами — духами гор, огня, лесов, которые помогали людям. Намоленная, волшебная земля рож-

дала чудодейственные целительные травы, о которых рассказывали предания. Здесь совершали шаманские обряды, а «живыми» травами лечили смертельные недуги.

Древняя наука познания тайн воды, земли, воздуха и растений была рождена нашими прародителями, для которых знания полезных свойств окружающего их мира были не

Цветущий рододендрон



Приобретайте байкальские сборы в фитобарах клиники «Наран»!

Сбор сердечно-сосудистый (горицвет, пустырник, боярышник, крапива, толокнянка).

Сбор гипотензивный (плоды боярышника, трава сушеницы, корни валерианы, хвоц, пустырник, листья толокнянки).

Сбор при кожных заболеваниях (валерианы корневища, листья череды, крапивы, душицы, шалфея, ромашки).

Сбор при полиартрите и остеохондрозе (листья березы, хвоц, побеги бузины и багульника, семена укропа).

Сбор желудочно-кишечный (полынь горькая, подорожник, спорыши, ромашки цветки, череда).

Сбор при желчнокаменной болезни (корни шлемника байкальского, цветки бессмертника, кукурузные рыльца, полынь горькая, мята перечная, чистотел).

Сбор для очищения печени (цветы бессмертника, цветы пижмы, мята, крапива, солодки корни, плоды шиповника).

Сбор почечный (кукурузные рыльца, березовые поч-

ки, корни солодки, листья толокнянки, тысячелистник, череда).

Сбор для укрепления волос (брусники листья, шалфей, хмельяшишки, медуница, зверобой, хвоц полевой).

Сбор противовоспалительный (какалий коньевидный, корень девясила, корень аира, черногрив, чабрец, горечавка бородастая).

Сбор при простатите (айра болотного корневища, бадана корни, хвоц полевой, спорыши, девясил, зверобой, брусники листья, цветки ромашки и календулы).

Сбор почечный (кукурузные рыльца, березовые почки, корни солодки, листья толокнянки, тысячелистник, череда), а также другие экологически чистые сборы.

Уникальные фитосборы наполнят тело теплом, здоровьем, покоем. Мир вокруг наполнится ароматом летних трав, освежающими байкальскими ветрами, теплом таежного костра и на секунду станет искренним и настоящим. Проверенные веками целебные свойства этих растений возвращают и сохраняют людям здоровье и жизненные силы!

ЧУДЕСНЫЙ ЭЛИКСИР ДИНАСТИИ ТАН



«После операции по удалению матки чувствовала невероятную разбитость и подавленное состояние духа. Не было желания вставать, принимать пищу, двигаться. Мама привезла в больницу препарат «Лаоджан». Не поверите, но буквально после первой капсулы я почувствовала голод, а через 2–3 дня — прилив энергии и желание жить. Я много слышала о чудодейственных препаратах китайской и тибетской медицины, но хотелось бы подробнее узнать о принципе действия «Лаоджана»».

А. И. Михеева, 56 лет

Рассказывает врач клиники «Наран» на «Смоленской» Лариса ЦЫРЕНДОРЖИЕВА:

— Рецепт отвара «Лаоджан» насчитывает более 1000 лет и передавался по наследству в династии Тан. В его составе 17 диких растений, произрастающих в северных районах Китая (акантопанакс колючий, бирючина блестящая, дереза барбарисовая, эфимедум короткорожковый, горец многоцветковый, повилка китайская, бархат амурский, ремания клейкая, ямс китайский и др.). Это элитный продукт, признанный лучшим продуктом антистарения в мире. Отвар «Лаоджан» — великий гармонизатор и действует прежде всего на уровне биоэнергетических процессов, уравнивает Инь и Ян в организме, стабилизирует энергию по меридианам. В

результате нормализуется работа главных регуляторов жизнедеятельности организма, нейроэндокринной и иммунной систем. Это обеспечивает сбалансированность всех обменных процессов, в результате чего налаживается работа отдельных органов. Воздействуя на эндокринную сферу, эликсир корректирует в первую очередь уровень половых гормонов.

