

**БОЛИТ СПИНА?  
УЗНАЙ ПРИЧИНУ!**



Приглашаем на консультацию  
и диагностику по пульсу!

☎ 8 800 555-42-00



ПЕРВАЯ В РОССИИ КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



**НАРАН** с 1989 г.

**ЗДОРОВЬЕ:**

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

**ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

№ 10/11/12 (216/217/218) Октябрь/Ноябрь/Декабрь 2018 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

# Чемпионы выбирают «НАРАН»

с. 5

Интервью с чемпионом М-1  
Алексеем Кунченко

Слово главного врача

с. 2

**АРТРОЗ: МОЖНО ЛИ ЖИТЬ  
БЕЗ БОЛИ?**

Спрашивали? Отвечаем!

с. 3

**Сахарный диабет  
без страха**

Мужское здоровье

с. 6

**Аденома предстательной  
железы**

Ваше здоровье

с. 7

**Эlegantный возраст –  
не повод для усталости**

**Круглый год тропическое лето!  
Тайский фут-массаж  
Вернем бодрость за 30 минут!**

Тел.: +7 495 180-04-40



**СКОРО!**

**Книжная новинка!**  
от основателя первой в России  
клиники тибетской медицины  
«НАРАН»

Тел.: 8 800 555-42-00



Слово главного врача

# АРТРОЗ: МОЖНО ЛИ ЖИТЬ БЕЗ БОЛИ?

Скоро в свет выходит новая книга кандидата медицинских наук, основателя клиники тибетской медицины «Наран», члена Российского союза писателей Светланы Чойжинимаевой. Книга называется «АнтиАртроз. Жизнь без опоры», которую автор написала, движимая поистине буддийским состраданием и сочувствием к людям, страдающим от заболеваний суставов. Она написана сердцем и укажет выход многим и многим, кто оказался в ловушке болезни.

– Светлана Галсановна, так в чем секрет «правил игры», которых нужно придерживаться для сохранения здоровья?

– Ответ, как всегда, прост: все опирается в образ жизни и питания. Тибетская медицина – это наука с особым представлением о природе человека. Согласно этой науке корнем многих заболеваний человека служит неправильный образ жизни и питания, который он может самостоятельно корректировать, и благодаря этому избежать многих проблем со здоровьем.

– А есть ли другие причины развития артрозов и артритов, кроме неправильного образа жизни и питания? Для современного человека эти два фактора могут показаться не очень убедительными.

– Болезнь не может появиться из ниоткуда, всегда есть целый ряд причин и факторов, провоцирующих его. Тибетская медицина утверждает, что нельзя рассма-

тривать болезнь одного органа автономно от всего организма, поскольку они все тесно взаимосвязаны и находятся во взаимодействии между собой. И на основе этого положения мы приходим к выводу, что заболевания суставов, артрозы, артриты – это патологии, напрямую связанные с причинами, вызванными образом жизни и характером питания.

– Можно ли утверждать, что заболевания опорно-двигательного аппарата сегодня очень распространены?

– К сожалению, я должна констатировать, что суставные заболевания не только широко распространены, но и «помолодели». Артрозом болеет от 10 до 15% населения Земли. Если артроз суставов считался раньше «прерогативой» пожилых людей и людей старческого возраста, то сейчас положение изменилось. Многие жалуются на проявления болезни в 30–40 лет. 27% людей старше

50 лет подвержены заболеваниям суставов, а после 60 лет – практически каждый. Сегодня пожилые люди, опирающиеся на палочки, тросточки, костыли, ходунки, – не редкость. Мы воочию наблюдаем жизнь «без опоры», когда природный фундамент (суставы, позвоночник) надломлен и в ход идут внешние подпорки.

– Доктор, болеют ли артрозом дети?

