



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 5—6
март 2012 г.
www.naran.ru

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

наран работает
с 1989 года

8 (499)747-49-62; 8 (499)156-29-87;
8 (499) 150-74-10; 8 (499) 74-74-960
Режим работы: с 9.00 до 21.00. Суббота с 9.00 до 18.00

«МНЕ БЫ ХОТЕ-
ЛОСЬ ПОЖЕЛАТЬ
ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ
ЭТОЙ ИНТЕРЕСНОЙ
И ПОЗНАВАТЕЛЬ-
НОЙ ГАЗЕТЫ, ЧТО-
БЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ,
ЖИЗНЬ СТАНО-
ВИЛАСЬ ЛУЧШЕ И
ЛУЧШЕ, УХОДИЛИ
БОЛЕЗНИ И БЕДЫ,
А УЛЫБКА ОЗАРЯЛА
ЛИЦА»

ТАМАРА ПЕТРОВНА СЕМИНА



Слово главного
врача

стр. 3



Рубрика
«Вопрос —
Ответ»

стр. 5



Книга жизни

стр. 6



Тибетский
астрологический
прогноз

стр. 8



Интервью с Тамарой Петровной Семиной



Тамара Петровна Семина родилась 25 октября 1938 года в городе Льгове Курской области. В 1961 году окончила Всесоюзный государственный институт кинематографии (актёрская мастерская О. Пыжовой), и в этом же году по опросу журнала «Советский экран» она стала лучшей актрисой года за роль Катюши Масловой в фильме «Воскресение», который с успехом прошел в разных странах мира. Такое значимое начало карьеры стало преходящим стартом для ее дальнейшего развития: в 1962 году Тамара Семина стала лауреатом премии ФИПРЕССИ на XV международном кинофестивале в Локарно; она была признана лучшей актрисой и на кинофестивале в Мардель-Плата в Аргентине; В 1978 году Тамара Петровна была удостоена звания народной артистки РСФСР. 1983 году стала лауреатом Приза за лучшую женскую роль на фестивале телефильмов в Алма-Ате (фильм «Вечный зов»). Кроме того, актриса Семина является обладателем титула «Народное достояние Страны восходящего солнца» в Японии. Обладатель нескольких призов имени Веры Холодной «Любовь поколений». В марте 2004 Тамаре Петровне присвоили почетный титул «Королева экрана». Но самой драгоценной наградой, по словам Тамары Петровны, стал похвальный отзыв великой итальянской актрисы Джульетты Мазини.

Легендарная актриса, прекрасная и обаятельная женщина с озорным взглядом и обворожительной улыбкой, Тамара Петровна Семина, проходя лечение в клиники «Наран», любезно согласилась ответить на наши вопросы.

Тамара Петровна, Вы настолько живой и энергичный человек, что рядом с Вами словно наполняешься жизненной силой. Ваш юношеский энтузиазм и огонь в глазах вызывают неподдельное восхищение. Расскажите, как Вам удается сохранять такую бодрость духа? Есть ли какой-то секрет?

— Никакого секрета нет. Мой темперамент С это подарок от мамы с папой, а, может, даже от бабушки. Да, наверное, я все-таки в бабушку такая неугомонная: не могу усидеть на одном месте, все делаю быстро, стараюсь помочь сразу всем. Прекрасное качество, я считаю, но вот про себя всегда забываю. В моем бы возрасте уже пора о себе иногда вспоминать, а у меня и времени-то на это нет. Близкие меня все время «отлавливают», хотят заняться моим здоровьем, так я всегда нахожу причины, чтобы увильнуть от опеки. Вот и получается, что я обращаюсь к специалистам тогда, когда уже тянуть нельзя, когда уже наступает предел силам. Честно говорю, в «Наран» я собиралась прийти полтора года, но всякий раз находились дела, съемки, встречи, и визит снова откладывался.

Наконец-то Вы вспомнили о себе и пришли к нам. Скажите, как Вы относитесь к альтернативной и народной медицине? Что Вас больше привлекает?

— Знаете, я уважаю всех врачей, не важно, в какой медицине они работают — главное, что они помогают людям качественно и долго жить. Хотя это относится не только к докторам. Часто можно слышать, что про кого-то говорят, допустим, «учитель от Бога», «повар от Бога», «инженер от Бога» и так далее. Мне кажется, что в идеале так должно быть во всех сферах жизни, то есть человек должен найти себя в профессии, должен отыскать тот путь, в котором он наиболее полно раскрывает свои таланты и способности. Ведь согласитесь, если у человека нет кулинарного таланта, он даже кашу сварить не сможет, а если и сварит, то есть ее будет невозможно. А уж что касается медицинских работников, здесь кроме таланта, способностей, знаний и умений должно быть сострадание и человеколюбие. Именно поэтому я отношусь к людям медицинских профессий с восхищением.

К сожалению, сейчас жизнь очень далека от идеала — многие работают не там, где мечтают, и учатся не тому, для чего они созданы. Зачастую виной тому становятся родители: именно они решают за своих детей, кем тем становятся. С малых лет отдают ребенка заниматься фигурным катанием, плаванием, балетом, пением, музыкой и так далее, даже не учитывая, есть ли у малыша способности или желание это делать. А ведь если присмотреться к детским играм, то можно увидеть, кто о чем мечтает, кто кем себя видит, и вести сына и дочку по той дороге, по которой они сами хотят идти. Так нет же, только и слышно со всех сторон: «Мы хотим, чтобы у тебя было будущее! Мы хотим, что у тебя была в дальнейшем хорошая профессия! Делай, что мы говорим! Мы взрослые, мы лучше знаем!» А эти взрослые и не задумываются, что их ребенку выбранная дорога чужда, а иногда даже вредна.

Вы человек разумных взглядов на семью, на воспитание детей. Это тоже от Вас были отношения с мамой и папой.

Моя семья переехала в Калугу. Здесь я доучилась до 8 класса, а дальше надо было серьезно подумать о том, какой дорогой мне пойти. Дело в том, что в то время обучение в старших классах было платным: по 150 рублей за каждый

год обучения. Я решила, что хочу поступать в вуз, значит, мне надо получить полное среднее образование. Сказала родителям, они заплатили 150 рублей, я отправилась в школу. Все было хорошо, да только мама постоянно мне говорила: «Работать надо, папке помогать! А ты за партой всё!». Я переживала, конечно. Однажды папа возвращается домой (он у меня был шофером на дальние рейсы) и застаёт меня в слезах после очередного разговора с мамой. Он всполошился: «Что случилось, доченька?» Я отвечаю: «Мама хочет, чтобы я работала, а я учиться хочу! Я хочу окончить 10 классов и поступить в институт». Папа посмотрел на меня и спокойно сказал: «Делай так, как хочешь ты». И я успокоилась от его слов — поняла, что он всегда меня поймет и поддержит.

