

клиника



Наран

работает
с 1989 года

№16(101)
15–31 августа
2010

Вестник тибетской медицины

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

КАК
ПРАВИЛЬНО
ЛЕЧИТЬ
НЕСВАРЕНИЕ?

стр. 2

ДЕТСКИЕ
БОЛЕЗНИ
ПО ЗНАКУ
ЗОДИАКА

стр. 4

БОЛЬ
И ТЯЖЕСТЬ
В НОГАХ

стр. 5

В ЧЕМ
СПАСЕНИЕ
ОТ ПСОРИАЗА

стр. 5

Пациентка клиники «Наран»
Александра НЕСТЕРЕНКО, 24 года:

*« "Наран" полностью изменил
мою жизнь! »*



«С заботой о близких»

с 16 по 31 августа



ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

2010-й – год 21-й годовщины первой и крупнейшей в России клиники тибетской медицины «Наран». Мы сохраняем и продолжаем традиции древней науки. Наш принцип работы – индивидуальный подход к каждому и комплексное лечение без таблеток, гормонов и операций.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, основатель и главный врач клиники «Наран»

**ПОСЛЕДНЯЯ
АКЦИЯ
ЛЕТА**

с 16 по 31 августа



Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!

КАК НЕ «ЗАСТУДИТЬ» ЖЕЛУДОК?

Каждый второй человек в мире подвержен гастриту, более 10% населения страдает от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Очень часто эти заболевания заканчиваются раком желудка. С точки зрения тибетской медицины этому есть простое объяснение.



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

Желудок является полым мышечным органом, расположенным между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой. Представляет собой мешкообразное расширение пищеварительного канала, в котором скапливается и переваривается проглоченная пища. Выделяемый железами слизистой желудка желудочный сок содержит пищеварительные ферменты, соляную кислоту и другие вещества, переваривает белки, частично жиры, оказывает бактерицидное действие. Объем пустого желудка составляет около 500 мл. После принятия пищи он обычно растягивается до одного литра, но может увеличиться и до четырех.

Измельчение пищи и превращение ее в однородную кашу происходит благодаря одному из пяти видов Слизи – «Разлагающей». Именно под ее воздействием происходит первичная обработка еды. Слизистая поверхность желудка выделяет пищеварительные ферменты, соляную кислоту и, конечно, слизь для увлажнения, скольжения пищевого комка и его свободного продвижения в двенадцатиперстную кишку.

Влияние конституции Ветер (нервная система) на пищеварение в желудке происходит посредством одного из пяти видов Ветра – «Равного огню» (с позиций современной медицины – посредством ветвей блуждающего нерва). Нервные окончания оплетают не только стенки желудка, но и его сфинктеры (жомы), которые в верхней части (кардиальный сфинктер) отделяют желудок от пищевода, в нижней части (привратник, пилорис) – от двенадцатиперстной кишки. Так нервные окончания способствуют не только перистальтике и продвижению пищевой массы из желудка в двенадцатиперстную кишку, но и закрывают желудок «на замки», смыкая сфинктеры. Пища остается в замкнутом пространстве, где и происходит его новое переваривание, чтобы из пищи, состоящей из пяти первоэлементов, в конечном итоге образовалась кровь для питания и развития нашего тела. После 1,5–2 часов переваривания пищевая масса эвакуируется в двенадцатиперстную кишку, где уже в условиях щелочной среды посредством одного из пяти видов Желчи – «Переваривающей», проходит дальнейшую переработку (расщепление жиров).

Согласно тибетской медицине, желудок – *горячий Ян-орган*, который питает жизненной энергией весь организм,

но при условии, что будет в норме его «огненная теплота».

«Огненная теплота» – состояние желудка, при котором он способен принять еду и довести ее до «созревания» – кашцеобразного состояния. Температура внутри желудка превышает 37°C, а при переваривании еще более повышается. В двенадцатиперстной кишке она превышает 40°C. Там пища буквально «закипает», превращаясь в единую пищевую массу. В дальнейшем сок пищи отделяется от мутной гущи. В тонкой кишке эта гуща разделяется на две части: жидкую и густую. Из густой части образуются каловые массы, из жидкой – моча. Сок пищи под воздействием сил тепла (то есть биохимических реакций) доходит до зрелости и с током крови поступает в печень, где превращается в кровь. От огненного тепла желудка зависят здоровье, настроение, цвет кожи, долголетие, сила и тепло тела.

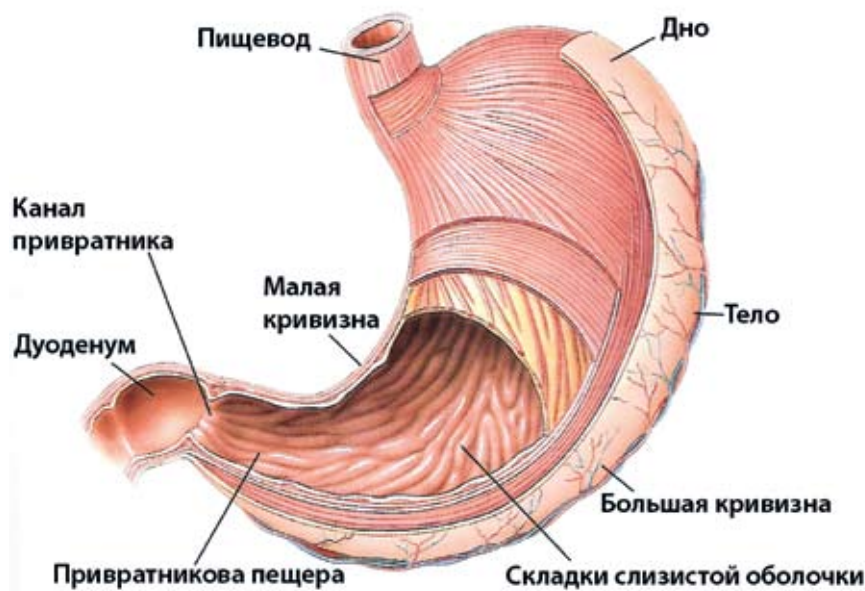
В трактате «Чжуд-Ши» желудок называется «котлом для приготовления пищи». Продукты, имеющие «холодные» свой-

«Меру питания устанавливай по силе огня желудка».

