



# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 7—8  
апрель 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

**наран** работает  
с 1989 года

8 (499) 156-29-87; 8 (495) 510-39-61;  
8 (499) 150-74-10; 8 (495) 510-39-62  
Режим работы: с 9.00 до 21.00. Суббота с 9.00 до 18.00

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК**

Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ  
СВОЮ ПРОФЕС-  
СИЮ, И, НЕСМО-  
ТРЯ НА ТО, ЧТО  
ОНА БЕЗУМНО  
ТЯЖЕЛАЯ, Я ПО-  
ЛУЧАЮ ОТ НЕЕ  
УДОВОЛЬСТВИЕ  
И НЕ МОГУ СЕБЯ  
ПРЕДСТАВИТЬ НИ  
В КАКОЙ ДРУГОЙ  
СФЕРЕ.



Заслуженная  
артистка России  
**МАРИЯ ШУКШИНА**



Слово главного  
врача

стр. 2



Тибетский  
астрологический  
прогноз

стр. 5



Шкатулка  
здоровья

стр. 6



Наран: 15 лет  
в Москве

стр. 8



# Слово главного врача

*СБАЛАНСИРОВАННОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ, УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ И НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС. СЕГОДНЯ МЫ С ВАМИ ПОГОВОРИМ О ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ. ОСНОВОЙ ОЦЕНКИ ЯВЛЯЕТСЯ ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ. ОСМОТР ПОЗВОЛЯЕТ СУДИТЬ О СОСТОЯНИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, А СЛИЗИСТЫЙ ПОКРОВ ЯЗЫКА ПОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОРГАНЫ, А ЗНАЧИТ, И НАШЕГО ПИТАНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ В ЦЕЛОМ.*



**Главный врач и основатель  
клиники «Наран», к. м. н.  
Светлана Чойжинимаева**

## Соответствие частей языка внутренним органам

Все части языка связаны с определенными внутренними органами и частями тела.

Кончик и передняя часть языка соответствуют верхней части туловища, средняя часть языка — средней части туловища, корень языка — нижней части туловища.

1. Корень языка связан с почками, мочевым пузырем и половыми органами. Если он покрыт узелками, это указывает на истощение иньских жидкостей почек. Трещины в этой части языка (если только язык не покрыт ими от рождения) указывают на хроническое заболевание этих органов. При бледном языке они могут свидетельствовать об истощении крови и энергии в почках.

2. Центральная часть языка — показатель здоровья желудка, селезенки, поджелудочной железы. Желтый покров здесь указывает на задержку пищи в желудке.

3. Боковые стороны языка связаны с печенью и желчным пузырем.

4. Область между кончиком и серединой языка связана с легкими. Белый слизистый покров здесь указывает на поражение бронхолегочной системы и является первым признаком простуды или хронического заболевания легких.

5. Кончик языка связан с сердцем. Если он покраснел и покрылся красной сыпью, это может указывать на заболевание, порожденное «жаром» крови, или повышенную тревогу, волнения (возбуждение нервной системы).

Состояние внутренних органов оценивается по цвету и по характеристикам слизистого покрова каждой из соответствующих областей языка.

Передняя часть, которая свободно двигается в разные стороны, называется телом языка. Верхняя же поверхность языка называется его спинкой. Вы наверняка обращали внимание на то, что язык внешне кажется бархатистым, не

таким гладким и блестящим, как слизистая оболочка полости рта. Вся его поверхность покрыта сосочками, главная задача которых — различать вкус пищи. Именно эти сосочки и придают языку бархатистый вид. Различают 4 вида сосочков. Самые мелкие из них — нитевидные — покрывают всю поверхность языка и внешне напоминают ворс ковра. Сосочки покрупнее — грибовидные — располагаются на спинке языка между нитевидными. Язык у здорового человека имеет гладкую бархатистую поверхность розового цвета из-за большого количества сосочков, которые хорошо заметны, он также может быть покрыт небольшим беловатым налетом, какой образуется и на зубах.

А теперь осмотрите в зеркале свой язык, обратите внимание на его размер, поверхность и очертание.

Оцените:

1. Цвет
2. Характер налета на разных зонах языка
3. Форму и характер поверхности (плотная, гладкая, рыхлая, исчерченная и т.д.)
4. Различные образования на языке: папилломы, пузыри, афты (место их локализации указывает на больной орган)
5. Подвижность языка

Исследование языка дает ценную информацию об энергетическом балансе внутренних органов и позволяет врачу уточнить диагноз при их нарушении. Диагнозы по языку в традиционной тибетской медицине выглядят следующим образом:

- язык красный, влажный — энергия и кровь цветущие;
- язык бледный — энергия и кровь слабые;
- язык блестящий, без налета — энергия желудка слабая, внутрисекреторная деятельность его поражена.

По характеру налета на языке можно определить не только конституцию человека (его дошу), но и предположить, что накануне ел пациент. Если язык обложен толстым желтым налетом, то это признак возмущения конституции Желчь. Значит, скорее всего, человек предпочитает мясную пищу, любит горячую, острую еду. Плотный бело-серый налет говорит о том, что человек любит сладкую и пряную пищу с большим количеством специй.

Яркий красный язык с заостренным кончиком свидетельствует о перевозбуждении нервной системы (конституция Ветер). Обладатель такого языка плохо спит, слишком тревожен, одолевает страстями и привязанностями.

Согласно теории «Пяти элементов», кончик языка связан с состоянием сердца и легких, боковые отделы языка — печени и желчного пузыря, спинка языка — желудка и селезенки, корень языка — почек.

Увеличение и покраснение сосочков правой половины языка к кончику наблюдается при поражении печени, левой половины — при патологии селезенки. Обнаружение покрасневших сосочков на кончике языка свидетельствует о болезни тазовых органов, красные сосочки выше по краям и в середине языка — легких. Сухой язык не может воспринимать вкус. Если человек перестает ощущать слад-

кое, кислое, соленое или горькое, вероятны заболевания нервной, эндокринной систем.

Если Вы при осмотре языка обнаружили какие-либо из перечисленных нами признаков заболеваний, не надо впадать в отчаяние. Восточная мудрость гласит, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением». Вот и клиника «Наран» рада предложить Вам фитотерапию для восстановления и поддержания здоровья.

Фитотерапия — это лечение фитопрепаратами, лекарственными средствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса в организме, стабилизации всех его функций, искоренению причин болезни.

Фитотерапия позволяет гармонично придать сердцу, мозгу и организму в целом идеальные характеристики, не имея при этом побочных эффектов, естественно, по совету и под наблюдением врача тибетской медицины, знающего фармакологические свойства применяемых им средств и биохимию организма. Оздоровление травами позволяет значительно продлить продолжительность жизни, ее качество, при этом не отвлекая Вас от работы и привычного распорядка дня.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам для гармонизации своей доши травяные сборы в совокупности с лечебными программами. При этом наши врачи назначают программы, основываясь не только на поставленном диагнозе, но и учитывая природную конституцию пациента. Давайте рассмотрим подробнее.