Однако чтобы маме было спокойнее, я стала искать вечернюю школу, да только никак не могла найти — я нигде не работала, поэтому меня не принимали, ведь вечерние школы были только для рабочей молодежи. Но я не отчаивалась, ходила по городу, пока на окраине Калуги не нашла Литейно-механический завод. «Ага, здесь должна быть школа», — подумала я и проникла через дырку в заборе. Передо мной возникло страшное, закопченное, старое здание из красного кирпича, на котором красовалась надпись «Школа рабочей молодежи №2». Вдохнула, сжала кулачки и вошла внутрь, а мне навстречу пожилой человек во френче. Я прямо с порога зачастила своим высоким голосом: «Здравствуйте, возьмите меня, пожалуйста! Я принесу все документы, я обязательно устроюсь на работу, я принесу справку! Пожалуйста, возьмите меня! Я Вам обещаю, что устроюсь на работу». Мужчина грустно посмотрел в мою сторону и спросил: «А ты можешь быть библиотекарем?» Тут уж я растерялась, поэтому прошептала: «Я не знаю... Я не умею...»

Оказалось, что мне в тот день повезло встретиться с директором школы, который пожалел меня или просто понял, как сильно я хочу учиться, поэтому предложил: «Я тебя всему научу. Будешь работать библиотекарем и получать зарплату 425 рублей. Только надо спросить разрешения у родителей». Тут я, боясь, что упущу такую прекрасную возможность, снова затараторила: «Они согласны, согласны! И документы у меня все с собой!» Именно с этой секунды я стала в школе рабочей молодежи №2 и ученицей, и библиотекарем, и секретарем, и завхозом. Нет, я занимала столько должностей, я делала все просто в благодарность за понимание и человеческое отношение. Я вытирала парты от пыли, убирала школу, весной ставила подснежники на каждый столик.

А как мне нравилось учиться! Да и с учителями мне повезло: литературу, например, преподавал сам Булат Шалвович Окуджава.

Особое отношение у меня сложилось с иностранными языками. Дело в том, что в этой школе преподавали немецкий язык, поэтому я его усердно учила несмотря на то, что с 5 по 8 класс занималась английским языком, который я безумно любила. Я покупала адаптированную литературу, читала прозу, учила наизусть стихотворения и песни. Так и жила: в школе изучала немецкий язык, а вне ее стен, тайком ото всех, наслаждалась английским, боясь признаться, что знаю его. Кстати, так до сих пор и увлекаюсь английским языком.

То есть Вы знаете английский язык в совершенстве?

— Нет, ну что вы?! Разве можно знать язык в совершенстве?! Это же живое, постоянно развивающееся явление. Но я свободно разговариваю, читала Хемингуэя в подлиннике,



от чего получила колоссальное удовольствие — особенно меня потрясли описания природы, сочные, живые и пронизанные любовью.

Судьба человека — вещь непредсказуемая и мистическая. Порой, например, задумываешься, а как бы сложилась твоя жизнь, если бы не встреча с определенным человеком. Скажите, Тамара Петровна, а в Вашей жизни были такие люди, которые оставили неизгладимый след в Вашей жизни, что-то изменили в ней?

— Мне повезло — меня такие люди окружают постоянно. Мой приход сюда — яркий тому пример. Я полтора года не могла попасть в «Наран», мы уже об этом с Вами говорили, но судьбе было угодно, чтобы моя встреча со Светланой Галсановной, с которой мы долго общались по телефону, все-таки произошла. Именно эта встреча изменила мое отношение к себе, к медицине, к здоровью и образу жизни.

Знаете, я вот заинтересовалась названием клиники, и прежде чем прийти к Вам, я решила узнать, что же означает слово «наран». Оказалось, что по-русски это будет «солнышко», и меня это вдохновило. В первые же секунды знакомства с клиникой, с ее персоналом я поняла, что слово «солнышко» очень подходит вам — весь персонал «Нарана» невероятно солнечный, гостеприимный, ласковый, а врачи — еще и потрясающе талантливы. Все доктора здесь — великолепные физиономисты: они смотрят на человека и сразу определяют, что с ним не так, что нужно изменить, что подправить, чтобы убрать болезни. Причем делают они это с непередаваемым тактом, вниманием и даже, я бы сказала, с обожанием, словно каждый, кто к ним пришел, является для них дорожкой всего на свете. А какие потрясающие результаты! Тибетская медицина уводит своих пациентов от фармакологических препаратов, прописывая натуральные, природные лекарства, чаи. Здесь лечат по-настоящему, бережно и чутко, стремясь привести к гармонии весь организм.

Сейчас я могу точно сказать, что я влюбилась в Вашу клинику, в Ваших докторов и теперь буду ярым поклонником, защитником и пропагандистом тибетской медицины. Сюда, в эти стены, тянет словно магнитом, тянет к врачам, к процедурам, и чувствуешь, что постепенно обретаешь покой, словно Будда. И как не благодарить судьбу за эту удивительную встречу? Конечно, для меня знакомство с «Нараном» стало очень значимым этапом в жизни.

Давайте поговорим о счастье. Мне кажется, что ребенка надо с детства учить быть счастливым. Но не учат, ведь сегодня редко кто может сказать, что он счастлив, что занимается тем, чем хочет, и так далее. Скажите, а вы счастливый человек?

— Наверное, да, счастливый. Я многое сделала в жизни, я реализовалась, хотя и не в полной мере. Такой уж у меня характер, что я принимаю слишком активное участие в жизни других людей, поддерживаю друзей, ухаживаю за больными, посещаю больницы, помогаю медсестрам, врачам, но при этом забываю о себе. Поэтому всегда остается что-то недоделанное, недополученное. Но я об этом не жалею, ведь к медицине у меня особое отношение.

Однажды я сыграла медсестру в фильме «Коллеги», и на кинофестивале на Алтае мне присудили звание «Лучшая медсестра Советского Союза». Потом была потрясающая картина «Расскажи мне о себе», где я тоже играла медсестру. Эта роль для меня вообще особенная, ведь Булат Шалвович Окуджава написал для моей героини песню и посвятил ее мне. Это так замечательно и трогательно.

Скажите, а Вы считаете себя здоровым человеком?