Чжуд-Ши

ства, а также остывшие или охлажденные блюда и напитки остужают этот от природы горячий «котел», и жизненная сила желудка постепенно ослабевает, теряется его способность переваривать еду, уменьшается выработка соляной кислоты, увеличивается слизиобразование.

В тибетской медицине такое состояние называется *мажу*. Оно является корнем хронических болезней ЖКТ, возникающих вследствие переедания, употребления пресной еды, несовместимых или ненатуральных продуктов, вчерашних блюд из холодильника, продуктов в сыром виде (овощи и фрукты).



Вы замечали, например, попив кефира, кваса, поев крошки или свежих яблок, первые признаки несварения – неприятное брожение в желудке, урчание и метеоризм? А также чувство озноба или холода, идущего изнутри? Если регулярно есть подобную, термически необработанную пищу, такое питание, при условии его регулярности, утяжеляет

работу желудка, приводит к увеличению и накоплению слизи в желудке, что ведет к гастриту, язвам, полипам в желудке. Тибетские врачи считают, что при состоянии мажу твердые частицы еды не перевариваются и, обволакиваясь слизью, способны превращаться в твердые новообразования. Прикрепляясь к стенкам желудка, они приводят в конечном итоге к полипозу, раку желудка.

К расстройству пищеварения приводит любое отклонение от нормы, как в питании, так и в образе жизни, вызывающее возмущение любой из трех конституций. Конституция Слизь возмущается от избыточного употребления сладкой, «холодной» (иньской) пищи, переедания, недостатка физической активности. Возмущение Желчи происходит от пристрастия к острой, горячей, жирной пище и алкоголю, от гнева и раздражительности, присущих людям этой конституции. Провоцируют заболевания желудка и избыточная эмоциональная возбудимость, нервозность, поспешность в поглощении пищи, курение, злоупотребление горькими напитками (кофе и чаем), которые ведут к расстройству Ветра (нервной системы). Очень часто худощавые люди-Ветры подвержены гастроптозу – опущению желудка, которое также приводит к нарушению его функций и ослаблению метаболизма.

К «холодным» заболеваниям желудка (к «горячим» патологиям приводят отравления, инфекции, прободение стенки желудка, желчнокаменная болезнь) относятся болезни, при которых переваривающая функция желудка понижена. Состоянию мажу соответствуют такие патологии, как атрофический гастрит, язва желудка, паразитирование в организме круглых червей, заражение патогенными микроорганизмами, полипоз, рак желудка.

Общие признаки «холода» желудка, или мажу – понижение аппетита, тошнота, отрыжка, вздутие живота, ощущение тяжести и переполнения в подложечной области, боли через полчаса после еды, понос непереваренной пищей и слизью, упадок сил, землистый цвет лица, иногда обильное слюноотделение, запоры.

О неблагоприятии желудка нередко дает знать боль между лопатками в области седьмого шейного позвонка слева, которую принимают за сердечную. Болезням желудка часто сопутствуют нарушения вкусовых ощущений (что часто вызвано также нарушениями функции поджелудочной железы) и плохие зубы – кариес, пародонтоз.

«Визитная карточка» желудка – язык. Если он в меру красный, налет на нем тонкий, белый, влажный, значит дело не так плохо, энергия желудка процветающая. Если язык бледный, блестящий, без налета, то энергия желудка слабая. Гладкий язык со слабым развитием ▶

Советы при несварении (мажу)

1. Правильное питание: людям конституции Ветер, Слизь, Слизь-Ветер следует есть больше горячей пищи (в том числе в жару), а представителям конституции Желчь (горячей от природы) рекомендуется еда в теплом виде, дабы избежать состояния мажу в будущем. Кроме того, согреванию желудка способствуют различные специи и приправы. Для нормального пищеварения утром натощак принимайте стакан горячей кипяченой воды (для снижения веса в воду добавляйте мед). Твердой пищей заполняйте 2/4 желудка, 1/4 – жидкостью, 1/4 оставьте пустой для Ветра (перистальтики).

2. Чтобы активизировать меридиан желудка, нужно встать на колени и слегка согнутыми в кулак пальцами (запястья расслаблены) поколачивать бедра от колен до паховой области вверх и вниз. Затем те же действия проводить на бедрах сзади (от подколенной ямки до ягодиц).

3. Обезболивающий эффект при болях в желудке дает такое действие: скрестив руки на груди, сильно растирайте внешние стороны рук от плеча до локтя. А также массируйте точку между углом лопатки слева и позвоночником – на середине расстояния.

4. При изжоге и повышенной кислотности желудка массируйте точку на середине грудины в течение 1–3 минут. Регулирует кислотность массаж живота теплыми ладонями: массируйте вокруг пупка, а также от правой подвздошной области по часовой стрелке до пупка и дальше, направляясь вниз по левой подвздошной области.

5. Пищеварительный огонь и здоровье желудка поддерживает в норме регулярный массаж или прижатие «цзу-сан-ли» – точки «от ста болезней» или как ее еще называют – точки «долголетия».



В «НАРАНЕ» Я ВСТРЕТИЛ ЧУТКИХ И ВНИМАТЕЛЬНЫХ ВРАЧЕЙ



С курсом лекций по тибетской фитотерапии клинику «Наран» посетил доктор тибетской медицины Тензин Лоден (на снимке в центре), крупнейший специалист в области рейки – древней японской системы физического, духовного и психического исцеления человека с помощью передачи энергии через руки. Доктор Лоден получил диплом врача в Институте тибетской медицины и астрологии имени Его Святейшества Далай-ламы XIV (Мен-ци-кханг) и практикует уже более 20 лет. Его лекции, выступления и практические занятия вызывают широкий интерес в Аргентине, Хорватии, Сербии, Германии, Франции, Голландии, России.

– Доктор Лоден, расскажите, пожалуйста, что является главным в ваших методах лечения?

– Начну с того, что с детства у меня было сильное желание помогать людям. В роду у меня нет врачей тибетской медицины, тем не менее после школы я легко определился с выбором профессии и до сих пор ни разу не пожалел о своем выборе.

