

клиника



Наран

работает
с 1989 года

№6(91)
16-31 марта
2010

Вестник тибетской медицины

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

Фото Екатерины Дериглазовой

**ФОБИИ:
КАК БОРОТЬСЯ
С ПАНИКОЙ?**

стр. 2

**СЕКС
В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ**

стр. 4

**АНОМАЛЬНЫЕ
ЗОНЫ
В ВАШЕМ
ДОМЕ**

стр. 5

Доктор буддийской философии ЛХАКДОР:

**«Любовь и сострадание -
подлинный смысл жизни»**



**Акция
«Весеннее
обновление»**
в филиалах клиники «Наран»
с 16 по 31 марта

**4000-
2975-**
сеанс комплексного
лечения

Скидка распространяется на пациентов,
обратившихся впервые




**Весенняя
акция**
в филиалах
клиники «Наран»
с 16 по 31 марта

**СКИДКА
до 50%**
на сеанс комплексного
лечения

**для детей
и пенсионеров**

Скидка действует при предъявлении купона



КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!



ФОБИИ, ИЛИ КАК БОРОТЬСЯ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ?

Абсолютное большинство людей хотя бы раз в жизни переживало паническую атаку. Регулярно же ими страдает не менее 5% населения, большинство из которых – женщины. В тибетской медицине паническое расстройство расценивается как крайняя степень возмущения конституции Ветер. Успокоить Ветер – означает взять под контроль приступы страха и паники.



**Светлана
ЧОЙЖИНИМАЕВА,
К.М.Н.,
главный врач
клиники «Наран»:**

С точки зрения современной медицины, **паническое расстройство** – это заболевание, характеризующееся спонтанным возникновением *панических атак* (эпизоды крайней тревоги) от нескольких раз в год до нескольких раз в день и ожиданием их возникновения.

В зависимости от ведущего симптома недуг называют по-разному: «*Вегетативный криз*», «*Симптоадrenalовый криз*», «*Кардионевроз*», «*ВСД (вегетососудистая дистония) с кризовым течением*», «*НЦД – нейроциркуляторная дистония*».

У страдающих паническим расстройством людей, как правило, наблюдаются серии интенсивных эпизодов крайней тревоги – панических атак. Они обычно продолжаются около 10 минут, но могут быть и кратковременными – около 1–5 минут и длительными – до 30 минут, однако ощущение тревоги может сохраняться в течение 1 часа. Панические атаки могут отличаться по набору симптомов или быть однотипными (то есть тахикардия, потливость, головокружение, одышка, тремор, переживание неконтролируемого страха и т. д.). У части пациентов данные состояния наблюдаются регулярно – иногда ежедневно или еженедельно.

Как правило, первый приступ паники становится для человека полной неожиданностью и происходит, казалось бы, на пустом месте, без всяких видимых причин. Внезапно возникающая сильная тревога, головокружение, ощущение дурноты, нехватки воздуха, онемения в различных частях тела, слабость в ногах – вот лишь неполный список симптомов, которые могут возникнуть при панической атаке. Кроме того, данный «букет»

может быть дополнен потливостью, чувством пошатывания, страхом сделать что-либо против своей воли, сойти с ума или даже умереть.

Хотя бы раз пережив подобное, человек приходит к выводу, что он тяжело болен и отправляется к врачу. Между тем многочисленные медицинские обследования обычно не выявляют никаких серьезных нарушений здоровья.

Тем не менее панические атаки могут изрядно отравить жизнь. Со временем человек начинает избегать общественного транспорта, пользоваться лифтом, перестает появляться в людных местах, а то и вовсе выходит из дома. Как правило, со временем появляются и другие всевозможные страхи: *агорафобия* (боязнь открытого пространства), *клаустрофобия* (страх перед замкнутыми или тесными пространствами), *социофобия* (боязнь публичных выступлений или внимания посторонних людей). Все зависит от того, где впервые произошел панический приступ: в метро, лифте, кафе, супермаркете или, к примеру, на родительском собрании в школе.

Рассмотрим подробнее один из типов панического расстройства: **кардионевроз**. Это наличие таких симптомов, как тахикардия, болезненные ощущения в области сердца, холодный пот, дрожь в руках на фоне повышенной утомляемости, раздражительности, плаксивости, бессонницы, склонности к обморокам.

Любой однократный стресс, эмоциональный всплеск – отрицательный или положительный – и начинается учащенное сердцебиение. Даже сопереживание героям телесериала может спровоцировать тахикардию. Кстати, тахикардия – симптом многих серьезных заболеваний, и не только сердца. Если беспокоит частое сердцебиение, более того, оно сопровождается похудением и раздражительностью, проверьте щитовидную железу. Это особенно касается людей с неустойчивой нервной системой. Если тахикардия сопровождается неприятными ощущениями в области сердца, надо проводить более детальное обследование. Часто это может быть признаком наследственной гипертонической болезни.

Если врач-кардиолог не нашел серьезных отклонений в работе сердца, то вряд ли появятся какие-то осложнения. Кардионевроз чаще всего рассматривают как следствие нервного срыва. К нему могут привести конфликты в семье, на работе, стрессы, а также фи-



зические перегрузки. Если врач поставил диагноз «кардионевроз», но не нашел ишемической болезни сердца или гипертонии, то есть все шансы прожить долгой и счастливую жизнь.

Кстати, боли в сердце, но без тахикардии, могут возникнуть из-за остеохондроза позвоночника. Это свойственно мужчинам после 30 лет, у женщин могут встречаться и в более раннем возрасте. Наиболее подвержены этому те, у кого есть деформации позвоночника, нервная сидячая работа.

Итак, вернемся к нашей главной теме. Кто и почему подвержен паническим расстройствам?

Довольно часто первому приступу паники предшествует то или иное значительное жизненное событие. Как правило, это происшествие со знаком минус: потеря кого-то из близких, расставание с любимым, серьезный конфликт на работе или иной сильный стресс. Иногда в качестве «спускового механизма» панической атаки выступает даже нейтральное событие: экзамен, смена места работы или даже радостное – переезд на новую квартиру или рождение ребенка.

Особенно велики шансы появления адреналиновых атак у людей впечатлительных, психологически уязвимых, имеющих тревожно-мнительный склад характера. Согласно тибетской классификации, это – люди конституции Ветер.

Люди с доминирующей конституцией Ветра (сангвиники) отличаются подвижностью, переменчивостью во всем. Они художавы, тонкокожны, легки на подъем, неусидчивы, эмоциональны, беспокойные натуры, с раннего детства имеют очень уязвимое биополе. Особенно это характерно для детей, родившихся под созвездием Рыб, Стрельца, Близнецов и Весов, имеющих стихию Воды и Воздуха. Эти люди наиболее подвержены фобиям и навязчивым идеям. Особенно если по восточному гороскопу они родились в годы Кролика, Овцы, Петуха, Собаки.