– Я сказала, что артриты и артрозы являются уделом взрослого населения 45–50 лет и старше, но между тем в наше время мы все больше наблюдаем «взрослые» болезни у детей и подростков. Например, дети болеют сахарным диабетом, ожирением, бронхиальной астмой, кожными заболеваниями, системной красной волчанкой, хроническими гломеруло- и пиелонефритом и т.д. Число «взрослых» болезней значительно пополняется год от года, и в их число попадают артрозы

и артриты. Среди артритов наибольшую опасность представляет развитие у детей и подростков ревматоидного полиартрита. Нередки и специфические артриты, например, хламидиозный, боррелиозный.

– Как определяет тибетская медицина понятие «здоровье»?

– С позиции тибетской медицины здоровье – это понятие внутреннее и зависит в первую очередь от самого человека и полностью контролируется им самим. Оно не зависит от государственного строя, страховок и т.д. Ни один врач, обладающий суперсовременными технологиями, не в состоянии сделать человека здоровым, если тот не сделает шаг навстречу своему здоровью и не приложит своих усилий.

– Можно ли уберечь себя от артроза, есть ли возможность избавиться от него на ранних стадиях и что нужно делать, если болезнь уже вступила в свои права?



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель и главный врач клиники тибетской медицины «Наран», член Российского союза писателей

– Ответ на эти и другие очень важные вопросы я даю в своей книге «АнтиАртроз. Жизнь без опоры». Читайте книгу, я постаралась как можно шире объяснить все механизмы развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечение с точки зрения тибетской медицины.

– Что вы пожелаете нашим читателям?

– Люди рождаются на свет, чтобы быть счастливыми, и я точно знаю, что они могут «взрастить на древе жизни два чудесных плода – здоровье и долголетие». Будьте бдительны. Будьте здоровы!

Беседовала  
Долгор Аустермонас



## Из книги Светланы Чойжинимаевой «АнтиАртроз. Жизнь без опоры»

Терапевтический подход тибетской медицины отличается необычайной скрупулезностью, вдумчивостью, умением поймать Дух болезни и победить его. Одни и те же заболевания суставов у представителей трех конституций врачи тибетской медицины лечат по-разному, ориентируясь на конституциональные характеристики, степень тяжести болезни, возрастные особенности, сопутствующие патологии, массу тела и другие факторы.

Особенно серьезно врачи относятся к определению и выбору лечения 4 «горячими» или 4 «охлаждающими» методами, ибо от этого зависит результат лечения.

Напомню еще раз о главном принципе тибетской медицины: лечить не один локальный орган, а воздействовать на все процессы в организме, устранить блокировки и заторы на пути движения ци и крови, улучшить лимфо-

обращение, нормализовать состояние системы «Ветер» (нервная система), и наиболее важным в лечении артрозов и артритов является избавление от несварения (по типу «холода» у представителя конституции «Слизь» и по типу «жара» у «Ветра»), являющегося корнем всех внутренних болезней, в том числе артрозов. И после этого приступить непосредственно к лечению сустава или других органов тела.



## «За милосердие и благотворительность»

Нагрудный знак Министерства образования и науки РФ вручен основателю клиники «Наран» Светлане Чойжинимаевой.

Эта высокая награда вручается за многолетнюю и систематическую спонсорскую помощь, личную практическую благотворительную деятельность и практическую реализацию научно обоснованных программ поддержки социально незащищенных детей и молодежи. На протяжении многих лет клиника «Наран» является меценатом Новоселенгинской

школы-интерната в Селенгинском районе Республики Бурятия. Здесь обучаются дети из многодетных и социально неблагополучных семей, а также ребята, проживающие на отдаленных фермерских стоянках. Ежегодно от клиники «Наран» направляются средства на приобретение для каждого воспитанника школы-интерната новогодних подарков.

В 2017 году коллектив преподавателей Новоселенгинской школы-интерната обратился через Министерство образования

и науки Бурятии в Министерство образования и науки РФ с ходатайством о присвоении нагрудного знака двум своим постоянным меценатам. В канун начала нового учебного года пришла приятная новость о том, что все согласования в федеральном ведомстве пройдены и высокие награды направлены в Бурятию для вручения.