## Конституция Ветер

### Внешний вид и физиология



Люди конституции Ветер, как правило, небольшого роста, худощавые; их ноги и руки часто холодные, волосы тонкие, ломкие, кожа сухая, склонная к шелушению; моча прозрачная, зеленоватого или голубоватого оттенка и почти без запаха, а кровь жидкая, водянистая, светлая; лицо бледное, при волнении покрывается легким румянцем; язык сухой, красного цвета, с вяжущим привкусом во рту.

Пищеварение слабое, поэтому часто происходит вздутие и урчание живота, запоры и повышенное газообразование. Для людей конституции Ветер не существует проблемы лишнего веса, напротив, им легче потерять, чем набрать пару килограммов. Ведь практически вся энергия, поступающая с пищей, расходуется у них на движение, слова и эмоции, поэтому с годами Ветер, как и в молодости, сохраняет подвижность и стройность тела, носит одежду одного и того же размера на зависть представителям конституций Слизь и Желчь. Люди этого типа быстро устают и столь же быстро набирают силы после непродолжительного отдыха. Их сон прерывистый, неглубокий.

### Характерные заболевания и причины их возникновения

Больше всего Ветры страдают от заболеваний, связанных с поражением нервной системы. Одними из первых в этом списке числятся радикулит, остеохондроз, синдром хронической усталости. Как правило, на фоне стресса или нервных переживаний сначала появляются прострелы в пояснице, а затем боль распространяется на суставы и мышцы.

Рекомендуем представителям конституции Ветер пройти лечебные программы:

- «Глубокий и здоровый сон»;
- «Лечим усталость по-тибетски»;
- «Спина без боли»;
- «Бросаем курить»;
- «Голова без боли»;
- «Релакс-программа».



## Конституция Желчь

### Внешний вид и физиология



Люди конституции Желчь имеют хорошее плотное телосложение, средний рост. В отличие от других типов у них горячие руки и ноги, тёплая, иногда горячая кожа; лицо красноватого цвета. Моча насыщенного желтого цвета с резким запахом, стул, как правило, неустойчив, кашеобразной консистенции.

Люди Желчи — незаурядные личности. Это прирожденные лидеры и руководители. Им присущи отвага и бесстрашие, целеустремленность и честолюбие, энергичность и жизнерадостность. Они обладают высоким интеллектом, а способность четко и ясно излагать мысли, умение отстаивать свою точку зрения и хорошая дикция превращают их в великодушных ораторов.

Представители этого типа обладают хорошим аппетитом и изысканным вкусом; большинство из них — лакомки и гурманы. В ответ на недоброкачественную пищу их организм бурно реагирует и отвечает нарушением пищеварения, они страдают часто от пищевых отравлений. Гораздо хуже других типов конституции переносят голод и жажду. Голод провоцирует у них приступы тошноты и вызывает дрожь в теле. Пропуски приемов пищи, запоздавший ужин или длительное голодание делают людей этого типа раздражительными, вспыльчивыми, агрессивными.

### Характерные заболевания и причины их возникновения

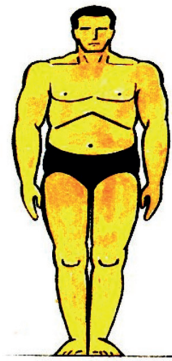
Люди конституции Желчь — обладатели горячей крови, поэтому они плохо переносят жару и солнце — и то, и другое их раздражает. Отдых на юге вызывает у них чувство усталости, по ночам они часто просыпаются от пота и ощущения, что им жарко и хочется пить. Хорошо себя чувствуют в прохладную пасмурную погоду, любимое время года — нежаркая осень. Обильно потеют, на коже часто появляется сыпь, прыщи. Наибольшую проблему люди-Желчи испытывают, когда возникает необходимость расслабиться. Длительные физические нагрузки приносят вред здоровью, изнашивают сердце и сосуды, но именно этим людям свойственно доводить себя физической и умственной работой до полного изнеможения. Для того, чтобы сохранить здоровье на долгие годы, им необходимо научиться отдыхать и сдерживать всплески негативных эмоций: раздражительности и гнева. Расстройство конституции Желчь провоцирует нарушение обмена веществ, развитие желчнокаменной болезни, ведёт к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркт), болезням печени, способствует образованию болезней кожи (дерматиты, псориаз, прыщи), может спровоцировать сахарный диабет по «горячему» типу.

Проблемы со здоровьем у людей конституции Желчь могут спровоцировать жара, физическое перенапряжение, проявление раздражительности и гнева, хотя в целом их организм достаточно вынослив. Именно людям типа Желчь свойственно «заедать» стресс. Слишком частые обильные застолья в сопровождении алкоголя могут, в итоге, привести к ожирению.

Рекомендуем представителям конституции Желчь пройти лечебные программы:

- «Вернем бодрость духа и тела»;
- «Камни растворяются»;
- «Гипертония без таблеток»;
- «Чистая кожа»;
- «Менеджер».

## Конституция Слизь



### Внешний вид и физиология

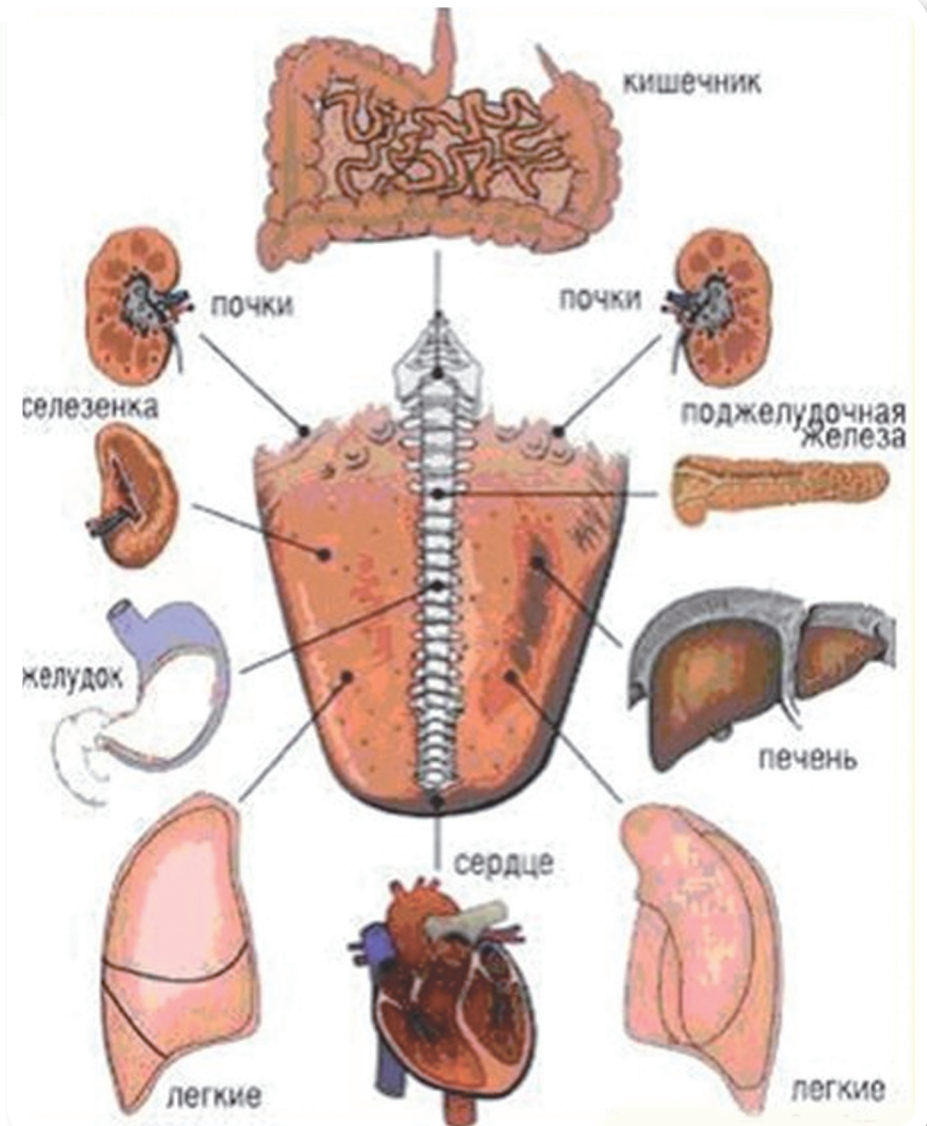
Люди с ведущей конституцией Слизь обычно крупного телосложения, чаще высокого роста (но не всегда); имеют сглаженные формы тела, скрадывающие кости; суставы округлые, негибкие, часто отекают; кожа ровная и плотная, бледная и на ощупь прохладная; моча светлая, имеет лёгкий запах; на языке — белый налёт, дёсны бледные; часто припухают веки.

