



НАРАН – клиника тибетской медицины № 1 в России (основана в 1989 году)

Секреты Здоровья

№ 9 (180) сентябрь 2015 г.
Выходит с июня 2005 года

Лечение без химии,
гормонов и операций

WWW.NARAN.RU

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»



ЗАДАЙТЕ
ВОПРОС ВРАЧУ
В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
(800)500-12-98



Слушайте первое
медицинское радио
на сайте **NARANFM.RU**

ВПЕРВЫЕ

КЛИНИКА «НАРАН» ПРИМЕНЯЕТ



УНИКАЛЬНЫЙ
АППАРАТ
ДЛЯ
ВЫЯВЛЕНИЯ
ОНКОЛОГИИ

Только в клинике
на Таганской

Тел.: +7(495)120-11-31

ГДЕ КУПИТЬ ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ ?



Интернет-магазин
тибетской медицины

NARANFITO.RU

+7(800)775 52 62,
+7(495)255 10 89

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России

Известный российский певец
МАРК ТИШМАН:
В "НАРАНЕ"
НЕПЕРЕДАВАЕМАЯ
АТМОСФЕРА

Внимание!
БОНУС!
см. 3 стр.

Слово главного врача

КОГДА
ДЫШАТЬ
НЕВМОГОТУ **Стр. 2**

.....
Практика тибетской медицины
БОЛЕЗНЬ
АЛЬЦГЕЙМЕРА **Стр. 4**

.....
Вопрос-ответ
ВАРИКОЗ –
БОЛЕЗНЬ
ЦИВИЛИЗАЦИИ **Стр. 5**

СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель клиники «Наран»

КОГДА ДЫШАТЬ НЕВМОГОТУ

Бронхиальная астма – хроническое заболевание дыхательных путей, характеризующееся затруднением дыхания и повторяющимися приступами удушья.

Согласно тибетской медицине, болезни, в том числе и бронхиальная астма, развиваются по двум сценариям – «холода» и «жара». В первом случае заболевание протекает, как правило, без повышения температуры, во втором – может сопровождаться лихорадочным состоянием. В европейской части России чаще всего встречается астма по сценарию «холода», то есть вызванная «возмущением» конституции «слизь».

Механизм заболевания бронхиальной астмой состоит в том, что избыток слизи в бронхах суживает их просвет и препятствует дыханию.

Дыхание становится затрудненным, особенно трудно сделать полный выдох. При воспалительном инфекционном процессе в бронхах происходит разбухание, утолщение стенок, что также вызывает сужение просвета между ними. Чем больше сужение просвета, тем сильнее затруднено дыхание. В обоих случаях спазм бронхов вызывает острый приступ удушья – мышцы, окружающие бронхиальные трубочки, резко сокращаются, суживают бронхи, и воздух перестает поступать по ним. В результате воздух, находящийся в альвеолах (воздушных мешочках) легких, оказывается закупоренным и не может выйти наружу, а свежий воздух не способен проникнуть в легкие.

На первой стадии приступы могут происходить один или два раза в год, на второй – уже до двух раз в месяц или неделю. И, наконец, когда болезнь переходит в третью стадию, приступы становятся постоянными. Чаще всего они происходят в интервале с 3 до 5 часов утра – во время активизации меридиана легких.

СИМПТОМЫ

Основной симптом бронхиальной астмы – приступ удушья, который развивается сначала редко (1–2 раза в год), затем учащается на фоне простуд, стрессов и других провоцирующих факторов. Приступы удушья сопровождаются острой нехваткой кислорода, вызывают страх, гипоксию мозга, нарушения в других органах и тканях. Если не снять (купировать) приступ, он может затянуться на несколько часов или суток. Развивается status astmaticsus.

Бронхиальная астма может протекать по сценарию «жара», она свойственна

людям конституции «желчь», которые, как правило, имеют «горячую» кровь, предпочитают горячую, острую, жареную и жирную еду. Такие люди нетерпеливы, гневливы, раздражительны, эмоционально реагируют на критику, замечания. Если представители конституции «желчь» со временем меняют характер питания в сторону увеличения сладких продуктов (употребляют много мяса, рыбы, картофеля, круп, хлеба и др.), то у них приходит в движение («возмущается») слизь на фоне уже имеющейся «возмущенной» желчи. Надо также отметить, что люди-желчи очень чувствительны к различного рода запахам и подвержены отравлениям (чаще всего пищевым). Провоцирующим фактором служит вдыхание резких запахов (бензин, лакокрасочные материалы, духи, одеколон, подгоревшая еда и проч.). Ответная реакция на них – мгновенный приступ удушья, в конце которого выделяется скудная желтоватая мокрота.

Сценарий «холода» бронхиальной астмы характерен для людей конституции «слизь». Это наиболее распространенная форма бронхиальной астмы встречается у детей и взрослых. Провоцирующими факторами в развитии бронхиальной астмы у людей конституции «слизь», «слизь-ветер» является возмущение доша «слизь» (древнегреческ. – флегма, санскр. – капха).

К возмущению «слизи» приводят неправильное питание и образ жизни. Избыточное образование слизи (мукоида) закупоривает просвет бронхов, а присоединение инфекции усиливает и утяжеляет течение заболевания. Постепенно избыток слизи начинается с безобидных, на первый

ДЕТИ И БОЛЕЗНИ «СЛИЗИ»

Регулирующая система «слизь» отвечает за рост организма и наиболее активна в детском возрасте. Этим объясняется тот факт, что дети наиболее подвержены болезням слизи, причем с локализацией преимущественно в верхней части тела (носоглотка, бронхи). К ним относятся риниты, гаймориты, синуситы, фронтиты, аденоиды и полипы в носу, обструктивный бронхит и, наконец, бронхиальная астма. Эти болезни находятся в тесной взаимосвязи. Бронхиальная астма может наблюдаться даже у самых маленьких детей, начиная с 2–3 месяцев. Если ее запустить, то дети зачастую становятся инвалидами (речь идет о детях конституции «ветер» и «слизь»,

часто и длительно страдающими простудными заболеваниями, трахеобронхитами, полипами в носовых пазухах и т. д.).

Тибетские медики считают, что детей, подверженных заболеваниям бронхов, кормят неправильно. Мамы и бабушки, следуя настойчивой телевизионной рекламе, закармливают продуктами, охлаждающими и без того холодный организм (кровь) маленького человека.

Тибетские врачи не рекомендуют кормить детей молочными продуктами, всевозможными йогуртами, сладкими творожками с фруктами, ягодами (с точки зрения тибетской медицины, фрукты и молоко – продукты несовместимые), особенно в охлажденном виде (из холодильника). Не нужно давать фруктовые соки в холодном виде, в холодное время года. Я понимаю, что это делается из лучших побуждений, но результат вы получите прямо противоположный: постоянное потребление холодных, иньских, продуктов и внешнее охлаждение организма способствуют накоплению слизи, гипертрофии слизистой бронхов и, как следствие, развитию такого заболевания, как астма.