– Мы очень рады и безмерно благодарны, что у наших детей друзья, чья забота и внимание дарят нашим ученикам огромные

радость и счастье, – отметила директор Новоселенгинской школы-интерната Маргарита Малахинова.

Настоящим сюрпризом для ребят и преподавательского коллектива школы-интерната стали подарки от московских друзей. К новому учебному году от коллектива клиники «Наран» воспитанникам были переданы в дар два ноутбука. Ребята благодарили своих далеких московских меценатов из «Нарана» громкими аплодисментами и дружными словами: «Спасибо!»

Делать людям добро и делать их счастливыми – это лекарство



## Полезные инновации

## Незаметная коррекция заметных проблем

## Синтез древней медицины и современных инноваций

Передовая косметологическая процедура – плазмолифтинг – соответствует принципам тибетской медицины, стимулируя омоложение естественным для организма путем.

## ЗОНЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

- **лицо и вокруг глаз** – освежает, омолаживает, исправляет дефекты кожи;
- **шея и декольте** – морщины уменьшатся, кожа станет увлажненной, овал лица будет четче;
- **волосистая часть головы** – восстанавливает волосную кожу.

Уже после первой процедуры улучшится цвет кожи лица, повысится тонус и упругость. Отмечается уменьшение выраженности даже глубоких морщин, исчезновение пигментных пятен.

Продолжительность процедуры 40–50 минут. Курс до четырех процедур с перерывами в две-три недели.

## ПЛАЗМОЛИФТИНГ ЭФФЕКТИВЕН:

- при угревой болезни;
- гиперпигментации;
- куперозе (сосудистой сетке);
- необходимости избавиться от морщин, рубцов, растяжек;
- снижении тургора кожи лица, декольте, шеи, кожи рук, бедер, живота;
- выпадении волос.

**Аюна Журкова,**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Юго-Западная»,  
тел.: +7 495 180-04-43



## Комментарий врача-косметолога тибетской медицины:

– Процедура плазмолифтинга эффективна в комбинации с нашими лечебными программами «Чистая кожа» и «Акупунктурное омоложение лица». Мы подбираем индивидуально для каждого пациента последовательность и варианты применяемых методов. Например, иглорефлексотерапия усилит эффект плазмолифтинга и не окажет побочного эффекта. Отличным дополнением послужит наша фитотерапия: тибетские препараты для внутреннего и наружного применения, специальные растительные гели, а также отлично зарекомендовавшая себя фитосерия «5 Амрит. Кожный».

Записаться на прием по телефону:  
**8 495 180-04-43**



РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ



ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ

## Рекомендуют врачи

## Маточное молочко с женьшенем



**Природный энергетик тонизирует, восполняет силы и укрепляет иммунитет.**

Поможет при синдроме хронической усталости, послеродовой период, после химиотерапии, при анемии, снижении сексуальной активности. Прошел антидопинговую экспертизу, используется при подготовке сборных России к Олимпийским играм.

Приобретайте в фитобарах клиники «Наран» и в интернет-магазине «Наранфито».

Тел. **8 800 555-42-00,**  
**8 800 333-14-00**

## Спрашивали? Отвечаем!



## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ БЕЗ СТРАХА



**Михаил Гунаев,**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Таганская»,  
тел.: +7 495 180-04-42

*Поставили диагноз «сахарный диабет» младшей дочери. Однажды она уже была на грани комы. Как медик, я знаю, какие осложнения ее ждут в будущем – проблемы с давлением, лишним весом, нефропатия, нейропатия, язвы, потеря зрения. Дочь молодая и об этом не задумывается, она, конечно, мечтает счастливо и долго жить, уже есть любимый молодой человек. Но я замечаю у нее признаки прогрессирующего заболевания, и сердце сжимается от страха... Что можно сделать, пока не стало поздно?*

*Серафима М.,  
г. Екатеринбург*

– Основное коварство диабета, действительно, в том, что хроническое повышение уровня сахара может долго никак не беспокоить. А через некоторое время появляются симптомы – уже не болезни, а ее осложнений. Избыток сахара ускоряет отложение холестериновых бляшек в стенках артерий, «склеивает» кровеносные сосуды, повреждает почечные клубочки, фильтрующие кровь от вредных веществ, постепенно отравляя организм токсинами, не выведенными из организма.