Нет, не считаю, но я никогда не признаюсь, что плохо себя чувствую, никогда не показываю, что что-то болит, никогда не жалуясь. Все терплю, превозмогаю, поскольку съемочный день складывается по-разному. Болеть некогда и негде: съемки могут длиться и 16, и 18

часов в сутки, съемочные павильоны бывают очень маленькие, поэтому и присесть негде, не то что прилечь. Правда, всегда ношу с собой тонометр — слежу за своим давлением. Но благодаря клинике «Наран» сейчас, после четвертого сеанса, чувствую невероятную легкость и бодрость.

Тамара Петровна, следующий номер нашей газеты выйдет весной. Что бы Вы пожелали нашим читателям?

— Мне бы хотелось пожелать всем читателям этой интересной и познавательной газеты «Вестник тибетской медицины», чтобы каждый день был счастливым, жизнь становилась лучше и лучше, уходили болезни и беды, а улыбка озаряла лица.

Я ко всем врачам отношусь трепетно, с любовью, а к врачам клиники «Наран» — тем более. Мне кажется, у этих людей особый дар, дар от Бога, именно поэтому они так трепетно относятся к своим пациентам, не взирая на их возраст, социальное и материальное положение. В основе их философии лежит сам человек — они видят глаза, волосы, нос, ногти, руки, ноги. Именно с этого и начинается знакомство и волшебство. Удивительно, но сеанс за сеансом меняется пациент — вот он уже расправляет плечи, появляется осанка и уверенность в себе, а лицо начинает озарять улыбка. Посмотришь на эти счастливые лица, и уже не верится, что только что они были искажены гримасой боли — то на ногу нельзя ступить, то спину не отпускает. И волшебные руки докторов клиники «Наран» творят чудеса — преображают людей, дарят им счастье и здоровье. Я уверена, что каждый врач здесь любит и знает свое дело и постоянно совершенствуется.

Я вот еще что пожелаю: желаю всем людям верить своим врачам, любить их и открываться им. Поверьте, у нас прекрасные доктора во всех областях — найдите общий язык друг с другом, не таите в себе болезни, полюбите себя и своего доктора!

Слово главного врача



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

Что делать?

Тибетская медицина рекомендует улучшить свой эмоционально-психологический фон. Самыми действенными являются простые советы: совершайте добрые поступки, действуйте дружелюбно,

ВЕСНА – ЭТО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЯ МНОГИХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: МЕНЯЕТСЯ РАЦИОН, РЕЖИМ ДНЯ, ИСТОЩАЕТСЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА, НА ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЕТ ТАКЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДАВЛЕННОСТЬ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЛЕНЬ И АПАТИЯ. ОБОСТРЯЮТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

например, принесите коллеге по работе кофе или ароматный чай с булочкой, слушайте приятную и любимую музыку, смотрите хорошие фильмы и читайте хорошие книги. Гармонизируйте пространство вокруг себя: затейте уборку в квартире, пересадите цветы, наполните помещение любимым ароматом. Для этого всегда имейте в запасе ароматические палочки, свечи или эфирные масла — то,

что вам больше нравится. Как утверждают специалисты в области ароматерапии, счастье пахнет розой, жасмином, лавандой и геранью.

Весна — это время пробуждения. Все вокруг просыпается после долгих зимних дней, просыпается и наш организм: в нем активизируются обменные процессы, запускаются восстановительные процессы, старые клетки отмирают, а на их месте появляются новые, здоровые и молодые. Но для этого необходимы питательные вещества, витамины, микроэлементы и прочие «строительные» материалы, которых весной совсем мало.

В это время года обостряются хронические заболевания печени, развивается анемия, что связано с пониженным гемоглобином, проявляются такие заболевания, как хронический гепатит А, В, С, хронический панкреатит, холециститы. Также происходит застой желчи в желчном пузыре, что приводит к запорам. Желчный пузырь («мешочек с пряностями») затухает и становится вялым, поэтому там начинают формироваться камни и полипы. Снижается функция печени, увеличивается вязкость крови в связи с поступлением в нее билирубина, что приводит к заболеваниям сердца и сосудов, ведь печень напрямую связана с сердечно-сосудистой системой.

Чтобы определить, в каком состоянии находится Ваша печень, проведите небольшой тест. Внимательно осмотрите себя и прислушайтесь к сигналам, которые подает Ваш организм. Если у Вас наблюдаются желтушность склер и кожных покровов, желтизна губов, десен и языка, беспричинный кожный зуд, мелкие прыщи или высыпания на коже, зловонный пот, а Ваша моча приобрела темный цвет и неприятный запах, значит, Ваша печень и желчный пузырь разбалансированы и их функции нарушены.

Согласно тибетской медицине, причина всех заболеваний кроется в нарушении равновесия между тремя регулирующими системами организма, обозначенными как Желчь, Слизь и Ветер. Их называют конституциями, или доша. «Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они сделаются сутью болезней... Не бывает болезней, не вызванных доша» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений). В этом тибетская медицина восприняла опыт аюрведической школы и ее концепцию о трех доша, или первоосновах жизни — Вата, Питта и Капха. С другой стороны, нетрудно заметить аналогию с классификацией Гале-



на-Гиппократ, согласно которой люди делятся по своему психотипу на сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов. Холерики соответствуют типу Желчь, флегматики — типу Слизь, а сангвиники — типу Ветер. Однако тибетская медицина пошла дальше античной, соединив психотипы с физиологией. Для каждой группы были выявлены особенности пищеварения, определен цвет кожи, мочи, частота пульса и характеристики крови, связь конституции с возрастом и перечень заболеваний, характерных для каждого из типов. Это служит превосходным инструментом для сохранения здоровья пациентов, улучшения длительности и качества жизни.

Мы хотим поделиться с Вами этими поистине бесценными сведениями, которые дошли до нас из глубин веков и которые мы тщательно сохраняем, а именно, рассказать Вам о трех конституциях и дать рекомендации по образу жизни и питания.



Люди конституции Желчь

обычно отличаются плотным телосложением, красноватым цветом лица и решительным характером.

Поскольку конституция Желчь имеет природу жара — Ян (ее называют «кипящей», «бурлящей», «воинствующей»), то в ее основе лежит стихия огня. Желчь в тибетской медицине — это то же, что и кровь, так как она всегда содержится в крови, распространяясь по сосудам, проникает во все области организма и определяет темперамент человека. Люди этого типа практически не болеют простудными заболеваниями: у них горячие руки и ноги; кожа теплая и шершавая на ощупь, подвержена раздражениям, появлению прыщей, сыпи; моча с насыщенным желтым цветом, сильным запахом и испарениями; кровь густая, горячая, темная, быстро свертывается, что представляет особую опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт). Людям Желчи почти всегда жарко, они много потеют, жару переносят с трудом; по ночам могут просыпаться от жажды. Нередко они вспыльчивы, легко впадают в гнев, бурно переживают как позитивные, так и негативные эмоции. При этом предприимчивы, честолюбивы, обладают высоким интеллектом и сильной волей, любят во всем лидировать. По классификации Гиппократ, это холерики (от греч. chole — желчь), гиперстеники.