Детей также ограничивают в использовании остро, соленого, кислого вкусов. Тибетская медицина придает важнейшее и первостепенное значение вкусам, они крайне необходимы для устранения симптомов «холода», возникших на почве «возмущения» «ветра» и «слизи».

ЛЕЧЕНИЕ

В лечении бронхиальной астмы важно распознать болезнь и выяснить, по какому сценарию она развивается – «холода» или «жара». В зависимости от этого применяется лечение: «холодная» астма лечится «горячими» методами, а «горячая» корректируется через гармонизацию «желчи».

Опыт врача тибетской медицины показывает, что нельзя опускать руки даже в самых, казалось бы, безвыходных и сложных случаях. Вылечить астму можно не только у маленьких детей, но и у взрослых, страдающих этим недугом долгие годы.

Последствия астмы очень серьезны: нарушение функций легких ведет к развитию легочно-сердечной недостаточности, гипоксии (кислородному голоданию) организма и поражению всех органов и систем. Астматики, как правило, страдают психоэмоциональными расстройствами, у них наблюдаются фобии (страх смерти, особенно во время приступов), нарушается сон, развивается привязанность к ингаляторам.

взгляд, ангина, аллергических вазомоторных ринитов, аденоидов в носовой полости, проникает и распространяется все глубже: в трахею, в крупные и средних размеров бронхи, затем в бронхиолы.

ПРИЧИНЫ:**§ Неправильное питание**

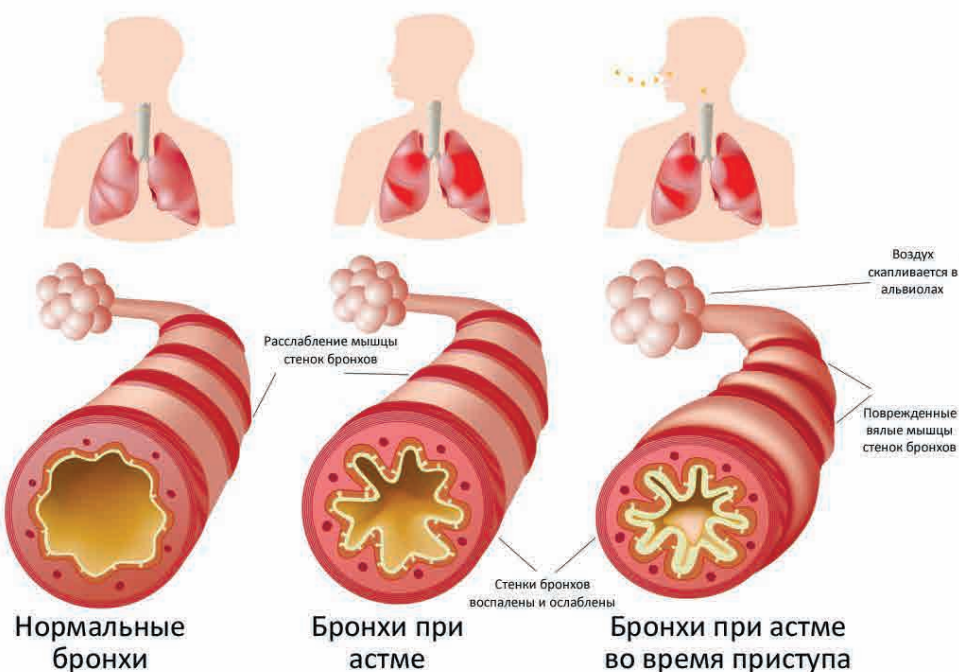
Тибетские медики считают, что к развитию бронхиальной астмы приводит нарушение двух систем организма «ветер» и «слизь». Основными причинами нарушения систем «ветер» и «слизь» являются накопление избыточной слизи в бронхах из-за неправильного образа жизни и питания, а также отек (воспаление) слизистой оболочки бронхов и спазм бронхов (спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол, вызванный нервными стрессами, страхами, воздействием холода).

§ Образ жизни, провоцирующий болезнь

- Частое употребление большого количества «охлаждающей» иньской пищи (молоко, кефир, йогурты, глазированные сырки, картофель, хлебобулочные и кондитерские изделия, сырые овощи и фрукты). Употребление неразогретых продуктов из холодильника, холодной воды.

- Частое переохлаждение организма, проживание в сыром и влажном климате, «закаливающие» процедуры, обливание холодной водой, моржевание, купание в холодной воде до наступления холодов.

- Бронхиты, ангины, грипп, пневмонии и другие инфекционные заболевания дыхательных путей, особенно перенесенные на ногах и недолеченные.

Астматическое расстройство



КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Марк Тишман, певец, композитор, поэт: “ГЛАВНОЕ – СОН, ЕДА И СПОКОЙНЫЕ НЕРВЫ”

Неотразимый и харизматичный, успешный и энергичный Марк Тишман был с первых минут впечатлен пребыванием в клинике «Наран» на Таганской.

рефлексотерапия стимулирует энергетические точки, улучшает иннервацию по нервным каналам и расслабляет мышцы. Процедура была проведена очень тщательно, чувствую себя хорошо. Есть у меня такая проблема – следить за осанкой, а благодаря массажу стал чувствовать свое тело лучше.

– Марк, у Вас такой насыщенный образ жизни. Расскажите, как Вы обычно справляетесь с усталостью?

– Люблю велосипедные прогулки, это очень помогает. Также большое значение для меня имеет сон. В моей семье врачи мама и брат, поэтому я всегда относился и отношусь к здоровью с большим вниманием и точно знаю, что самое главное – это сон, еда, и спокойные нервы. На этих трех китах держится здоровье человека. Нужно уметь владеть собой, отвлекаться от повседневных забот. Что касается работы, лично я не могу отключаться на работе ни на секунду, я всегда очень нервничаю и переживаю. Но иногда у меня проявляется такая способность: если возникают какие-то проблемы, то у меня получается на какое-то время отключиться, отвлечься от них. Это очень важно – уметь отключаться от проблем и, конечно, нужно много двигаться. Меня вот всегда успокаивает езда на велосипеде,

либо когда я еду на машине, или любая другая смена обстановки. Казалось бы, люди устают от перелетов, переездов, а я наоборот, именно в перелетах и переездах, в смене обстановки отключаюсь и отдыхаю.

– Какие впечатления у Вас о клинике?