Тибетские врачеватели знали о сахарном диабете уже много веков назад и выделяли два типа развития сахарного диабета – «холодный» и «горячий».

В Европе особенно распространен сценарий «холода». Он характеризуется общим упадком жизненной энергии в организме – инь-состоянием – и часто передается по наследству. Победить диабет можно. Для этого необходимо изменить образ жизни и питания, пройти профилактическое комплексное лечение. Вероятно, ваша дочь имеет конституцию «Слизь», и, как все представители этого типа или его сочетаний, очень зависима от переизбытка, тяги к сладким продуктам, недостатка физической активности, чувствительности к переохлаждению. Все эти

факторы могут легко «сорвать» и без того слабую поджелудочную железу. В этом случае бета-клетки железы перестают вырабатывать инсулин, который необходим для поглощения и утилизации глюкозы, и ее уровень в крови повышается. Больные начинают страдать от ухудшения памяти, слабости, сонливости, метеоризма, повышенной потребности в еде и питье, потливости, отеков. Наблюдается учащенное мочеиспускание, помутнение мочи (она становится липкой, сахаристой на вкус), жжение в мочеиспускательном канале, повышенная потребность в пище и воде, сладкий и горький привкус во рту, зуд в области гениталий, прожестности.

Даже если вы замечаете эти симптомы у дочери, отчаиваться рано! Процесс этот вполне обратимый при правильном лечении. Необходимо приехать на прием к врачу, чтобы выработать верную тактику лечения. При комплексном лечении диабета в «Наране» активно используются массаж, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами. Эти процедуры улучшают циркуляцию энергии и крови, оказывают противовоспалительный и укрепляющий эффект на меридиан селезенки и поджелудочной железы.

Дистанционно лечение можно продолжить с помощью нескольких курсов тибетской фитотерапии. Многокомпонентные препараты состоят из натуральных растительных и минеральных компонентов и назначаются только индивидуально. Они эффективно снижают и стабилизируют сахар в крови, стимулируют функции поджелудочной железы, липидный и углеводный обмен, очищают печень и желчевыводящие пути, восстанавливают сосуды и капилляры. Позитивные результаты лечения обязательно порадуют вас и вашу дочь.



## Женское здоровье

# Страсть не должна быть ранней

## Половые связи в юном возрасте могут стать причиной бесплодия



**Татьяна Пак,**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Юго-Западная»,  
тел.: +7 495 180-04-43

Образ жизни будущей мамы – один из важных факторов для успешной беременности. В практике врачей клиники «Наран» немало случаев, когда обращались молодые женщины с проблемами зачатия.

Во время диагностики состояния здоровья по пульсу и подробной консультации выяснялись причины, которые способствовали возникновению проблем с деторождением. В частности, раннее вступление в половые отношения, аборт, половые инфекционные заболевания, вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков). С такими пациентками врачи тибетской медицины проводят последовательную лечебную терапию. От самой будущей мамы требуется строгое соблюдение рекомендаций лечащего врача. К счастью, в большинстве случаев совместные усилия пациенток и врачей тибетской медицины приводят к долгожданной беременности. Множество детских садов пополнились детишками, появившимися на свет благодаря лечению в клинике «Наран».

