

КЛИНИКА



Наран

работает
с 1989 года

№1(86)
1-15 января
2010

Вестник тибетской медицины

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



Любовь Сорокина:
ВЕРА, НАДЕЖДА, «НАРАН»!

Фото Аркадия Филатова

Стр. 7

КУПОН

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ

с 25 декабря
по 10 января

~~4000-~~
1795-

сеанс комплексного
лечения

Скидка распространяется на пациентов,
обратившихся впервые

КУПОН

АКЦИЯ

в филиалах
клиники «Наран»
с 25 декабря
по 10 января

1475-
сеанс комплексного
лечения

**ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПЕНСИОНЕРОВ**

Скидка распространяется на пациентов,
обратившихся впервые

В НОМЕРЕ:

**КАК
ПРЕДУПРЕДИТЬ
ИНФАРКТ?**

Стр. 2

**СЕКРЕТ МУЖСКОЙ
СИЛЫ – В ПОЧКАХ
АРТРОЗ: ПРИЧИНЫ
И ПУТИ ЛЕЧЕНИЯ**

Стр. 3

**НОВАЯ ЖИЗНЬ
В ГОД БЕЛОГО
ТИГРА**

Стр. 4-5

**МОЮ
ПРОБЛЕМУ
РЕШИЛИ
БЕЗ ОПЕРАЦИИ**

Стр. 7

КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!

Слово главному врачу

ПРИЖМИТЕ К СЕРДЦУ С ЛЮБОВЬЮ...



Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
к. м. н.,
главный врач клиники
«Наран»:

– В средневековом тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши» сердце называют «Царем плотных органов, восседающим на троне». Сердце находится в середине, центре организма и «дирижует» всеми плотными и полыми органами, и если оно здорово, все органы и системы функционируют гармонично и свободно. Такой человек обладает прекрасным зрением и острым слухом, быстротой мышления и крепостью духа.

В Китае и Тибете сердце соотносят с летом, теплом и огнем. Тепло порождает огонь, огонь порождает радость, а радость порождает сердце. Поскольку сердце ассоциируется с радостью и огненной стихией, «радость лечит сердце», сказано в «Чжуд-Ши».

Вызвать сбой в работе сердца или за грудиною боль (ее воспринимают как боль в сердце) как у детей, так и у взрослых могут также *заболевания печени, желчного пузыря, ревматизм*. Поэтому эти заболевания необходимо вовремя диагностировать и правильно лечить.

Но и излишняя радость может повредить сердцу: «потому что всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок».

По мнению индийских целителей, сердце является «средоточием психической энергии, солнцем организма». При этом подчеркивалось, что «из тонких энергий самая восприимчивая есть энергия, исходящая из сердца». Как желчный пузырь коптит желчь, желудок – энергию для переваривания, так сердце копит

Как работает сердце, почему оно болит, отчего ему бывает плохо? Еще несколько веков назад тибетские врачи, используя опыт китайской и индийской медицинских наук, вывели формулы лечения сердечно-сосудистых заболеваний, знали, как остановить наступление инфаркта.

одно из главных богатств человека – любовь. Не случайно символом любви всегда является сердце. Мать носит свое дитя под сердцем, и после рождения он чувствует себя защищенным, быстрее растет и не болеет, только если мама часто прижимает его к сердцу. Если ребенок не получает в детстве родительской любви, он вырастет равнодушным, озлобленным человеком с холодом в сердце. Холод влечет сжатие и спазм сосудов. Поэтому нередко и у совсем молодых людей случаются сердечные приступы, вплоть до развития инфаркта миокарда и даже внезапной смерти.

Чтобы развиваться и нормально работать, наше сердце должно не только брать готовую энергию, но и излучать свою. Поэтому, чтобы сберечь свое сердце и сердца своих близких, – прижимайте их к себе с любовью и открытым сердцем.

«Окном» сердца является язык. Ясная, четкая и воодушевленная речь свидетельствует о здоровом сердце. Если ваш ребенок заикается, не может быстро выговорить хотя

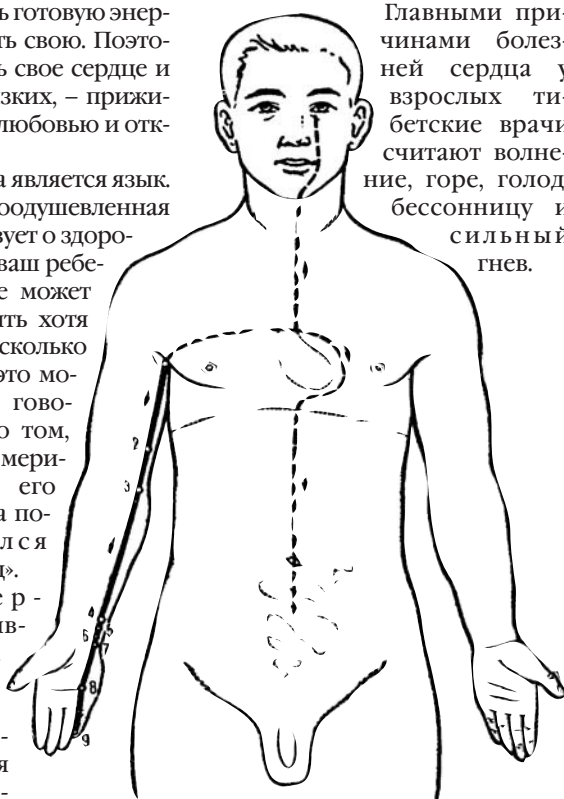
бы несколько слов, это может говорить о том, что в меридиане его сердца поселился «холод».

«Сердалом» сердца является лицо. Взрослый или ребенок со слабым сердцем обращает на себя внимание потухшим, словно затуманенным взором. Как правило, верхние веки у него слегка припухлые и отечные, что свидетельствует о большой нагрузке на сердце. Это касается и детей, поскольку

ку современные сердечники, к сожалению, сильно «помолодели».

Если ваш ребенок беспокоен, мало двигается, ощущает слабость, жалуется, что ему трудно дышать, скорее всего, есть кардиологические проблемы. Сердце необходимо проверить, когда малышу исполнится год, и потом делать это ежегодно. Особое внимание – когда ребенку шесть–семь лет. Как правило, к этому времени у детей формируются аденоиды и миндалины, патологическое развитие которых может повлиять на работу сердца. Простуду, ОРВИ и другие инфекции нужно вовремя лечить, потому что они нередко дают осложнения на сердце и мозг.

Главными причинами болезней сердца у взрослых тибетские врачи считают волнение, горе, голод, бессонницу и сильный гнев.



Меридиан сердца

Сердце и питающие его крупные сосуды снабжены богатой сетью высокочувствительных нервных окончаний. Они чувствительны, в частнос-

рые возникают как бы изпод вашего искаженного отражения.

Также это упражнение можно выполнять с тем, кого вы любите. Сядьте друг против друга на расстоянии полутора метров и смотрите в глаза друг другу не менее полчаса. Это поможет и во время ссоры, когда слова уже бессильны.