– Мое мнение – здесь, в клинике, своя непередаваемая атмосфера гармонии, приятный персонал и профессиональный подход. Хочу еще добавить – узнал, что плюс к расслабляющим

процедурам нужно хорошо полноценно питаться, сбалансировано, много двигаться, ведь движение – это жизнь. И регулярно проходить, как это по-русски называется, – диспансеризацию, а сейчас есть такое модное слово – check-up. Здоровье – это залог успеха, поэтому за ним нужно ухаживать и тщательно следить. Желаю процветания и успеха врачам клиники, которые дарят нам здоровье.

Ника Тимофеева

– Марк, были ли Вы знакомы с тибетской медициной до сегодняшнего дня?

– Никогда раньше не пробовал, но много раз слышал от своих друзей и об иглоукалывании, и о расслабляющих массажах. Сегодня врач клиники провел сеанс точечного массажа, предварительно сделав диагностику по моему пульсу. Мне рассказывали, что комплексный подход, активно используемый специалистами в этой области, помогает лучше себя чувствовать и, попробовав данную методику, могу сказать, что это правда – после сеанса возвращается бодрость. Мне сказали, что процедуры благотворно влияют на организм, снимают усталость. Я, с одной стороны, расслабился, с другой – с помощью диагностики получил подтверждение того, что я абсолютно, слава богу, здоров.

– Какие еще процедуры входят в данный комплекс?

– На приеме у врача до меня донесли, что глубокий точечный массаж способствует ликвидации застоя энергии, улучшает микроциркуляцию, снимает спазмы и отеки. Также я прошел сеанс иглоукалывания. Если честно, я всегда немножко побаивался проходить эту процедуру, но, все же, решился. Мне поставили иглы примерно на 5–7 минут. Как мне объяснили, игло-



Марк Тишман и доктор Ардан Лубсанов

В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ «НАРАН»

Уникальное лекарство «Пантальфамарин»

Механизм действия капсул:

- нормализуют обменные процессы в организме;
- активизируют иммунную систему;
- улучшают половую функцию мужчин и женщин;
- помогают восстановлению после перенесенных тяжелых заболеваний, травм и хирургического вмешательства;
- улучшают насосную функцию сердца;
- улучшают состояние при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, нарушениях периферического кровообращения;
- ускоряют процессы заживления ран, сращения костей и соединительной ткани;
- повышают устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- нормализуют сон, улучшают состояние при стрессах;
- улучшают состояние больных диабетом I и II типа;
- способствуют снижению плазменного холестерина, улучшают работу печени и почек;
- способствуют восстановлению плотности костной и хрящевой ткани.

Состав: панты марала, витамин А,Е,В1,В2,В6

Интернет-магазин
клиники «Наран» -
NARANFITO.RU
8 800 775 52 62



Специальные программы в клинике «Наран»



Подготовьте ребенка к новому учебному году – избавьте от сколиоза!

«Школьник»
«Детки, не болейте»



Дышите свободно!

«Бросаем курить»



Избавьтесь от лишних килограммов раз и навсегда!

«Похудеть навсегда»
«Коррекция фигуры»



Студенты и учителя! Живите с удовольствием!

«Лечим усталость по-тибетски»

Другие программы смотрите на naran.ru

Подробнее по тел.: 8 (800) 500 1298

БОНУС!

Принеси этот купон и получи скидку*

35%

*Скидка предоставляется на комплексное лечение в период с 1.09.15 по 30.09.15



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Евгения Бастуева, врач клиники «Нарана», м. Красные Ворота

**«ВЕТЕР» НЕРВНЫХ ПЕРЕМЕН,
Или Альцгеймера болезнь****ВЗГЛЯД ТИБЕТСКИХ
МЕДИКОВ НА ПРОБЛЕМУ**

С точки зрения тибетской медицины, заболевание является результатом начавшегося еще в молодые и зрелые годы «возмущения» конституции «ветер», которая связана с центральной и периферической нервной системой.

Причины кроются в поведении, образе жизни и питании, которые были присущи человеку в течение всей его жизни. Болезни не возникают внезапно, у любой (даже у ОРЗ, гриппа) есть предромальный период. Это время латентного (скрытого) течения, и если прислушаться к своему организму, то всегда можно обнаружить еле заметные признаки заболевания. Скрытый период

может быть не только у инфекционных, но, естественно, и у хронических недугов (причем любых: сахарного диабета, гипертонии, ишемической болезни сердца, болезни Альцгеймера и др.).

Условиями, способствующими еще большему возбуждению «ветра», являются переутомление от работы (умственного или физического труда), долгих разговоров на пустой желудок, усталость от продолжительных и частых совокуплений, конфликтов в семье, недопонимания в отношениях с детьми, голодание (разгрузочные дни свыше трех суток).

Также сюда входят использование диуретических, желчегонных и очищающих лекарственных средств (от запоров, рвотных), значительная кровопотеря, долгие рыдания, печаль, длительные тужения или сдерживание потуг, насильственное подавление естественных желаний (опорожнения мочевого пузыря, дефекации, чихания, иногда кашля, сексуальных желаний).

ВАЖНО!

Провоцирует возбуждение «ветра» неумение управлять такими личностными качествами, как гнев, раздражительность, нетерпимость, ревность, а также неспособность адаптироваться в социуме (на работе, в семье, обществе) вследствие неведения (омрачения сознания).

Ограничение в питании, отсутствие маслянистой и частое употребление грубой, несочной пищи и бутербродов, продуктов с холодными свойствами (сырые овощи и фрукты) в больших количествах, длительное голодание также порождают «возмущение» «ветра». Нервная система пронизывает все наше тело (попые и плотные органы, кожу, суставы, мышцы, сухожилия, сосуды, кости).

Набрав силу (некую энергетическую массу) и уловив момент, «ветер» приходит в движение и наносит организму точечные удары (частые болезни) или вызывает общие симптомы поражения нервной системы.

Именно «ветер» воздействует на две другие регулирующие системы: «слизь» (лимфатическую и гормональную систему) и «желчь», отвечающую за пищеварение и кровь. «Ветер» раздувает огонь «желчи», студит холод «слизи», нагоняет дму-чу, т. е. вызывает несварение, внутренние отеки; «скатывает» скраны, т. е. образует опухоли; разбрасывает по организму рассеянные болезни, раздувает жар.