Человек Ветра может привязываться сильно и страстно – к людям, животным, материальным ценностям, социальному статусу. Чрезмерные привязанности всегда порождают деструктивные эмоции: тревогу, ревность, страх потери, болезненные фантазии, различного рода мании и фобии и т. д. И, как следствие, – хаотичность мыслей, нервное возбуждение, навязчивые, бредовые идеи, «помрачения ума».

В пожилом возрасте эти люди часто подвержены болезням Паркинсона и Альцгеймера (старческое слабоумие), в молодости страдают от вегетососудистой дистонии. На фоне панических атак расстройство нервной системы может спровоцировать иньские «холодные» заболевания: нервные тики, заикание, ►

17-летняя Настя прямо перед экзаменом упала в обморок. С диагнозом «коллапс» девушку отвезли в реанимацию. После выписки напуганная мама привела дочь в «Наран». Она призналась врачу, что, пожалуй, переборщила с учебными нагрузками дочери. Помимо учебы в школе Настя занималась в студии балетных танцев, посещала музыкальную школу и курсы иностранного языка, а по вечерам ходила в бассейн. Из-за постоянного напряжения девушка стала рассеянной, нервной. После 11 сеансов комплексного лечения девочка быстро восстановила душевное равновесие. Она дала себе слово, что отныне будет заниматься только тем, что ей по-настоящему нравится.



СОВЕТЫ

Дышим глубоко
Освойте диафрагмальное дыхание. Глубоко вдохните животом, а затем медленно выдыхайте через рот. Размеренное, глубокое дыхание запускает реакцию релаксации и расслабления, что тянет за собой целую цепочку позитивных физических изменений в организме: замедление сердечного ритма, приток крови к конечностям, мышечное расслабление.

Расслабляем мышцы
Если у вас внутри все сжалось от нервного напряжения, если вы буквально дрожите от стресса – определите то место, где напряжение особенно сильно. Это могут быть мышцы лба, поднятые плечи, стиснутые зубы... Попытайтесь мысленно измерить силу вашего напряжения с помощью спидометра. Затем на несколько секунд еще сильнее напрягите и без того напряженные места. После чего сделайте глубокий вдох и задержите его. Медленно выдохните. Представьте, что вместе с воздухом вы освобождаетесь от всего накопившегося напряжения, а стрелка воображаемого спидометра – ползет вниз.

Медитируем

- ♦ Пристально глядя на огонь свечи или вслушиваясь в какой-нибудь мелодичный звук, я помогаю своему телу расслабиться.
- ♦ Я мысленно представляю сжимающее мое тело напряжение в виде стягивающих меня тугих веревок, которые я могу сорвать.
- ♦ Глубокое дыхание разрыхляет эти пути.
- ♦ Мне хорошо. Я верю, что мое здоровье придет в норму, и я смогу, как прежде, радоваться жизни.

44-летний банкир Михаил Маркович недавно потерял отца. А вместе с ним и главную жизненную опору и наставника. Пуловина, столько лет защищавшая его от любых невзгод, вдруг порвалась в одночасье, и Михаил не находил себе место от смутения и растерянности. Сам отец троих детей, он полностью ушел в свое горе, которое переросло в сильную депрессию. Он забросил дела, ничем не интересовался. Вскоре начались приступы удушья и боли в области сердца, иногда ему даже казалось, что он умирает. Каждую ночь жена вызывала «скорую помощь». Врачи советовали «лечить голову, а не сердце». Михаил даже съездил на море отдохнуть, но облегчение было временным. Усталость и боль накапывали с новой силой. Супруга стала искать опытных врачей. Знакомые посоветовали клинику «Наран». Врачи тибетской медицины порекомендовали Михаилу – типичному представителю конституции Ветер (худому, нервному и сильно уставшему человеку) поменять образ жизни и питания. Через месяц комплексного лечения пациента было не узнать. Он начал высыпаться, с удовольствием вникать в работу и семейные дела, вернулись былые бодрость и жизнерадостность.

► невриты и парезы лицевого нерва, невралгии, сердечно-сосудистые заболевания.

Самое главное для людей-Ветров – не растратить силы в молодости, избегать страстей и чересчур сильных привязанностей, воспитывать в себе душевную стойкость.

Нужно добавить, что согласно древнему трактату «Чжуд-Ши», к условиям развития болезней Ветра относятся: недоедание, недосыпание, чрезмерный труд, долгие разговоры на пустой желудок, сексуальные излишества, обильная потеря крови, сильная рвота, понос, плач, горе, переживания, длительное питание на холодном ветру или под дождем, сдерживание естественных позывов (мочеиспускания, дефекации, отхождения газов, зевоты, слез), злоупотребление горьким вкусом.

Лечение в клинике «Наран»

Для лечения и профилактики болезни Ветра применяются внешние методы воздействия в комплексе с седативной фитотерапией. Из внешних процедур наибольшую ценность при возмущении Ветра представляют точечный массаж



всего тела, предварительно натертого горячим кунжутным маслом в сочетании с иглоукалыванием и прогреванием полынными сигарами. Достигается восстановление внутреннего баланса всех жизненных начал – Ветра, Слизи, Желчи, возвращение чувства душевного комфорта. Пациент избавляется от бессонницы, депрессии и неврозов, хронической усталости, неуправляемой эмоциональности. Одновременно такое лечение является отличной профилактикой обострений ишемической болезни сердца, вегетососудистой дистонии, полезно в период реабилитации после перенесенного инфаркта миокарда, инсульта.

Дома пациенту рекомендуется использовать ароматические масла и свечи, слушать хорошую музыку, чаще встречаться с приятными и душевными людьми. Можно и нужно применять настойки и отвары успокоительных средств: валерианы, мяты, пустырника, потереть виски согревающими бальзамами. Излишек «гормона страха» в крови поможет убрать горячий чай с медом или сахаром, имбирный напиток, горячее молоко с медом, выпитое на ночь.

Плотно и вовремя питайтесь, забудьте о газированных напитках, пиве, кофе и других продуктах с горьким вкусом. Предпочтение лучше отдавать сладким, кислым, соленым и острым вкусам.



БУДЬТЕ ДОБРЫ К САМИМ СЕБЕ

Директор Библиотеки тибетских трудов и архивов (LTWA) и личный переводчик Далай-ламы XIV геше Лхагдор прочел лекцию «Общие правила практики. Прибежище к Трех Драгоценностям» в клинике «Наран» на «Таганской».