Так же, как и Ветер, это холодный, иньский тип. Слизь отвечает в организме человека за работу лимфатической и эндокринной систем. Люди этого типа отличаются спокойным, невозмутимым характером. Главные качества Слизи — доброжелательность к людям и миролюбие — заложены в них самой природой. Человек-Слизь, как никто другой, уважает чувства и мнения окружающих его людей. Гнев — не его стихия, но если ему приходится сердиться, то он крайне сдержан в проявлении негативных эмоций. В западноевропейской классификации типов личности Слизь соответствует психологическому типу «флегматик».

### Характерные заболевания и причины их возникновения

Несмотря на изначально хорошие физические качества своего типа, люди-Слизи при определенных условиях могут испытывать массу проблем со здоровьем. Медлительность перерастает в нежелание двигаться и лень, привычка к обильной вечерней трапезе — в неумеренное чревоугодие независимо от аппетита. Подобный образ жизни изо дня в день приводит к появлению лишних килограммов, которые с годами сбросить становится всё сложнее, несмотря на то, что с возрастом аппетит слабеет. Даже значительное ограничение в пище не помогает снизить вес, так как обмен веществ протекает медленно.

Если природная неспешность перерастает в лень, то, совместно с перееданием и замедленным обменом веществ, она становится причиной появления избыточной слизи, жира, лимфы и воды в организме. Особенно чувствительной к подобным нарушениям конституция Слизь становится зимой, но расстройство регулирующей системы в силу инертности Слизи проявляется, как правило, не раньше весны, а то и летом. Человека начинают одолевает аллергии, астма, насморк, бронхит, боли в суставах и позвоночнике, отеки на ногах или лице. Расстройство конституции Слизь сопровождается ощущением тяжести в пояснице и во всём теле, тело часто немеет, утолщается шея (зоб), появляется склонность к икоте, суставы и по-



звонки теряют свою подвижность, ухудшается память, слабеют вкусовые ощущения — вся пища кажется однообразной, а во рту появляется кислый несвежий привкус. Быстро набираются лишние килограммы, сбросить которые не помогает ни одна диета. Очередная попытка похудеть приносит только разочарование. С годами Слизи, как правило, приобретают кроме ожирения, сахарный диабет по «холодному» и «горячему» типам. Вернуть утраченное равновесие конституции Слизь можно путем коррекции образа жизни и питания, с обязательным учётом особенностей организма этого типа.

Рекомендуем представителям конституции Слизь пройти следующие программы:

- «Худеем правильно»;
- «Худеем правильно 2»;
- «Жизнь без аллергии»;
- «Женское здоровье»;
- «Здоровые суставы»;
- «Сахарный диабет»;
- «Дышим свободно».

В заключении хочется сказать, что каждое утро нужно проводить осмотр своего языка, потому, как картина преобладания, той или иной конституции, может меняться.

Смена цвета, характер налета на разных зонах языка, форма и характер поверхности (плотная, гладкая, рыхлая, исчерченная и т. д.), различные образования на языке: папилломы, пузыри, афты и подвижность языка зависят от того, какую пищу Вы принимали накануне.

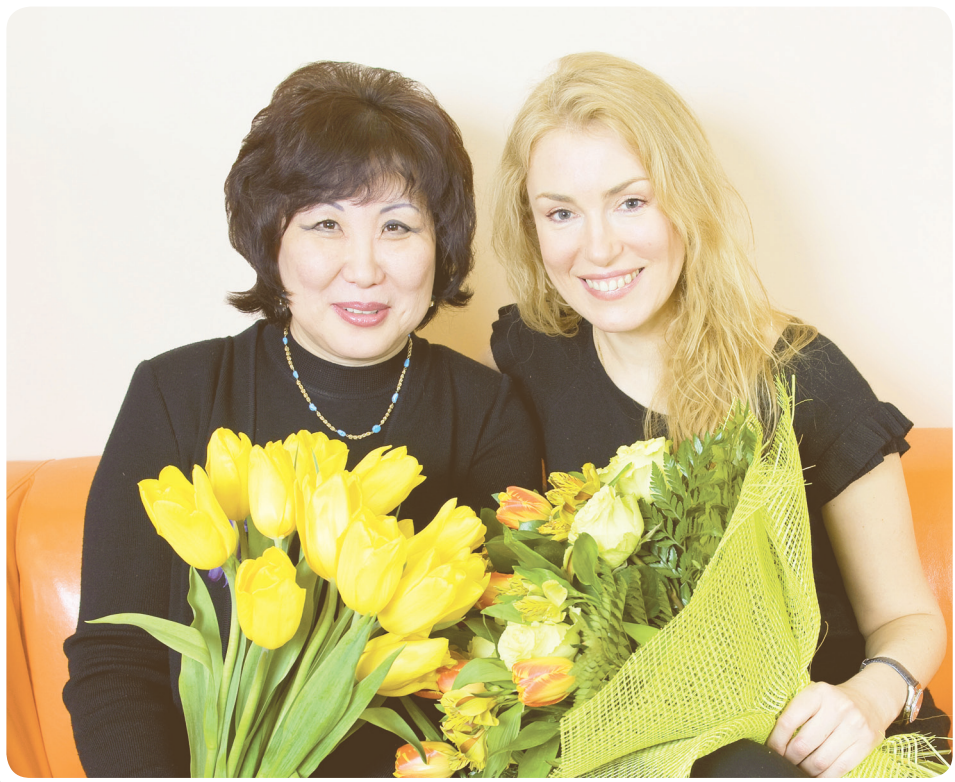
Поэтому настоятельно рекомендую каждому следить за состоянием своего здоровья и во время обращаться к своему врачу за диагностикой и консультацией