Мощное иммуномодулирующее действие «Лаоджана» позволяет охватить широчайший круг заболеваний: от профилактики и лечения гриппа, аллергических заболеваний — до синдромов хронической усталости и онкологической патологии. При приеме препарата стабилизируется состояние центральной нервной системы. Эликсир оказывает выраженное антидепрессантное действие, при его приеме активизируется мыслительная деятельность, улучшается память.



«Лаоджан» уравнивает Инь и Ян (жар и холод) в организме

МОЙ «ДОМАШНИЙ ГИНЕКОЛОГ»

«Много лет страдала от молочницы, которая сильно обострялась от стрессов, простуды и приема антибиотиков, а также хронического аднексита (я свои придатки могла фломастером на коже нарисовать, так они болели). По совету подруги купила в фитобаре клиники «Наран» лечебные прокладки «Цзи Мэй Шу». Признаться, не очень-то верилось, что это поможет, но и пить бесконечно таблетки — тоже не выход.

Эффект был неожиданным. Во-первых, месячные стали безболезненными (это у женщин в нашей

семье наследственное). Перестали напоминать о себе придатки, ушли бели, зуд и прочие дискомфортные явления. А подруга с помощью этих прокладок, пропитанных травами, избавилась от генитального герпеса и вылечила эрозию. Мой лечащий доктор в «Нарне» говорит, что эти чудесные прокладки убирают застойные процессы в органах малого таза, согревают меридианы, удаляют «холод» из почек, двигают энергию и кровь — настоящий «домашний гинеколог»».

Инна К., 29 лет



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 нельзя забывать о том, что каждый человек требует индивидуального подхода. И мы его можем обеспечить себе сами. Впервые, обратимся к современной науке. Итальянские ученые из университетов Пармы и Неаполя утверждают, что овощное рагу гораздо полезней, чем салаты из сырых продуктов. Они выявили, что сырые овощи, при употреблении их в пищу, отдают не все витамины. Значительная их часть проходит через пищеварительную систему транзитом, так как извлечь их из клетчатки ферментам не удается. Если овощи сварить, клетчатка разрушится и продукт станет более усваиваемым.

Действительно, после варки или обжаривания какая-то часть полезных веществ теряется, но зато все то, что остается в них, — извлекается организмом почти полностью. Более того, как оказалось, количество добытых таким образом ценных элементов превышает все то, что удастся извлечь организму в процессе сыроедения.




И вот почему. Во время готовки овощей и фруктов матрица (то, из чего состоит плод) разрушается, и они легче расстаются с витаминами. Все это справедливо и в отношении других полезных веществ. Например, для ликопена (активного антиоксиданта), который защищает от развития раковых опухолей груди и матки у женщин и препятствует болезням простаты у мужчин. Его много в овощах с красной окраской, особенно в помидорах. Любое ослабление или разрушение клетчатки овощей усиливает его усвоение.

То же самое касается содержащихся в моркови альфа- и бета-каротинов — антиоксидантов, которые обезвреживают свободные радикалы и тормозят процессы старения, защищают от развития таких заболеваний, как атеросклероз и рак. В моркови есть еще и лютеин, благодаря которому можно сохранить хорошее зрение и в пожилом возрасте. Когда итальянцы сварили морковь, то полезных веществ в ней стало на 14% больше, а лютеина — на 11%.

Положительно на тепло реагирует капуста брокколи. После ее приготовления на пару количество каротинов стало больше, чем в моркови. Для кабачков полезными методами обработки оказались почти все нам известные: варение, тушение, готовка на пару.

Согласно тибетской медицине, сырые овощи и фрукты «холодны» по своей природе и значительно увеличивают в организме Ветер и Слизь (к внешним проявлениям можно причислить вздутие и метеоризм, жидкий стул, боли в желудке). Поэтому варка и тушение, вкупе с добавлением специй, вполне обезопасит вашу пищеварительную систему от расстройств в летний период.