Геше (доктор буддийской философии) Лхагдор хорошо известен тем, кто посещает учения Его Святейшества Далай-ламы XIV в Индии. Высшее философское образование геше получил в Институте буддийской философии и диалектики в Дхарамсале. С 1989 года геше Лхагдор сопровождал Далай-ламу в его поездках по всему миру в качестве советника и личного переводчика духовного лидера буддистов. С 2005 года геше Лхагдор возглавляет Библиотеку тибетских трудов и архивов – крупнейший научный и исследовательский центр по сохранению буддийского наследия Тибета.

Геше Лхагдору присвоен целый ряд почетных званий. Он – советник Института мудрости и сострадания в Лебраллинге (Франция); почетный профессор кафедры психологии Делийского университета; почетный профессор Университета Британской Колумбии (Канада); попечитель Фонда всеобщей ответственности, основанного Его Святейшеством.

Геше Лхагдор принимал участие в переводе и подготовке к изданию многих книг Его Святейшества Далай-ламы. При его непосредственном участии выпущены книги: «Путь к свободе», «Искусство жить и умирать в мире», «Пробуждение ума и просветление сердца» и «Ступени медитации». Он – автор и переводчик множества статей, интервью и других публикаций о Тибете и буддийской культуре.

В феврале – начале марта геше Лхагдор выступил с лекциями в Калмыкии, Москве и Санкт-Петербурге. Мы предлагаем вашему вниманию некоторые цитаты из его лекции.

«Постарайтесь развивать в себе любовь и сострадание. Только они способны наполнить нашу жизнь подлинным смыслом. Это религия, большая, чем буддизм: ее храм – сердце, ее заповедь – любящая доброта и сострадание, ее этические нормы – уважение к ближним, кем бы они не были».

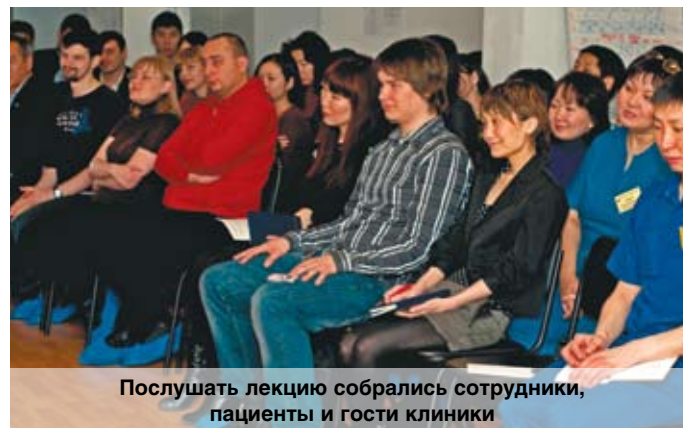
«Когда рождается ребенок, он плачет, но не просит дать учение по буддизму или христианству. Он просит проявить подлинную любовь. Помните об общечеловеческих ценностях прежде всего».

«Если в нас нет доброты к самим себе, мы не сможем быть добры к другим. Чтобы любить ближних и окружать их нежностью и заботой, чтобы желать им счастья и свободы от страданий, нужно научиться испытывать все эти чувства к самому себе. Тогда мы поймем, что чаяния других людей ничем не отличаются от наших собственных, а сердца наши откроются для любви и сострадания».

«Любовь измеряется не тем, сколько раз вы прикоснулись друг к другу, а тем, сколько раз вы смогли достучаться до сердца любимого».

«Женщина красится, чтобы быть красивее. Подолгу сидит перед зеркалом. Она и впрямь становится красивее, но представьте ее лицо в гневе. Оно некрасиво и даже краска тут не поможет. Когда мы злимся, у нас появляются морщины, мы становимся некрасивы. Где гнев, там старение, где старение, там смерть».

«Не стоит печалиться, если вас постигла неудача, потому что все можно исправить. А если исправить нельзя, то и печалиться бессмысленно».



Послушать лекцию собрались сотрудники, пациенты и гости клиники

Счастье исцеления

Я НЕ ВЕРНУСЬ К БОЛЕЗНЯМ

Ирина Васильевна Новицкая является администратором великолепного архитектурного памятника – Юсуповского дворца в Санкт-Петербурге. Работу свою Ирина Васильевна очень любит. В свободное время много читает и увлекается садоводством. Еще до рождения единственной дочери, в 20-летнем возрасте Ирина столкнулась с серьезными проблемами со здоровьем. По ее словам опыт общения с официальной медициной был в основном неудачным. Любое лечение ограничивалось массированным приемом антибиотиков.

В «Наран» Ирина Васильевна обратилась, прочитав книгу о тибетской медицине:

– Эта медицина имеет многовековую историю и лечит с помощью природных средств не только болезнь, но и самого человека. Я обратилась в «Наран» с диагнозами: «Дисбактериоз кишечника, остеохондроз позвоночника, дискинезия желчевыводящих путей, миома» и уже к концу первого курса лечения ощутила на себе живое действие комплексного лечения: значительно улучшилось здоровье и самочувствие. Огромное спасибо всему персоналу клиники на Разъезжей, 4 за внимание и доброжелательность! Особую благодарность испытываю к моему врачу Наталье Валерьевне Чадыровой – чуткому

человеку и прекрасному специалисту. Я много нового узнала о том, какой образ жизни и питания мне необходим, чтобы не возвращаться к болезням.





Лечим в «Наране»



Владислав ЛЯН,
врач клиники
«Наран»
на «Таганской»:

Иметь большую потенцию и сексуальную привлекательность – мечта многих мужчин. Потенция (лат. *potentia* – сила, скрытая возможность, способность): способность мужчины совершить половой акт; иногда также способность к зача-

чин. Дело в том, что жировая ткань «сжигает» гормоны, а излишний вес дает повышенную нагрузку на сердце, сосуды, мышцы. Жировые включения внедряются во все органы и ткани, в том числе в половые органы, что затрудняет близость с женщиной и постепенно вырабатывает сдержанное к ней отношение.

В Индии, Тибете, Китае в учении об интимных отношениях потенция считается такой же неперенной принадлежностью мужчины, как умение дышать, а понятие «импотенции» даже не рассматривается. Любые неудачи мужчины – явление временное, их можно исправить правильным поведением обоих любящих, утверждается в «дао любви». При этом последователи дао верят, что правильные интимные отношения излечивают от болезней, непра-

да, возможно, но в 99% случаев эти трудности преодолимы. Заботы любящей жены, собственные действия, а главное – усилия опытных врачей способны решить проблемы потенции быстро и качественно.