Общение с пациентами, сам процесс лечения – очень ответственное дело, требующее внутренней гармонии и сосредоточенности. Например, при проведении сеанса рейки я читаю буддийские мантры – это помогает при работе с энергией. Этому искусству я научился в Хорватии. Рейки – это исцеляющая энергия, существующая в природе. Когда мы случайно ударяемся обо что-то или наше тело испытывает боль, мы, не задумываясь, прикладываем руку к этому месту и держим ее там – это пример вековой мудрости нашего организма. В действительности, поступая так, мы направляем целительную энергию в больное место. Если научиться передавать оптимальное количество энергии, можно добиться значительных успехов во врачевании. Рейки служит мне прекрасным дополнением к знаниям и навыкам врача тибетской медицины.

– Каким должен быть врач тибетской медицины по вашему мнению?

– Обычно это сострадательный, чуткий и внимательный к своим пациентам человек. К счастью, таких врачей много. Очень рад, что многих из них я

встретил в «Наране», благодаря этому клиника завоевывает все большую популярность в России.

Тибетская медицина тесно связана с буддийской философией, и поэтому считается, что все заболевания происходят от неведения – на ментальном уровне, а на физическом – от дисбаланса трех «дош» (конституций) в теле человека: Ветра, Слизи и Желчи. Очень важно уметь видеть и слышать своего пациента снаружи и изнутри, что дано не всякому, а лишь врачам по призванию. Поэтому столь важно виртуозное владение пульсовой диагностикой, ведь пульс – своего рода «посланный» между человеком и врачом, который рассказывает о состоянии организма. Это основа основ, как и хорошее знание тибетской фитотерапии.

– В чем особенность тибетской фитотерапии, ее принципиальные отличия от других видов терапии?

– «Чжуд-Ши» гласит: «Нет на земле ничего, что не могло бы быть лекарством». В лечебных целях тибетские лекари используют растения и минералы со всего мира. Они, как правило, многокомпонентные (от 3 до 100 ингредиентов в одном составе), что обеспечивает широкий спектр действия и высокую их эффективность в лечении затяжных хронических заболеваний. Например, в мире сегодня не существует препаратов, равных по сложности состава (на основе растений, металлов и минералов) и силе воздействия тибетским лекарствам класса «Ринчен» – так называемым «Драгоценным пилюлям». Освященные при изготовлении особыми молитвами, они способны излечивать рак, иммунодефицитные состояния.

Восстанавливая, например, зрение, с помощью фитопрепаратов мы будем лечить параллельно печень, кровь, сосуды, скрытый «жар», а воздействуя на хронические почечные нарушения, мы тем самым остановим выпадение волос, ломку ногтей, боли в костно-хрящевых тканях, ногах, гинекологические и андрогенные проблемы. В человеческом организме все соотносено и связано друг с другом, поэтому нельзя лечить один орган без учета другого.

Опытный врач никогда не ошибется в природе болезни и при патологии «жара» назначит «охлаждающие» препараты, а при болезнях «холода» – «согревающие» средства. Это позволяет избежать побочных эффектов, поскольку и «горячие», и «холодные» свойства растений обусловлены их природными свойствами и строго отрегулированным временем сбора и местами их произрастания.

Кроме горячих и холодных свойств, в тибетской медицине во всех пищевых продуктах, а также лекарственных средствах учитываются параметры вкуса и их биологическое действие. Лекарства назначаются в зависимости от их шести вкусов и семнадцати свойств, воздействующих на двадцать свойств болезней.

– Как вы относитесь к хирургическому вмешательству?

– В тибетской медицине такие вмешательства практикуются лишь в крайних случаях и основаны на отличных от западной медицины методиках. Но, как правило, мы всегда придерживаемся безоперационных, щадящих методов лечения – внешних процедур и фитотерапии.

– Что вам помогает сохранять и приумножать позитивную энергию?

– Люблю слушать музыку. Особенно классическую, которая помогает воспринимать жизнь во всей ее истинной красоте. Много путешествую. В последние годы работал в Калькутте, в Даржилинге, в Силингуре. Параллельно постоянно выезжал в Аргентину, Хорватию, Сербию, Германию, Францию, Голландию, Россию, где у меня много пациентов, практиковал и давал лекции по тибетской медицине. Мне особенно нравится Германия, где много клиник и центров, в которых хорошо продумана организация труда.



В «Наране» – клинике тибетской медицины в России я побывал впервые и остался доволен уровнем работы врачей, а самое главное тем, что россияне начали по-настоящему понимать ценность традиционной тибетской медицины.

Сангира УЛЮМДЖИЕВА



▶ вкусовых сосочков указывает на пониженную секрецию желудочного сока, а бородавчатый язык с грубыми сосочками – признак повышенной секреции. Обильный серо-белый налет на языке свидетельствует о накоплении слизи в желудке.

В организме, который, согласно тибетской медицине, является единым «государством», желудок – хранилище истины, отражающее все явления жизни. Тонкая энергия желудка, подобно тому, как переваривает пищу, «перерабатывает» новые события. Помните, как многие люди говорят «я не перевариваю этого человека».

Если общения с человеком, которого мы не выносим, не избежать, это грозит не только несварением, но и более серьезными проблемами. Если такая ситуация постоянна, она может стать причиной многих хронических заболеваний желудка.

Ведущая роль в лечении болезней желудка принадлежит лечебным факторам, которые улучшают состояние всех трех конституций тела. Это как внешние, так и внутренние методы воздействия: точечный массаж, прогревание горячими камнями, прижигание полынными сигарами, иглоукальвание, фитотерапия. И обязательно правильное питание, избавление от неведения и негативных эмоций.

В восточной традиции двенадцатиперстная кишка и первые семь сантиметров тонкой кишки считаются частью желудка. Это обосновано тем, что усвоение питательных веществ происходит преимущественно в начальном отделе тонкой кишки. В следующем номере мы поговорим об этом процессе и сопутствующим ему болезням подробнее.



БОЛЕЗНИ НАШИХ ДЕТЕЙ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Согласно медицинской астрологии, положение небесных тел в момент рождения человека указывает на наиболее вероятные заболевания, которые могут преследовать его в жизни. Профилактика – главная цель тибетской медицинской астрологии. Если родители будут знать о слабых местах своего ребенка и правильно заботиться о его здоровье, то болезнь, уготованная природой и врожденной конституцией, не проявится в выраженной форме. На что же родителям следует обратить особое внимание?