Тест «Познай себя»: профилактика и лечение заболеваний у людей разных конституций

	Слизь 	Желчь 	Ветер 
Общие признаки «возмущения» конституции	Низкая температура тела, плохое пищеварение, чувство тяжести в желудке после еды, боли в пояснице, отечность тела (особенно лодыжки и лицо). Несварение, вплоть до рвоты, стул неустойчивый (постоянные запоры, иногда поносы со слизью), заложенность носа, аллергические риниты, бронхиты, много слюны и мокроты, аппетит снижен. Тяжесть в теле и в голове, ощущение холода внутри, увеличенная шея (зоб), усиленный аппетит по вечерам, нарастание веса.	Слегка желтеет кожа на висках, ладонях. Лицо краснеет. Сильная неуправляемая раздражительность, беспокойство, тревога. Повышенное чувство голода, жажды, изжога, тошнота, тяжесть в правом подреберье, тяжесть в области сердца, повышенное артериальное давление, неправильное цветоощущение, неустойчивый жидкий стул до 2-3 раз в сутки.	Озноб, холод в руках и ногах, хруст в суставах, шум в ушах, головокружение, боли в пояснице, бессонница, недомогание, перепады настроения, сердцебиение, одышка, склонность к запорам, повышенная утомляемость после умственной и физической деятельности (разговоров, совещаний, спортивных занятий, секса). Хаотичность мыслей, дрожь в теле. Прострелы — «стреляющие» боли в мышцах, костях и суставах, снижение слуха, чуткий сон, плохой аппетит, запоры, страхи, тревожность, снижение веса.
Глаза	Отечные, выпуклые. Склеры глаз — белые с голубоватым оттенком.	Склеры глаз желтеют, с прожилками сосудов.	Блестящие, сухие, красные.
Язык	Имеет толстый, белый налет, влажный, много слюны, клейкий, вкус притуплен.	Покрит толстым желто-коричневым налетом, шероховат, неприятный запах изо рта, горький вкус во рту.	Ярко-красный, особенно кончик, суховат, заострен, чувствителен к вкусам.
Моча	Мутная, белесая, с сероватым оттенком, с крупными пузырьками, испарения слабые и кратковременные, запах почти отсутствует. Пена — как слюна, осадок с белыми хлопьями. Вкус мочи — кислый.	Красно-желтая, мутная, с резким запахом и паром, густой желтый осадок (на дне посуды), с хлопьями. Вкус — горький, при сильном жаре — соленый.	Голубовато-прозрачная, с мелкими пузырьками, без запаха, обильная и крупная пена голубоватого цвета. Мелкий осадок на дне. Вкус мочи — сладкий.
Кожа	Вялая, влажная, отечная. Повышенная потливость (гипергидроз). Склонность к водянистым угрям. Отечность под глазами, отечность лица, лодыжек.	Плотная (местами сухая), жирная на лице, повышенное потоотделение с запахом, склонность к потливости, угрям, зуду и другим кожным проявлениям, выпадение волос, плешивость.	Сухая, напоминает «гусиную». Местами трескается, грубая. Склонность к перхоти и шелушению. Характерен нервный кожный зуд, волосы редкие, сухие, ломкие.
Цвет лица	Серовато-бледный, водянисто-гнойные высыпания на теле и лице.	Красный с желтизной на висках, румянец на щеках, пигментные пятна на лице, теле, склонность к образованию родинок, папиллом.	Бледный, при волнении краснеет.
Кости, суставы, мышцы	Страдают крупные суставы, отекают лодыжки, склонность к коксартрозу. Мышечная ткань увеличена за счет жировых отложений и межклеточной жидкости. Тяжесть в теле, ногах.	Страдают мелкие и средние суставы (подагра, артрит, артроз и спазм мышц спины). Мышцы напряжены, спазмированы, тяжесть в теле, особенно в спине, шейно-грудном отделе.	Хруст в мелких суставах — артрозы, спазмы в шейном отделе позвоночника и в пояснице, боли в мышцах (напряжение в шейном отделе, пояснице).
Сосуды	За счет увеличения «плохой холодной» крови развивается атеросклероз. Вены опавшие, раздутые, склонные к расширению. Геморрой.	Увеличение «плохой горячей» крови способствует быстрому развитию атеросклероза с последующим прогрессированием ишемической болезни сердца, гипертонической болезни. Варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой.	За счет нервного перевозбуждения спазм сосудов. Увеличение «плохой холодной» крови. Вены «пустые», набухшие, имеют красный цвет.