### Консультация по программам и предварительная запись по телефонам:

- 8 (499) 156-29-87;
- 8 (499) 150-74-10;
- 8 (495) 510-39-61;
- 8 (495) 510-39-62



# Интервью с Марией Шукшиной



СЕГОДНЯ, В ЭТОТ АПРЕЛЬСКИЙ ДЕНЬ, Я БЕСЕДУЮ С ПРЕКРАСНОЙ МАМОЙ ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ, ОБАЯТЕЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ, ТВОРЧЕСКИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ТАЛАНТЛИВОЙ АКТРИСОЙ МАРИЕЙ ШУКШИНОЙ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ИНТЕРВЬЮ, ХОЧУ СКАЗАТЬ НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ЭТОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ СОБЕСЕДНИЦЕ.

недели. Она дает необходимое мне физическое и моральное ослабление и заряд бодрости.

А еще одним моим секретом сохранения молодости является генетика: и моя мама, и моя бабушка великолепно выглядят, и это передается по наследству.

**Мария, Вы выросли в семье творческих людей. Это отразилось как-то на принципах воспитания Ваших детей? Есть ли у Вас традиции их воспитания, каноны?**

— Наверное, многое я взяла от своих родителей, в том числе и принципы воспитания детей. Так как папа и мама были очень занятыми людьми (то съемки, то гастроли), виделись мы крайне редко. То же самое происходит сейчас и с моими детьми — в силу своей занятости я не могу нахо-

диться с ними круглосуточно. Именно поэтому мое воспитание и воспитание моих детей строится на двух принципах — любовь и личный пример. Мне очень повезло, для меня мои родители были и остаются «сверхчеловеками»: порядочные, совестливые, интеллигентные, культурные. В наше время это совсем редкие качества, сегодня они выхолащиваются. Но я все-таки выросла в атмосфере добра и справедливости, и именно поэтому она меня окружает на работе и среди близких людей. Значит, надо быть таким человеком, на которого бы твои дети хотели бы быть похожими, а для этого необходимо постоянно работать над собой, самосовершенствоваться духовно и нравственно. Хочешь, чтобы дочери и сыновья стали достойными людьми? Будь хорошим человеком, чтобы твой пример всегда был перед их глазами! Меньше слов, больше дела — вот основа воспитания для меня.

**Весной многие женщины и зачастую мужчины садятся на диеты, чтобы похудеть. Скажите, как Вам удается оставаться в такой прекрасной физической форме?**

— Меня в форме держит работа. Может, это не очень хорошо сказывается на здоровье, но, тем не менее, это так, потому что каждый съемочный день у меня сжигается «миллион» калорий, затрагиваются все мои чувства и эмоции, идет колоссальная работа души и тела. Профессия актрисы влияет на физическое и психическое здоровье человека, требует огромной отдачи. Но в ней есть и плюсы: ты не позволяешь себе расслабляться и распускаться, потому что ты бегун на дальние дистанции.

По поводу питания могу сказать, что я стала поклонником и знатоком тибетской кухни. У меня дома на кухне много разных приправ и всевозможных специй. «Наран» изменил мое отношение к питанию. Раньше я готовила все несолёное, наперчённое, как советуют многие врачи. А теперь мы всей семьей стараемся питаться в соответствии со своей природной конституцией. Еду нужно солить, добавлять туда специи, тогда быстрее происходит насыщение, улучшается пищеварение. Кроме того, я пью имбирный чай, имбирный напиток, они хороши для похудения и являются противовирусными средствами.

Советую всем прийти в «Наран», установить свою конститу-

«МЕНЯ В ФОРМЕ ДЕРЖИТ РАБОТА. МОЖЕТ, ЭТО НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ, НО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ЭТО ТАК, ПОТОМУ ЧТО КАЖДЫЙ СЪЕМОЧНЫЙ ДЕНЬ У МЕНЯ СЖИГАЕТСЯ «МИЛЛИОН» КАЛОРИЙ, ЗАТРАГИВАЮТСЯ ВСЕ МОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, ИДЕТ КОЛОССАЛЬНАЯ РАБОТА ДУШИ И ТЕЛА. ПРОФЕССИЯ АКТРИСЫ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ТРЕБУЕТ ОГРОМНОЙ ОТДАЧИ. НО В НЕЙ ЕСТЬ И ПЛЮСЫ: ТЫ НЕ ПОЗВОЛЯЕШЬ СЕБЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И РАСПУСКАТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ТЫ БЕГУН НА ДАЛЬНИЕ ДИСТАНЦИИ.

**М**ария Шукшина родилась 27 мая 1967 года в Москве в семье талантливых творческих людей: сценариста, режиссёра, актёра и писателя Василия Шукшина и актрисы Лидии Федосеевой-Шукшиной. Уже в возрасте полутора лет маленькая Маша снималась в новелле «Братка» (киноальманах «Странные люди», 1969) — так началось ее кинодетство, которое получило продолжение в 1972 году, когда они с сестрой Ольгой сыграли роли дочерей Расторгуевых в фильме «Печки-лавочки», и два года спустя, в 1974 году, когда юная Шукшина сыграла роль Маши (дочери Вишнякова) в фильме талантливого режиссера С. Никоненко «Птицы над городом».

Однако рано начавшаяся кинокарьера не помешала Марии закончить факультет переводчиков Института иностранных языков им. Мориса Тореза.

Сегодня Мария Шукшина известна не только как актриса, но и как телеведущая проекта «Жди меня» на «Первом канале», и как член жюри в шоу «Минута Славы». В 2006 году она была награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, а через два года, в 2008 году, удостоена звания «Заслуженная артистка России».

И сегодня эта удивительная женщина сидит передо мной.

**Мария, глядя на Вашу обаятельную улыбку, блеск в глазах, никогда не скажешь, что Вы мама четверых детей. В наше время женщине очень сложно воспитывать одного ребенка (не говоря уже о четырех), посвящать себя работе и при этом оставаться ухоженной. Как Вам это удается? Как Вы сохраняете женс-**

**кую красоту, обаяние и молодость?**

— Здесь нет, наверное, однозначного ответа. Целый комплекс факторов влияет на женскую красоту и молодость. Про себя я могу сказать, что моим лекарством являются дети. Как ни странно, но количество детей прямо пропорционально молодости их мамы. Хотя почему странно? Не странно, ведь дети — это огромная радость, это стержень и стимул для жизни и работы. Все, что я делаю, я делаю для них. А вторым моментом, я считаю, является добро. Да, всегда надо быть добрым в душе и творить добро! Известный факт, что злые люди быстрее стареют, на их лице появляются глубокие морщинки, глаза горят «недобрым блеском», появляется характерный «прищур». А вот более благодушно настроенные люди с внутренним «огнем» и «свечением» дольше остаются молодыми и красивыми!