ти к появлению в крови особых биологически активных веществ – катехоламинов (адреналина и норадреналина), которые усиленно вырабатываются в моменты психических перегрузок, волнения, тревожного ожидания, необходимости ответных действий. Эти вещества оказывают возбуждающее действие, активизируют функции всех систем организма. Усиливаются сокращения сердца, возникает спазм коронарных сосудов, повышается артериальное давление. Это

Древние врачеватели выделили сердечные недуги по сценарию «жара» и «холода». Симптомами «жара» (избыточности сердца) являются боли в грудной клетке, отдающие в левую руку, ощущение жара, боли и стеснения в груди, сердцебиение, повышенная возбудимость и раздражительность, горький привкус во рту, ощущение жара в руках и ногах.

Симптомы «холода» (недостаточности сердца): затрудненное дыхание, аритмия, тошнота, тяжесть в груди, страх, ночное потение, бессонница, днев-

Стресс, неправильная осанка и переохлаждения проявляются напряжением мышц шейно-грудного отдела позвоночника и отдаются колющими или ноющими болями в области сердца, причем боль носит постоянный характер. Поднимите левую руку и пальцами правой руки слегка надавите на область, которая находится чуть ниже подмышечной впадины (по ходу нерва от позвоночника). Если появляется болезненное ощущение, не исключено, что в сбоях работы сердца и бо- льях виноваты *сутулость, искривление позвоночника или остеохондроз*.

может сопровождаться неприятными ощущениями, чувством стеснения в груди. Подобные явления наблюдаются иногда у вполне здоровых людей – особенно у чрезмерно впечатлительных, возбудимых (обычно это люди *конституции Ветер*). Постоянные «удары» по сердцу, а особенно сильные потрясения быстро изнашивают сердце, приводят к развитию хронических сердечно-сосудистых заболеваний.

Наиболее опасными из них являются *инфаркт* – очаг омертвления в органе, развивающийся из-за прекращения кровоснабжения при спазме или закупорке кровеносного сосуда, а также *инсульт* – внезапное расстройство функций головного мозга, вызванное нарушением кровоснабжения.

Чтобы не довести до худшего развития событий, людям-Ветрам, особенно в преклонном возрасте, следует больше отдыхать, избегать длительного нервного и физического перенапряжения. В особую группу риска входят желчные и гневливые, напористые и привыкшие добиваться своего любыми методами люди, принадлежащие *конституции Желчь*. Стрессы, неправильное питание, алкоголь и неумение держать свои эмоции в узде ведут к накоплению «грязной» и вязкой крови, которая является катализатором болезни. В «Чжуд-Ши» говорится, что болезни у людей Желчи «развиваются быстро и убивают мгновенно». Именно так у цветущего, полного сил человека, едва перешагнувшего 40-летний рубеж, внезапно останавливается сердце, не выдержав постоянных перегрузок.

Более стрессоустойчивыми являются флегматичные, малоэмоциональные люди конституции Слизь. В силу этих качеств они отличаются жизнестойкостью и большой выносливостью. Однако таким людям противопоказано сдерживать эмоции и копить обиду и раздражение в себе. Это неизбежно скажется в будущем на работе «главного мотора».

ная сонливость, головокружение, холодные конечности.

Лечение. Издавна болезни сердца лечили с помощью натираний маслами и массажа особых чувствительных точек, многокомпонентных пилюль (в их состав входят миробалан хебула, мускус, костус, ферула, аир, мускатный орех, смола ватки, паточка), использовали прижигания точки в яремной ямке и точки седьмого позвонка, точки в области сердца. Впрочем, каждый из семи видов болезней сердца лечили определенным способом, например назначали кровопускание при «переполнении сердца кровью», а при «затемнении сердца», вызванном накоплением в

Нашей пациентке с диагнозом «комбинированный митрально-аортальный порок сердца» кардиохирурги предложили сделать операцию на сердце. Но плохие анализы крови, ускоренное оседание эритроцитов (СОЭ) не давали возможности для оперативного вмешательства.

После приема тибетских лекарственных сборов для очищения крови и умиротворения нервной системы ее состояние значительно улучшилось. Прошли сильное сердцебиение и одышка, анализы крови и ЭКГ нормализовались, и женщина смогла благополучно перенести необходимую операцию.

сердце жидкости и слизи, вызывали рвоту и поили специальными отварами, устраняющими застойные явления в обоих кругах кровообращения.

Сегодня кладезь знаний, накопленный веками, взяли на вооружение врачи клиники «Наран». За два десятилетия существования клиники нарабатаны эффективные методики лечения сердечно-сосудистых заболеваний, которые прекрасно зарекомендовали себя на практике. Особый подход к каждому пациенту в сочетании с тщательным соблюдением рекомендаций и верой человека в исцеление способно дать впечатляющие результаты.

Медитация с огнем помогает привести сознание в состояние покоя. Поставьте свечу (также это может быть костер) на расстоянии примерно метра от себя. Смотрите на пламя, не мигая. Дайте глазам отдохнуть и вновь смотрите, пока не почувствуете, что ни о чем не думаете, а ваше соз-



Медитация с зеркалом особенно эффективна при свете заходящего солнца или свечи. Сядьте удобно перед зеркалом, установите его так, чтобы видеть свое лицо полностью. Через некоторое время вы увидите лица и образы, кото-

Вопросы к тибетскому врачу

О МУЖСКИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ



Майлас БАЙ БО,
доктор тибетской
медицины

По статистике воспалением предстательной железы и аденомой простаты страдают до 70% мужчин. Считается, что с возрастом риск заболевания существенно возрастает. Однако сегодня все чаще проблемы половой сферы возникают у совсем молодых мужчин – едва перешагнувших 20-ти или 30-летний рубеж. Испробовав все возможные современные способы лечения, они обращаются за помощью к тибетской медицине, имея уже запущенные формы болезни.

– Главной бедой в наш век свободных нравов являются инфекции, передаваемые половым путем (хламидии, микоплазма, уреаплазма, вирус герпеса, цитомегаловирус и др.). Очень часто они развиваются латентно и перетекают в хроническую форму, обуславливая ранний простатит и импотенцию у молодых мужчин. Еще нужно приплюсовать к этому образ жизни современного молодого человека – нервные стрессы и перегрузки, частая смена партнеров, злоупотребление алкоголем и курение. В результате каждый третий мужчина репродуктивного возраста не понаслышке знаком с такими проблемами, как эректильная дисфункция (импотенция), нарушения семяизвержения, мужское бесплодие, простатит (воспаление предстательной железы), везикулит (воспаление семенных пузырьков), баланопостит (воспаление головки и крайней плоти полового члена), сексуальные нарушения (проблемы сексуального влечения, стертость или отсутствие оргазма).