Лечение	Длительное. Из-за стихии Земля-Вода (тяжесть) подходит все «теплое». Диета, образ жизни, лекарства и процедуры.	Средней продолжительности при соблюдении режима труда и отдыха. Подходит все «прохладное». Диета, образ жизни, лекарства с охлаждающими свойствами и процедуры.	Более быстрое, вследствие коррекции образа жизни, улучшения сна, горячего питания. Лечение «теплым»: горячее питье и еда, пребывание в тепле, лекарства с согревающими свойствами, процедуры.
Вода и напитки	Горячая, кипяченая вода с медом, старые вина.	Прохладная кипяченая вода, натуральные соки, пиво, молодые вина.	Горячая кипяченая вода с медом и имбирем. Небольшое количество водки, коньяка, вина.
Прием пищи и рекомендуемые процедуры	Дробное питание до 3-4 раз в день. Обязательно горячий завтрак, последний прием пищи в 18.00-19.00 часов. Рекомендуются свежее мясо и рыба.	3-4 раза в сутки. Еда в теплом виде. Не следует употреблять горячие и очень холодные блюда и напитки.	3-5 раз в сутки, горячая еда со специями и приправами.
Локализация болезни	Болезни слизи локализуются в области головы, глаз, носоглотки, щитовидной железы, грудной клетки (бронхи, легкие), желудка, почек, мышечной ткани, в жировых тканях и половых органах. Подвержены все возрасты, чаще в детстве.	Болезни желчи локализуются в области печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, тонкого и толстого кишечника, сердца, крови, глаз. Предрасположенность в работоспособном возрасте от 25 до 50-60 лет.	Болезни ветра — в области сердца, центральной и периферической нервной системы, головного мозга, кожи, ушей, костей. Болезни ветра усиливаются после 50 лет.
Рекомендации			
1. По соблюдению правильного образа жизни	Активный отдых, ходьба пешком. Умеренные занятия физкультурой — фитнес, плавание, большой и малый теннис.	Спокойные виды отдыха в прохладных местах и помещениях. Йога, медитация, плавание, фитнес.	Восточные виды спорта, медитация, йога, танцы.
2. По месту проживания	Жить в теплом деревянном доме, избегать сырых и влажных помещений. Примерная температура в комнате — 23-25 градусов. Солнечная сторона, местность сухая, вдали от водоемов.	Жить в прохладном каменном доме, хорошо проветриваемом, температура — 18-21 градусов. Северная и западная стороны. Местность прохладная, гористая, лес, водоемы (озеро, река).	Просторные, светлые помещения, хорошо проветриваемые и освещенные, солнечная сторона: восточная или южная, очень теплая — 25-27 градусов. Местность теплая — сухая, солнечная, лес, море, степь, просторная.
3. По отдыху	Юг — море, озеро, река, солнце, тепло, лес, поле. Время отдыха: поздняя весна, ранняя осень.	Отдых на прохладных озерах, реках, отдыхать лучше осенью — в лесу, горах. Летний отдых в северных районах, горах.	Юг, солнце, море. Отдых летом и зимой, 2 раза в год.
4. По общению	Общение с решительными, эмоциональными, целеустремленными людьми. Любят работающих, трудолюбивых.	Общение с умными, мягкими, понимающими людьми, вежливыми, уступчивыми. Любят и уважают успешных людей.	Общение с приятными людьми, обязательно рекомендовано любое дружеское общение, в сердечной обстановке. Ценят семейный уют.
5. В эмоциональной сфере	Подавлять в себе лень, уныние, омраченность, безысходность.	Смирять гордыню, гневливость, раздражительность, зависть, ревность, эгоизм.	Подавлять нестабильность, возбудимость, нервозность, депрессию, неуверенность.
6. Культивировать в себе	Целеустремленность, активность, стремление к знаниям, физической активности.	Сострадание, любовь, прощение, ограничение физических и умственных нагрузок.	Постоянство, целеустремленность, решительность, соблюдение порядка в образе жизни и питании.
7. По питанию	Значительно сократить сладкое, приятные на вкус продукты (мясо, рыба, картофель, хлебобулочные изделия и алкоголь).	Уменьшить прием острых, кислых, соленых вкусов, горячих, обжигающих блюд, алкоголь.	Не питаться второпях и всухомытку, бутербродами и холодной едой. Не рекомендуются горькие продукты (кофе, чай, горчица, хрен), вяжущие.
8. По вкусам	Ввести в рацион острый, кислый, соленый вкусы.	Предпочтительны горький, сладкий, вяжущий вкусы.	Рекомендуется сладкий, кислый, острый, соленый вкусы.