**Скажите, какие-то женские секреты по поддержанию красоты у Вас есть? SPA-салоны, например, или массаж, сауна?**

— Я не отказываюсь от современных технологий в косметологии. Сейчас много косметологических клиник, и 7 лет назад я выбрала одну из них, которую посещаю регулярно. Примерно один раз в 2—3 месяца я посещаю косметолога клиники и делаю мезотерапию с гиалуроновой кислотой. И для меня это очень важно, поскольку в связи моей занятостью у меня абсолютно нет времени на домашние маски и уход. Хотя если свободного времени было бы больше, я бы, наверное, просто «жила» бы в SPA-салонах (смеется).

Могу сказать, что хорошо и молодод выглядеть помогает сауна. Очень ее люблю и стараюсь посещать ее примерно один раз в 2—3



цию, чтобы в дальнейшем правильно питаться.

**Я так понимаю, что Вы трудолюбив. Мне кажется, это семейная черта.**

— Да, это семейное. Но знаете, я очень люблю свою профессию, и, несмотря на то, что она безумно тяжелая, я получаю от нее удовольствие и не могу себя представить ни в какой другой сфере. Пользуясь случаем, хочу сказать Вашим читателям, что на телеканале «Домашний» 19 марта состоялась премьера фильма «Кто, если не я?», который будет выходить в эфир в 20:00. На сегодняшний день за 4 месяца мы сняли уже 24 серии, и съемки еще продолжаются. Знаете, работа идет практически без выходных, это такой тяжелый марафон, но мне кажется, что результат получился прекрасным. Хотя, конечно, судить зрителям.

**Мария, Вы талантливая актриса и много сил отдаете работе. На мой взгляд, именно поэтому у Вас нет и не может быть неудачных работ.**

— Мне недавно сказали то же самое, практически слово в слово: «У тебя нет плохих работ». Мне приятно это слышать, потому что как актриса я действительно не позволяю себе халтурить, проживаю роль душой. Но кино — это живой организм, здоровье которого зависит от правильной работы всех внутренних органов. Поверьте, если будет плохой

сценарий, то даже моя работа фильм уже не спасет, ведь нужно, чтобы и актерский состав был хороший, и оператор одаренный, и режиссер талантливый. Каждый фильм — это тяжелое рождение ребенка. Так Вам скажет любой человек, который хотя бы один день провел на съемочной площадке. Могу сказать, что в сериале «Кто, если не я?» все удачно сочетается: и актерский состав, и оператор, и прекрасная режиссерская работа. Я редко кому советую посмотреть какой-то фильм в день премьеры, поскольку после съемок, после нервных переживаний, никогда не знаешь, какой будет результат. Этот фильм — исключение! Я искренне советую всем Вашим читателям его посмотреть, поскольку уверена, что история будет интересная!

**Мария, у меня еще один вопрос. Скажите, как Вы поддерживаете свое здоровье и здоровье семьи при Вашей занятости?**

— Я очень благодарна судьбе за то, что она свела меня со Светланой Галсановной, потому как до моего знакомства с клиникой «Наран» я лечилась в основном таблетками. Я не просто лечилась, я пила лекарства горстями, при этом понимая, что химия ни к чему хорошему не приведет, ведь одно лечим — другое калечим! А как иначе поступать? Мне нельзя болеть. Вот, например, в зимний, весенний и осенний периоды я «пичкала» себя средствами, укрепляющими им-

мунную систему, потому что идут съемки какого-нибудь проекта, а это 4—5 месяцев практически без выходных с 14-часовым рабочим днем. Конечно, организм ослаблен, измотан такой нагрузкой, от этого подвержен заболеваниям, а у меня за спиной еще 40 человек, занятых в проекте. И я знаю, что если не приду на площадку, то снимать будет нечего, а значит, у актерского состава собьется график съемок, а продюсеру мое отсутствие выльется в огромные убытки, ведь каждый съемочный день стоит очень дорого. Теперь понимаете, почему, зная, что причиняю себе вред, я глотала и глотала лекарства?

Но сегодня все кардинально изменилось — я открыла для себя комплексное лечение, которое проводят врачи клиники «Наран», оно включает в себя внешние процедуры и тибетские фитопрепараты. Бодрящий тонизирующий массаж по точкам возвращает телу энергию и снимает усталость. Отдельно скажу о фитопрепаратах (тибетские травы, которые собирают тибетские монахи и составляют из них чудодейственные сборы). Я ими спасаюсь, я на них держусь. Это не пустые слова: я вот прихожу на съемку, а кто-нибудь из 40 человек болеет, кашляет, чихает, и будь я хоть трижды здорова, я все равно могу подхватить инфекцию. А фитопрепараты мне помогают сохранять здоровье и бодрость уже 5-й

месяц, кроме того у меня всегда с собой природные антибиотики на случай экстренной помощи. И не могу не сказать про мой любимый «Лаоджан». Это эликсир, продлевающий жизнь, то есть универсальное восстанавливающее, укрепляющее, гармонизирующее профилактическое и лечебное средство широчайшего спектра действия. Отвар «Лаоджан» — это подарок природы. Вы знаете, рецептура данного продукта насчитывает около 1000 лет, представляете, какая мудрость и какие знания положены в основу эликсира?! Я без фитопрепаратов теперь не представляю своей жизни! При моей работе без выходных, по 14 часов, на пределе сил, оголив все чувства, я вынуждена следить еще и за сердцем, давлением, за нервной системой. Я каждый день работаю в «надрыве», ведь любовные страдания, потеря близких, горе, отчаяние должны быть такими, чтобы зрителя захватили, а это, конечно, удар по кровеносной системе, по нервам. Но сегодня это для меня уже не так страшно, ведь я открыла для себя фитопрепараты! И если бы ни они, я не знаю, как бы мне столько удавалось сделать и оставаться всегда здоровой и работоспособной! Спасибо клинике «Наран» и Светлане Галсановне за то, что она прививает нам культуру здорового образа жизни!

## Байкальские сборы



*Восточная мудрость гласит, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».*

Фитотерапия — это лечение фитопрепаратами, лекарственными сред-

ствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса человека, стабилизации всех функций организма, искоренению причин болезни.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам Байкальские травяные сборы.

Лекарственные травы, цветы, соцветия, плоды, корни, почки, были собраны вручную, в экологически чистых районах Алтая, Восточных Саян и на Байкале.

### Байкальские травяные сборы:

- Естественного-природного происхождения
- Имеют уникальный состав, многие компоненты не встречаются больше нигде в мире
- Проходят сложный процесс обработки
- Не содержат стимуляторов
- Не имеют побочных эффектов

**Приобрести Байкальские сборы можно по адресу:** г. Москва, м. Войковская 5-й Войковский проезд д. 12, клиника тибетской медицины «Наран».