К сожалению, современная медицина очень мало внимания уделяет важному

фактору, провоцирующему заболевания мочеполовой сферы – переохлаждению. Принято считать, что мужчины – народ закаленный, холод им нипочем и утепляться им не к чему. Осенью, зимой и ранней весной, в сырую и холодную погоду мужчины часто ходят в тонких джинсах. А ведь половые органы имеют чрезвычайно тонкую организацию. Например, простата – орган, вырабатывающий секрет, питающий и защищающий сперматозоиды, обеспечивает семяизвержение (эякуляцию) и подвиж-

ность сперматозоидов, отвечает за нормальное осуществление эрекции, а также половое влечение и оргазм. И при этом имеет всего 2,5 – 4 см в длину, 2,5 – 3 см в ширину и весит около 20 г. Простата расположена под мочевым пузырем и охватывает верхнюю часть мочеиспускательного канала (уретры). И абсолютно не защищена от переохлаждения.

Сидение на холодной земле, в непрогретой машине, купание в холодной воде или мытье холодной водой, травмы, легкая не-

по сезону одежда могут стать причиной слабой сопротивляемости организма мочеполовым инфекциям. Из-за внешнего охлаждения организма, в первую очередь ног и области поясницы, в почках накапливается холод. Симптомами «холода» почек может быть озноб, чувство холода и ноющие боли в области поясницы и тазобедренных суставов, постоянно холодные конечности. О слабой функции почек также свидетельствуют повышенная утомляемость, шум (звон) в ушах, землистый или бледный цвет лица. У мужчин может развиваться половая слабость, частое и болезненное мочеиспускание, в дальнейшем это может привести к импотенции и бесплодию, угрозе ракового заболевания. Согласно восточной медицине, именно почки несут кровь и энергию в половые органы, именно от них зависит возможность продолжения рода – репродуктивная, то есть способность к зачатию, выработке спермы, сексуальный импульс, семяизвержение.

В клинике «Наран» при комплексном лечении различных расстройств репродуктивной системы в 90% случаев констатировано улучшение эректильной функции, работы желез внутренней секреции и всей мочеполовой сферы. При диагнозе «аденома простаты» в 60% случаев наступает длительная и стойкая ремиссия и уменьшение размеров уплотнений и новообразований.

Домашний рецепт

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.

* Большой ассортимент натуральных препаратов для лечения эректильной дисфункции предлагает фитобар «Нарана». Спрашивайте во всех филиалах клиники.



АРТРОЗ – «ГОРЯЧИЙ» И «ХОЛОДНЫЙ» ГИПОТОНИЯ ОБОСТРЕЯЕТСЯ ЗИМОЙ

«Каковы причины развития артроза и как его лечить?»

Татьяна Баскакова, г. Москва



Отвечает врач
клиники «Наран»
на «Проспекте
Вернадского»
Татьяна
БОГДАНОВА:

– Артроз (остеоартроз) – дистрофическое заболевание суставов, связанное с медленной дегенерацией и разрушением внутрисуставного хряща. Остеоартроз тазобедренных суставов называют коксартрозом, остеоартроз коленных суставов – гонартрозом. В тибетской медицине причиной артроза считается возмущение сразу трех жизненных начал человека – нервной системы (Ветер), обмена веществ и пищеварения (Желчь), гормональной и лимфатической систем (Слизь).

У людей разных конституций развитие артроза протекает по-разному. Например, для худых подвижных людей типа Ветер характерны артрозы по «холодному» типу. Это артрозы мелких суставов кистей, они, как правило, становятся «хрустящими» и отекают, увеличиваются в размерах, утолщаются. Предпосылками для развития артроза является неправильное питание и образ жизни – злоупотребление «холодной», иньской едой, частое переохлаждение организма. Стрессы и нервные перегрузки приводят к нарушению кровообращения не толь-

ко в крупных, но и средних и мелких сосудах, питающих суставы, нарушается питание внутрисуставного хряща, сухожилий, мышц, ногтевых пластин. Поэтому у людей-Ветров артрозы часто сочетаются с воспалением сухожилий. Также они страдают от простелов в шее и пояснице.

Для людей типа Желчи типичен артроз по «горячему» подагрическому типу. Чаще он развивается у мужчин после 40 лет и начинается с поражения большого пальца стопы – первого плюснефалагового сустава. Подагра издавна считается «болезнью аристократов», поскольку провоцирующими факторами ее являются различные застольные излишества – злоупотребление мясной, жареной, копченой, острой пищей в сочетании с алкоголем. Избыток белков животного происхождения и алкоголя, большие психоэмоциональные нагрузки вызывают повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей – уратов. «Горячая грязная» кровь разносит эти соли по всему организму, в виде микрочастиц, они осаждаются в полости сустава, в почках, что со временем приводит к образованию камней. Будучи болезнью обмена веществ, подагра нередко сочетается с другими обменными нарушениями, такими как метаболический синдром, который имеет триаду признаков: гипертонию, избыточный вес и склонность к сахарному диабету по «горячему» типу.

У типичных представителей конституции Слизь – крупных и полных людей с возрастом развиваются «холодные» артрозы крупных суставов (коксартроз, гонартроз, артроз голеностопного сустава). Причины – злоупотребление пищей, «охлаждающей» кровью, гиподинамией, избыточный вес. В суставных промежутках скапливается жидкость, со временем она твердеет и не дает проходить нервным импульсам, препятствует кровообращению в суставах.

Без правильного лечения подверженный артрозу сустав создает порочный круг – не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов; отсюда грыжи межпозвоночных дисков и артроз других суставов. Фитопрепараты тибетской медицины помогут очистить кровь и сосуды, способствуют восстановлению внутрисуставного хряща. При застарелых формах болезни прекрасный эффект дают прогревающие процедуры горячими камнями и прогретым песком. Прижигание полынными сигарами и массаж точек меридиана почек, расположенных на подошвах стоп, а также точек вблизи суставов, дает противовоспалительный эффект, стимулирует регенерацию хрящевой ткани. Иглоукальвание поможет нормализовать циркуляцию энергии и крови, артериальное давление корректирует сосудистые патологии, устраняет воспаление и болевой синдром.

«Наступление зимы для меня – настоящее наказание. Я – гипотоник. С трудом встаю по утрам, целый день вялая и сонливая, кружится голова, состояние полубоморочное. Помогите советом, как улучшить качество жизни».

Лидия Епифанцева,
г. Мытищи



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

– Гипотония или артериальная гипотензия – это длительное состояние, характеризующееся пониженным артериальным давлением – менее 100/60 мм.рт.ст. вследствие снижения сосудистого тонуса.

Признаки гипотонии: общая слабость, вялость, сонливость, апатия, изможденный нездоровый вид, нарушение сна, плохая память, пульсирующие, давящие боли в области лба и висков, головокружение. Склеры глаз и ногтевые пластинки белые, бледность слизистых оболочек, кожа сухая и приобретает серо-синюшный оттенок. Пульс тонкий, глубокий, пульсировать не может. Больного тянет к теплу. Особенно эти состояния обостряются в холодное время года.

В тибетской медицине гипотония вызвана недостаточностью энергии Ветра (возмущением

нервной системы). В основном гипотония наблюдается в молодом возрасте, у женщин чаще, чем у мужчин. Ее возникновению способствуют нервные переживания и неправильное питание, физическое и умственное переутомление, хронические интоксикации, хроническая усталость, железодефицитная анемия.