В астрологии человек – это микрокосмос, а Вселенная – макрокосмос. Эта традиция восходит к временам античности, развитой культуре европейского средневековья, искусству и философии эпохи Возрождения. На Востоке концепция микрокосмоса шла несколько другим путем – на основе представлений об энергиях Инь-Ян, теории пяти стихий и трех жизненных первоначал в организме – Желчи, Слизи и Ветра.

По астрологическим представлениям зодиакальные знаки Рыбы, Рак и Скорпион соответствуют стихии Воды; Овен, Лев и Стрелец – Огню; Дева, Телец и Козерог – Земле; Близнецы, Весы и Водолей – Воздуху. Каждый знак в соответствии с четырьмя этими стихиями наделен четырьмя качествами: жар, холод, влажность, сухость.

Овен, Лев и Стрелец – горячие, сухие, мужественные, холеричи, преобладающая конституция Желчь, энергия Ян. Желчь, согласно тибетской медицине, соответствует стихии Огня. Люди этого типа крепкие, плотные, с горячей кровью, эмоциональные, решительные и темпераментные.

Знаки Дева, Телец и Козерог – холодные, сухие, меланхолики, женственные, ведущая конституция Слизь, энергия Инь. Рыбы, Рак и Скорпион – холодные, влажные, флегматики, ведущая конституция Слизь, энергия Инь.

Слизь в тибетской медицине соответствует стихии Воды и Земли, поэтому люди этого типа, как правило,

крупные, рыхловатые, склонные к полноте, спокойные и скрытные по складу характера, с влажной и прохладной кожей.

Близнецы, Весы и Водолей – холодные, влажные, мужественные, сангвиники, конституция Ветер, энергия Инь. Ветер соответствует воздуху и пространству, люди этой конституции тонкокостные и хрупкие, подвижные, жизнерадостные и общительные, переменчивые в настроениях, конечности у них часто холодные.

Наиболее ярко черты знака Зодиака проявляются в детском возрасте. Ведь душа ребенка чиста, как лист бумаги, читать ее легко, и вместе с тем, как сказал один из выдающихся педагогов прошлого Джон Локк, на нее «воспитанием можно наносить какие угодно письмена». То же самое можно сказать и о здоровье детей.



Ребенок-Овен часто жалуется на периодические головные боли, особенно если перегружена его нервная система. Также это может быть связано с остеохондрозом и неправильной осанкой. Еще в детстве Овны могут страдать от мышечных спазмов, «прострелов» в шее и «усталости» в спине.

Помимо этого опасайтесь гастрита (меридиан желудка берет начало на лице). Девочки эмоциональны, ранимы и обидчивы. Мальчики, напротив, более взвешены и практичны.

простудой, ОРЗ Овны болеют редко, но довольно бурно, с высокой температурой. Оправляются от болезни быстро, поскольку кровь у них горячая, а жизнеспособность высокая. Для профилактики и лечения показан точечный массаж, вакуум-терапия, фитотерапия.

У Тельцов слабые места – шея, глотка, гортань, внутреннее ухо и часто щитовидная железа с тимусом или вилочковой железой. Малыши после простудных заболеваний нередко получают осложнения в виде воспаления среднего уха, у детей постарше нередко ангины, фарингиты, хронические тонзиллиты. Также у Тельцов уязвимы органы дыхания (вплоть до развития бронхиальной астмы), органы мочеотделения, пищеварения (склонны к переданию и ожирению), нервная система. Эти дети постоянно нуждаются в подтверждении родительской любви, повышенному вниманию к себе, похвале, поскольку очень ранимы. Как правило, Тельцы собственники и ревнивцы. При этом они упорны и целеустремленны, имеют ярко выраженное чувство собственного достоинства.

Необходимо своевременно лечить хронические очаги инфекции, полезно прогревание полынными сигарами и целебными камнями, точечный массаж, фитотерапия, в питании должна преобладать горячая пища, приправленная специями.

У Близнецов болезненные процессы в носоглотке носят более развитый характер: нередко аденоиды и полипы в носу, гаймориты, бронхиты и воспаления легких. Поэтому полезны дыхательная гимнастика, прогулки в березовых и дубовых рощах, а также занятия бегом, плаванием, теннисом.

У Близнецов часто страдают парные органы: глаза, нос, уши, руки, ноги, также слабый желудок и кишечник.

Эти дети часто плохо засыпают, спят беспокойно, могут разговаривать во сне, часто бывают «совами», поскольку имеют очень уязвимую нервную систему. Могут легко развиваться заикание, тики, невриты, кожный зуд на нервной почве. Близнецы в будущем склонны к депрессиям, неврозам, психическим заболеваниям.

Перед сном отмените просмотр ТВ, читайте добрые сказки и проводите успокаивающий точечный массаж. Показан также баночный массаж и прогревание целебными камнями. Пища должна быть питательной и свежеприготовленной, полезен имбирный напиток (свежий или сухой имбирь на кончике чайной ложки заварить кипятком, добавить мед и лимон).

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, к. м. н.

Продолжение читайте в следующем номере

Вопросы к врачу тибетской медицины

НИКАК НЕ МОГУ ПОПРАВИТЬСЯ!

«Мне поставили диагноз: диффузный зоб 2-й степени. Может ли этот диагноз влиять на мой вес? Я очень худая. При росте 166 см я вешу в среднем 40–43 кг. Очень хочу поправиться, не получается, пробовала разные средства, ничего не помогает. Подскажите, что делать, пожалуйста!»

Оксана, Московская обл., 26 лет



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Рижской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Александр БАТОМУНКУЕВ:

– Диффузный токсический зоб (Базедова болезнь) – заболевание, которое характеризуется повышением функции щитовидной железы, сопровождающееся увеличением ее размеров. Пациент жалуется на нарушение сна, перепады настроения, повышенную потливость, приступы сердцебиения, дрожь в пальцах рук, плохую переносимость тепла. Постепенно щитовидная железа увеличивается, при

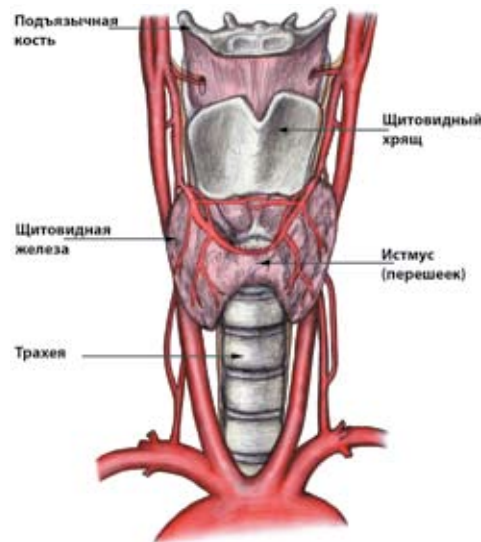
прощупывании она плотная и безболезненная, глазное яблоко выглядит увеличенным и выпяченным.