**Получить консультацию и узнать о наличии препаратов можно по телефону:**

8 (499) 156-29-87; 8 (499) 150-74-10; 8 (499) 156-29-87; 8 (499) 74-74-960.

## ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

**АПРЕЛЬ — МАЙ**  
(01.04.2012 — 15.05.2012)

### Благоприятные дни для стрижки волос

1,2,3,5,6,10,13,14,17,18,24,25,26,27,29,30,

**В мае:** 1,2,4,5,6,9,12,13

### Благоприятные дни для начала приема лекарств

2,3,5,7,8,9,17,18,30

**В мае:** 4,11,12,15

### Благоприятные дни для выезда в дорогу

1,2,10,13,15,16,18,19,22,24,28,30

**В мае:** 1,4,9,12,14, 15

**В наших клиниках и филиалах в продажу поступили Лунные календари, которые всегда Вам подскажут благоприятные дни для приема лекарств, путешествий и стрижки волос.**



# Шкатулка здоровья

В НАШЕЙ РУБРИКЕ «ШКАТУЛКА ЗДОРОВЬЯ» МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ О СПЕЦИЯХ И ПРИПРАВАХ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЕТ В БЫТУ И КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТ ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ КАЖДОЙ КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА.



**Д**ревний трактат тибетской медицины «Чжуд-Ши» изучал влияние специй на организм человека, на его физиологический и психологический настрой. И эта энциклопедия древней врачебной науки гласит: «При разумном использовании еда и питье поддерживают жизнь, а при избытке, недостатке и неправильном использовании — порождают болезни и могут погубить. Поэтому надо быть сведущим в еде и питье». Чтобы наши пациенты каждый день поддерживали в себе жизнь, а не наносили вред организму, мы будем учить в этой рубрике правильному питанию. Начнем со специй, функции которых довольно обширны, ведь они не только улучшают вкус пищи, как мы привыкли считать, но и возбуждают аппетит, стимулируют обменные, иммунные и очистительные функции.

## Так что же такое пряности и специи?

Специи и пряности — это свежие, сушеные либо иначе обработанные части растений, обладающие стойким и специфическим ароматом, разной степенью жгучести и иногда привкусом. Они могут повысить сохранность продукта и способствовать наилучшему усвоению его организмом. Приправы и специи сделают Вашу пищу разнообразней, придадут аромат и изысканный вкус обычным продуктам. Кроме того, они обладают целебными свойствами, и при правильном их применении Вы сможете повысить свой иммунитет и поправить здоровье.

Обратимся к истории. Специи человек стал использовать раньше, чем соль. И это естественно, ведь пряные растения издавна окружали древних людей, и для добычи семян и корней, листьев и плодов не требовалось почти никакого труда. Можно предположить, что уже в каменном веке человек стремился обогатить вкус и запах разными ароматическими растениями. Вначале специи и приправы лишь делали пищу более разнообразной, затем их употребление стало культурной привычкой и, наконец, превратилось в необходимость.

Согласно сохранившимся на папирусах древнеегипетским рецептам, относящимся ко второму тысячелетию до нашей эры, при приготовлении того или иного блюда предписывалось использовать анис, семена горчицы, тмин, кориандр; в тех же рекомендациях встречались мята, полынь, корица, шафран. Также известно, что вавилоняне использовали в пищу шафран, фенхель, чеснок, тмин, кунжут, кардамон, укроп, лук, кориандр.

В России во время приготовления пищи чаще всего используют не более десятка специй и приправ, их легко перечислить: перец черный, перец красный (перец чили), лук, чеснок, имбирь, гвоздика, укроп, петрушка, сельдерей, шафран, куркума, ваниль, мускатный орех... Но это лишь малая доля того, что можно было бы добавлять в пищу, чтобы ее вкус стал богаче, а свойства — полезнее.

Но употребление специй и приправ — не просто культурная привычка или уловка гурманов, это еще и большая помощь здоровью, ведь не напрасно тибетская медицина для

каждой конституции рекомендует особые специи и приправы, которые сохраняют здоровье, регулируют обменные процессы и гармонизируют дошу.

Давайте рассмотрим каждую конституцию.

## Конституция Ветер

| Тибетская медицина рекомендует                                                                                                                                                         | Не рекомендует-ся употреблять в пищу                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сладкий, кислый, острый, соленый вкус. Корица, имбирь, кардамон, пажитник, лавровый лист, гвоздика, фенхель, тмин, солодка, майоран, тархун, шалфей, черный перец, чабрец, лук, чеснок | Терпкий, вяжущий вкус. Петрушка, шафран, кориандр, куркума, горчица, хрен, мускатный орех |

Первым в классификации конституций считается человек, порожденный преимущественно регулирующей системой Ветра. У него часто субтильное, гибкое или сутулое строение тела, он сухоощав, цвет лица бледный с едва уловимым зеленым оттенком, при ходьбе могут скрипеть суставы. Любит много говорить, артистичен, любит пение, смех, ссоры, пиротехнические эффекты, стрельбу, подвижен, любопытен, легко меняет место, страстен, не переносит холода, тумана, ветра. Из таких людей выходят гениальные актеры, поэты, музыканты, ораторы, разведчики, путешественники, журналисты, чиновники и пионеры во всех областях. От природы, если не прилагать усилий, достояние небольшое, жизнь короткая, сон поверхностный. В «Чжуд-Ши» сказано, что человек этого типа отличается признаками, поведением и вкусами грифа, ворона, собаки, лисицы и т.д.

Человек конституции Ветер весьма чувствителен к внешним воздействиям, легко возбудим и обладает очень низким уровнем эмоциональной и психической устойчивости.

В пище этот тип людей особенно привержен к сладкому, кислому, острому и соленому вкусу.

Имбирь — В кулинарии чаще всего применяется имбирь тонкого помола, его издавна используют для приготовления сбитней, настоек, наливок. Также имбирный порошок добавляют в пряничное тесто, в некоторые виды сладких каш, в паштеты, домашние колбасы, при тушении мяса, рыбы, при приготовлении овощного рагу. В Китае изготавливают имбирь засахаренный, в Англии и США успехом пользуется имбирное печенье и имбирное пиво. Имбирь — одна из составных частей смеси карри, которая в свою очередь входит в состав многих кетчупов.

### Лечебные свойства

Имбирь оказывает обезболивающее, противовоспалительное, противоспазматическое, рассасывающее, возбуждающее, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее и тонизирующее действия. Экстракт имбиря снижает артериальное давление, повышает возбудимость матки, оказывает успокоительное действие. В некоторых случаях его можно использовать при тошноте во время беремен-

ности. Также он обладает противомикробным действием. Сухой имбирь горячее и суше, чем свежий. Это более действенное стимулирующее и отхаркивающее средство для уменьшения слизи и усиления внутреннего огня. Свежий имбирь лучше применять в качестве потогонного средства при простудах, кашле, рвоте и при дисбалансе внутренних ветров. Исследования показали, что имбирь ко всему прочему еще и мощный антиоксидант.