Большому требуется усиленное питание, согласно его конституции. Предпочтительнее горячие сытные блюда. Рекомендуются сладкий, острый, кислый и соленый вкусы. Необходимо пересмотреть свой образ жизни, наладить сон. Людям с гипотонией нужно хорошо высыпаться.

Как правило, у гипотоников наблюдается искривление либо смещение позвоночника, симптомы застарелого остеохондроза. Это выражается головными болями, головокружением, онемением пальцев рук и т.д.

Прежде всего, назначаются препараты, которые корректируют Ветер – снимают ощущение тревожности, повышенную возбудимость, а также индивидуально подобранные сосудорасширяющие, «согревающие» кровь фитопрепараты. Стимулируют кровообращение и циркуляцию энергии, повышают сопротивляемость болезням точечный и баночный массаж, иглоукальвание, прогревание полынными сигарами и байкальскими камнями.



2010 ГОД: С РАДОСТНОЙ НАДЕЖДой

Что сулит нам Белый Металлический Тигр?



2010 - й

обещает быть годом перемен и испытаний на прочность. Тигр всегда идет вперед, презирует условности и консерватизм. Это год выдающихся личностей и битвы сильных человеческих амбиций. Присматривайтесь к изменениям, но будьте осторожны! В политической сфере вероятны неожиданные развязки, есть перспектива войны, катастрофы и бунтов.

2010 год в нумерологии соответствует числу 3, а это также означает, что год не будет спокоен и стабилен. Тройке соответствует планета Марс – Бог Войны, поэтому нас ждут борьба страстей и конфликтные ситуации. Всем понадобится терпение и умение держать свои эмоции при себе. В этом году будет принято много поспешных, необдуманных решений, сгоряча. С другой стороны Марс напорист и силен, поэтому многие вопросы, которые не удавалось решить в прошлые годы, в этом году решатся без особого труда.

Стихия года – металл. Он связан с западом, дома следует строить лицом на запад,



спать тоже головой на запад. Древние астрологи говорили, что в год Металла с каждым уходящим днем прощаться нужно с радостной надеждой на солнце завтрашнего дня.

Белый цвет года благоприятен для всех выздоравливающих. В то же время металлу соответствует слабый Инь, снег, лед, холод. В этом году возможно обострение хронических болезней «холода», особенно уязвимы почки, кожа, нос, волосы.

Что ждет каждого из нас в наступающем году? Как вести себя, чтобы защититься от напастей и неблагоприятных влияний, как питаться и какого образа жизни придерживаться? Об этом наш разговор сегодня.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП ДЛЯ 12-ТИ

Крыса (Мышь) не будет чувствовать себя в безопасности. Пусть занимается тем, что касается непосредственно ее. Лучше использовать этот год для материальных накоплений и запасов.

Бык (Корова) будет спокойным, разгневанным, опасным. Ему стоит дожидаться лучших дней – этот год особенно неблагоприятен для него. Тигр и Бык не готовы уступать друг другу, а подражаться могут. А в год Тигра перевес сил на его стороне.

Тигру везет. Его ждут великие дела. Но в свой год нужно очень беречься и больше вникать в дела. Тигр, привыкший брать, но не отдавать, – проиграет. **Кота (Кролика)** ждут перемены в семейной жизни, которые могут нарушить его спокойный образ жизни. Хоть Тигр и Кот относятся к одному семейству кошачьих, отношения у них прохладные. Умные Коты всегда найдут способ извлечь максимум пользы. Особенно будет везти Котам-оптимистам.

Дракону этот год нравится. И он найдет способ блистать, будет совершать смелые, безумные поступки и успешно бороться с врагами как внешними, так и внутренними. Дракону будет комфортно жить и трудиться под покровительством Тигра – своего приятеля. **Змее** будет трудно – сложностей не избежать. Тигр не очень любит хитрую и мудрую Змею, которая обычно обводит его вокруг пальца, и одним махом ломает ее изящные, далеко идущие планы. Это год испытаний для Змеи. Ей надо быть готовой к материальным и духовным потерям. **Лошадь** в этом году может уйти из дома родителей или развестись с супругом с целью создать новую семью. Скучно ей не будет. Большие перемены ожидают ее в карьере, финансах, а также в деловых перспективах. Тигр будет оберегать Лошадь от неприятностей. **Козе (Овце)** будет грустно. Год Тигра принесет ей испытания и резкие перемены в жизни. Если Козу не поддержат друзья, семья, она, возможно, впадет в уныние. Но всегда есть возможность реализовать свой творческий потенциал, найти хобби, много и вдохновенно работать. **Обезьяна** в этом году только зритель. Будет скучно и даже грустно. Она не сможет влиять на происходящие события. В этот год лучше всего отдохнуть от активной жизни, от вечной спешки, копить силы, налаживать личную жизнь. **Петуху (Курице)** будет трудно, поскольку ему придется подстраиваться под Тигра. Не следует начинать никаких новых дел, они не будут успешными, не оправдают ожиданий. Петух будет испытывать очень сильное давление со стороны общества – родителей, начальника, коллег, соседей, органов власти. **Собака** в своей стихии, она счастлива. 2010 год Тигра обещает ей удачу. Возможности будут плыть в руки, и их надо использовать по максимуму. Весь год Собака будет наслаждаться каждым мгновением. Собака – самый лучший и надежный друг Тигра. Он будет всячески покровительствовать своей вечной соратнице. **Свинья (Кабан)** наберется твердости духа и ума, станет более зрелой и мудрой. В год Тигра у нее будет много невзгод и проблем, но они будут проходить мимо, не трогая за живое. Не следует игнорировать благоприятные возможности, по-

тому как они могут стать лестницей, ведущей к успеху. Возможно, она встретит настоящую любовь и обретет семью.

Улучшить вкус черного кофе и добавить в него тепла поможет щепотка имбиря. Хлеб посыпать солью, вместо варенья и сахара поставить мед (а варенье и сахар оставить на обед). Вот и все. Конечно, можно добавить бутерброд из семги или кусочек курицы.

НОВАЯ ЖИЗНЬ В НОВЫЙ ГОД

Что такое новогодние праздники в нашем понимании? Во многих семьях – это обильная и разнообразная праздничная пища, порой не менее обильные возлияния на протяжении двух первых

Улучшить вкус черного кофе и добавить в него тепла поможет щепотка имбиря. Хлеб посыпать солью, вместо варенья и сахара поставить мед (а варенье и сахар оставить на обед). Вот и все. Конечно, можно добавить бутерброд из семги или кусочек курицы.

Либо можно оставить как есть, но за полчаса до завтрака принять половину чайной ложки топленого масла и меда с кипятком.

Еда может служить лекарством. Так, к примеру, если не-



неделя января. Выходить на работу приходится с тяжелым сердцем и несварением в желудке. А ведь встреча Нового года – отличный повод начать новую жизнь. Очиститься от старых грехов, невзгод, болезней и дурных мыслей и эмоций.