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Наран

работает
с 1989 года

**Здоровье без гормонов,
операций и побочных эффектов!**

Все методы тибетской медицины в одном сеансе:

- Опрос, пульсовая диагностика
- Фитотерапия по традиционной технологии
- Аурикулотерапия, микроиглотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Иглорефлексотерапия, цуботерапия
- Прогревание полынными сигарами (моксотерапия)
- Постановка банок и баночный скользящий массаж
- Стоун-терапия (литотерапия)
- Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

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

Тел. (495)221-21-84

www.naran.ru

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23	Тел. (495)510-39-61
м. «Проспект Мира», ул. Гиляровского, д. 50	Тел. (495)688-42-69
м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6	Тел. (495)605-04-90
м. «Таганская», ул. Народная, д. 20	Тел. (495)221-21-84
м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10	Тел. (495)415-34-35
м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11	Тел. (495)904-16-11
м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12	Тел. (499)150-74-10

Тибетский астропрогноз с 1 по 30 июня

Удачные дни: 1, 3, 15, 20, 26

Благоприятные дни для стрижки волос:

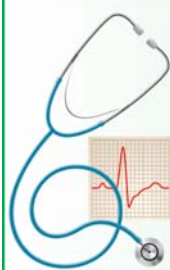
2, 3, 5, 6, 7, 15, 16, 20, 25, 28, 30

Для начала приема лекарств: 8, 15

Для выезда в дорогу: 1, 5, 6, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 23, 25

Неблагоприятные дни для всех дел: 27

В филиалах клиники «Наран»



**МЕДИЦИНСКИМ
РАБОТНИКАМ
СКИДКА – 50%**

на сеансы комплексного лечения

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

21 июня: «Лечение миомы матки»,
Ханчаева Г.П.

28 июня: «Сахарный диабет»,
Чойбонова Е.М.

Начало в 15.00. Вход свободный

Лекции в клинике на ст. м. «Проспект Мира»

21 июня: «Энурез. Заболевания Ветра у детей.
Методы и лечение», Бюрчиев С.Б.

28 июня: «ЖКБ и тибетская медицина»,
Билдушкин О.Н.

Начало в 13.00. Вход свободный

Запись по тел. (495) 221-21-84

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

Почему «Наран»?

- 20 лет успешной работы в тибетской медицине
- Авторские методики лечения, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми, на основе методов тибетской и современной медицины

Лечим:

- не симптомы, а причину заболеваний;
- без операций и гормонов;
- без побочных эффектов;
- распространенные хронические заболевания, а также системные поражения организма (красная волчанка, ДЦП, псориаз, сахарный диабет и др.)
- Персональный подход
- Лечение, доступное всем

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

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

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

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

Адрес редакции: 125171, г. Москва, ул. Народная, д. 20
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 8.06.2009.

Заказ №
Цена свободная