Известно, что наибольшую опасность сегодня представляют сердечно-сосудистые заболевания. Именно они уносят более всего человеческих жизней. А причиной развития этих недугов, помимо малоподвижного образа жизни, стрессов и вредных привычек, считается неправильное питание, то есть употребление большого количества жирной пищи, содержащей много холестерина. Большинство из нас толком и не знает, что такое холестерин, но точно известно, что когда его много — это вредно. Доказано, что имбирь значительно снижает уровень холестерина. Наши предки не знали ничего про холестерин, но понимали толк в еде. На Руси ни одно боярское застолье не обходилось без имбирных напитков и закусок с имбирем, «дабы не маяться животом».

## Конституция Желчь

| Тибетская медицина рекомендует                                                                                                     | Не рекомендует-ся употреблять в пищу |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Вяжущий, острый сладкий вкус. Мята, кардамон, корица, фенхель, кинза, укроп, зерна, шафран, куркума, мускатный орех, горчица, хрен | Кислый, соленый острый вкус.         |

Промежуточное положение занимает человек типа Желчь. Люди с преобладанием этой конституции подвержены жажде и голоду, обладают острым умом, талантливы, горячи, вспыльчивы, горды и амбициозны, могут решать сложные и опасные задачи. Из них чаще всего выходят спортсмены, каскадеры, писатели, военные и полководцы, бизнесмены, управленцы и профессионалы трудоемких производств. Про обладателей типа Желчь можно сказать, что это люди труда и войны. Из внешних характеристик можно отметить желтоватый оттенок кожи и волос, обильное потоотделение с сильным и неприятным запахом. В «Чжуд-Ши» сказано, что человек этого типа обладает признаками и отличается голосом и поведением тигра, медведя, обезьяны, мыши и т.д.

В еде люди-Желчи предпочитают сладкие, горькие и терпкие вкусы, любят охлаждающую пищу.

В кулинарии: куркума длинная применяется при производстве алкогольных и безалкогольных напитков и в кондитерских изделиях. Используют приправу не в свежем, а в суше-



ном, очищенном и молотом виде. Вкус у куркумы длинной сходен с имбирем, свежий, ароматный, не жгучий. С ней готовят яичные блюда, соусы, салаты, супы-пюре, крабов, омаров, устриц. Куркума усливает вкус куриного бульона.

#### Лечебные свойства

Куркума — прекрасный природный антибиотик. Это качество делает ее поистине бесценной. Казалось бы, аптеки полны антибиотиками, но, в отличие от синтетических препаратов, пряность-лекарство не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень. Напротив, при употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение. Поэтому, заболев, не торопитесь в аптеку, а попробуйте воспользоваться этой приправой.

Куркума — незаменимая поддержка для тех, кто ослаблен после хронической болезни или болен, она согревает и очищает кровь. В куркуме содержатся кальций, железо, фосфор и йод, а также витамины С, В, В2, В3.

Тибетская медицина относит куркуму к средствам, которые останавливают кровотечения и заживляют раны. При порезах промойте рану и присыпьте ее порошком куркумы — это поможет остановить кровь и будет способствовать скорейшему заживлению. При внутренних кровотечениях принимайте куркуму, можете добавить к ней шафран.

При кожных заболеваниях куркума незаменима, так как она способствует хорошему обмену веществ. Паста из куркумы — отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. В Индии куркума широко используется как косметическое средство: улучшает цвет лица, чистит кожу, открывает потовые железы. Недаром в Индии даже выпускаются косметические кремы под названием «Куркума». Кроме того эта пряность входит в состав многих антисептических мазей. Ее также используют в сочетании с медом (наружно) при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов. Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже, нарывов.

Так как куркума хороша для печени, российские фармацевты на ее основе производят холагол, лекарство, которое эффективно при холециститах, желчно-каменной болезни, желчных коликах. В пищу добавляют примерно 1 ч. л. на 5, 6 порций.

Не рекомендуется детям до 2 лет.

Попробовав куркуму однажды, Вы убедитесь, что пакетик с этой пряностью должен обязательно быть у Вас дома. А отправляясь в путешествие, в командировку или на отдых, берите его с собой.

#### Конституция Слизи

| Тибетская медицина рекомендует                                                                       | Не рекомендует употреблять в пищу |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Острый, кислый, соленый вкус. Красный и черный-перец, имбирь, чеснок, куркума мелисса, чеснок, перец | Сладкий, горький, вяжущий вкус    |

У человека с природой Слизи тело холодное — нет теплоты, кости и суставы неясно выражены, тело упитанное, цвет от природы белый, фигура сутулая, очень терпелив и легко переносит голод и жажду, эмоциональные аффекты, страдания и зло. Жизнь долгая, достояние большое, сон глубокий. Будучи введен в гнев, долго прячет его в глубину, не попадает в плен к непосредственному озлоблению. Обладает природной чистой нитью сознания — поступает во благо других. Из людей-Слизей чаще всего выходят философы, мудрецы, педагоги, инженеры, ученые, люди умственного труда и правители. Человек типа Слизи характеризуется как спокойный, терпеливый, с высоким уровнем устойчивости. Следует знать, что согласно «Чжуд-Ши», человек такого типа обладает поведением, речью и признаками вожака стаи, льва и буйвола, слона-охранника, царя орлов Гаруды, Брахмы и т.д.

Люди Слизи весьма привержены к горячей, кислой, соленой, грубой пище.

Красный перец считается рекордсменом по содержанию витамина С среди других продуктов.

В красном перце содержатся жизненно важные микроэлементы для организма человека — кальций, железо, натрий, цинк, калий, магний и фосфор. Кроме этого в состав красного перца входят жирные масла, сахар, капсорулин, капсантин, каратиноиды и каротин. При умеренном употреблении этой приправы Вы укрепите пищеварение и увеличите аппетит, станет лучше циркуляция крови, увеличится секреция желудочного сока. Жгучая пряность оказывается помощью в работе печени, помогает избавиться от доброкачественных опухолей, может облегчить состояния людей, которые страдают бронхиальной астмой или аллергией.

В красном перце содержится алкалоид капсаицин, благодаря которому перец и имеет неподражаемую остроту и неповторимый жгучий вкус. Таким образом, чем острее перец, тем больше в нем живительного вещества. Кроме этого проведенные эксперименты показали, что капсаицин имеет способность вызывать массовую гибель раковых клеток, а это существенно снижает размеры злокачественной опухоли. Было замечено также, что особенно эффективно это средство действует при раке предстательной железы.

Употреблять жгучий перец следует в профилактических целях. Достаточно класть ежедневно небольшой стручок в суп или борщ, а порошок сушеного можно добавлять во вторые блюда. При использовании таким образом красного перца, не злоупотребляя им, можно добиться хорошего результата — избавиться от многих вирусных и бактериальных инфекций, так как жгучий перец обладает мощными противомикробными и лечебными свойствами, которые способствуют быстрой гибели патогенной микрофлоры. И происходит это достаточно быстро, стоит только горьким веществам из перца попасть в желудок.