Что говорит об этом тибетская медицина?

Следует знать, что болезни души и тела накапливаются постепенно, и неправильное, несбалансированное питание – одна из их причин. И мы в силах устранить эту причину. Один из видов такого питания – его хаотичность, случайность, предпочтение вкусов или дань моде, излишества в праздники, превалирование одних продуктов и полное отсутствие других.

СОВЕТЫ НА ЗАВТРАК

Примерный утренний завтрак многих семей выглядит так: колбаса (свиная), сыр, чай или кофе, хлеб, варенье или сахар. Что не так? Утро, организм после сна, желудок пустой и в «холоде», а все перечисленные продукты тоже холодные. Рано или поздно при таком питании неизбежно возникнут проблемы.

Что надо сделать? Вместо свиной колбасы, употребить куриную или конскую, а еще лучше – кусочек отварного мяса. Вместо сыра лучше подать брынзу, в чай добавить лимон или парочку бутонов гвоздики (в заварник). Или приготовить имбирный напиток (молотый имбирь, лимон, мед – все по вкусу). Если вы любите кофе, лучше добавить в него молока (подогретого, а не из холодильника).

обходимо донести до головы (в случае головной боли от жара) порцию прохладной стихии, то следует принять апельсин или зеленый чай или что-либо еще, также обладающее свойствами прохладности и легкости. Если необходимо воздействовать на холод «почек» (дисфункция почек, урологические и гинекологические проблемы, связанные с холодом в нижней части тела), то для этой цели следует принять баранину, она теплая и тяжелая, ее субстанция опустит тепло вниз и согреет больные органы, которым не хватает тепла. Если добавить различных специй в блюда из баранины, это усилит ее теплые свойства до горячих.



Зная стихии пищевых субстанций всегда легко разобраться и выбрать необходимое среди многообразия продуктов. Ведь за всем этим разнообразием стоят только 5 стихий, 6 вкусов и 17 свойств. Об этом знали древние врачеватели, это написано в средневековом медицинском трактате «Чжуд-Ши».

Большинство людей относится к сочетанным (смешанным) типам конституций, им необходим индивидуальный подход и лучше будет, если человек сам научится разбираться в природе того, что он поглощает ради поддержания жизни.

НА СОЛНЦЕ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

Как заставить его быть ласковой кошечкой?

О том, как правильно питаться при хронических болезнях в соответствии с вашей природной конституцией, вы можете узнать на подробных бесплатных консультациях у врачей клиники «Наран».

КЛЕИМ НОВЫЕ ОБОИ

Образ жизни является не менее важной составляющей терапии, чем лекарства и процедуры. Но часто человек после лечения опять возвращается к своей обычной жизни, уже ставшей для него источником болезни, и через некоторое время болезнь возвращается, либо на ее месте появляется другая. Конечно, изменить радикально образ жизни под силу лишь очень волевому и решительному человеку. Но сделать что-то для здорового образа жизни может каждый.

Если у вас имеются проблемы Ветра (нервной системы), то вы губите свое здоровье, живя на северной стороне или в холодном климате. Если это вы поменять не в силах, то ни в коем случае не клеите в вашей

комнате обои холодных тонов, синего или зеленого цветов. Надо непременно сменить их на теплые – жел-



тые, золотые, персиковые тона. Повесить картины или репродукции с яркими цветами, сменить шторы, покрывала на светлые, радующие глаз. Вы почувствуете душевный подъем, радость и легкость, уйдет бессонница и нервозность. Вот образ жизни уже и изменен.

Очень важно, чтобы вас окружали друзья и любимые. Заменой домочадцев и друзей домашними кошками и собаками проблему все же не решить.

При проблемах Желчи (печени, пищеварения), здоровью наносится ущерб, если вы живете в духоте, тесноте и жаре. Можно жить и в отдельном особняке, но если не сдерживать собственные эмоции – результат будет тот же...

Лучше всего вам заряжаться спокойствием утром, перед трудовым днем. Для этого просто сесть, прикрыть глаза и подтягивать к себе расстроенную энергию, как к центру шара. Десяти минут хватит. И днем, то же самое, для концентрации. В противоположность Ветру для Желчи желательны прохладные тона, белый, голубоватый, зеленый, салатно-желтоватый, в помещении не должно быть ничего яркого, колкого,

острого, грубого. И забудьте, пожалуйста, о полуденных и полуночных приемах спиртного.

Если имеются проблемы Слизи, то рекомендации схожи с проблемами Ветра. Они требуют физического тепла (теплый дом, квартира или комната на южной стороне) и душевного – теплоты красок и интерьера. Однако, если в случае Ветра предпочтителен покой и эмоциональное сдерживание, то для Слизи, наоборот, больше экспрессии, живости, эмоций, движений, передвижений мебели, перемещений, поездок. Конечно, в меру, поскольку Слизь – доша уважаемая и солидная, обладает расщепляемостью и нуждается в убеждении.

Светлана
ЧОЙЖИНИМАЕВА,
к. м. н.



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОПУЛЯРНЫХ ПРОДУКТАХ НА НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ

Из книги тибетского доктора Чжома Дунджи «Неправильное питание и его последствия»

Куриное и гусиное мясо

- ♦ Людям, страдающим уремии, следует отказаться от приема куриного мяса, в противном случае состояние может ухудшиться.
- ♦ Людям в предынсультном состоянии не следует есть куриные крылышки и лапки.
- ♦ Употребление печеной гусятины в большом количестве увеличивает риск заболевания раком.
- ♦ Людям, перенесшим гепатит, холецистит, желчнокаменную болезнь, следует ограничивать употребление гусиного мяса.
- ♦ Также людям, страдающим астмой, не следует есть гусиное мясо.
- ♦ Запрещается есть гусятину людям с высоким давлением.



Краб

- ♦ Чрезмерное употребление крабового мяса ухудшает состояние больных, страдающих кожными заболеваниями и заболеваниями дыхательной системы.
- ♦ Употребление краба обостряет хронический гастрит, хронический энтерит, нарушение пищеварения.

- ♦ Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, после употребления мяса краба могут наблюдать ухудшение самочувствия.
- ♦ При одновременном приеме в пищу краба и хурмы, ухудшается функция пищеварения.
- ♦ Одновременное употребление крабового мяса с цитрусами может вызвать трахеит.
- ♦ Противопоказано употребление крабового мяса женщинам, страдающим обильными месячными, дисменореей (нарушение цикла), кровотечениями, острыми воспалительными заболеваниями, беременным.
- ♦ Не следует есть крабовое мясо людям, страдающим повышенным артериальным давлением.

Ананас

- ♦ Прежде чем полакомиться этим экзотическим фруктом, вам следует знать, что ананас имеет три негативные особенности, на которые необходимо обратить внимание:
 - он раздражает кожу и слизистую оболочку ротовой полости;
 - сужает кровеносные сосуды, повышается артериальное давление,



сопровождая головной болью и головокружением;

– у некоторых людей может наблюдаться повышенная аллергическая чувствительность к данному фрукту. Это проявляется через некоторое время тошнотой, рвотой, диареей, крапивницей, в некоторых случаях затрудняется дыхание.