Очень часто болезнь действительно вызывает сильную потерю веса при нормальном аппетите. Ученые считают, что под воздействием повышенной функции щитовидной железы усиливается моторика желудочно-кишечного тракта, возникают тошнота, режущая рвота, понос. Избыток тиреоидных гормонов оказывает токсическое влияние на печень. Нарушение работы эндокринных органов у женщин часто сопровождается нарушением менструальной функции, бесплодием.

Уважаемая Оксана! В вашем случае необходима индивидуальная консультация. Только при личном общении с врачом с помощью опроса, осмотра и пульсовой диагностики можно поставить правильный диагноз. Скорее всего причиной

возникновения зоба стало возмущение нервной системы (конституция Ветер) и, как следствие, пищеварительной системы (Желчь). Расстроенная работа печени приводит к выбросу в кровь избыточного количества желчи, что приводит к интоксикации организма. «Грязная» горячая кровь не только пагубно влияет на щитовидную железу (в традиции тибетской медицины щитовидная железа относится к конституции Слизь, отвечающей за рост, половое созревание, деторождение, умственное развитие человека, иммунитет), но и на все органы и ткани, обмен веществ в организме. Поэтому ваша главная задача – привести свою нервную систему в изначально гармоничное состояние, избегать стрессов, ненужных переживаний, обид и других отрицательных эмоций, наладить работу желудочно-кишечного тракта.

В этом вам с удовольствием помогут врачи тибетской медицины.





БОЛЬ И ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ

«С недавнего времени у меня стали болеть ноги, беспокоит тяжесть в икрах, боль в стопах при ходьбе. Ложусь спать с тяжелыми ногами, просыпаюсь от судорог в них. Не могу ходить пешком на дальние расстояния, боль обостряется от поднятия сумок с продуктами. Чем могут быть вызваны проблемы с ногами?»

И. С. Астраханцева, г. Краснодар, 35 лет



Отвечает врач клиники «Наран» на «Войковской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Марина ДЖИГАЕВА:**

– Уважаемая Ирина Сергеевна! Чтобы поставить точный диагноз, нужен подробный осмотр. Неприятные ощущения и боль в ногах могут иметь самые разные причины. Это могут быть серьезные заболевания, такие как варикозное расширение вен нижних конечностей, трофические язвы или заболевания позвоночника, нервной системы. Боли в ногах могут возникать при заболеваниях костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Нередко эти заболевания сопутствуют друг другу.

Рассмотрим несколько основных симптомов.

Тяжесть в ногах чаще всего связана с заболеваниями сосудов. Происходит это из-за нарушения оттока венозной крови и повышения вследствие этого давления в сосудах. Образовавшийся венозный застой является причиной раздражения нервных окончаний и развития болевого синдрома. Чаще всего такие боли носят «тупой» характер, ощущается тяжесть в ногах. Таким образом, постепенно развивается *варикозное расширение вен*. Видимое снаружи, оно также затрагивает внутренние крупные вены.

Боль в икрах при ходьбе наиболее часто возникает при закупорке или сужении артерий (*атеросклероз артерий*). Возникает при ходьбе и проходит после кратковременного отдыха. Из-за уплотнения стенок сосудов человек ощущает сжимающие боли в икроножных мышцах. Характерным симптомом атеросклероза является ощущение холодных стоп, вне зависимости от времени года.

Если боль в ногах усиливается при движении, увеличении нагрузки, но при этом пациент может идти, а остановка не приводит к прекращению боли, то это,

скорее всего, обусловлено *пояснично-крестцовым остеохондрозом* с ущемлением нервных корешков.

Нарушения в работе позвоночника, например, в межпозвоночных дисках, приводят к появлению так называемых иррадирующих болей, т. е. отдающих в ноги. Сам позвоночник при этом может и не болеть. К такому виду болей можно отнести *ишиас* (*воспаление седалищного нерва*). При этом заболевании боли от позвоночника по ходу седалищного нерва передаются в ноги.

Также боли при ходьбе возникают при *заболеваниях суставов*. Такие боли как бы «выкручивают» ноги. Обострение этого болевого синдрома наблюдается при смене погоды. На более серьезных стадиях заболеваний суставов боли могут носить постоянный, подчас просто мучительный характер. Особенно это касается приступов боли при подагре.

Одной из причин постоянных болей в ногах является *плоскостопие*. Это заболевание проявляется в быстрой утомляемости при ходьбе, ощущением просто «свинцовой тяжести» в ногах.

Наиболее сильная боль возникает при *воспалении мышц ног (миозите)*. Может возникать как осложнение различных заболеваний, например, гриппа, вследствие непривычной физической нагрузки (у туристов, начинающих спортсменов) или травмы мышц ног.

При миозитах появляются ноющие боли в мышцах ног, усиливающиеся при движениях.

При миозитах появляются ноющие боли в мышцах ног, усиливающиеся при движениях. **Боль в стопе и икрах в покое беспокоит лежа**, но при этом, если опустить ногу вниз она уменьшается или проходит. Также при ходьбе пациент вынужден останавливаться через определенное время. Кроме этого стопа в горизонтальном положении принимает бледную окраску, а при опускании становится багровой. Такое состояние развивается при *критической ишемии конечности*, обусловленной поражением артерий. Основные заболевания, ведущие к критической ишемии, это *атеросклероз, тромбангиит и эндартериит (воспаление артерий), поражение сосудов при сахарном диабете*.

Боль беспокоит в покое, при движении усиливается: так бывает при воспалении седалищного нерва, радикулите.