По мнению врачей тибетской медицины, причин снижения сексуальных способностей может быть несколько. Кроме психологических причин, описанных выше (нарушения в работе нервной системы – возмущение Ветра), провоцирующий фактор мужских проблем – хроническая «утечка» тепла из поясничной области и, как следствие, развитие «холода» почек. Почки и надпочечники снабжают кровью и энергией все органы и ткани малого таза и потому играют особую роль в развитии заболеваний мужской половой сферы. Застойные явления, возникшие вследствие накопления «холодной» крови, запускают воспалительные процессы в простате, обостряют уже имеющиеся заболевания и инфекции, снижают сексуальное влечение.

Кроме того, могло произойти опущение внутренних органов (желудка, почек, кишечника) из-за недостаточного питания и физической истощенности организма, различных хронических заболеваний.

Истинную причину вашего состояния сможет определить опытный врач тибетской медицины клиники «Наран». В зависимости от диагноза будет назначено лечение. В них обязательно войдут рекомендации по питанию и повседневному образу жизни, комплекс внешних процедур, тибетские фитопрепараты. В комплексе эти меры согревают и укрепляют почки, увеличивают приток энергии к нижней части тела, эффективно действуя при уретритах, кистах в почках, аденоме предстательной железы, хроническом простатите, половой слабости. Вы вновь ощутите в себе притягательную молодую силу и жизненную энергию!

В тибетской медицине есть специальные средства, увеличивающие половую силу и либидо (спрашивайте в фитобаре клиники препараты «Янгерон», «Шей ли шен тян»). Однако нужно помнить, что сексуальные функции являются отражением общего состояния организма. Поэтому лечение в клинике «Наран» будет направлено, в первую очередь, не на симптомы, а на полное восстановление здоровья.

**В Индии,
Тибете,
Китае**

**понятия
«импотенция»
нет**



**СОВЕТЫ
ВРАЧА**

☀ При возрастном половом бессилии: 500 г пчелиного меда, 500 г свежемельченых листьев алоэ 3–5-летнего возраста (не поливайте алоэ в течение 5 дней до момента срезания листьев) и 500 г красного вина крепостью 16–17 градусов. Все перемешайте и поставьте на 5 дней в темное и холодное место. Процеженный настой мужчинам принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1–1,5 часа до еды. Через 5–7 дней постепенно увеличьте дозу до 1 ст. л. на прием. Курс лечения – 1 месяц. После перерыва в 7–10 дней повторите.

☀ Биостимуляторы типа женьшеня, элеутерококка, золотого корня, лимонника и т.д. издавна применяются для усиления общего обмена веществ. Улучшение общего самочувствия положительно отзовется и на интимной жизни. Нормальные дозы – 5–10 капель (не больше) 2–3 раза в день в течение 2–3 недель.

☀ Сбор при простатите: по 1 ст. ложке: брусничный лист, полевой хвощ, петрушка, спорыш. По 1 ч. ложке: толокнянка, пустырник, зверобой, одуванчик, девясил, ромашка. Заваривать 1 ст. ложку смеси стаканом крутого кипятка. Пить за 20 минут до еды, добавляя по чайной ложке меда. При этом исключить из еды крепкие напитки и острые блюда. Курс – 21 день.

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН: СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

тию. В более узком смысле под этим чаще всего понимается нормальная эрекция. Слабая потенция часто становится причиной внутренней неуверенности, комплекса неполноценности. А между тем в ритме жизни большого города – это частый случай. Выбывают из колеи трудности с квалифицированной работой, растет число разводов, «крепчает» экономический кризис. Смертность среди мужчин очень высока: слабое здоровье, алкоголь, наркотики, чрезмерное курение, ожирение – все это не позволяет проявиться даже от природы хорошей потенции. Отрицательно действуют на потенцию инфекции, передаваемые половым путем, а также их осложнения – простатит (воспаление предстательной железы), везикулит (воспаление семенных пузырьков), баланопостит (воспаление головки и крайней плоти полового члена), бесплодие – каждый третий мужчина репродуктивного возраста не понаслышке знаком с этими проблемами.

Опасны в этом смысле любые хронические заболевания. Ведь недомогание заставляет человека сосредоточиться на боли, думать о возможных осложнениях, а вовсе не об удовольствиях.

Профессиональные вредности – бич многих современных мужчин.

Сильно рискуют любители зимней рыбалки, сидящие на льду, «моржи», работники горячих цехов, шахтеры, моряки, водители и многие другие. Практически каждому мужчине надо оглядеться на работе и определить, что может грозить его здоровью вообще и потенции в частности.

Отрицательно действует на потенцию избыточный вес, который имеет множество муж-



вильные – отбирают последнюю энергию. Главная цель близости – удовлетворение женщины любыми путями, а для этого, подчеркивалось в дао любви, главное – духовный контакт с партнершей. Поэтому чтобы стать неотразимым для любимой, мужчина должен думать не столько о своих проблемах, сколько о том, как нежно он ведет себя с женщиной.

Итак, затруднения в интимной жизни – вовсе не повод употреблять такое неприятное слово, как «импотенция». Трудности –

бости. Вы вновь ощутите в себе притягательную молодую силу и жизненную энергию!

В тибетской медицине есть специальные средства, увеличивающие половую силу и либидо (спрашивайте в фитобаре клиники препараты «Янгерон», «Шей ли шен тян»). Однако нужно помнить, что сексуальные функции являются отражением общего состояния организма. Поэтому лечение в клинике «Наран» будет направлено, в первую очередь, не на симптомы, а на полное восстановление здоровья.

РЕЦЕПТ ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА

Варикозное расширение вен обычно начинается с небольшого косметического дефекта – расширения подкожной вены. По мере прогрессирования болезни дефект перерастает в отечность, вены расширяются, принимают вид жгутов и узлов, возникает чувство тяжести в ногах, судороги. В дальнейшем воспаление вен приводит к развитию трофических язв, тромбозу.

Очень часто изменение формы и уменьшение эластичности вен связаны со снижением функций почек после перенесенного сильного переохлаждения, застоя энергии в органах малого таза, накоплением плохой «холодной» крови. А также затрудненным оттоком крови из-за длительного пребывания на ногах, а затем и появления избыточного



веса. С возрастом и развитием болезни ток крови сильно замедляется, недостаточное местное питание тканей кислородом провоцирует возникновение трофических язв.

Также варикозному расширению вен могут способствовать снижение эластичности сосудистой стенки и застои, препятствующие нормальному кровообращению, возникшие вследствие накопления «горячей» крови: при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени и системы пищеварения. Можно сделать вывод, что болезнь всегда является результатом нездоровья других органов и всего организма в целом, поэтому лечение должно быть комплексным.