- ♦ Употребление ананасов в большом количестве приведет к отравлению.
- ♦ Сочетание ананаса с редькой оказывает негативное воздействие на щитовидную железу.
- ♦ Сочетание витамина К с ананасом плохо влияет на почки.
- ♦ Во время приема препаратов железа откажитесь от употребления ананаса.

Мандарины, апельсины

- ♦ Детям можно есть не больше 2–3 цитрусовых в день.
- ♦ Если в течение короткого времени съесть слишком много мандаринов, могут появиться язвочки на уголках рта и на слизистой оболочке ротовой полости, на языке – волдыри, сухость в горле, запор.
- ♦ Мандарины в сочетании с крабовым мясом могут вызвать кашель с мокротой,



одышку. При бронхите, кашле, простуде мандарины ограничить.

- ♦ Мандарины не сочетаются с печенью животных.
- ♦ Мандарины с редькой могут спровоцировать базедову болезнь.
- ♦ При одновременном употреблении молока и мандаринов может возникнуть диарея, вздутие, боли в брюшной области.
- ♦ Кислые апельсины наносят вред селезенке, негативно влияют на половые органы и печень.
- ♦ Незрелые апельсины создают в организме осадок, который не усваивается. Он соединяется с кальцием, и способствует образованию камней в мочевыделительной системе.

Спиртные напитки

- ♦ Употребление алкоголя ухудшает состояние любой болезни. При головной боли нельзя пить спиртные напитки.
- ♦ Спирт, содержащийся в алкоголе, стимулирует выделение гормонов в гипофизе, что негативно влияет на состояние больных с опухолями.
- ♦ При беременности увеличивается риск преждевременных родов и внутриутробной смерти плода.
- ♦ Алкоголь противопоказан для больных сахарным диабетом.

- ♦ Алкоголь беспрепятственно всасывается в кровь, мозговое вещество, повреждая его клетки. Это неблагоприятно отражается на лечении тромбов сосудов мозга.



- ♦ Употребление алкоголя негативно влияет на процесс обмена старой костной ткани на новую, что неблагоприятно для сращения переломов.
- ♦ При воспалении волосяного мешочка, гнойничках, прыщиках не следует употреблять водку, виноградное вино, пиво. Особенно на начальном этапе развития нарывов, так как алкоголь ускоряет увеличение гнойничков, а также может привести к заражению клеток (микробная диффузия).

Фитобар


Состав отвара «ЧИН ЖЕ ДУ»:

жимолость (*Fyos Ionicerae*), форзиция подвешенная (*Fructus forsythiae*), шлемник байкальский (*Radix scutellariae*), ремания, ваида, сырой гипс и др.

Действие: отвар трав от жара и яда активизирует выделительные функции организма, выводит из организма токсины, шлаки, радионуклиды. Обладает потогонным и жаропонижающим эффектом, не затрагивающим центры терморегуляции. Кроме того, является мощнейшим антибактериальным средством широкого спектра действия. Активен в отношении грамполо-

жительных и грамтрицательных микроорганизмов, в частности таких, как белый стафилококк, гемолитический стрептококк, кишечная палочка, дизентерия и т. д.

Жидкость от жара и яда обладает противовирусным действием в отношении вирусов группы ОРВИ, всех типов гриппа, герпеса, паротита, клещевого энцефалита. Препарат активизирует иммунную систему, позволяя бороться с инфекцией посредством внутренних защитных сил организма.

Показания к применению:

- обострения хронических воспалительных патологий любой локализации, сопровождающейся

симптомами общей интоксикации;

- пищевые, химические, фармакологические отравления;
- синдром алкогольной абстиненции;
- для снижения токсического влияния при химио- и радиотерапии, при медикаментозном лечении;
- интоксикация при злокачественных новообразованиях;
- при различных аллергических процессах.



дует отметить древесину дерева виджаясар (*Pterocarpus Marsupium*). Это средство аюрведической медицины для корректирования обмена веществ. Результатом современного усовершенствования древнего метода стал стакан.

Лекарственное вещество, содержащееся в коре и древесине, эффективно снижает избыточный вес, способствует выведению холестерина, регулирует уровень сахара в крови и очищает кровь.

Эффект превосходит все ожидания.

Во время курса лечения следует избегать в рационе бананов, картофеля, вареного риса и хлеба. Срок использования стакана — 30–35 дней.

низ. Опыт тибетской медицины доказывает, что можно не только избежать заболевания сахарным диабетом, но и излечить его.



Среди средств, применяемых в восточной медицине при сахарном диабете, сле-

СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИАБЕТУ!

«У моей мамы сахарный диабет 2-го типа. Знаю, что сахароснижающие препараты не гарантируют защиту от осложнений. А какие эффективные средства лечения этой болезни используются в восточной медицине?»

**Н. Маркова,
г. Зеленоград**

Для лечения сахарного диабета в клинике «Наран» применяются внешние методы воздействия и тибетские фитопрепараты, корректирующие возмущения конституций Слизь, Желчь и Ветер, а также очищающие кровь, печень и весь орга-

Клинике «Наран» – 20 лет!

ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ» РАСКРЫВАЕТ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ...

14 ноября в клинике тибетской медицины «Наран» на «Таганской» состоялось торжественное награждение участников серии творческих конкурсов «Лучший слоган», «Лучшее литературное произведение», «Лучший фотоснимок», приуроченных к 20-летию клиники.

В этот вечер за праздничным столом в фитобаре клиники на «Таганской» было шумно и весело. Не смогли приехать только те конкурсанты, которые проживают в других городах. Публика собралась самая разная, но со стороны казалось, что собравшиеся знают друг друга уже давно. Так много нашлось интересных тем для обсуждения – на минуту даже показалось, что присутствующие забыли, зачем собрались.

Первые призы – сертификаты на курс бесплатного лечения получили победители, занявшие первые места: автор лучшего слогана Андрей Кирсанов, автор лучшего фото Екатерина Яременко. Автору лучшего литературного произведения Татьяне Мамедовой сертификат отправлен по мес-

ту жительства – в Санкт-Петербург. В этот вечер никто не ушел без подарка, были вручены и призы от рекламного отдела клиники за волю к победе.

– Я лечусь более двух лет в «Наране» у Мергена Вячеславовича Тюрбева, – рассказала Екатерина Яременко. – Здесь меня поставили на ноги. Этой клинике уже не надо никому ничего доказывать. Все понятно без слов, стоит только взглянуть на пациентов. А еще лечение в «Наране» помогает раскрыть наш творческий потенциал. Я, к примеру, недавно всерьез увлеклась фотографией...

Хочется отметить, что большинство конкурсантов – не

пациенты вовсе, а люди, которым случайно попала в руки наша газета – «Вестник тибетской медицины».