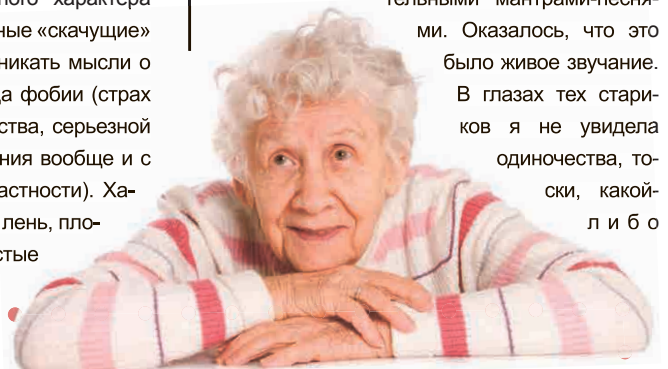
Итак, причины и условия заболевания нам известны, теперь разберем возможные последствия. Под влиянием обстоятельств, приводящих к «возмущению» «ветра», состояние человека исподволь меняется: на смену эйфории приходят апатия и депрессия, иногда ухудшается характер, появляются признаки нарушения сна (от трудного засыпания до глубокой бессонницы): он становится коротким, тревожным, прерывистым, не приносящим удовлетворения и спокойствия. Вначале накапливается морально-психологическая усталость, а затем и физическая. Периодически, особенно от незначительных стрессов, появляются одышка инспираторного характера (трудно делать вдохи), хаотичные «скачущие» мысли. У больного могут возникать мысли о смерти, суициде, разного рода фобии (страх высоты, замкнутого пространства, серьезной болезни – рака, боязнь общения вообще и с противоположным полом в частности). Характерны длительная апатия, лень, плохое настроение, а также частые голов-

век начинает плохо ориентироваться во времени и пространстве. Вскоре вслед за этими симптомами возникают провалы памяти: сначала забываются текущие, а затем и давние действия и события из личной и общественной жизни. Происходит путаница в сознании, стирается грань между давно прошедшим и сегодняшним.

Таким образом болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие) не может возникнуть остро, просто так. Любое заболевание имеет причинно-следственную связь.

Конечно, никому из нас не хотелось бы закончить жизнь в беспомощности. Несколько лет назад, находясь в Индии и Тибете, я посетила дом престарелых для тибетцев (бедные глинобитные постройки, держатся на честном слове). Попросила директора познать меня с жильцами, которых я хотела пригласить на ужин и оказать им материальную помощь. Каково же было удивление, когда к ужину стали подтягиваться нестарые, достаточно стройные пожилые люди. Они дружно наполнили свои кружки едой, уселись в кружок. Смеясь и пошучивая, так же дружно съели ужин. Затем прошли в часовенку, сели на подушки на полу и запели мантры. Когда я услышала это пение, подходя к дому, то решила, что непременно куплю диск с удивительными мантрами-песнями. Оказалось, что это

было живое звучание. В глазах тех стариков я не увидела одиночества, тоски, какой-то л и б о



● **Со стороны близких людей, с которыми живут пожилые люди, необходимо много терпения, терпимости и истинного сострадания к своим родителям.**

вокружения, шум в ушах, потливость (особенно потеют руки и подошвы ног). Периодически у больного возникают покалывающие боли то тут, то там, мерзнут руки и ноги. Человек часто покрывается гусиной кожей от стресса, волнения, холода, во рту ощущает «вяжущий» или горький привкус. После приема пищи могут появиться вздутие живота, урчание, запоры.

К вечеру симптомы усиливаются. Пожилые люди начинают суетиться, искать какие-то предметы, вспоминать давно прошедшие события и случаи из жизни, разговаривать вслух сами с собой. Незаметно для себя и окружающих у больного обостряются отрицательные черты характера: озлобленность, агрессивность, нетерпимость по отношению к близким людям. Постепенно теряется чувство ответственности и исполнительности, чело-

обреченности. Рядом с их домом крутились и играли дети, неподалеку стояли два катафалка. Отношение к смерти у тибетцев особенное. Они очень ясно понимают, что жизнь и смерть – две стороны одной медали.

Тибетская медицина не может восстановить уже нарушенные функции пациента, но в состоянии за счет улучшения кровообращения остановить дальнейшее ухудшение и улучшить качество жизни. У нас есть пациенты с таким диагнозом, которые успешно проходят курс реабилитации.

Запись к врачу-консультанту

+7 (495) 374 73 92



ВОПРОС – ОТВЕТ



Здравствуйте! Моему сыну 5 лет. Ему поставили диагноз «аденоиды 2 степени». Нам предлагают операцию по их удалению. Нельзя ли избежать столь кардинальных методов?

Ирина А., г. Дзержинский



Отвечает Елена Бадмаева, врач-терапевт клиники «Наран» на Войковской, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины.

Окончила Амурскую государственную медицинскую академию, курсы китайской медицины при кафедре «Нервные болезни» в г. Благовещенск, курсы рефлексотерапии на базе института усовершенствования врачей в г. Санкт-Петербург, получила сертификат по гирудотерапии в Российском университете дружбы народов.

Аденоидные вегетации (разрастания) представляют собой патологически увеличившуюся в объемах лимфоидную ткань в области носоглотки.

АДЕНОИДЫ: УДАЛЯТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДЕНОИДОВ

- частые инфекции (к примеру, грипп, корь, коклюш, скарлатина и прочие);
- неправильное питание (много колбасных изделий, мучного, сладкого, избытие термически не обработанных овощей и фруктов, холодные молочные продукты);
- переедание, недостаточная подвижность;
- долгое нахождение в сырых помещениях, чрезмерное увлечение водными процедурами;
- переохлаждение (в том числе и радикальные закаливающие процедуры).

СИМПТОМЫ

О наличии аденоидов у детей говорят заложенность носа, частые слизистые выделения, нередко с примесью гноя, затрудненное носовое дыхание, кашель, «пронос», храп и проблемы со сном. Также нужно обратить внимание, если ребенок спит с открытым ртом (в запущенных случаях, наблюдается дыхание через рот в период бодрствования). Появление аденоидов могут сопровождать головные боли, снижение слуха, чувство недостатка воздуха, кратковременные апноэ в период ночного сна, вялость, нарушение способности к концентрации, апатия –

из-за нехватки питания головного мозга; «аденоидное выражение» на лице, если болезнь стала привычной. Аденоиды провоцируют постоянную выработку слизи, которая, попадая в нижние отделы органов дыхания, вызывает тонзиллит, фарингит, трахеит, ларингит, бронхит.

ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОИДОВ

Не допуская перехода болезни в 3-ю степень, аденоиды у ребенка можно вылечить без хирургического вмешательства, используя традиционные методы, принятые в тибетской медицине.

Врачам-аллопатам, как правило, знаком один путь выздоровления пациента при подобном поставленном диагнозе, и связан он с удалением аденоидов. И хотя споры о разумности аденотомии ведутся уже десятки лет, официальная медицина продолжает предлагать хирургическое вмешательство даже при гипертрофии аденоидных вегетаций 1-ой или 2-ой степени.

Тибетские врачеватели считают возможным устранение разрастания лимфаденоидной ткани без операции.

Уникальные методы лечения, разработанные основателями клиники «Наран», к.м.н.