### Из врачебной практики «Наран»

25-летняя жительница Москвы обратилась на консультативный прием в филиал на «Войковской». Молодая женщина пришла в сопровождении

своей тети, которая ей и порекомендовала обратиться к помощи врачей тибетской медицины. Предыдущие обращения в современные центры гинекологии и акушерства не дали результатов, безуспешными оказались и попытки забеременеть через ЭКО. В ходе консультации выяснилось, что, будучи подростком, девушка доставила немало хлопот своим родителям. Уже с 13 лет она вела активную половую жизнь и не чуралась случайных связей. Никакие доводы обеспокоенных родителей не могли ее усмирить. Она постоянно сбегала из дома, отсутствовала по несколько дней, употребляла алкоголь и табачные изделия. С трудом закончив среднюю школу, стала перебиваться подработками, несмотря на то что была из благополучной семьи. К счастью родителей, замужество в 22 года ее кардинально изменило. Из непокорной бунтарки она превратилась в великолепную супругу и домохозяйку. Вот только по прошествии трех лет они с мужем так и не смогли стать родителями.

### Комментарий главного врача клиники «Наран» Лины Буяк:

— Причиной неуклонного возмущения конституции «Ветер» стал неправильный образ жизни: постоянное переохлажде-

ние, недосыпы из-за смены дня и ночи, непостоянные половые партнеры. Все это привело к ослаблению иммунитета, преобладанию в организме «холода», присоединению вторичных инфекций, в результате чего развились воспалительные процессы органов малого таза (матки, яичников, придатков, мочевого пузыря, прямой кишки и т.д.). Первый этап лечения был направлен на гармонизацию жизненной энергии, то есть регулирующей конституции «Ветер». Пациентка получила рекомендации по питанию, образу жизни. Во время курса комплексного лечения назначены процедуры согревающие (моксотерапия, вакуум-терапия, прогревание байкальскими камнями) и успокаивающие (массаж, иглорефлексотерапия) на устранение застойных процессов и воздействие на энергетические меридианы почек, надпочечников. Фитотерапия была подобрана таким образом чтобы оказать очищающий, противовоспалительный эффект.

Лечение бесплодия методами тибетской медицины направлено на

устранение причин заболевания. Наука врачевания Тибета исходит из того, что здоровье человека базируется на равновесии трех регулирующих конституций (доша), образующих основу жизнедеятельности организма: «Желчь» (пищеварение и сердечно-сосудистая система), «Слизь» (лимфатическая и гормональная системы), «Ветер» (нервная система). Доминирование той или иной конституции определяет тип женщины и характер гинекологических заболеваний. Болезни женской половой сферы делятся на болезни «холода» и болезни «жара». У людей с дошами «Ветер» и «Слизь» заболевания протекают по сценарию «холода», а у людей с дошей «Желчь» – по типу «жара». Такой подход уникален и позволяет правильно диагностировать и выстроить тактику лечения причин возникновения болезни.

Врачи тибетской медицины не прибегают к оперативному вмешательству и не используют гормональные препараты. Чтобы справиться с недугом, необходимо восстановить работу всего

организма, наладить кровообращение, нормализовать менструальный цикл, устранить воспалительные очаги. После восстановления организма энергия снова свободно циркулирует по меридианам. Все методы основаны на минимальном воздействии на естественные процессы в организме. Благодаря этому исключается любое влияние на будущего ребенка. Напротив, общее укрепление организма матери позитивно сказывается в последующем на течении беременности.

### В результате лечения в нашей клинике:

- устраняются застойные явления в области малого таза;
- улучшается циркуляция крови, энергии;
- нормализуется гормональный фон.

Для получения более детальной информации по тибетскому лечению бесплодия можно записаться на индивидуальный консультативный прием и диагностику по пульсу. Наши профессиональные врачи тибетской медицины смогут ответить на все ваши вопросы.

## Интересно!

# Сахар охлаждает, соль согревает

В тибетской медицине это продукты, обладающие полярными свойствами по тепловым качествам



**Владислав Лян,**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Юго-Западная»,  
тел.: +7 495 180-04-43

Сахар и соль. Их вкус способен украсить наши блюда и даже стать лекарством. А вот чрезмерное употребление может привести к развитию болезней: сахарный диабет, ожирение, артриты, гипертония, аллергии и многие другие. С точки зрения тибетской медицины сахар содержит элементы «холода», а соль – «тепла».