– Я получил ее, как и все, наверное, в почтовый ящик, – говорит Андрей Кирсанов. Я давно увлекаюсь восточной медициной, культурой, занимался йогой, каратэ и мне стало интересно. В клинике я не лечился, но

чашкой чая. Спасибо большое, отдохнул душой.

Многие пришли на награждение со своими детьми и вторыми половинками.

– Давай знакомиться, а ты здесь лечишься? Сколько тебе лет?

Две малышки-дошкольницы нашли друг друга на этом вечере. Обменялись воздушными шарами и стали объяснять друг другу значение слова «Наран» (солнце).

Во время отбора финалистов произошло маленькое чудо. В конкурсе участвовал супруг одной из пациенток клиники с тяжелым диагнозом «рассеянный склероз» и занял второе место. Его жена нуждается в лечении каждые полгода, после двух курсов наступило значительное улучшение, но на третий курс они не пришли. Лечащий врач, узнав, что у па-



Ансамбль «Капельки любви»

теперь у меня есть сертификат, и я непременно им воспользуюсь. Это здорово, что вы проводите такие конкурсы, неформальные вечера за

лечением каждые полгода, после двух курсов наступило значительное улучшение, но на третий курс они не пришли. Лечащий врач, узнав, что у па-

НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Три вида соков «Алоэ Вера» для вашего здоровья:

- сок «Алоэ Вера» (99,6% чистого сока алоэ);
- сок «Алоэ Вера» с виноградом (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта винограда). Очень сладкий и вкусный, и поэтому так нравится детям;
- сок с женьшенем (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта женьшеня, который благотворно влияет на мужскую половую функцию).

Показания к применению:

- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтериты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, запоры);
- хронические заболевания легких (бронхиты, бронхиальная астма, бронхопневмония, туберкулез, пневмосклероз);
- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертония, варикозное расширение вен, артрит, геморрой);
- хронические заболевания почек и мочевыводящих путей;
- кожные заболевания (дерматиты, экзема, псориаз, герпес);

• заболевания нервной системы (невралгии, головные боли, депрессии, неврастения);

• тонзиллиты, бурситы, артриты.

Свойства:

- активизирует системы самоочистки организма, выводит шлаки и токсины из желудочно-кишечного тракта, почек, желчного пузыря, печени, легких и т.д.;
- устойчиво нормализует обмен веществ, проводит детоксикацию организма. И главное, этот эффект имеет пролонгированное действие;
- обладает



противовоспалительным и антиаллергическим действием, ускоряет восстановление процессов в тканях и заживление язв;

- эффективен как средство снижения веса;
- обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек;
- нанесение сока на кожу очищает ее от угрей, делает кожу молодой и упругой.



Андрей Кирсанов

циентки нет средств для оплаты лечения, попросил нас подарить ей сертификат на бесплатное лечение – ведь супруги только чудоточку не достянули до 1-го места.

В этот вечер фитобар клиники превратился едва ли не в кружок литераторов. И мы очень гордимся нашими конкурсантами – это невероятно креативные, творческие люди. Они умеют не только не болеть, но и занимаются творчеством, живут полноценной, насыщенной жизнью. Еще долго клиника и ее гости будут помнить этот чудесный вечер: песни вместе с гостями вечера – коллективом «Капельки любви», чтение стихов и разговоры по душам...

Сангира УЛЮМДЖИЕВА

Счастье исцеления

ЛЮБИТЬ, НАДЕЯТЬСЯ И ВЕРИТЬ!

«НАРАН» ДЛЯ МЕНЯ – ПРИЯТНОЕ ПОТРЯСЕНИЕ



Любовь Сорокина – преподаватель детской музыкальной школы по классу фортепиано со стажем 42 года. Трудно представить, что у этой цветущей женщины уже трое внуков. Своим главным хобби помимо музыки она считает театральные постановки. Особенно любит спектакли в жанре мелодрамы и комедии. Любовь Владимировна вообще очень жизнерадостный и оптимистичный человек. Она говорит, что в жизни много интересного и полезного, и это непременно стоит испытать на себе.

– Таким важным и приятным открытием для меня явилась тибетская медицина и

клиника «Наран», – рассказывает Любовь Сорокина. – Я почему-то сразу поверила, что здесь мне помогут. А теперь знаю, что это так. Впервые прочитала «Вестник тибетской медицины» и обратилась в клинику 2 года назад с диагнозом: артроз, остеохондроз. Сейчас пришла на курс лечения уже в третий раз к своему любимому врачу – Виктории Михайловне Утасуновой. Хочу адресовать ей самые искренние слова признательности и восхищения. После терапии чувствую себя значительно моложе и бодрее, ровно держу спину, на смену напряжению приходит необычайная легкость. А еще впечатляет качество обслуживания в клинике «Наран» в Крылатском, чистота, внимание и теплое отношение здешних сотрудников. Возвращаюсь сюда и каждый раз нахожу эти качества неизменными. Для меня «Наран» в одном синонимическом ряду со словами: Вера, Надежда, Любовь. Желая, чтобы все это присутствовало в новом, 2010 году, в жизни каждого человека!

«Впервые мои отношения с врачом были построены на доверии», – так рассказывает о лечении в клинике «Наран» Андрей Низовский – известный писатель, автор научно-популярных книг по культуре, искусству и истории «У истоков мировых религий», «Все чудеса света. Древний мир», «Наследники нового времени» и других. Такое содружество врача и пациента дало прекрасные результаты: Андрей Юрьевич похудел на 12 кг, избавился от давно мучивших хронических болячек, даже уменьшились проявления давней болезни – витилиго. Наш разговор с писателем начался с его неожиданного признания:



– А ведь шел сюда и боялся, ужасно боялся, что посмотрят на меня и скажут: «Извините, ничем не можем помочь!» Приятное потрясение испытал, когда врач-консультант, который меня диагностировал, и уже потом мой лечащий врач – Виктория Михайловна Утасунова, прекрасно приняли меня, отнеслись с пониманием к моей робости некоторой. Вот так и было заложено наше взаимное доверие друг к другу...

– Вы были послушным пациентом?

– Конечно. Я же пришел лечиться. Если, например, надо было выпить фитопрепарат в 3 часа дня, а я в библиотеке, доставал термос, уходил в укромный уголок и принимал порошок, а что делать? Надо – значит надо!

– Как переносили процедуры?

– Очень хорошо. Совершенно не хотелось расставаться! Никогда не смогу забыть глаза врачей официальной медицины, которые смотрят на тебя с выражением: «Все, что с тобой ни делай, все равно помрешь». Да знаю я прекрасно, что помру, как и все мы. Но у меня есть определенный жизненный план, хотел бы все-таки его придерживаться...

Вот в «Наране» я встретил совершенно другое отношение: врач неформально предлагает работать совместными усилиями над твоим здоровь-

ем. Вижу, взгляд у нее совершенно другой: взгляд – заинтересованный, взгляд – верящий. Вы представляете, врач верит, что у меня все получится! Ну, а если врач во мне уверен, тогда и я спокоен.