Если боль в ногах сопровождается покраснением и отеком, носит пульсирующий характер, переходящий

в чувство жжения под кожей, болезненными уплотнениями по ходу вен, это может быть *тромбофлебит*. При тромбофлебите боли носят постоянный характер, особенно это касается боли в икроножных мышцах.

Сильная боль на голени в покое с повышением температуры тела и ознобом, а также резкое покраснение кожи скорее всего говорят в пользу *рожистого воспаления*.

Боль в пальцах может быть при критической ишемии. Нередко боли возникают в суставах пальцев при полиартрите, подагре.

Боль по задней или боковой поверхности ноги от пятки до ягодицы характерна для *радикулита, воспаления седалищного нерва (ишиас)*.

Распирающая боль в голени часто бывает при *тромбозе глубоких вен* и нередко сопровождается плотным отеком. Характерны болезненность в мышцах голени при сгибании стопы и при ощупывании мышц.

Также бывает выраженная распирающая боль при *лимфатическом отеке (лимфедеме)*, особенно в запущенных стадиях. Если распирающая боль в голени сопровождается высокой температурой, то в этом случае необходимо исключать *флегмону* — гнойное воспаление.

Заболевания периферических нервов могут также провоцировать боли в ногах. При *невралгиях* боли носят **приступообразный характер** и возникают по ходу нервных волокон.

В перерывах между приступами боль практически отсутствует, а сам болевой приступ может длиться от нескольких секунд до нескольких минут.

Принцип врачей «Нарана»: организм – единое целое. Поэтому, мы, как правило, не лечим отдельные симптомы болезни. Необходимо выяснить общую причину заболевания, ведь любой болезненный симптом означает, что в организме пришли в дисбаланс одна или даже все три доши – нервная, пищеварительная или эндокринная и лимфатическая системы. Это приводит к загрязнению крови, замедлению ее тока, нарушению циркуляции энергии и передачи нервных импульсов, ожирению и другим неприятным последствиям, которые приводят к сложным хроническим заболеваниям. Боль в ногах может быть предвестником более серьезных недугов, поэтому советуем не откладывать заботу о здоровье в долгий ящик.

«Не принимать увещаний и советов – это болезнь».

Лао-Цзы, «Рассуждения о ста заболеваниях»

В ЧЕМ СПАСЕНИЕ ОТ ПСОРИАЗА?

«Уже год, как у меня начался псориаз. Язвы на руках и ногах, пятна на лице. Врач сказал, что это неизлечимо, и у меня опускаются руки. Чем можно хотя бы заглушить покраснение? И действительно ли это неизлечимая болезнь?»

Мария, 31 год



Отвечает главный врач клиники «Наран» в Санкт-Петербурге, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Юлия ТЮРБЕЕВА:**

– Псориаз – хроническое воспалительное заболевание, поражающее кожу и суставы, сопровождающееся появлением на коже воспалительных высыпаний розовато-красного цвета округлых очертаний и серебристо-белыми чешуйками. При этом патологическом состоянии верхний слой кожи отмирает гораздо быстрее, чем в норме – цикл деления и созревания клеток кожи происходит за 4–5 дней (в норме за 24–25 дней). Причина в избыточном образовании кожных кератиноцитов, из которых не созревают нормальные роговые клетки. Часто высыпания впервые появляются на разгибательной поверхности локтей и коленей, могут одновременно появляться на других участках тела, особенно на волосистой части головы.

Различают *экссудативный псориаз* (развивается у больных сахарным диабетом, папулы выражены оте-

ные и яркие, на их поверхности образуются корочки желтоватого цвета); *артропатический псориаз* (поражение мелких суставов кистей и стоп, сопровождается резкой болью и припухлостью суставов, ограничением их подвижности и деформациями).

Наиболее тяжелыми разновидностями псориаза являются псориаз эритродермия и артропатический псориаз.

Причины болезни современной медицине пока неизвестны. Псориаз может возникать в любом возрасте с момента рождения и до глубокой старости. Но особенно «любит» молодых, о чем свидетельствует тот факт, что 70% пациентов, страдающих псориазом, заболевают до 30–40 лет.

Тибетская медицина объясняет болезни кожи нарушением равновесия физиологических сред организма – Слизи (эндокринной и лимфатической системы), Желчи (пищеварительной системы) и Ветра (нервной системы). В данном случае избыток желчи и активная работа печени ведет к «перегреву» крови, покраснению и отечности кожи на особенно уязвимых участках тела, недостаточности Слизи и избыток Ветра – к сухости и шелушению кожи. Заболевание имеет системный характер, в процесс вовлекается весь организм – почки, печень, сердце, что отражается на коже – «зеркале» внутренних органов. Псориаз часто свойственен нервным, замкнутым и скрытным людям. Обычно он обостряется на фоне стрессов, страхов, тревоги, нервного перенапряжения, а также хронических болезнетворных очагов в организме. Часто заболевание носит наследственный характер.

Лечение в «Наране» направлено на достижение длительной ремиссии и нередко на полное излечение бо-

лезни. Наблюдение врача за пациентом продолжается в течение 6–12 месяцев. Внешние локальные методы воздействия – обработка очагов поражения лечебными жидкостями и мазями на основе лекарственных трав, точечный массаж, иглоукальвание, прогревание полынными сигарами – оказывают противовоспалительное, успокаивающее действие, расширяют поры, способствуют быстрому выведению шлаков, купируют внешние проявления болезни – отек, красноту. Индивидуально подобранные фитопрепараты и тибетские травяные сборы очищают печень, устраняют хронические инфекции и подавляют внутренний жар крови, улучшают регенерацию и обновление клеток кожи, усиливают кровоток в местах поражения, укрепляют иммунитет и нервную систему.



Это важно!

СПАСАЕМСЯ ОТ ЖАРЫ

Москва и центральные регионы России изнывают от рекордно высокой температуры, не спят по ночам из-за духоты и запаха гари. Здесь главное – не паниковать, а запомнить несколько простых советов.

Купите бутылочку с распылителем и перед сном пару раз пройдитесь по квартире, тщательно опрыскивая все пространство.



На ночь поставьте около кровати банку с водой и марлю. Если не спится, намочите и отожмите марлю, накройте лицо и подышите немного. Затем оботрите грудную клетку, уделяя особое внимание области сердца и подмышечным впадинам, оботрите кисти рук и подошвы ног. Особенно это касается пожилых людей. Нехитрая процедура активизирует меридиан жизненно важных органов, позволит расслабиться и уснуть.