Рецепт выздоровления – сочетание различных методов, что помогает добиться положительного и стойкого результата.

Применение иглоукальвания позволяет укрепить венозные стенки, свести к минимуму болевые ощущения и снять воспаление. Точечный массаж способствует улучшению кровотока, повышению общего тонуса организма, повышению иммунитета. Фитопрепараты, обладающие реологическими, разжижающими кровь и ранозаживляющими свойствами стимулируют венозный и лимфатический отток, повышают тонус опавших вен, помогут обрести ногам быструю и активность. Тибетские и китайские мази с ранозаживляющим и противовоспалительным эффектами можно приобрести в фитобаре клиники.

Сагара САНГАДЖИЕВА,
главный врач филиала
клиники «Наран» в Казани



Баир ЧОЙЖИНИМАЕВ,
доктор тибетской
медицины,
главный врач
клиники «Наран»
на «Смоленской»:

В старину, чтобы выбрать место для постройки дома, и, особенно, религиозных, культовых сооружений приглашали лозоходцев – людей, способных определить благоприятные зоны для строительства. Что же искали эти люди?

На земной поверхности существуют участки, где проявляются аномальные электромагнитные излучения, неблагоприятно влияющие на здоровье человека и животных, вызывающие болезни растений и другие явления.

Проблема таинственных геопатогенных зон и «земных» лучей уже давно привлекает специалистов. Одной из причин этого была высокая смертность от раковых заболеваний у людей, проживавших в домах, находившихся в таких зонах. Как будто бы злой рок преследовал жильцов этих домов: люди в них умирали от рака из поколения в поколение. Вначале врачи объясняли это генетическими особенностями семей с их наследственной предрасположенностью к раковым заболеваниям, но потом оказывалось, что если такая семья покидает ставший роковым «раковый» дом, а в него вселяется другая, то с ней происходит то же самое: члены вновь прибывшей семьи умирают от рака. Последовавшие вслед за этим исследования лозоходцев показали, что в «раковых» домах наблюдается сильная реакция рамки в руках биолока-

торщика. Такие зоны чаще всего выявлялись в тех местах, где человек проводил большую часть суток, например там, где стояли кровати или кресла у экранов телевизоров.

Появление подобных зон сейчас связывают с пересечением подземных водных потоков, геологическими разломами пород и так называемыми «глобальными» энергетическими сетками. Что же представляют собой эти сетки? Говоря простым языком, земля покрыта своеобразной энергетической сетью. Размер ячеек данной сети колеблется примерно от 2 до 6 м. Хотя ГПЗ по своей протяженности может быть несколько метров, биологический очаг повреждения, как правило, небольшой: 10x10 см. Эти зоны, по мнению многих ученых, отличаются повышенным излучением предположительно нейтронной природы, а также электромагнитной энергии. «Земные» лучи проходят без рассеивания, затухания и ослабления практически через любые экраны, поэтому их интенсивность одинакова на 1-м и 21-м этажах здания. Кроме того, они узко направлены, т.е. острофокусированы, наподобие лазерного луча, и всегда направлены вертикально вверх. Если человек находится более 8 часов под воздействием этого пучка (а чаще всего это бывает во время сна или работы) изо дня в день, то у него весьма высока вероятность возникновения болезни.

Нужно добавить, что ГПЗ имеют и техногенное происхождение: линии высоковольтных передач, подземные тоннели, ка-

нализации и территории, загрязненные радионуклидами. Дома это место, где вы и ваши дети часами проводите за компьютером, кухня, напичканная электроприборами, место у телевизора, если вы телеман... Кроме того, патогенные зоны – это места, связанные с наведенной отрицательной психической энергией, порчей и сглазом.

Помимо раковых заболеваний геопатогенными зонами провоцируются нервно-психические и сосудистые заболевания, серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата. Замечено, что у людей, находящихся в ГПЗ, чаще бывают бессонница, депрессии, спонтанные судороги мышц спины и ног, у детей повышается нервозность, они становятся раздражительными и слишком возбудимыми. А если процесс пребывания в ГПЗ затягивается на долгие месяцы, то у многих детей отмечается снижение (в той или иной степени) умственных способностей.

Определять болезнетворные места в жилище можно с помощью специальных биолокационных рамок.



АНОМАЛЬНЫЕ ЗОНЫ В ВАШЕМ ДОМЕ

Почему, ощущая спокойствие и умиротворение в одном помещении, мы чувствуем дискомфорт в другом? Существуют даже такие понятия, как «раковый дом», «дома самоубийц» и просто «нехорошее место». Жить в таких аномальных местах опасно для здоровья и жизни. Как правильно определить в своем жилище геопатогенную зону и обезопасить себя и своих детей?

Это можно также сделать и с помощью импровизированного маятника, например в виде кольца или любого сравнительно тяжелого предмета на нитке. Идеальный миниатюрный маятник – янтарная бусинка на нитке длиной 20–30 см. Внутри энергетической сетки маятник будет спокоен, на линиях этой сетки он раскачивается, на «плюсе» вращается по часовой стрелке, на «минусе» – против. В результате исследования жилища кровать, на которой спите вы или ваш ребенок, лучше всего поместить в то место, где нет ни «плюса», ни «минуса». Там, где нет идеального выбора, следует избегать, прежде всего, «плюса».

В сильных геопатогенных зонах человек чувствует дискомфорт, неприятные ощущения, страх смерти. В более слабых зонах он не чувствует ничего, но со временем серьезно заболевает, в семье и на работе начинаются конфликты

Очень важно знать, что аномальная энергетика разрушительно действует не только на живые организмы. Она губит все, что оказывается в радиусе ее полей. И если обнаружится, что асфальт у вашего дома в трещинах, зелень чахлая, а коммуникации находятся в плохом состоянии, можно с высокой степенью вероятности предположить, что рядом с домом проходит вредная для здоровья зона.

Течение любой болезни отягощается нахождением в геопатогенной зоне. Специалисты клиники «Наран» помогут вам нейтрализовать неблагоприятное влияние аномальных зон, восстановить энергетический и гормональный баланс в организме, укрепить нервную и сосудистую системы, вернуть тонус и хорошее самочувствие.

Ищем аномальные зоны

♦ Очень чувствительны к патогенным зонам дети, собаки, кошки, комнатные растения. Поэтому когда ребенок или собака не хотят находиться в специально отмеченном им в квартире месте, не надо принуждать их или наказывать: наверняка в названных местах располагается геопатогенная зона.