Например, такая простая вещь, как не есть после 18 часов – была для меня раньше невероятной! Жена приходит с работы в 21-00, и совместный ужин – дело святое... Но если сказано – не есть, все – как отрезало, теперь не ем, и весьма спокойно это переношу! Это как, знаете, бросаю курить: с одного раза, безо всяких уступок, раз – и все...

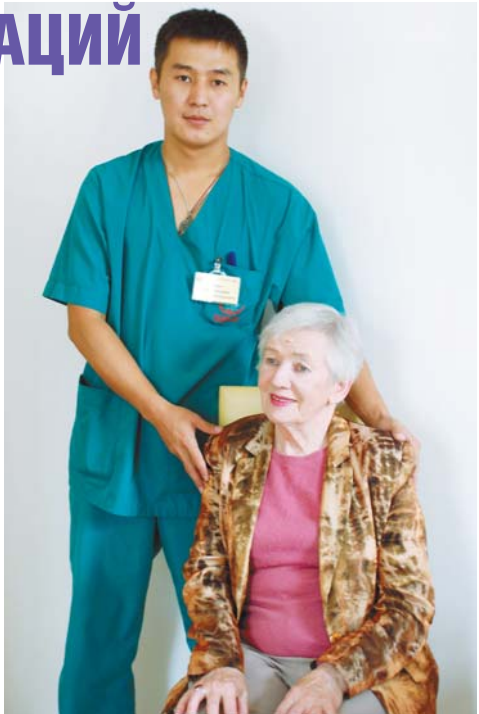
Эта система лечения, когда лечат не отдельно руку, ногу или, не дай Бог, голову (словно по схеме разделки говяжьей туши!), а весь организм в целом. И эта система наиболее жизнеспособна сейчас. Хочу пожелать клинике процветания и благополучия в 2010 году. Вы всем нам очень нужны!

МОЮ ПРОБЛЕМУ РЕШИЛИ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ

Маргарита Митюгова – бывший инженер-конструктор авиационного завода. Работала она всегда увлеченно и вдохновенно, но никогда не забывала и о жизни вне работы. Сейчас у Маргариты Владимировны главная отрада – ее семья: дочь, зять и любимая внучка, которая учится в МГУ. Вместе с ней они часто и с удовольствием ходят на выставки и в театры.

На свои 75 Маргарита Владимировна не выглядит. Но говорит, что на пенсии стало сильно подводить здоровье. Она перенесла несколько операций и когда врачи в очередной раз предложили лечить гайморит проколом, она решительно отказалась.

Да и дочь принесла книги и газету о тибетской медицине. Заинтересовавшись «лечением без операций, гормонов и химии», женщина пришла на прием в «Наран», чтобы проконсультироваться по поводу запущенного гайморита и проблем с кишечником. Оказалось, что эти проблемы с точки зрения восточной медицины взаимосвязаны. И вполне решаемы.



– Запомнились мне сеансы иглоукалывания и прижигания полынными сигарами, а особенно – замечательный массаж, – говорит Маргарита Владимировна. – Мой врач Бадма Бакурович Бариков – очень чуткий и внимательный доктор. И что особенно ценно, всегда стремится повышать уровень своих знаний, если это должно помочь пациенту. Не мешают дополнительные знания и самим пациентам. Ведь они открывают новые возможности сохранить здоровье. Пожалуйста, будьте внимательны к себе!

ПОЗВОНОЧНИК СЛОВНО ОБРЕЛ КРЫЛЬЯ

Рассказывает Галина Сергеевна Панькина:

– Всю жизнь проработала товароведом продовольственных товаров. Вырастила двух сыновей. Работа моя не была легкой, и в 1995 году я почувствовала ее издержки – сильные боли в позвоночнике. В поликлинике, куда я обратилась, никакой существенной помощи мне так и не оказали. От своей приятельницы Галины Павловны Курочкиной услышала о клинике, где не на



словах, а на деле помогают при хронических заболеваниях.

Попала я к врачу Надежде Бадмаевне Дамбаевой. Уже с первых сеансов я поняла, что эти процедуры – то, что мне нуж-

но. Я просто вставала с кушетки и словно летела на крыльях, которые вдруг обрел мой больной позвоночник. Тело было наполнено теплом и покоем. Казалось, боль не вернется никогда. И действительно, сейчас, уже по прошествии времени, я могу сказать, оценивая работу врача, что она была очень удачной для меня. Думаю, те, кто решится доверить себя в руки врачей этой клиники, об этом никогда не пожалеют.

Подписка-2010

Издание вне кризиса

*Дед мой много курит – спасу нету!
И махорку крутит ветеран.
Для нее любую рвет газету,
Только знамо дело не «Наран»!*

*Крепко на бумаге ставят вето,
Крепок русский сказочный Иван.
Крепко на ногах стоит газета
С дивным редким илмечком – «Наран»!*

*Держит курс на почту баба Груша.
Кризис ей не вывернул карман, –
И решила милая старушка:
Дай-ка подпишусь я на «Наран»!*

**Александр Иноверцев
г. Казань**

Этот шуточный стишок-агитку нам прислал Александр Иноверцев из Казани. Надеемся, что наши читатели последуют примеру героев стихотворения и подпишутся на «Вестник тибетской медицины».



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)
- Опущение 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

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

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

Тел. (495)221-21-84

www.naran.ru

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23	Тел. (495)510-39-61, 510-39-62
м. «Проспект Мира», ул. Гиляровского, д. 50	Тел. (495)688-42-69, 688-44-70
м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6	Тел. (495)605-04-90
м. «Таганская», ул. Народная, д. 20	Тел. (495)221-21-84
м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10	Тел. (495)415-34-35, (965)217-19-21
м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11	Тел. (499)904-16-11, 604-16-09
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, (383)335-73-62
--	-------------------------------------

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

20 декабря: «Заболевания опорно-двигательного аппарата».
10 января: «Атеросклероз и тибетская медицина».
24 января: «Лечение и профилактика заболеваний щитовидной железы».

Начало в 14.00.

Вход свободный

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

20 декабря: «Аллергические заболевания».
27 декабря: «Миома матки».
3 января: «ЖКБ в тибетской медицине».
10 января: «Ожирение. Методы лечения».

Начало в 13.00.

Вход свободный

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

20 декабря: «Болезни суставов».
27 декабря: «Холод почек».
3 января: «Аллергические заболевания у детей».
10 января: «Лечение инсультов в "Наране"».
17 января: «Артериальная гипертензия. Методы лечения».

Начало в 15.00.

Вход свободный

Запись по тел. (495)221-21-84

Дополнительная скидка на лечение в эти дни — 5%

Тибетский астропрогноз с 1 по 31 января

Удачные дни: 11, 24, 25, 30

Благоприятные дни для стрижки волос:
4, 7, 11, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30

Для начала приема лекарств: 9, 14, 18, 20, 24, 29

Для выезда в дорогу:

4, 6, 9, 11, 16, 18, 20, 24, 28, 29

Неблагоприятные дни: 8, 15, 27

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

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

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 14.12.2009.

Заказ №
Цена свободная