Светланой и Баиром Чойжинимаевыми, проверены временем (26 лет успешной деятельности), являются комплексными, взаимодополняющими и дают исключительный медицинский эффект. Врачи клиники «Наран» рекомендуют, в первую очередь, пересмотреть отношение к питанию и образу жизни. Тибетские медики считают это положение первостепенным в лечении. Далее на передовые рубежи выступает мощнейшее оружие – тибетская фитотерапия. «Горячие» с согревающими свойствами фитосборы выводят скопившиеся гной и слизь, активизируют лимфоток, стимулируют иммунитет. Прогревания полыньными сигарами биологически активных точек в области головы, воротниковой зоны и конечностей устраняют воспалительные процессы, улучшают кровообращение. Энергетический точечный массаж приводит в равновесие состояние всех трех регулирующих систем «ветер»-«желчь»-«слизь». Игло-терапия восстанавливает нормальное кровообращение, улучшает кислородное питание головного мозга.

С помощью комплексного лечения с применением этих процедур вы сможете избежать операции по удалению аденоидов у вашего ребенка. Такое лечение позволяет очень бережно отнестись к маленькому человеку и избежать стресса и потрясения.

Рекомендую Вам записаться на бесплатный приём к нашему врачу-консультанту
8 800 500 12 98.



Отвечает Владислав Лян, врач-невролог, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины.

Окончил Первый Ташкентский государственный медицинский институт.

После окончания института продолжил образование в Государственном институте усовершенствования врачей Министерства обороны РФ по специальности «Неврология» и в Первом московском государственном медицинском университете им. И.М. Сеченова по специальности «Рефлексотерапия» с получением государственного сертификата.

Варикозное расширение вен – это заболевание, характеризующееся ослаблением тонуса стенки венозных сосудов, в результате которого расширяется просвет вен, затрудняется в них движение крови и, по мере прогрессирования заболевания, образуются варикозные узлы – участки наибольшего расширения вен, которые хорошо заметны.

Заболевание чаще всего встречается у женщин от 25 лет и старше. Обычно симптомы этого заболевания проявляются после родов.

ОПЕРАЦИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ Варикоз – болезнь цивилизации

У мужчин заболевание чаще всего провоцируется поднятием тяжестей, лишним весом, тяжелой физической работой, особенно в положении стоя (на ногах).

В обоих случаях (и у мужчин, и у женщин) имеет значение наследственная предрасположенность. С точки зрения тибетской медицины, варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой наблюдаются у людей, принадлежащих к конституции «желчь», «желчь-слизь», «желчь-ветер». В основе дисбаланса конституции «желчь» (холерик) лежат изменения в образе жизни и характере питания, а именно действия, приводящие к накоплению, увеличению жара в организме человека – пребывание на жаре, в душных помещениях, на солнце, отрицательные эмоции (гневливость, зависть и др.), а также нарушения в питании – злоупотребление острой (жгучей), кислой, соленой пищей, жирной, жареной и слишком горячей едой, горячими напитками и алкоголем.

Возмущение конституции «желчь» сопровождается увеличением тепла в организме, проявляющееся следующими симптомами: лицо и шея краснеют, склеры глаз и ногти желтеют, моча становится желтого цвета с густым паром, сильным запахом, ноги и руки горячие.



Наблюдается потливость в любую погоду, появляется изжога, тошнота, кашицеобразный стул до 2–3 раз в сутки. Появляется горечь во рту, сильная жажда. Рано седеют и редуют волосы. Периодически появляется кожный зуд, особенно в области нижних конечностей. В организме увеличивается «плохая грязная кровь», которая разбегается по всему телу, по всем сосудам.

Варикозное расширение вен проявляется не только во время беременности, при поднятии тяжестей и долгом пребывании на ногах, но и при гастроптозе – опущении внутренних органов, ожирении. Увеличивается нагрузка на сосуды, особенно в нижней части тела, нарушается крово- и лимфообращение, что сказывается на эластичности стенок венозных сосудов, на состоянии клапанов сосудов. Вследствие этого развивается варикозное расширение вен.

Внимание! Так как кровь у людей типа «желчи» горячая, способна к тромбообразованию, то существует опасность осложнений при варикозе. Одна из них – тромбоэмболия легочной артерии, мозговых сосудов, коронарных артерий, другая – кровотечение из-за высокой проницаемости сосудов, третья опасность – образование «сосудистых пробок» с формированием трофических язв, порой незаживающих от нескольких месяцев до нескольких лет.

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Инна Манджиева, врач клиники «Нарана», м. Таганская
ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Головная боль – одна из наиболее распространенных медицинских проблем. Время от времени с ней сталкиваются практически все. Головная боль является симптомом серьезных заболеваний – гипертонии, энцефалита, менингита, остеохондроза и грыжи шейных отростков позвоночника, рака головного мозга и мн.др.

ОБЩИЕ ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Черепно-мозговая травма, перелом позвоночника, хронические интоксикации, отравления.
- Остеохондроз, ушибы и травмы головы, нарушения работы нервной системы, расстройства печени, почек, заболевания органов зрения и слуха и т.д.
- Стрессовые ситуации, плохой сон, неудобная поза во время сна или в положении сидя, вдыхание дыма, газов или резких запахов летучих веществ (лаки, бензин, духи) и др.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ КОНСТИТУЦИИ «ВЕТЕР»



ПРЕДСТАВИТЕЛИ КОНСТИТУЦИИ «ЖЕЛЧЬ»



ПРЕДСТАВИТЕЛИ КОНСТИТУЦИИ «СЛИЗЬ»



Причины головной боли

Длительное пребывание на холоде, стрессы, долгая монотонная работа, бессонница, разнообразные резкие звуки, курение, прием алкоголя в небольших количествах, искривление позвоночника (особенно в шейном отделе).	Нахождение на солнцепеке, на жаре, под прямыми солнечными лучами. Большие психоэмоциональные нагрузки, чрезмерное физическое напряжение, вдыхание резких запахов, дыма. Пребывание в душном помещении, прием алкоголя, курение.	Пребывание в сырых холодных помещениях, длительное нахождение в одном положении, переизбыток (несварение) и запоры. Резкие перепады температуры и атмосферного давления, остеохондроз шейно-воротниковой зоны, переломы позвоночника.
---	---	---

Симптомы

Головные боли резкие, в области висков, затылке, могут сопровождаться спазмами в области темени, затылка. Нередки головокружения, звон и шум в ушах. Артериальное давление в молодости снижается, с возрастом увеличивается. Голова при ощупывании «жесткая» (тонкая кожа головы), спазм мышц затылка, шеи.	Головные боли в области темени и затылка. Могут сопровождаться повышенным АД, тошнотой, иногда рвотой. Головная боль давящего характера, ощущение давления в глазах. Склеры глаз желтые, иногда красные, носят выраженный сосудистый рисунок. Наблюдаются спазмы мышц шейно-воротниковой зоны, плотность тканей головы, одеревенение мышц затылка, шеи.	Головная боль почти постоянная, ощущение тяжести в голове, постепенное снижение памяти, работоспособности. Голова на ощупь мягкая, пальцы «проваливаются». Ухудшение зрения, пятна перед глазами, приливы (ощущение жара), повышенная чувствительность к громкой речи, вспышки света перед глазами.
---	---	---

ОСЛОЖНЕНИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ:

- Кратковременные или длительные потери сознания, обмороки, ступор, кома.
- Сосудистые осложнения: гипо- и гипертония, головокружения.
- Осложнения на органы чувств: снижение остроты зрения, обоняния, слуха.
- Развитие онкологических заболеваний (внутричерепных, менингеальных и др.)