♦ Кошки не любят подолгу оставаться в зоне отрицательного излучения, но подпитываются они именно таким излучением! Поэтому следует набраться терпения и в течение нескольких дней понаблюдать за кошкой. Если она с завидным постоянством навевается в одно и то же место, но, пробыв там какое-то время, уходит – значит, это место находится в геопатогенной зоне.

♦ Нередко в квартирах есть места, где гибнут комнатные растения. Это является явным признаком того, что там проходит геопатогенная зона.

♦ Внимательно проследите, как ведут себя ваши бытовые приборы. Если ваши утюги и чайники, телефоны, телевизор или стиральная машина часто выходят из строя, переместите их в другое место. Нормализация работы бытовых приборов будет означать, что прежде они находились в геопатогенной зоне.

Что делать?

Самый надежный способ избежать вредных лучей – это перестановка мебели: диванов, кроватей, кресел. В опасной зоне можно поставить шкафы, полки, серванты, т.е. те предметы, с которыми вы соприкасаетесь кратковременно.

Можно прибегнуть к помощи различных сертифицированных нейтрализаторов. Можно воспользоваться и нетрадиционными нейтрализаторами (правда, если речь не идет о подземном потоке). Некоторые ученые говорят, что можно нейтрализовать вредное влияние пересечения линий, если положить под кровать зеркало стеклом к полу, мраморную пластину, ящичек с глиной, даже несколько плотных связок чеснока или лука.

Связка из дюжины головок чеснока может достаточно сильно деформировать геомагнитную линию, отведя ее от места вашего постоянного пребывания. Собирать чеснок для этой цели следует в третьей фазе Луны, перед закатом Солнца. Особенно хорошо с помощью чеснока защищать место для сна людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, а также гипертонией и атеросклерозом.

Вас могут обезопасить канифоль, и з в е с т ь (хорошо упакованная), вар, железная руда (в небольшом количестве), из растений – лук, папоротник, каштаны, любые комнатные растения.



Фитобар
ГОРЯЧИЙ НАПИТОК МИРА


Имбирный напиток уже более 2500 лет известен на Востоке своими чудесными свойствами. Упоминания об имбире содержатся в священных текстах Корана. Прекрасная Шахерезада из «Тысячи и одной ночи» рассказывает о свойствах корня: он возбуждает страсть и половое желание. В индийской медицине имбирь называют «вишвабхесадж» – лекарством мира. Острый на вкус корень относится к разряду «горячих

специй», возбуждающих аппетит и улучшающих кровоснабжение, является прекрасным согревающим средством при простудах. Как отмечает Мюнхенский журнал «Бунте»: «Имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства. Рекомендуется принимать четверть чайной ложки имбиря или имбирный напиток вместо кофе, например перед творческими совещаниями».


АЛТАЙСКИЕ БАЛЬЗАМЫ - ЧУДО ПРИРОДЫ

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

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

«Селигор» – прекрасное средство профилактики простудных заболеваний.

«Чемчудой» и «Чемчудой-панто» – нормализует обмен веществ, применяется при болезнях ЖКТ.

«Церковка» и «Идиллия» – рекомендуется для профилактики женских заболеваний.

«Малышок» – общеукрепляющее средство для детей.

«Околица» – используется при синдроме хронической усталости.

«Эдем» – предупреждает заболевания сердечно-сосудистой системы.

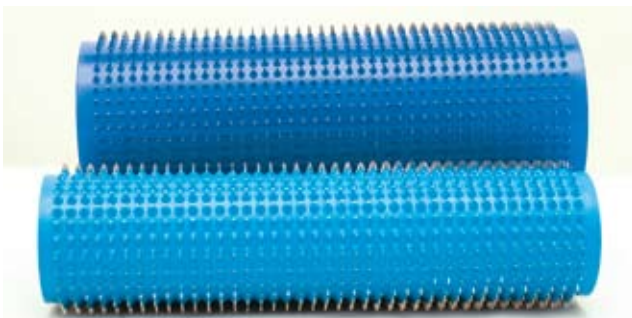
«Раздолье» – рекомендуется при профессиональных заболеваниях спортсменов, водителей, шахтеров.


СИГАРА БЕЗ ДЫМА

Прогревание полынной сигарой чувствительных нервных окончаний восстанавливает энергию Ян (тепла) в организме (что очень важно при хронических патологиях по типу «холода»), нормализует кровоток и циркуляцию энергии. *Смотрите подробную инструкцию.*

ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА КЛИНИКИ «НАРАН» – ИДЕАЛЬНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ

СВЕЧИ НА ОСНОВЕ ТРАВ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ, МЕДИТАЦИИ И ХОРОШЕГО СНА.


КОЛЮЧИЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ


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

АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНОЕ МЫЛО

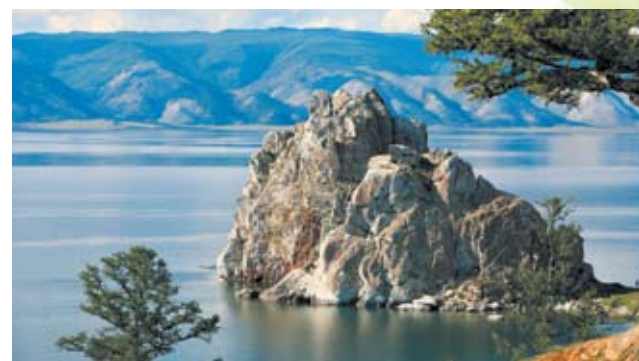
Уникальное мыло на основе гималайских растительных экстрактов и натуральных масел с расслабляющим, успокаивающим и обновляющим кожу эффектом. Мыло на основе масла ним, меда, кофе, лайма, мяты не только хорошо увлажняет, освежает, отшелушивает, делает кожу эластичной, обладает антицеллюлитными свойствами.


ЖИВЫЕ ТРАВЫ БАЙКАЛА

Сборы лекарственных трав, собранные вручную на побережье озера Байкал и составленные по рецептам тибетской медицины. В состав этих сборов входят такие растения, как шлемник байкальский, бадан толстолистный, солянка холмовая, солодка, мордовник, девясил, левзея, миррикария длиннолистая, бессмертник, донник и многие другие.

На протяжении тысячелетий эти лекарственные сборы применялись в народной и тибетской медицине и доказали свои целебные свойства. Сбор лекарственных растений для нашего фитобара производится под эгидой Бурятского института естественных наук.

Средняя стоимость лекарственного сбора – 200 руб.