### Сахар или мед?

Сахар, входящий в состав сложных углеводов (картофеля, хлебобулочных, мяса и мн. др), при расщеплении распадается на большое количество кислот в организме, вызывая закисление, зашлакованность, несварение, и охлаждает кровь и организм. Впоследствии это и становится причиной многих внутренних заболеваний человека.

Сладкий «холодный» вкус сахара нежелателен людям конституции «Слизь», у которых и так в организме много «холода». Для людей «Ветров» сладкий вкус полезен, но не подходят охлаждающие его свойства. Поэтому рекомендуется заменить сахар на согревающий мед. А вот для людей «Желчь» сахар не так уж и вреден. Благоприятно воздействуя на горячую конституцию, успокаивает перевозбужденную печень и желчевыводящую систему.

### Соль

Соль, напротив, благодаря своему согревающему свойству в малых дозах, нужна людям с болезнями «холода»: сахарный диабет по сценарию «холод», частые простуды, заболевания почек, суставов, гастриты,



ожирение. Если положить на язык соль, то во рту будет ощущение тепла. Мясо, рыба, овощи и крупы с помощью соли становятся теплыми и удобоусвояемыми.

Соль согревает организм изнутри и в отличие от воды согревает и нашу кровь. Если врач тибетской медицины обнаружил присутствие в вашем организме «холода», то обязательно порекомендует согревающее питание, с использованием в пищу всех видов перцев, имбиря и соли.

В тибетской медицине при лечении пациентов с заболеваниями почек, суставов и других болезней, вызванных холодом извне и изнутри, употребление соли не отменяют.

Отмена соли и острого вкуса, наоборот, затягивает процесс выздоровления, в неко-

торых случаях утяжеляет и влияет на процесс лечения.

Злоупотреблять солью тоже не нужно, ее избыток увеличивает жар печени и крови, может усугубить течение артериальной гипертонии, ишемической болезни, варикозной болезни, сахарного диабета, возникшего по сценарию «жара».

В древнем медицинском трактате тибетских врачей «Чжуд-Ши» говорится:

*«Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает пототделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, мзде, медбал, усиливает желчь и кровь».*



## Герой номера



**Накануне ответственного турнира врачи клиники тибетской медицины «Наран» в Екатеринбурге провели восстанавливающее лечение именитого спортсмена.**

15 сентября в Москве на арене СК «Олимпийский» Алексей Кунченко одержал зрелищную победу в первом в истории турнире UFC в России над бразильским спортсменом Тьяго Алвес. Алексей Кунченко поблагодарил за свое отличное физическое состояние врачей первой в России клиники

## Чемпионы выбирают «НАРАН»

Наш герой — непобежденный российский боец смешанного стиля Алексей Кунченко

тибетской медицины «Наран». В интервью, которое он любезно согласился дать для «ВТМ», чемпион поделился своими впечатлениями о лечении в уральском филиале клиники «Наран».

— Сборы проходили в Екатеринбурге на базе РМК, когда заинтересовался у ребят, к каким специалистам мне обратиться, они порекомендовали вашу клинику. Мне дали номер телефона, и я записался на прием к заведующему филиалом Алексею Минкеву. Меня беспокоили последствия травм, боли в шее, онемение большого и указательного пальцев на одной руке, было очень неприятно. После пройденного лечения в течение двух недель все прошло.

**— Вы впервые проходили лечение в клинике тибетской медицины?**

— Да, в первый раз, мне делали массаж, иглорефлексотерапию, ста-

вили банки. Мне все понравилось — отношение хорошее, лечащий врач очень отзывчивый, открытый, приятно было с ним работать. Лечение, которое я прошел в «Наране», — это хорошая профилактика и, главное, восстановление. Для нас, спортсменов, очень важно пройти правильную восстанавливающую реабилитацию. Тогда нам легче тренироваться и готовиться к предстоящим турнирам. И если у меня снова будет возможность, я обязательно обращусь к врачам клиники тибетской медицины «Наран».