Конституция Желчь снабжает организм энергией, анатомически включает в себя печень и желчный пузырь. Эта конституция отвечает за жизненное тепло, обеспечивает процесс пищеварения, придает человеку решительность, энергич-

ность, активность. «От желчи зависят чувство голода, жажды, питание, пищеварение, тепло, цвет, храбрость и ум» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений). Весной снижается функция печени, и люди с Конституцией Желчь становятся раздражительными.

Рекомендации по образу жизни: Постарайтесь настроить себя на положительный лад, общайтесь с приятными людьми, слушайте музыку, на рабочем столе наведите порядок, на компьютере поставьте жизнерадостную заставку. По утрам принимайте душ, зажигайте ароматные благовония или аромалампу с запахом розы, апельсина, лимона, лаванды.

Рекомендации по питанию

Добавьте в пищу сладкий и горький и вяжущий вкус, это нейтрализует Вашу раздражительность. В рацион включите хрен, горчицу, васаби, мускатный орех, острый вкус которых встряхнет Вас от зимней спячки. Пейте фитопрепараты, которые содержат бессмертник, полынь, пажитку, зверобой, тысячелистник, расторопшу. Это поможет поддерживать состояние здоровья. А вот сладкий вкус успокоит нервную систему, поэтому пейте теплые компоты, кисели и чай с тростниковым сахаром. Салаты делайте смешанные — из свежих и приготовленных на пару овощей, а заправляйте их сметаной или растительным маслом с пряностями. Хорошо помогает для сохранения здоровья Ласси, традиционный индийский напиток, — он избавит тело от излишнего Ветра. Готовить его несложно: взбейте половину чашки обычного кефира с половиной чашки воды и добавьте щепотку размельченного имбиря и соли, можно добавить по вкусу свежесжатые соки банана, апельсина, яблока.

Все вышеописанные рекомендации помогут людям конституции Желчь уменьшить вязкость крови, косвенно снизить нагрузку на сердце и сосуды, а главное — гармонизировать соотношение трех дош в организме.



Люди конституции Слизь

имеют крупное, рыхлое телосложение с округлыми формами, бледную и прохладную кожу и спокойный уравновешенный характер. Несмотря на большой вес, они всегда мерзнут и плохо переносят холод.

Почему? Да потому что основу их конституции составляют стихии земли и воды, имеющие природу Инь-холода. Эти люди доброжелательны и миролюбивы, стараются избегать конфликтов. Веки у них

часто припухшие, суставы отечные и тугоподвижные, моча светлая, со слабым запахом, а кровь слизистая, тягучая, белесая. Люди Слизь терпеливы, невозмутимы и неторопливы, отличаются хорошей выносливостью и физической силой, в молодости нередко склонны к перееданию. Люди Слизь — типичные «совы». Работу предпочитают медленную, спокойную, даже монотонную. По классификации Гиппократ, конституции Слизь соответствуют флегматики (греч. phlegma — слизь, мокроты).

Конституция Слизь включает в себя слизистые органы и поверхности, эндокринную и лимфатическую системы, отвечает за обмен веществ, гормональную регуляцию, процесс роста организма и его сопротивляемость инфекциям. Она «телу и душе дает крепость, насыщает сон, придает терпеливость, делает суставы прочными, а тело — мягким и жирным» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).

Рекомендации по образу жизни

Так как конституция Слизь холодной иньской природы, люди этого типа часто мерзнут, подвержены насморкам, бронхитам, простудам, аллергиям, заболеваниям суставов, мочеполовой сферы. Чтобы избежать болезней, нужно тепло одеваться, остерегаться сквозняков.

Рекомендации по питанию

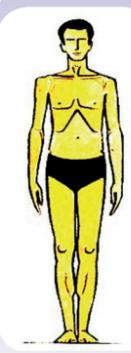
Гвоздика, цикорий, это должно разбудить Ваши вкусовые рецепторы и в то же время удержать от переедания. В блюда добавляйте щепотку имбиря или такие специи, как

тмин, имбирь, чеснок, перец, куркума.

Завтрак необходим людям Слизь главным образом для того, чтобы взбодриться с утра, а не основательно насытиться. Для бодрости им лучше выпить кофе с кофеином и возбудить тело легкой, уменьшающей Слизь пищей: крупяные каши, приготовленные на воде с добавлением перца, имбиря, соевого соуса. Острый вкус перца и имбиря способствует выведению избытка Слизь из организма и быстро, и качественно перевариваются крупы. Холодные каши, холодный сок или молоко и другие молочные продукты, богатые сахаром кондитерские изделия часто приводят к застою Слизь в желудке, медленнее перевариваются особенно в сырую зимнюю погоду.

Полезный напиток для людей конституции Слизь — кофе с молотым имбирем и молоком с крошечным количеством меда. Он снижает аппетит и приносит чувство удовлетворения, поэтому его употребление вместо ужина легко приведет к постепенному снижению веса.

Король всех специй перец, обязательно должен присутствовать в пище для Слизь, он повышает иммунитет, сжигает жиры, обладает противовоспалительным действием.



Люди конституции Ветер,

как правило, небольшого роста, худощавые; их ноги и руки часто холодные, волосы тонкие, ломкие, кожа сухая, склонная к шелушению; моча прозрачная и почти без запаха, а кровь жидкая, водянистая,

светлая. В основе пищеварения слабое, часто происходит вздутие и урчание живота, запоры. До глубокой старости люди Ветры сохраняют свой юношеский вес на зависть представителям конституций Слизь и Желчь, ведь энергия пищи у них быстро расходуется на энергию слов и движений. Они стремительно двигаются, быстро и много говорят, торопятся всюду успеть и все сделать как можно скорее, потому что основная их характеристика — подвижность. Люди этого типа нетерпеливы, эмоциональны, непредсказуемы и непостоянны как в характере, так и в поведении: радость может быстро смениться грустью, веселость — депрессией.

Конституция Ветер осуществляет нервную регуляцию организма, включает в себя центральную и периферическую нервную системы. Это главная конституция, которая «управляет всем телом» («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений). Ветер определяет характер протекания всех биохимических процессов в организме, скорость циркуляции физиологических жидкостей (крови, лимфы, межклеточной жидкости), регулирует сокращения мышц, функции органов чувств, мыслительную активность, продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, процесс дыхания, выведение мокроты и нечистот (кала, мочи), а также спермы и менструальной крови.