НА ЗАМЕТКУ ПАЦИЕНТУ

Дорогие друзья! Напоминаем вам, что в России только клиника тибетской медицины «Наран» сегодня официально сотрудничает с Институтом тибетской медицины и астрологии имени Его Святейшества Далай-ламы XIV (Мен-ци-кханг) – единственным в мире медико-фармацевтическим и научно-исследовательским центром по подготовке специалистов тибетской медицины.

Если вы все же решили обратиться к методам тибетской медицины не в клинике «Наран», советуем обратить внимание на следующие моменты:

1. Где обучался основам тибетской медицины ваш будущий врач?
2. Имеет ли он преамбуленность в методах пульсодиагностики и фитотерапии от буддийских монахов-лекарей (эмчи-лам) из Монголии, Бурятии, Калмыкии?
3. Применяет ли в своей практике весь комплекс методов воздействия на рефлексогенные зоны пациента с учетом его индивидуальной конституции?
4. Прошел ли ваш врач сертификацию в IADMT – Международной ассоциации врачей тибетской медицины (см. информацию на сайте www.iadtm.com)?

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

КЛИНИКА «НАРАН» – 20 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ



Я СТАЛ ХУЖЕ СЛЫШАТЬ...



«Мне около 40, и я никогда не думал, что столкнусь с такими проблемами: появилась заложенность в ухе, шумы, слух постепенно снижается. Говорят, иглоукалывание очень помогает при снижении слуха. Расскажите подробнее об этом на страницах вашей газеты».

Н. Козин, г. Москва

Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Проспекте Мира» **Олег БИЛДУШКИН:**



– Зачастую, переболев гриппом, ОРВИ или перенеся стресс, человек внезапно понимает, что стал хуже слышать. При этом он надеется, что «все само пройдет», и идет к врачу далеко не сразу. А между тем это достаточно коварное заболевание, именуемое в официальной медицине болезнью Меньера, с которым шутить опасно.

По статистике этим недугом поражено около 0,1% населения, причем это люди, чья профессия связана с умственным трудом. Чаще всего болеют менеджеры, преподаватели, врачи, и болезнь может начаться в самом трудоспособном возрасте (20–50 лет).

Каковы симптомы болезни? В первую очередь, это нарушение

слуха, в начале заболевания особенно на низких частотах. Внезапный громкий звук вызывает неприятные ощущения, а позже резкую боль в ухе. Еще один характерный признак болезни — это головокружение. При первых приступах головокружения шум в ушах и тугоухость могут отсутствовать, но по мере прогрессирования заболевания они обязательно проявляются и нарастают.

Возникают неприятные ощущения в голове, снижается концентрация внимания (в связи с чем она может быть принята за проявление депрессии или тревоги). Приступы сопровождаются нарушением равновесия, тошнотой, рвотой, расстройством стула или мочеиспускания, в некоторых случаях такое состояние длится от нескольких до 24 часов. По описанию пациентов, предметы вращаются в определенную сторону, у больных наблюдается нистагм (дрожание глазных яблок).

Полная глухота для болезни Меньера не характерна.

Согласно тибетской медицине, болезнь Меньера — классическое заболевание «холода», результат переохлаждения, вызвавшего воспалительный процесс. К факторам, вызывающим заболевание, относятся также психоэмоциональные нагрузки, переутомление, неполноценное или неправильное питание. В возмущение приходят холодные конституции — Ветер (нервная система) и Слизь (лимфатическая система). Патология внутреннего уха при этом заболевании связана



Болезнь Меньера — классическое заболевание «холода»

с тем, что внутри скапливается избыточное количество эндолимфатической жидкости — накопления слизи. Постепенно нарастающий воспалительный процесс ведет к поражению нервных окончаний.

Помимо этого заболевания у пациентов зачастую немало сопутствующих болезней. Это проблемы с почками (уши — «окна» почек), желудочно-кишечным трактом, печенью, щитовидной железой, нередки и сердечно-сосудистые заболевания, обусловленные нарушением Ветра и Слизи в организме.



Лечение должно быть комплексным. Врач тибетской медицины назначает препараты, улучшающие отхождение слизи, кровоснабжение головного мозга и уха, улучшающие функцию почек. Иглоукалывание, проведенное врачом-профессионалом по меридиану почек, ликвидирует спазмы мышц, вызывающие приступы головокружения. Точечный массаж, прогревание полыньными сигарами и целебными камнями устранил «холод», наладит кровообращение, укрепит сосуды и мышцы. По опыту «Нарана» такое лечение приносило успешные результаты даже в запущенных случаях, когда пациент почти не слышал.

ПЕРИАРТРОЗ: БОЛЬ В ПЛЕЧЕ



«Мне 50 лет, уже более года беспокоит правая рука. Симптомы: больно поднять ее выше плеча, онемение пальцев, ноющая боль ночью. Невролог поставил диагноз «плече-лопаточный периартроз». Советуют сделать блокаду — уколы обезболивающим. Но мне хотелось бы устранить не только боль, но и причину болезни, чтобы предупредить ее в будущем. Как быть?»

Н. И. Юрьева

Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Войковской» **Александра ЧУМБАЕВА:**



– Плечелопаточный периартроз — воспаление капсулы плечевого сустава, сухожилий и связок. Это заболевание встречается очень часто у людей разного возраста и трудно поддается лечению обычными средствами. Основным симптом — боль в плече, отдающая в шею и руку. При движении возникает хруст в суставе, усиливается боль, особенно при поднятии руки или попытке завести ее за спину. Боль беспокоит чаще по ночам, жгучая, ноющая, в сочетании с зябкостью в теле. Особенно болезненны места прикрепления сухожилий и связок к костным выступам плеча и лопатки. Во-вторых, наблюдается контрактура — малоподвижность плечевого сустава. Больной не может поднять руку вверх, поскольку развивается атрофия мышц плеча и лопатки. Третья группа симптомов — результат вегетососудистых нарушений — снижение чувствительности кожи, чувство «ползания мурашек», покалывания, зябкости в некоторых участках плеча, руки, кисти.



Подчеркиваю — болит плечо, лопатка, рука, а первопричина всего этого — остеохондроз шейных позвонков. Воспалительные и дистрофические изменения в самом плечевом суставе (периартроз) вторичны. Первичны — изменения в шейных позвонках и их следствие — мышечно-связочные проблемы.

Лечение должно быть направлено на пораженные мышцы (напряженные, отекающие, укороченные) и восстановление их эластичности, растяжимости с помощью глубокого точечного массажа, мануальной терапии, вакуум-терапии, иглоукалывания, прогревания полыньными сигарами. При этом массаж и остальные процедуры делать следует по всей длине позвоночника, а не только на отдельную его часть, например шейную. Обязательно надо хорошо промассировать поясничную область, затем пройти по грудному отделу и закончить шейным. Также необходимо провести краниотерапию — массаж головы, чтобы нормализовать кровообращение. Эти процедуры прекрасно купируют боль, снимают воспаление, окажут расслабляющий и восстанавливающий эффект на мышцы и связки, восстановят подвижность позвоночного столба.