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Тибетская медицина связывает наличие головной боли с тремя типами конституции человека «ветер», «желчь» и «слизь». У каждого типа конституции будут характерные симптомы головной боли и меры от её избавления.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Представителям конституции «ветер»**
- При головной боли «ветру» облегчение приносит сон, горячее питье.
 - Полезны острый и сладкий вкус (чай или кофе с сахаром и лимоном).
 - Положительный эффект дает втирание тёплого растительного (кунжутного, подсолнечного) масла в тело. Обязательно смазывание макушки головы, затем – по капле масла в каждое ухо, чтобы помассировать заостренный выступ в передней части уха – козелок. И уже после этого растирают маслом кисти рук и голени.
 - Хорошо добавлять в пищу молотый имбирный корень. Он обладает согревающим и тонизирующим действием, восполняет жизненную энергию Ян.
 - Можно приготовить имбирный соус, который прекрасно дополнит блюда из риса, картофеля, каши, овощные, мясные и рыбные блюда.
- Ветру противопоказаны холодные напитки со льдом, и лучше отказаться от жевательной резинки, которая излишне нагружает мышцы челюсти.

Представителям конституции «желчь»

- Людям типа «желчь» следует принимать только свежеприготовленную пищу.
- Противопоказаны постоявшие салаты, несвежие фрукты, так же как и горячая, жирная и острая еда, крепкие алкогольные напитки.
- При головных болях хорошо поможет холодный компресс на голову, например, в виде смоченного в холодной воде махрового полотенца.

Представителям конституции «слизь»

- Людей типа «желчь» и «слизь» объединяет то, что длительные головные боли сопровождаются у них поражением корней волос, что приводит к облысению и ранней седине.
- Людям-«слизь» помогает снять приступ головной боли растирание головы тёплым растительным маслом с небольшим количеством (на кончике ножа) красного перца.
 - Можно использовать топленое масло, небольшое количество которого наносят на кончики пальцев и втирающими движениями массируют голову в направлении от бровей к затылку.
 - Ещё один рецепт для втирания – смесь, приготовленная из равного количества тёплой редьки и мёда.

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ СЕНТЯБРЬ 2015 ГОДА

Благоприятные дни для стрижки волос

2, 5, 6, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 28

Стрижка волос в благоприятные дни способствует усилению и укреплению жизненной силы, увеличивает энергию и удачу, помогает избежать конфликтов и способствует финансовому успеху. Тибетские астрологи считают, что стрижка волос в неблагоприятные дни открывает «двери» болезни и убытков, снижает жизненные силы человека.

Благоприятные дни для поездок

2, 5, 7, 8, 10, 11, 14, 16, 20, 22, 23, 26

Отправляющиеся в путь в эти дни могут благополучно избежать непредвиденных препятствий и помех, угрожающих жизни и задуманным делам.

Благоприятные дни для приема лекарств

7, 10, 14, 15, 17, 19, 20, 29, 30

В эти дни лекарственные средства оказывают наиболее эффективное воздействие на организм, «бьют в самое сердце болезни», способствуют ускоренному и действенному выздоровлению, нормализуют гомеостаз организма.

«Дни Будды»

8, 13, 21, 23, 28

Считается, что в эти дни результаты добрых и плохих дел увеличиваются в 10 млн. раз, поэтому желательно практиковать добрые дела, держать ум в добром расположении духа, следить за речью, избегать конфликтов и негативных эмоций.

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основой которой являются три жизненных начала (конституции, доша) «ветер», «желчь» и «слизь».



Представитель конституции «ветер», Представитель конституции «желчь», Представитель конституции «слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «ветер, желчь и слизь» уравновешены. Переизбыток одного доша вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, «ветер, желчь и слизь» пребывают как потенциальные причины болезней, пока в них нет изменений. Как только равновесие между ними нарушается, это приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).

Мантра для продления жизни Ом бурэм суха



ИЗ КНИГИ ОТЗЫВОВ

Ирина Коршунова, пациентка клиники «Наран» В «НАРАНЕ» ПОБЕДИЛИ НЕЙРОДЕРМИТ

Лечение настолько меня впечатлило, что позже я привела в клинику свою 80-летнюю мать



Зуд, сыпь, покраснения и шелушения кожи, вплоть до невротических расстройств – внешние проявления нейродермита. Зачастую капельницы и гомеопатия не способны обуздать болезнь «желтой крови» – чху-сер. Между тем, врачи клиники тибетской медицины «Наран» способны улучшить состояние больного всего за три дня.

В клинику тибетской медицины «Наран» Ирина Коршунова обратилась вместе со своей дочерью и ее детьми с диагнозом «нейродермит». После комплексного лечения у врача тибетской медицины, иглорефлексоте-

рапевта Буртэ-Ужин Лхагвадорж состояние близких Ирины Коршуновой значительно улучшилось.

– Ирина Сергеевна, расскажите, с каким диагнозом Вы обратились за лечением в «Наран»? Есть ли видимые результаты после пройденного курса лечения?

– Начну с того, что я работаю в Московском государственном университете путей сообщения математиком-программистом. Преподаю дисциплины, связанные с информационными технологиями в проектировании и строительстве. Прийти в «Наран» мне посоветовала коллега-преподаватель. Дело в том, что моя 30-летняя дочь страдает хроническим кожным заболеванием – нейродермитом.

Мы испробовали все известные методы лечения, но особого успеха не добились. Пробовали капельницу – не помогло, а методы гомеопатии дали лишь временное улучшение. Лучшее всего с тяжелым кожным заболеванием помогли справиться методы тибетской медицины. Уже на третий день после лечения в «Наране» я увидела чистую белую кожу моей дочери!

– Ирина Сергеевна, расскажите подробнее о методах лечения вашего врача?