*Алексей Кунченко выступает среди профессионалов с 2013 года. Серебряный призер чемпионата России по ММА, чемпион России по армейскому рукопашному бою, мастер спорта по АРБ и тайскому боксу. Выступал в организации M-1 Global, чемпион M-1 в полусреднем весе. В настоящий момент выступает под эгидой UFC.*

## Ваше здоровье



## Как усмирить «чху-сер» или болезни «желтой» крови

Загрязнение лимфы — источник кожных заболеваний

Если беспокоят сыпь, покраснения и шелушения кожи, вплоть до невротических расстройств, речь идет о болезни «желтой крови», то есть загрязнении лимфы, по-тибетски «чху-сер». Все указанные симптомы — это внешние проявления нейродермита. Зачастую современная медицина не способна обуздать болезнь «желтой крови» — чху-сер. Между тем, врачи клиники тибетской медицины «Наран» могут улучшить состояние больного всего за три дня.

В начале заболевания кожа покрывается коростами в виде белесых точек, а затем появляется сильный зуд. 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» возникает в двух случаях: из-за возмущения конституции «Желчь», протекая по сценарию «жара», или конституции «Слизь», развиваясь по сценарию «холода». «Желтая кровь», т.е. лимфа, проникает повсюду. Особенно много ее содержится в конечностях, суставах, лимфатических узлах. При обострении заболевания у больного отмечаются сильный зуд, нарывы, мелкие язвочки, шероховатости, шишки, волдыри и пузырьки, наполненные желтой жидкостью. Из-за расчесывания часто возникает вторичное инфицирование, развиваются воспаление и заражение. При попадании «желтой крови» в «мясо» мышцы деревенеют, подергиваются, опухают и отекают.

### Правильное очищение

Лечение должно начинаться с очищения внутренних органов, соблюдения принципа отдельного 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 поможет лишь снять острую фазу болезни, а не устранить причину заболевания. Комплексное лечение методами тибетской медицины позволяет добиться видимого улучшения состояния больного уже в течение первых дней. В результате улучшаются обменные процессы в организме, отправляются положительные нервные импульсы, происходит обновление крови. Все процедуры воздействуют расслабляюще, успокаивают нервную систему, способствуют устранению зуда кожи. При прохождении под наблюдением врача курса комплексного лечения удается добиться стойкого эффекта и избавления от заболевания. Лишь 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.

## Лечение остеохондроза

# Дружба длиною в 25 лет

**— Маргарита Сергеевна, правда ли, что вы лечитесь в клинике много лет?**

— Я лечусь в «Наране» практически со дня основания. Хорошо помню причину своего первого визита 25 лет назад. Я лежала дома, не могла вставать, не могла ходить. Полная беспомощность. К сожалению, районная поликлиника, кроме как выписать больничный, ничего предложить не могла. Врачи клиники «Наран» со знанием дела купировали боли и в буквальном смысле поставили меня на ноги. С тех пор авторитет восточных врачей, их методы лечения и профилактики для меня незаменимы.

**— Можно ли узнать ваш диагноз?**

— С детства страдаю искривлением позвоночника. Я опытный пациент. Поэтому, когда мне делают массаж, я чувствую все. Очень хочу выразить уважение ассистенту врача Евгению Егорову. Замечательный мастер, чудесные, тонко чувствующие руки.

**— Вы проходите профилактический курс?**

— Так случилось, что в этом году хворь впервые застала

меня во время отпуска. Я поехала отдыхать с внучкой в Литву. Примерно на пятый день я не смогла встать с кровати, ноги не слушались, начались сильнейшие боли в крестце. До слез. Вернувшись в Москву, на следующий же день я была в «Наране».