Людям конституций Желчь, Ветер следует скорректировать психологическое состояние, привести его к максимально уравновешенному. Хороши также растяжки, висы на турнике, но делать их надо после разогрева мышц спины при помощи массажа или аппликатора Кузнецова. Лежать на нем рекомендуется по 30 минут 2 раза в день. Можно даже подкладывать его под спину, сидя на диване перед телевизором. Он хорошо расслабляет мышцы и снимает их спазмы, улучшает сон. Это еще и отличная профилактика остеохондроза.

САМ СЕБЕ ДОКТОР

Упражнение тибетского ламы для шейного отдела позвоночника



Сидя или стоя согнуть голову. Привести подбородок максимально (по возможности) к груди и затем медленно отвести ее назад, чтобы ваш взгляд был устремлен вверх. Повторить медленно, не торопясь, 5–10 раз.

Сделать перерыв, отдохнуть — по самочувствию. Упражнение делается очень важно. Всего — 40–50 сгибаний.

Слова тибетского ламы: «Посмотри вверх на небо и пусть душа твоя возрадуется: у тебя есть куда стремиться. Посмотри вниз на землю и, преклонив голову, смиришься. Сумей подняться на небеса, не отрываясь от земли».

Упражнение «Твердый лоб» для укрепления ослабевших мышц шеи



Стоя или сидя ладонью давим на лоб, лбом давим на ладонь примерно в течение 10 секунд. Затем столько же отдыхаем. Повторить 10 раз. Лбом можно упираться не только в ладонь, но и любую жесткую поверхность. Точно так же можно приложить ладонь к щеке (опора на скуловую кость). Ладонью давим на голову, головой давим на ладонь 10 секунд. Повторить 8–10 раз с каждой стороны — это поможет укрепить боковые мышцы шеи.

«Ванька-встанька» для укрепления боковых мышц шеи, улучшения кровообращения, подвижности ребер и суставов

Сидя (руки скрещены в замок) при вдохе наклоняем голову и туловище в сторону. Выдох — возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение в другую сторону.





КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



наран

работает с 1989 года

Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

Заболевания органов дыхания

- Хронический ринит, синусит, гайморит
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония, альвеолит

Сердечно-сосудистые заболевания

- Гипо- и гипертония
- Вегетососудистая дистония, кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Варикозное расширение вен, геморрой

Заболевания мочеполовой системы

- Хронический пиело- и гломерулонефрит
- Хронический цистит, уретрит
- Мочекаменная болезнь
- Энурез, нефроптоз
- Хронический простатит, аденома
- Хронический аднексит, эндометрит, эндометриоз
- Киста яичников, миома матки, мастопатия, фиброаденома молочных желез
- Нарушение менструального цикла, бесплодие

Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

- Экзема, псориаз, акне, угревая сыпь
- Нейродермит, зуд, атопический дерматит
- Остеохондроз, грыжа дисков
- Артроз, артрит, коксартроз
- Подагра

Заболевания нервной системы

- Головная боль различной этиологии
- Дистония, депрессия, глубокое расстройство сна
- Невриты, невралгии
- Заикание, тики
- Болезнь Паркинсона
- Эписиндром
- Болевые синдромы

Заболевания эндокринной системы

- Сахарный диабет I-II типов (сценарий «холода» и «жара»)
- Избыточный вес, ожирение
- Зоб (диффузный, узловой)
- Другие заболевания эндокринной системы

Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опухание желудка, кишечника

Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

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

Лиц. МДКЗ №17867/9326

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

консультация бесплатно

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48

www.naran.ru

www.clinicanaran.com

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23 | Тел.: (495)510-39-61, 510-39-62 |
| м. «Рижская», Проспект Мира, д. 79 | Тел.: (495)221-21-84, 681-23-36 |
| м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6 | Тел. (495)605-04-90 |
| м. «Таганская», ул. Народная, д. 20 | Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48 |
| м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10 | Тел.: (495)415-34-35, 8(965)217-19-21 |
| м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11 | Тел.: (499)904-16-09, 904-16-11 |
| м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12 | Тел.: (499)747-49-60, 150-74-10 |

Адреса филиалов клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

- | | |
|---|---------------------|
| м. «Достоевская», «Владимирская», ул. Разъезжая, д. 4 | Тел. (812)454-00-74 |
| м. «Пр-т Просвещения», Проспект Просвещения, д. 33, корп. 1 | Тел. (812)595-03-80 |

Адрес клиники «Наран» в Ростове-на-Дону:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ул. 5-я Линия, д. 9, 1-й этаж | Тел.: (863)219-07-74, 219-07-78 |
|-------------------------------|---------------------------------|

Адрес клиники «Наран» в Казани:

- | | |
|--|---------------------|
| м. «Площадь Тукая», ул. Астрономическая, д. 8/21 | Тел. (843)292-19-13 |
|--|---------------------|

Адрес клиники «Наран» в Новосибирске:

- | | |
|--|---------------------------------|
| м. «Пл. Гарина-Михайловского», Комсомольский пр-т, д. 13/1 | Тел.: (383)335-73-61, 335-73-62 |
|--|---------------------------------|

Адрес клиники «Наран» в Праге:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 16000, Прага - 6, ул. Миладе Горакове, д. 101/64 | Тел.: (420)224-316-809, 224-323-906 |
|--|-------------------------------------|

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

- 21 марта:** «Профилактика и лечение верхних дыхательных путей».
4 апреля: «Мужские болезни».
18 апреля: «Основы тибетской медицины».

Начало в 14.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

- 21 марта:** «Питание по-тибетски».
28 марта: «Ожирение».
4 апреля: «Синдром хронической усталости».
11 апреля: «Конституции: Желчь, Слизь, Ветер. Образ жизни. Питание».

Начало в 15.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ

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

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

Тибетский астропрогноз с 01.03 по 31.03

Удачные дни: 9, 18, 19, 23, 25, 26

Благоприятные дни для стрижки волос:
4, 7, 8, 12, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30

Для начала приема лекарств: 15, 23, 30

Для выезда в дорогу:

2, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 16, 18, 20, 24, 28, 29, 31

Неблагоприятные дни: нет

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ» ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИИ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683
ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ:
44,65 руб. – 3 мес., 89,30 руб. – 6 мес.



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

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

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

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

Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)

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

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать
 9.03.2010

Заказ №
 Цена свободная