Рекомендации по образу жизни

Люди конституции Ветер быстрее других людей утомляются, но так же быстро восстанавливают силы — как правило, тридцатиминутный сон или чашка горячего чая быстро приводят их в равновесие. Конституция Ветер имеет природу холода — Инь, поэтому ее представители подвержены простудам и не должны переохлаждаться. Но основной причиной заболеваний людей этого типа являются эмоциональные перенапряжения, ведь они чаще других подвержены беспокойству, нарушению сна, волнениям, нервным заболеваниям. Чтобы сохранять здоровье как можно дольше, перед сном принимайте

МЫ ХОТИМ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ ЭТИМИ ПОИСТИНЕ БЕСЦЕННЫМИ СВЕДЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ДОШЛИ ДО НАС ИЗ ГЛУБИН ВЕКОВ И КОТОРЫЕ МЫ ТЩАТЕЛЬНО СОХРАНЯЕМ, А ИМЕННО, РАССКАЗАТЬ ВАМ О ТРЕХ КОНСТИТУЦИЯХ И ДАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ПИТАНИЯ



горячий душ или ванну с солью с ароматом розы, лаванды или пихты, выпивайте стакан теплого молока. А вот есть поздно вечером все же вредно: хотя это поможет заснуть, утром самочувствие будет хуже.

Рекомендации по питанию

Имбирь — идеальная специя для Ветра. Он часто используется для улучшения пищеварения, как и сладкие корица, фенхель или кардамон. Для поддержания иммунитета самым лучшим напитком считается черный чай с измельченным перцем чили и имбирем.

Представителям типа Ветер хорошо подходят сладкие фрукты, особенно зеленый виноград и манго. А вот вяжущие фрукты, такие, как яблоки некоторых сортов и груши, требуют приготовления. И избегать следует незрелых, сильно вяжущих фруктов, особенно незрелых бананов.

Салаты и овощи должны быть прогреты до комнатной температуры и заправлены кунжутным маслом, которое сделает их более уравновешенной пищей. То же относится и к свежим овощам. Все овощи требуют термической обработки с небольшим количеством масла с добавлением острых специй — этот способ лучше, чем варить их на пару, потому что в результате такой термической обработки многие «неполезные» овощи станут более приемлемыми для людей-Ветров.

Плотный питательный завтрак будет поддерживать Ветер в течение всего дня. А перед обедом выпейте маленькими глотками стакан теплой воды. Дневной рацион людей этой конституции должен включать тарелку горячего супа. Так же не стоит себе отказывать в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом случае яблочный пирог несравнимо лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей типа Ветер). Наиболее полезное мясо-баранина, особенно, если приготовить «ламский суп» — бульон, приготовленный из мелкопорезанных кусочков мяса с добавлением перца, лука, чеснока, зелени. Этот бульон полезно пить вечером вместо ужина, также мы рекомендуем запивать им тибетские лекарства.

Вот вкратце общая информация о трех конституциях и предпочтительном для них образе жизни и питания. У каждого человека присутствуют все три конституции, но одна или две из них, как правило, доминируют. Именно этим определяется конституциональный тип человека, определяющий его внешность, черты характера, склонности и предпочтения, физические особенности, характер протекания физиологических процессов в организме и, наконец, предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Для того, чтобы поддерживать свое здоровье не только весной, а круглый год, старайтесь следовать советам тибетских мудрецов и питаться в соответствии со своим типом. Чтобы правильно определить свою конституцию, организовать образ жизни и привести в порядок тело и дух, записывайтесь на бесплатную консультацию и диагностику в клинику «Наран» по телефонам:

8 (499) 747-49-62;
8 (499) 150-74-10;
8 (499) 156-29-87;
8 (499) 74-74-960.

Рубрика «Вопрос – Ответ»

Здравствуйте, обращаюсь к Вам с вопросом. Моему сыну 11 лет. 7 лет назад ему удалили аденоиды, но есть подозрения, что они опять появились. Врач выписывает дорогие лекарства, в том числе и гормональные, но они не помогли и в прошлый раз. Подскажите, можно ли обойтись без операции и что нужно для этого сделать?

Евгения Чудакова
(04 марта 2012)



Отвечает врач тибетской медицины клиники «Наран» Жалма Раднагуева

Уважаемая Евгения!

Аденоиды — патологическое разрастание лимфоидной ткани носоглоточной миндалины. Оно чаще всего встречается у детей 3–10 лет, сопровождается затруднением свободного носового дыхания, храпом во время сна, гнусавостью голоса, насморками и ведет к частым простудным заболеваниям и воспалению среднего уха, снижению слуха, изменению голоса, невнятной речи, задержке развития, формированию неправильного прикуса. При хирургическом удалении аденоидов (аденотомии) не исключен рецидив их разрастания. В дальнейшем это может привести к развитию бронхиальной астмы.

Причины и симптомы заболевания у детей

Чаще подвержены воспалению миндалин дети конституций Слизь и Ветер, ослабленные неправильным питанием, частыми переохлаждениями и инфекциями. Типичными болезнями «холода», к которым относятся аденоиды и тонзиллит, чаще страдают дети, употребляющие «охлаждающие» продукты: сырые овощи и фрукты, колбасы, мучное и сладости, холодное молоко, молочные продукты из холодильника.

Из-за затрудненного носового дыхания дети спят с открытым ртом, храпят; нарушается питание головного мозга, сон. Результат — вялость, апатия, ослабление памяти, снижение успеваемости в учебе, ухудшение слуха, головные боли. В запущенных случаях при аденоидах рот постоянно открыт, носогубные складки сглажены, что придает лицу так называемое аденоидное выражение. В полости носа и придаточных пазухах носа нарушается отток слизи, болезнетворные микробы не выводятся наружу, и создаются благоприятные условия для развития инфекции и воспаления.

Причины и симптомы заболевания у взрослых

Аденоиды есть у каждого третьего взрослого человека, который жалуется на затрудненное носовое дыхание. Чаще всего мы диагностируем их у людей типа Слизь, Желчь-Слизь — тучных, склонных к полноте. Аденоиды у них выражаются в постоянно заложенном носе, ощущении нехватки воздуха, аллергическом рините, частых простудах, поскольку дышать приходится через рот, а вдыхаемый ртом холодный воздух гораздо меньше нагревается по пути к бронхам. У взрослых дыхание бывает особенно затруднено ночью. Нередко от этого появляются храп и апноэ (короткие остановки дыхания во сне). Поэтому все, кто страдает аллергическим ринитом, плохо

дышит через нос, храпит и у кого ухудшается слух, должны пройти обследование на аденоиды, например, эндоскопию носоглотки. В первую очередь это касается тех, у кого в детстве уже были аденоиды, а затем якобы исчезли или были удалены хирургическим путем.