– Справиться с нейродермитом моей до-

чери и ее детям, страдающим также от этого недуга, помогла замечательный доктор Буртэ-Ужин Лхагвадорж. После пульсовой диагностики были подобраны и назначены индивидуально тибетские фитопрепараты, получены рекомендации по правильному образу жизни и питанию. Дочь и внуки прошли в клинике полный курс лечения. Во внешние лечебные процедуры включили энергетический глубокий массаж, вакуум-терапию с постановкой банок, моксотерапию с прогреванием организма угольными сигарами, стоун-терапию с прогреванием байкальскими камнями. С помощью метода кровопускания были очищены мягкие ткани организма, выведена застоявшаяся «грязная» кровь.

– Как давно Ваша семья знакома с клиникой «Наран»?

– В «Наран» с дочерью мы пришли в мае текущего года. Скажу, что давление ее с тех пор стабилизировалось, несмотря на возраст и запущенность заболевания. Значительно улучшилось здоровье и моих внуков. Теперь в «Наран» мы ходим всей семьей.

– Ирина Сергеевна, а Вы сами прошли курс лечения в клинике?

– Да, я прошла уже шесть сеансов комплексного лечения – стараюсь похудеть и подправить иммунитет перед новым учебным годом. Для меня неважно, какие методы применяются при лечении – восточной или западной медицины. Самое главное – результат лечения. На сегодняшний день могу с уверенностью сказать, что методы тибетской медицины, применяемые в клинике «Наран», имеют видимый и ощутимый эффект. Здоровье моей семьи действительно улучшилось.

Дарима Мануева



Комментирует врач клиники «Наран» на Войковской

профессор
Баянмунх Алтанцог:

«Нейродермит возникает из-за нарушения равновесия трех регулирующих систем человека «ветер», «желчь», «слизь» (трех «виновников» болезней) и «возмущения желтой крови/воды» – по-тибетски «чху-сер». Кожные болезни – это внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы внутренних органов – печени, селезенки, поджелудочной железы, желудка, тонкого и толстого кишечника, желчного пузыря. Возникновение расстройства чху-сер («желтой крови/воды») возникает из-за возмущения конституции «желчь» или конституции «слизь».

Лечение должно начинаться с очищения внутренних органов, соблюдения принципа раздельного питания. Если внутренние органы не справляются с перевариванием пищи, происходит самоотравление организма. Обостряются панкреатит, холецистит, колиты, а кожа лишь как индикатор сигнализирует об острой ситуации. В этом случае дерматолог может лишь снять острую фазу болезни, а не устранить причину заболевания.

И только комплексное лечение всего организма при внешнем проявлении заболевания на коже приведет к успеху. Врачи тибетской клиники «Наран» знают, как усмирить «желтую кровь/воду» и гармонизировать организм человека в целом».

ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ЕДИМ КАШИ?

На этот и другие вопросы отвечает главный врач клиники тибетской медицины «Наран» Светлана Чойжинимаева

– Светлана Галсановна, каким образом традиционное блюдо русской кухни может нанести вред нашему здоровью?

– Пшено, гречка, пшеница, рожь, рис, ячмень снова возвращаются на стол россиянина. Сытный завтрак для всей семьи зачастую готовится без учета физиологических особенностей человека. Ведь как у нас принято варить кашу? Это густое блюдо, приготовленное на молоке и заправленное сахаром и маслом. Если в кашу добавить 20–30 грамм масла, получится очень калорийная пища, наряду с гамбургером и жареной картошкой. Но, опять же, надо отметить, что не все любят употреблять злаковые, приготовленные таким образом.

По рекомендации врачей-диетологов многие готовят каши на воде, почти не добавляя соль. Доктора утверждают, что соль, равно как и сахар, является «белой смертью».

Если сварить такую кашу, во-первых, она не будет выглядеть соблазнительно, во-вторых, на вкус явно пресная. Едва ли мужчины станут ее есть, да и дети будут отказываться. Хотя, если в кашу добавить молоко, сахар, масло, то она становится более сладкой на вкус. Но здесь кроется другой нюанс, вкусную кашу едят помногу, чтобы насытиться. В результате, подобная пища развивает несварение, поскольку она неудобоварима.

– А если в блюдо добавить еще и сахар?

– Пищевые продукты, по содержанию в них энергии, можно поделить на «ян» и «инь». «Янские» продукты приносят тепло, делают тело более твердым. Употреблять в пищу продукты с теплыми элементами «ян» рекомендуется людям с конституциями «слизь» и «ветер». «Иньские» продукты, в свою очередь, охлаждают организм и рекомендуются людям с конституцией «желчь».

Кстати, к продуктам, имеющим сладкий вкус, в тибетской медицине относится не только сахар, но и зерновые. Продукты со сладким вкусом вызывают возбуждение, накопление «слизи» в организме. Это прямой путь к ожирению, сахарному диабету.

Очень часто наши пациенты, которые «сидят» на диетах с кашами, соблюдают пост, выходят из них либо с увеличением веса и даже ... с диабетом. Думаю, теперь понятно, в чем причина появления недуга.

– Расскажите о традиционном приготовлении каши на Востоке.

– На Востоке культура приготовления каши совсем иная, крупа варится на воде и на пару. В основном едят рис, но не в виде каш, а как дополнительное блюдо или основное. Употреблять отварной рис сам по себе не каждый отважится, поэтому в Китае, Индии, Тайване, Японии, Корее блюдо заправляют различными соусами. Полезность специй, соусов в том, что они обладают противовоспалительными, желчегонными, спазмолитическими свойствами и при этом сохраняется энергетическая ценность риса.

Зерновые готовятся в виде жидкой кашицы, наподобие супчика, в который добавляют много разных специй – от острых до пряных. Из специй в кашу добавляют тмин, анис, имбирь, сою, соль, кориандр, куркуму, мускатный орех, гвоздику, перец.

– Каши быстрого приготовления сегодня особенно популярны, какие специи стоит в них добавлять?

– «Иньскую» пищу можно сделать янской с помощью термической обработки, специй и приправ. Вообще, полезность разовых каш – это не только калорийность, но и быстрое приготовление.

Чтобы любая каша принесла пользу, тибетская медицина рекомендует добавлять специи с учетом их полезных свойств. Например, для людей конституции «слизь», которые борются с лишним весом, можно добавить в каши мед, имбирь, черный или красный перец, куркуму. То же самое подойдет и «людям-ветрам», которые страдают от «холода» в организме и пищеварение у них ослаблено. «Желчные» люди могут обойтись добавками – небольшим количеством тростникового сахара, молока, изюма, урюка, ягод сладкого вкуса.

Различные специи, приправы, соусы придают не только внешнюю привлекательность, но и улучшают вкус злаковых каш. Главное – они придают удобоваримость, то есть вы никогда не будете страдать от несварения.