Кроме того, не забывайте обрабатывать зону седьмого шейного позвонка, а также массировать голову в точке «бай-хуэй» (на макушке головы). Это поможет активизировать жизненные силы и сбалансировать давление.

Также необходимо занавешивать балконные двери и окна влажной марлей, чтобы препятствовать проникновению запаха и частиц гари в квартиру.

Пейте много жидкости: морсы, отвар овса, зеленый чай с коричневым сахаром и добавлением различных трав (боярышника, чабреца, пустырника, шлемника байкальского). Старайтесь соблюдать спокойствие, любое раздражение и нервозность вкупе с жаркой погодой плохо отражаются на сердце.

ОБНОВЛЯЕТ КОЖУ



Уникальное мыло на основе гималайских растительных экстрактов и натуральных масел. В ассортименте мыло для всех типов кожи с расслабляющим, успокаивающим и обновляющим кожу эффектом. Гималайское мыло на основе масла ним, меда, кофе, лайма, мяты хорошо увлажняет, освежает, отшелушивает, делает кожу эластичной.

КОЛЮЧИЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ



Аппликатор «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.

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: настоек 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.

СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИАБЕТУ!

Среди средств, применяемых в восточной медицине при сахарном диабете, следует отметить древесину дерева виджаясар (Pterocarpus Marsupium). Это средство аюрведической медицины для корректирования обмена веществ. Результатом современного усовершенствования древнего метода стал стакан «Диа Слим», который помогает снизить 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.



ПРОКЛАДКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Лекарственные прокладки «Саньбафулэ» («8 Марта») – эффективное лечебное средство от женских и мужских заболеваний на основе 38 лечебных трав.

Показания: местное средство при лечении различных гормональных нарушений женской половой сферы, воспалительных заболеваний органов малого таза, вирусных поражений гениталий и органов малого таза, нарушениях менструального цикла, зуде наружных половых органов, первичном и



вторичном бесплодии, спаечных процессах в полости малого таза, эндометриозе, молочнице и т.д.

Прокладки прекрасно зарекомендовали себя при лечении даже сугубо мужских заболеваний, таких как острый и хронический простатит, орхоэпидимит. Их используют для лечения острого тромбоза, геморроидальных узлов, причем купирование болевого синдрома достигается в течение нескольких часов, уменьшается отек, снимается воспаление, рассасываются тромбы.

СИГАРА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Прогревание полынными сигарами и бездымными моксами энергетических меридианов и активных точек улучшает циркуляцию крови, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, повышает уровень энергии в организме, лечит болезни «холода».

Эта процедура особенно эффективна при таких болезнях, как хронический насморк, бронхит, бронхиальная астма, аллергии, заболевания кожи, сосудов, суставов (артриты, артрозы), нарушения сна, невриты, варикозная болезнь, лимфостазы.



НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

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



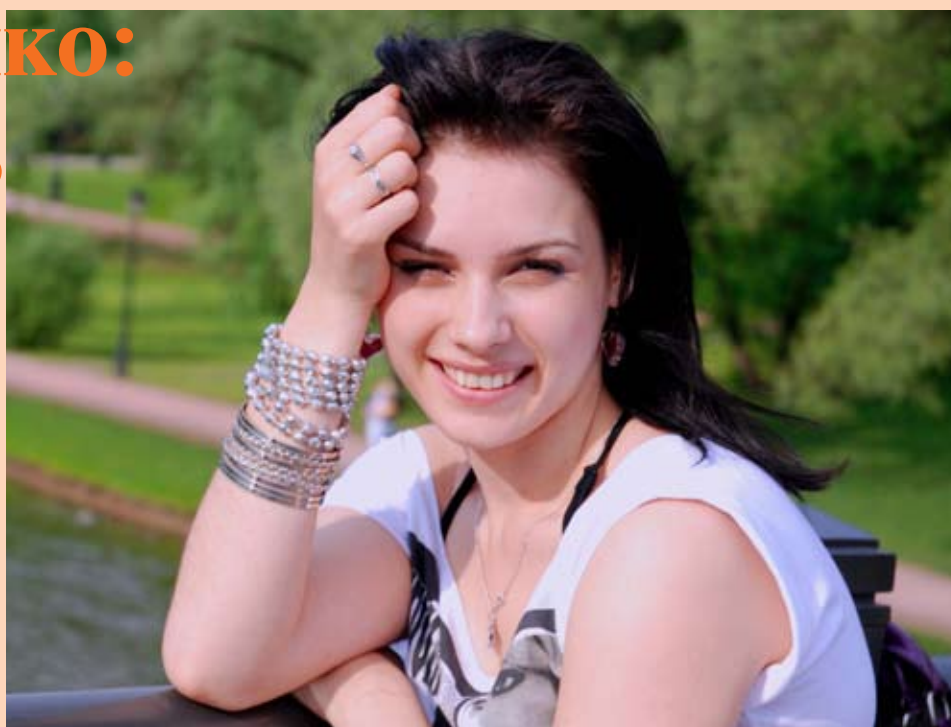
Александра Нестеренко: «ТЕПЕРЬ Я ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВА!»

Красивая и нежная Александра родилась в солнечной Анапе. Два года назад она приехала попытать счастья в столицу. С работой сложилось все относительно удачно, и, возможно, Саша, как и мечтала, достигла бы карьерного роста. Но по складу характера мягкая и уравновешенная, она не смогла до конца принять московскую жизнь с ее суетой и нервозностью. Девушка чувствовала, что столица постепенно «выжимает» у нее остатки энергии и самообладания.

По совету сестры Саша пришла в клинику «Наран» зимой 2009 года – похудевшая, уставшая от бессонницы и постоянного стресса. Это и стало переломным моментом ее жизни.