К сожалению, часто аденоиды и у детей, и у взрослых после операции вырастают снова, и все мучения повторяются. У Вашего сына, Евгения, заболевание могло вернуться вновь, если ребенок после операции вернулся к прежнему образу жизни и питания, которые способствовали накоплению Слизи в организме (сладкое, мучное, холодные кисломолочные продукты, сырые овощи и фрукты, нехватка в пище острого, соленого, кислого вкусов).

Лечение аденоидов

С позиции медицины нос — это «окна легких». По состоянию здоровья носа можно судить о функции бронхолегочной системы.

Для лечения аденоидов, согласно тибетской медицине, необходимо привести в гармонию конституцию Слизь в организме и изгнать из него «холод». Именно устранение первопричины проблемы остановит рост патологической слизи в организме.

В центре «Наран» для лечения аденоидов применяют комплексную терапию, направленную именно на устранение причин заболевания. В состав комплексной терапии входят:

1. рекомендации врача по образу жизни и питанию,
2. фитотерапия,
3. физиотерапевтические процедуры:
 - энергетический точечный массаж,
 - прогревание полынными сигарами,
 - стоун-терапия и др.

Тибетские врачи с древних времен виртуозно лечат болезни «холода» с помощью прогревающих процедур (энергетический точечный массаж, прогревание полынными сигарами, стоун-терапия) и «горячих» фитопрепаратов. Они позволяют «расшевелить» очаги инфекции, стронуть слизь, лимфу, гной и вывести их из тела. Особенно легко и быстро это удается в детском возрасте, когда ребенок еще не успел накопить достаточно «отрицательной» энергии в организме. У взрослых процесс немного сложнее. Следует поменять многие устоявшиеся привычки в образе жизни и питания, пересмотреть некоторые стереотипы. В этом ему помогут индивидуальные рекомендации врача тибетской медицины.

Профилактика аденоидов

- Правильное питание согласно своему типу конституции.
- Отсутствие переохлаждения, ведь именно оно зачастую является первой причиной многих болезней «холода» и хронических заболеваний, поэтому следует одеваться по сезону, держать ноги в тепле, особенно детям.
- Своевременная коррекция возмущения (накопления) Слизи в организме с помощью методов тибетской медицины.



Книга жизни

СЕГОДНЯ В РУБРИКЕ МЫ РАССКАЖЕМ О ВЕЛИКОМ МАСТЕРЕ И ОТЦЕ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПО ИМЕНИ ЮТОК ЙОНТЕН ГОНПО, КОТОРОГО ВПОСЛЕДСТВИИ ПРИЗНАЛИ ЭМАНАЦИЕЙ ВЕЛИКОГО БУДДЫ МЕДИЦИНЫ.

Мальчик, которому предстояло стать тибетским доктором и одним из самых прославленных мастеров, родился в VIII веке. По вероисповеданию он был буддистом, но при этом хорошо знал всю систему Бон — национальную религиозную систему Тибета. Именно это помогло ему при написании медицинских книг, в которых он синтезировал мудрость многих традиций. Так был создан знаменитый трактат «Чжуд Ши», или «Четыре Тантры тибетской медицины», который и по сей день является основой тибетской медицинской системы.

Вновь Будда медицины воплотился в 11 веке, чтобы помочь великому учению распространиться по миру. Он с детства знал, что проживет 72 года и потом покинет этот мир, также трансформировавшись, но этого срока ему хватит для того, чтобы провести обширные клинические исследования для подтверждения содержимого трактата «Чжуд Ши», добавить разъяснения по диагностике пульса и мочи, а также написать книгу «Юток Ньинтик», в которой разъясняются различные тайны тибетской медицины, йоги, даются специальные медитации и практики для врачей, направленные на развитие их целительских способностей. Юток говорил, что занятия медициной и духовное развитие всегда должны идти параллельно: следует постоянно осознавать свой ум, действия, учиться управлять своими эмоциями, и только поняв себя, можно понять других и помочь им. Но это будет позже, а пока трехлетний Юток представлял, что он доктор: измерял друзьям пульс, осматривал мочу; собирал травы и минералы, из которых готовят лекарства, хорошо разбирался в их полезных свойствах. А знания пришли позже: когда мальчику исполнилось восемь лет, отец начал учить его тибетской медицине, а приходящие учителя — языкам, искусствам и религии.

Так было до тех пор, пока в возрасте четырнадцати лет ему во сне не явилась богиня Друпа Лхамо. Одета в синие одежды, она предстала перед ним с сосудом, наполненным нектаром. «Меня отправил к тебе Будда медицины, промолвила она. Он передал тебе этот сосуд. Выпей нектар!» Мальчик подчинился воле богини, и его тело стало чистым, сияющим и кристально ясным. Тогда Друпа Лхамо произнесла слова пророчества: «Через два года ты неожиданно встретишь учения Четырех медицинских Тантр (Чжуд Ши). Благодаря этим Тантрам ты принесешь неизмеримое благо множеству существ». Когда мальчик проснулся, то почувствовал себя безмерно счастливым.

На следующий день к Ютоку пришел геше Ротон, который страдал серьезной формой ревматизма: его ноги невыносимо болели, и он по-

просил вылечить его от недуга. И Юток успешно выполнил просьбу. Именно после этого Ротон решил, что передаст тантру этому юноше.

Первое путешествие Ютока в Индию состоялось, когда ему было 18 лет. Там ему явилась дакини Мандарава. Являясь женским духом и носителем тайных знаний, она передала юноше Тантру Чангло Накпо. Оттуда Юток отправился в Варанаси, где изучал Восемь ветвей целительства, Сомарадзу и другие медицинские учения. Он путешествовал по всему индийскому полуострову, был на Цейлоне, на горе Грифов и везде глубоко изучал медицину и буддийскую философию.

Юток вернулся в Тибет, когда ему был 21 год. Теперь он посвятил себя клинической практике и обучению студентов, и так продолжалось 10 лет, пока во сне ему не явилась богиня Дуцима, которая посоветовала ему снова отправиться в Индию. По ее словам, эта поездка была очень важна для будущей деятельности Ютока на благо других. Молодой человек последовал совету богини и снова отправился в путешествие. Там, в Индии, его снова наставляла дакини Мандарава, которая передала ему 75 тантр, связанных с восемью ветвями целительства. В частности, Юток получил необычайно глубокое учение тантрического пути к просветлению, сравнимое с сердечной сутью дакинь, а также пророчество касательно дальнейшего распространения этого учения, которое впоследствии стало известным как Юток Ньинтик «Сокровенная сущность Ютока».