Даяна Юрьева





Клиника тибетской медицины № 1 в России

НАРАН

Основана в 1989 г.

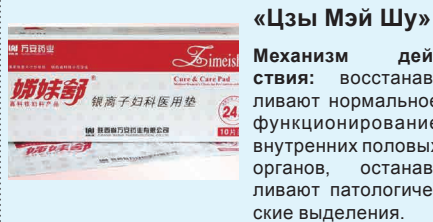
ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ 8 (800) 500 12 98

звонок по России бесплатный

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты и др.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты и др.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степеней, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря и др.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевания щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов и др.

Лечебные женские прокладки



«Цзы Мэй Шу»

Механизм действия: восстанавливают нормальное функционирование внутренних половых органов, останавливают патологические выделения.

Показания к применению: Хронические воспалительные заболевания женской половой сферы. Вагиниты: трихомонадный, гонорейный, кандидозный. Бесплодие. Зуд, экзема наружных половых органов, обильные бели и др.

УНИКАЛЬНЫЕ ФИТОСБОРЫ

ДОКТОРА БАИРА ЧОЙЖИНИМАЕВА



Баир Чойжинимаяев, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран», фитотерапевт, оставил всем нам драгоценные рецепты, скрупулезно следуя которым клиника «Наран» выпускает серию уникальных лекарственных сборов. Это чрезвычайно эффективные средства при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, болях различной этиологии, нарушениях работы ЖКТ, желчнокаменной болезни и гепатитах, патологиях почек, женской и мужской половой сферы и др.

Сбор «Противопростудный»

Показания к применению: простудные заболевания – бронхит, ОРВИ, ОРЗ, пневмония.

Механизм действия: оказывает противовоспалительное, противовирусное, отхаркивающее, противокашлевое действие. Повышает иммунитет, придает энергию организму.

Состав: корица, имбирь, мускатный орех, виноград культурный, полынь горькая, солодка, родонедрон Адамса, горечавка, гвоздика зопник, перец длинный, гранат, чабрец, эвклипт, мята, плоды дикой розы, корень багульника.

Сбор «Бронхитный»

Показания к применению: острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей и легких.

Механизм действия: имеет антисептическое, отхаркивающее, бронхолитическое, противовоспалительное, спазмолитическое, бактериостатическое, сосудукрепляющее, иммуностимулирующее действие.

Состав: зубчатка, солодки корни, багульник, чабрец, подмаренник, аир, девясил.

Кокосовое масло

мгновенно превращается в энергию. Оно полезно спортсменам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, людям преклонного возраста, для женщин климактерического периода, стимулирует обмен веществ, улучшает кишечную флору, не дает нагрузку на печень, увеличивает иммунную защиту организма, защищает сердечно-сосудистую систему от погрешностей питания.



Кокосовое масло – эффективное средство для ухода за кожей лица, тела и волосами. Делает кожу красивой, здоровой, нежной, гладкой и упругой. Укрепляет и питает волосы, придает им блеск, красоту и мягкость.

Приобретайте в интернет-магазине

NARANFITO.RU

Тел.: 8 (800) 775 5262

5 причин для обращения в «Наран»

- ✓ 26 лет работы в области тибетской медицины.
- ✓ Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжинимаяевых.
- ✓ Бесплатная консультация, диагностика по пульсу, тест на определение конституции человека.
- ✓ Доступное и качественное лечение без побочных эффектов.
- ✓ Все методы лечения у одного врача.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

**м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»**
5-й Войковский проезд, д. 12
Тел. +7 (495) 221-21-84,
+7 (495) 374-73-92

м. «Красные Ворота»
Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Тел. +7 (495) 374-69-25,
+7 (903) 288-81-80

м. «Юго-Западная»
проспект Вернадского, д.105, к. 4
Тел. +7 (495) 374-69-31
+7 (906) 758-28-11

м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д.12
Тел. +7 (495) 120-11-31
+7 (906) 544-57-77

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»
проспект Просвещения, д. 33,
корп. 1
Тел. +7 (812) 595-03-82,
+7 (921) 880-87-19

м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, 9
Тел. +7 (812) 577-13-67
+7 (921) 880-87-42

КАЗАНЬ

**Остановка Университет
(Ленинский сад)**
ул. Галактионова, 3
Тел. +7 (843) 236-41-92
+7 (967) 367-07-05

Остановка Фатыха Амирхана
ул. Чистопольская, 72
Тел. +7 (843) 560-42-55
+7 (987) 205-19-98

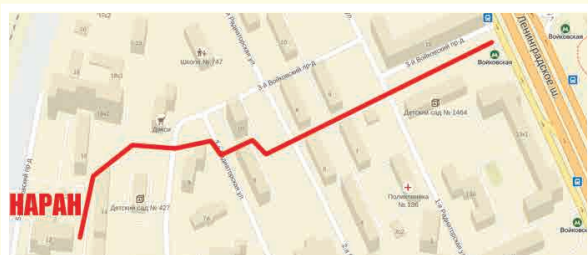
ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86
Тел. +7 (800) 775-38-80
+7 (343) 270-60-08



МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ ЖИЗНЬ!

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ФИЛИАЛОВ КЛИНИКИ «НАРАН» (г. Москва)



**м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»**
Первый вагон из центра. За стеклянными дверями налево по переходу. На улице выход направо. Смотрите указатель в переходе
5-й Войковский проезд, д. 12,
Запись на консультацию:
(495) 374-73-92, (800) 500-12-98



м. «Юго-Западная»
Последний вагон из центра, выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»
просп. Вернадского, д.105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-31, (906) 758-28-11



м. «Красные Ворота»
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипакадемии МИД России
Большой Козловский пер., д. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-25, (903) 288-81-80



м. «Таганская»
м. Таганская кольцевая, выход налево, к церкви Николая Чудотворца, от нее налево, вниз по 5-му Котельническому пер., Клиника находится по правую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны Москвы-реки.
5-й Котельнический пер., д. 12
Запись на консультацию:
(495) 120-11-31, (800) 500-12-98

КЛИНИКА «НАРАН» – 26 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ХИМИИ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.
Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»).
Председатель редакционного совета
Светлана Чойжинимаяева
Главный редактор **Долгор Аустермонас**
Дизайн, верстка **Евгений Виноградов**

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
+7 (499) 156-29-87
E-mail: clinnica@naran.ru
Газета выходит 1 раз в месяц
Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников в интернете

Отпечатано в АО «Прайм принт»
141700, МО, г. Долгопрудный Лихачевский проезд, 5В
Тел.: +7 (795) 789-45-25
Заказ № Тираж 200 000 экз.
Подписано в печать 20.08.2015 года.
Цена свободная