– Меня вылечили не только физически. Я стала нормально спать, появился аппетит, потому что мой врач нашел причину проблем с желудком – оказывается, он был опущен, – рассказывает Александра. – Но и по-

могли обрести душевное спокойствие, привести в порядок мысли и чувства. И это все благодаря моему замечательному врачу Бадме Бакуровичу Барикову. Каждый сеанс лечения начинался с его внимательной и участливой заботы, поддержки и ободрения, которые были мне очень нужны. Сделали свое благотворное дело и фитопрепараты, чудесный массаж, прогревание, баночки и иголки – из клиники после курса лечения я вышла совсем другим, обновленным человеком. Я поняла, что в жизни для меня важны совсем другие ценности, оставила работу



Недавно Александра стала мамой

и вернулась домой. Вскоре познакомилась с будущим мужем, сыграли свадьбу. А недавно родилась наша ненаглядная дочурка Мария.

Так, благодаря «Нарану» я круто поменяла жизнь и очень счастлива!

ИСПОВЕДЬ ПИТЕРСКОГО ПОЧТАЛЬОНА

По профессии Елена Васильевна Черник – питерский почтальон. Человек, которого в буквальном смысле слова «кормят» ноги, а также готовность работать в любое время года: в жару, слякоть или распутицу. Уже почти 10 лет прошло с выхода на пенсию, но Елена Васильевна по-прежнему работает, помогает детям и внукам.

С 2006 года она вдруг почувствовала, что находится на пределе. От хронической усталости подкашивались и немели ноги, постоянно болела голова, одолевала сонливость и апатия. Пришлось чаще бывать в поликлиниках, которые Елена Васильевна очень не



Елена Васильевна приступила к работе с новыми силами

любит. Различные лечебные курсы толку давали мало и помогали временно. Пенсионерка уже подумывала бросить нелегкую работу, пока не открыла для себя «Наран».

– «Указал» дорогу «Вестник тибетской медицины», который я часто разношу по почтовым ящикам, – говорит Елена Васильевна. А до этого,

два года назад, я прочитала несколько книг о загадочном Тибете, которые меня очень заинтересовали. В «Наране» я увидела чудеса тибетской медицины воочию. Тело и душу укрепил и снова возродил точечный и баночный массаж, сделанный умелыми руками моего лечащего врача. Какое это блаженство – ощущать себя легкой и сильной после сеансов комплексного лечения! С удовольствием пью имбирный напиток и полностью поменяла по рекомендации врача свое питание. Спасибо врачам «Нарана» за чуткость и профессионализм. А читателям желаю внимательнее относиться к своему здоровью.

«ОСОБЕННО ВПЕЧАТЛИЛИ ПРОЦЕДУРЫ»

Вера Федоровна пришла в «Наран» с болью в позвоночнике. Врачи поставили диагноз – остеохондроз.

– Впервые проблемы со здоровьем почувствовала в 40 лет. В поликлинике мне мало чем смогли помочь. Я плохо себя чувствовала, ходила с палочкой. Однажды в почтовый ящик опустили вашу га-

зету. Интуиция подсказала, что мне смогут помочь только в клинике «Наран», и я не ошиблась. Самочувствие после пройденного курса комплексного лечения улучшилось, и я обязательно пройду еще один курс. Особенно меня впечатлили процедуры, которые предлагает клиника – точечный массаж, иглоукалывание, баночный массаж, прогревание полыньными сигарами и камнями. Сподобилось сталкиваться. Они подарили расслабление и незабываемые ощущения и намного улучшили мое состояние. Не забуду и прекрасные целительные руки массажиста Тувшин Баатра. Мой лечащий врач, Евгения Борджиевна Горяева, очень внимательна и предупредительна, превосходно знает свое дело. Это вызывает большое уважение. Спасибо им большое за их труд!



Вера Федоровна надолго избавилась от болей в позвоночнике

«Уважаемая Светлана Галсановна»

и весь коллектив клиники «Наран»! Выражаю вам сердечную благодарность за создание в столице чудотворной клиники «Наран». Узнав о ее существовании, я обратился в один из филиалов – на ул. Удальцова. Добрался сюда с трудом, ходить было очень нелегко. Я встретил теплую, домашнюю атмосферу, внимательный персонал и опытных врачей. Так к пожилым больным могут относиться только близкие и родные люди! Я поверил, что мне здесь помогут и это действительно случилось! Я очень благодарен доктору Татьяне Валерьевне Богдановой. Ее внимание и участливое отношение к моим многочисленным проблемам, целеустремленное лечение и добрые советы помогли мне начать достаточно уверенно двигаться и просто жить, в чем я раньше очень сомневался. Теперь прихожу в «Наран» как в родной дом, чтобы регулярно поддерживать хорошее самочувствие с помощью фитопрепаратов, с удовольствием и большой пользой для себя почитать «Вестник тибетской медицины», просто пообщаться за чашкой чая.

Хочу также адресовать слова признательности врачам Баиру Галсановичу Чойжинимаеву, Батору Дашиевичу Цыренову, управляющей филиалом Герел Эдуардовне Горяевой и всему персоналу «Нарана». Желаю здоровья, благополучия и дальнейшего развития в России!»

Авсир Александрович Кропотов, 72 года, г. Москва, Теплый Стан



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)681-23-36, 221-21-84 |
| 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 |

Адрес клиники «Наран» в Праге:

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

www.naran.ru

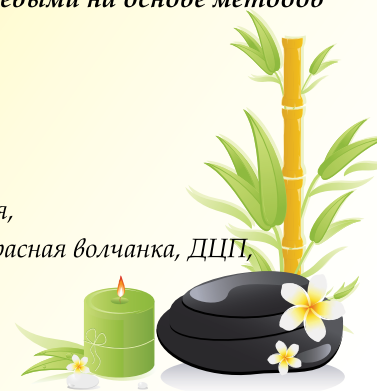
www.clinicanaran.com

Почему «Наран»?

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

Лечим:

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



ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

15 августа: «Женские заболевания».

Начало в 14.00. **ВХОД СВОБОДНЫЙ**

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

15 августа: «Атеросклероз».

22 августа: «Аллергические заболевания».

29 августа: «Инсульт. Осложнения».

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 01.08 по 31.08

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятные дни:
дни:	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:	дни:
9, 12, 27	2, 3, 7, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 28, 31	10, 17, 24	1, 3, 4, 5, 7, 11, 12, 14, 17, 18, 22, 23, 26, 28, 30	11, 19

Уважаемые читатели!

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве:

45,29 руб. – 3 мес. 90,58 руб. – 6 мес.



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 9.08.2010

Заказ № Цена свободная