По возвращении в Тибет он стал непревзойденным доктором и мастером, известным под именем Юток Йонтен Гонпо, или Юток Властелин всех качеств. Он составил текст «Сущность Восемью ветвей целительства, расширенных и кратких», а также трактат по исследованию пульса, три манускрипта по медицине, «Малую Тантру», «Опыт врача для учеников», два комментария на Четыре медицинских Тантры и восемнадцать дополнений к Четырем Тантрам. Все учения в их полноте он передал Сумтону Еше Зунгу, своему ученику.

В VIII веке, кстати, в Тибете открылся первый медицинский колледж и первая общественная больница. Обучение в колледже длилось 12 лет, и по его окончании студентам выдавали ди-

пломы одного из четырех типов в зависимости от того, что они усвоили за это время. Иногда будущий врач поступал учиться почти ребенком, в возрасте 10—12 лет. Сначала он помогал старшим при сборе трав, затем — при приготовлении лекарств; освоив грамоту, знакомился с медицинскими трактатами. Став постарше, будущий целитель получал право присутствовать при осмотре больных. Самостоятельным лекарем студент становился не ранее 25 лет, после длительного курса обучения и посвятельных испытаний.

Во время обучения студент неукоснительно должен был следовать пяти правилам, которые гласят, что целитель обязан:

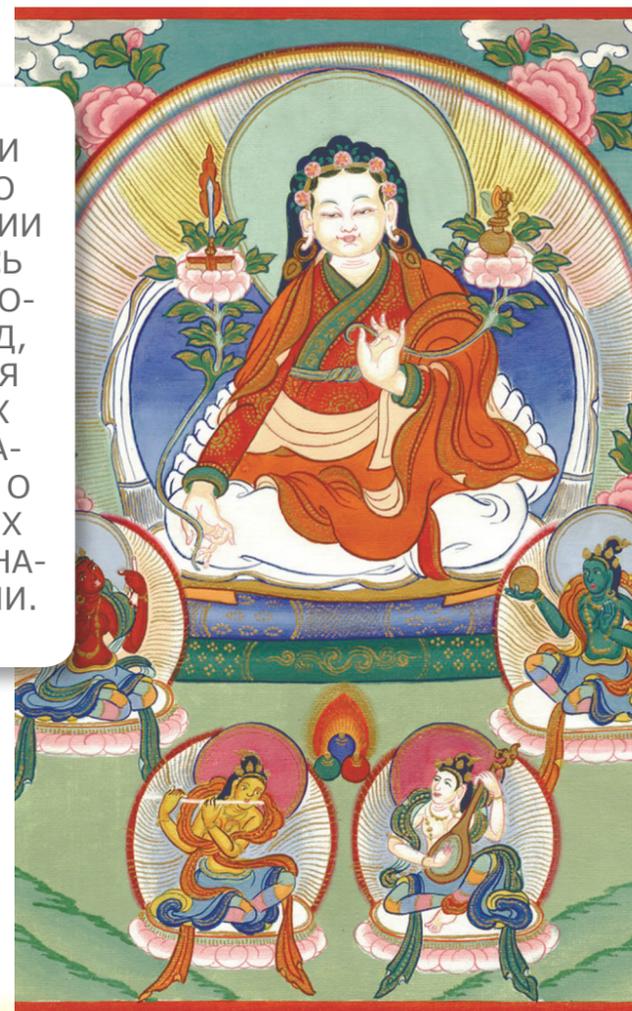
- 1) относиться к словам учителя как к изречениям самого Будды;
- 2) относиться к медицинским трактатам как к священному писанию;
- 3) относиться к соученикам как к родным братьям;
- 4) относиться к больным как к своим детям и внукам;
- 5) относиться к крови, гною и прочим нечистотам без брезгливости.

Юток Йонтен Гонпо лично обучил более 300 докторов, которых разослал по всему Тибету для более широкого распространения знаний тибетской медицины.

Способность помочь другим в Тибете определяется уровнем знаний и уровнем личностного роста врача. Так, хороший доктор, помимо знаний о Трех жизненных началах, физических составляющих тела, должен разбираться в фармакологии, приготовлении лекарств и психологии. Кроме того, он обязательно должен обладать благожелательностью, моральной ответственностью и способностью находить согласие с людьми.

Врачи клиники «Наран» свято берегут традиции Тибета — здесь так же, как много веков назад, объединяются знания о трех жизненных началах, знания о лекарственных препаратах и знание психологии. Именно это единство помогает нашим специалистам поднимать на ноги любого обратившегося к нам с помощью различных методов внешнего воздействия на человека, при этом не забывая о доброте, сочувствии и благожелательности.

ВРАЧИ КЛИНИКИ «НАРАН» СВЯТО БЕРЕГУТ ТРАДИЦИИ ТИБЕТА — ЗДЕСЬ ТАК ЖЕ, КАК МНОГО ВЕКОВ НАЗАД, ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ЗНАНИЯ О ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛАХ, ЗНАНИЯ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТАХ И ЗНАНИЕ ПСИХОЛОГИИ.





Акция «Радость жизни»

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне. (Генри Торо)

Весна — время обострения многих хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных.

Также весной происходит обострение бронхиальной астмы, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритов, неспецифического язвенного колита, гипертонической болезни, мигрени, сахарного диабета, тиреотоксикоза, ревматоидного артрита, крапивницы, нейродермита, псориаза, многих сексуальных расстройств, а также нарушений менструального цикла у женщин. Многие из этих болезней считают психосоматическими, подчеркивая влияние на их течение мыслей, чувств и эмоций.

В весенних обострениях, несмотря на дискомфорт и страдания, есть свой плюс. Зная о грядущих проблемах, можно подготовиться к ним заранее, тогда при правильно подобранных методах лечения и профилактики проявления заболеваний можно уменьшить или даже не допустить их.

Клиника тибетской медицины «Наран» в марте проводит акцию «Радость жизни!». В первый весенний месяц приводите в клинику друга, и мы предоставим Вам скидку 5% на специальные программы, а Вашему другу, подруге или просто близкому человеку — бесплатную консультацию и диагностику состояния здоровья.

Наши врачи проведут внешний осмотр, опросят Вас и на основании пульса обозначат проблемы, существующие в организме. Такой комплексный под-

ход в диагностике обеспечивает постановку наиболее точного диагноза и выявление истинной причины заболевания. Но на этом дело не заканчивается, это только начало пути к Вашему здоровью: специалисты клиники «Наран», имеющие медицинское образование и многолетний опыт работы, составят индивидуальную схему лечения для каждого пациента с учетом патологий, веса, состояния здоровья и возраста.