Вот вкратце некоторые советы, которые мы хотим дать нашим читателям. Будьте здоровы!

## Рубрика «Вопрос — ? Ответ»



**«Месячные болезненные и нерегулярные-врач-гинеколог поставил диагноз-эндометриоз. Врачи назначили гормональный препарат, говорят, надо понаблюдать. Смогут ли мне помочь, врачи тибетской медицины? Какие способы и методы лечения, мне предложат в клинике «Наран»?»**

Петровская Т. Н., г. Москва

**Отвечает главный врач клиники «Наран» в г. Санкт-Петербург, член международной ассоциации врачей тибетской медицины А. Ф. Бальжиева**

#### Уважаемая



#### Тамара Николаевна!

С точки зрения тибетской медицины, эндометриоз — следствие холода (или пустоты) в почках. Сами почки при «холоде» могут не беспокоить, и даже показатели анализа мочи остаются в норме. Холод проникает в организм по меридиану почек, наиболее близко расположен-

ному к местам, которые охлаждаются обычно быстрее всего — ноги, поясница. А почки, как давно установлено тибетской медициной, обеспечивают теплом и управляют обменом веществ во всех органах малого таза: мочевом пузыре, прямой кишке, а также матке и яичниках у женщин.

Каковы симптомы «утечки тепла» из почек? Ощущение холода внизу живота, в пояснице, конечностях, зябкость, дрожь в ногах. Нередки частые мочеиспускания — более 5 раз в день, особенно после охлаждения. Кроме того, холод приводит к возмущению конституции Слизи, ее гипертрофированному росту. Так как матка выстлана слизистой оболочкой изнутри, и воспаление начинается именно там, а затем уже переносится в другие области.

Прежде всего, нужно следить за тем, чтобы поясница была в тепле, можно укутывать ее шерстяным платком или обернуть поясом из собачьей или овечьей шерсти.

Заниматься самолечением при таком серьезном заболевании небезопасно.

Необходимо проконсультироваться с врачом тибетской медицины, который разберется в истинных причинах возникновения болезни, назначит эффективные лекарственные средства, подходящие вашему типу конституции, и весь комплекс процедур. Обычно неизменно хороший результат достигается после сеансов гирудотерапии, точечного массажа и в нашей клинике разработана специальная программа «Женское здоровье», которая направлена на лечение заболеваний мочеполовой сферы и снятием симптомов заболевания.

|                    |                                                                 |           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| «Женское здоровье» | миома, мастопатия, эндометриоз, киста яичников, нарушения цикла | 9 сеансов |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|

**Получить консультацию или записаться на прием можно по телефонам:**

8 (499) 156-29-87; 8 (499) 150-74-10;  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62



# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 7—8  
апрель 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

**наран** работает  
с 1989 года

8 (499) 156-29-87; 8 (495) 510-39-61;  
8 (499) 150-74-10; 8 (495) 510-39-62  
Режим работы: с 9.00 до 21.00. Суббота с 9.00 до 18.00

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

## Наран: 15 лет в Москве

Клиника «Наран» — первая и крупнейшая в России клиника тибетской медицины, основанная в 1989 году. Ее уникальность заключается, прежде всего, в том, что здесь в точности следуют традициям тибетской медицины, комплексно применяя весь арсенал ее средств. Сегодня с уверенностью можно сказать, что 23 года успешной работы клиники — лучшее свидетельство правильности избранного пути, пути продолжения традиций древней врачебной науки Тибета.

За эти годы клиника «Наран» завоевала прочную репутацию, авторитет и широкую популярность. Более 95 тысяч человек прошли курсы лечения у наших врачей и исцелились от своих недугов. Для нас важным показателем правильности выбранного пути является тот факт, что к нам 80% пациентов обращается по рекомендации друзей и знакомых, а это значит, что нашей работой довольны. И это закономерно, ведь в клинике «Наран» не латают здоровье, а прочно, на долгие годы, строят его вместе с пациентом, возвращая радость полноценной жизни.

В основе нашей деятельности лежит служение людям, ведь мы чтим традиции древних тибетских целителей и помним о необходимости творить благо, именно поэтому мы стремимся предоставлять существенные скидки на ком-

плексное лечение организма всем категориям граждан, а для пенсионеров, участников ВОВ, медицинских работников действуют постоянные скидки.

Клиника «Наран» гордится своими врачами, которые имеют дипломы ведущих российских медицинских вузов, постоянно повышают квалификацию при учебно-методическом центре клиники, а также в Монголии, Корее, Китае и Тибете и подняли на ноги огромное количество пациентов, вернув на их лица улыбки.

Синтез западной, восточной китайской и тибетской медицины позволяет устранять причины заболеваний без таблеток, операций и побочных эффектов.

Еще одним преимуществом клиники является эффект кабинета «все в одном». Здесь не нужно стоять в очередях к узким специалистам, чьи диагнозы и назначения порой противоречат друг другу, здесь каждого пациента во время и после лечения курирует личный врач-лечебник.

**Мы ждем Вас в клинике «Наран»!**

Основатель и главный врач клиники «Наран»  
к. м. н. С. Г. Чойжинимаева.

**Адреса наших филиалов:**

**Филиалы в Москве:**

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12

**Телефоны:**

8 (499) 156-29-87; 8 (499) 150-74-10;

ст.м. «Проспект Вернадского» ул. Удальцова д.23

**Телефоны:**

8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

**Филиалы в Санкт-Петербурге:**

ст. м. «Проспект Просвещения», проспект Просвещения, д. 33, корп. 1.

**Телефоны:**

8 (812) 577-13-67, 8 (812) 577-15-43

ст. м. «Чернышевская», ул. Таврическая, д. 9.

**Телефоны:**

8 (812) 595-03-80; 8 (812) 595-03-82

**Берлин Фридрих штрассе, 71**

**Телефоны:**

+49(0) 30-200-595-41;

+49(0) 30 200-595-42;

+49(0) 30-200-595-44

### ПОЧЕМУ «НАРАН»?

**23 года Успешной работы в тибетской медицине**

**Авторские методики лечения, разработанные Главным врачом и основателем клиники «Наран» к.м.н. Светланой Чойжинимаевой**

**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**



Гарик «Бульдог» Харламов



Жасмин



Александр Буйнов



Иосиф Кобзон



Катя Лель



Лидия Федосеева-Шукшина

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 – Т. Тимофеева

Дизайн и верстка –

Арт-студия «Всеслава»

Корректор – А. Федулеева

Газета выходит 1 раз в месяц

Общий тираж – 40 000 экз.

Адрес редакции:

125171 г. Москва, ул. 5-й Войковский проезд д. 12

Тел. 8(499) 156-29-87;

8(499) 150-74-10; 8(499)156-29-87;

8(499) 74-74-960

E-mail: naran.voyka@mail.ru

Подписано  
в печать 22.03.2012  
Цена свободная