Специальные программы

В клинике тибетской медицины «Наран» кроме основного, комплексного вида лечения, направленного на общее оздоровление организма, Вы можете воспользоваться дополнительными специальными программами, предусматривающими лечение конкретного заболевания. Методы лечения в этом случае используются такие же, как при комплексном лечении, а именно:

- фитопрепараты
- различные внешние процедуры (иглоукальвание, аурикулотерапия, баночный массаж (вакуум-терапия), гирудотерапия, энергетический точечный массаж, моксотерапия — прогревание полыньными сигарами биологически активных точек, стоун-терапия — прогревание горячими байкальскими камнями).

На сегодняшний день в клинике «Наран» действует 31 специальная программа.

Название	Заболевания	Количество сеансов
«Антистресс по-тибетски»	неврозы, стрессы, депрессии, синдром хронической усталости	9 сеансов
«Лечим усталость по-тибетски»	синдром хронической усталости, бессонница	9 сеансов
«Спина без боли»	шейно-грудной остеохондроз	9 сеансов
«Камни растворяются»	желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь	9 сеансов
«Женское здоровье»	миома, мастопатия, эндометриоз, киста яичников, нарушения цикла	9 сеансов
«Повышаем иммунитет»	профилактика всех заболеваний	9 сеансов
«Жизнь без аллергии»	риниты, астма, дерматиты	9 сеансов
«Стройная осанка»	сколиоз у детей	9 сеансов
«Глубокий и здоровый сон»	бессонница	9 сеансов
«Гипертония без таблеток»	гипертония	9 сеансов
«Геморрой без операции»	геморрой	9 сеансов
«Без болей в суставах»	артроз, артрит и др.	9 сеансов
«Здоровая щитовидка»	заболевания щитовидной железы	9 сеансов
«Мужское здоровье»	простатит, аденома простаты, импотенция	9 сеансов
«Сахарный диабет»	сахарный диабет	9 сеансов
«Чистая кожа»	кожные заболевания	9 сеансов
«Дышим свободно»	заболевания органов дыхания	9 сеансов
«Здоровый кишечник»	запоры, диареи и другие расстройства кишечника	9 сеансов
«Вернем бодрость духа и тела»	синдром хронической усталости	5 сеансов
«Голова без боли»	головная боль	9 сеансов
«Студент»	ряд заболеваний, присущих студентам	9 сеансов
«Очищение по-тибетски»	очищение от шлаков, выведение токсинов	9 сеансов
«Релакс-программа»	депрессия, бессонница, синдром хронической усталости	5 сеансов
«Здоровье родителей»	лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов
«Для молодых мам»	избыточный вес, опущение внутренних органов, остеохондроз, послеродовая депрессия	9 сеансов
«Менеджер»	головные боли, остеохондроз, бессонница, снижение либидо, синдром хронической усталости	9 сеансов
«Бросаем курить»	табачная зависимость	
«Худеем правильно»	избыточный вес	
«Худеем правильно — 2»	ожирение	9 сеансов



Лечебные прокладки на травах ЦЗИ МЕЙ ШУ (ZIMEISHU)



«Цзи Мей Шу» — это полностью экологичный лечебный препарат, способный помочь излечиться от многих болезней.

Лечебные свойства 49 трав, благотворное влияние ионов серебра, а также простота использования делают лечебные прокладки «Цзи Мей Шу» незаменимым помощником при лечении огромнейшего спектра болезней половой сферы, органов малого таза.

Основное действие

- восстанавливают и питают Ци и кровь;
- оказывают антибактериальное и противовирусное действие;
- прекращают зуд, высушивают сырость и обладают вяжущими свойствами;
- способствуют нормализации местного тканевого иммунитета органов малого таза и промежности;
- выводят жар и яд;
- гармонизируют месячные и прекращают выделения;
- гармонизируют чудесные каналы Чунмай и Жэньмай;
- восполняют энергию и кровь;
- нормализуют функцию органов малого таза и промежности;
- оказывают противовоспалительное и заживляющее действие;
- восстанавливают микрофлору;
- повышают иммунитет.

Байкальские сборы



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

Фитотерапия — это лечение фито препаратами, лекарственными средствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса человека, стабилизации всех функций

организма, искоренению причин болезни.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам Байкальские травяные сборы.

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

Байкальские травяные сборы:

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

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

Получить консультацию и узнать о наличии препаратов можно по телефонам: 8(499)747-49-62; 8(499) 150-74-10; 8(499)156-29-87; 8(499) 74-74-960.

ПОЧЕМУ «НАРАН»?

23 года успешной работы тибетской медицине

Авторские Методики лечения, разработанные Главным врачом и основателем клиники «Наран», К. М. Н. Светланой Чойжинимаевой

Комплексная Терапия распространенных хронических заболеваний, в т.ч. системных (красная волчанка, псориаз, сахарный диабет и др.)

Устранение причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

Персональный подход

Лечение, доступное всем

ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ВЕСНЫ
ВОДА — КОРОВА
(01.03.2012 — 31.03.2012)

Астрономические события месяца

8 и 21 марта Великие праздники Дуй Чен жизни Будды.

21 марта

Следует помнить, что согласно учению буддизма, в эти дни все следствия хороших и плохих дел увеличиваются в 10 000 раз, поэтому в такие дни необходимо совершать только благие поступки.

Гигиена и здоровье

Сезон активности пульса Дерево. В этот период рекомендуется проводить профилактические про-

цедуры в организме, связанные с кровеносными сосудами, нервной системой, печенью и желчным пузырем.

Благоприятные дни для начала приема лекарств

1,5,12,13,16,17,24,26,29

Благоприятные дни для выезда в дорогу

2,3,6,12,14,16,17,19,20,23,25,29

Благоприятные дни для стрижки волос

1,2,3,4,6,7,8,12,14,15,18,19,25,26,27,28,30,31

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080 от 06.05.2009 г. © ООО «Наран Информ»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель – ООО «Наран Информ»

(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета –

С. Чойжинимаева
Главный редактор – Т. Тимофеева
Дизайн и верстка –
Арт-студия «Всеслава»
Корректор – А. Федулеева
Газета выходит 1 раз в месяц
Общий тираж – 40 000 экз.

Адрес редакции:

125171 г. Москва, ул. 5-й Войковский проезд д. 12
Тел. 8(499)747-49-62;
8(499) 150-74-10; 8(499)156-29-87;
8(499) 74-74-960
Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: naran.voyka@mail.ru

Подписано в печать 28.02.2012
Цена свободная