**— Как вы чувствуете себя сейчас?**

— Я снова в форме! И точечный массаж, и иглоукалывание, и вакуум-терапия, и компрессы помогли. Вчера звонила приятельница с таким же диагнозом, как у меня. Она прошла лечение в санатории. Я сравнивала. Ну, что сказать, все методы механические: электрофорез и т. д. Лимит массажа — 5 сеансов (а я уже десятый сеанс прохожу в «Наране»). Мне бы не хотелось лечиться на этих бездушных аппаратах. Я больше ценю энергообмен и живое целительное воздействие человеческих рук. У меня изумительный контакт с моим врачом! Есть внимание, сочувствие, понимание. Спасибо.

**Комментарий лечащего врача Ларисы Тапхаровой:**

— Пациентка страдает деформирующим сколиозом



*грудно-поясничного отдела 3, 4 степени, остеохондрозом позвоночника, люмбалгией, грыжей поясничного отдела. Обратилась с острыми болями в поясничной области, иррадирующими в ягодичную область. Боли сильные, ограничивающие движение, не давали возможность обслужить себя, вставать, садиться. Пульсовая диагностика показала эмоциональную перегруженность пациентки, наблюдалась сильная «спазмированность» мышц. Одной из причин обострения состояния пациентки стал стресс, связанный с поездкой на отдых с внучкой. Мы купировали боли, провели курс лечения (точный мас-*

*саж, иглорефлексотерапия и т.д.), выбрали комплекс упражнений на растяжку мышечно-связочного аппарата для занятий перед сном во избежание скованности и «стянутости». У Маргариты Сергеевны ушли боли, она похудела на 4 кг. Это очень дисциплинированный пациент: скрупулезно выполняет все рекомендации врача по питанию, образу жизни. Некоторые пациенты не следуют указаниям и уверяют в обратном. Но врач по состоянию мышц определяет, что его совет не выполнят. Если же следовать рекомендациям, главный результат — это качество жизни.*



## Мужское здоровье

# Аденома предстательной железы

Мужчина может сохранять сексуальную активность до глубокой старости, и это зависит от состояния простаты

## Причины возникновения болезни

Аденома предстательной железы «помолодела», если раньше считалось, что заболеванию подвержены пожилые мужчины, то сегодня оно встречается и у 35–45-летних, преимущественно полных мужчин. Избыточная масса тела (избыток слизи, жира, лимфы и воды в организме), неправильный образ жизни, неправильное питание, употребление однообразной пищи, низкая или слишком высокая сексуальная активность способствуют развитию аденомы простаты. Помимо этого, можно назвать: регулярное внешнее охлаждение организма (обливание холодной водой, моржевание, контрастный душ, игнорирование термобелья); сидячий образ жизни, приводящий к замедлению обмена веществ; застой кровотока вследствие «холода» почек, травмы промежности; инфекции как венерические, так и общие, бактериальные и вирусные. Еще одной из причин возникновения можно назвать низкую стрессоустойчивость, поскольку очаг возбуждения от перманентного стрессового состояния по-

стоянно находится в состоянии активности и нарушает движение энергии в организме вплоть до половых органов. Неправильное распределение энергии съеденной пищи в организме тоже может явиться провоцирующим фактором для развития болезни.

Если человек не успевает усваивать то, что съедено, то несварение, неусвоение пищи, которое дает знать о себе в виде отложения жира, слизи, атеросклеротических бляшек, межклеточной и тканевой жидкости, создает условия для развития самых различных заболеваний (простатит, эпидидимит, орхит, заболевания полового члена и др.).

## Симптоматика

У представителя конституции «Желчь» аденома предстательной железы будет протекать по «горячему» типу: ощущение жара и жжения в нижней части живота, в области мочевого пузыря, во всем теле. Моча желтая, горячая, с резким запахом, прерывистая. Стул неустойчивый, кашицеобразный. У представителей конституций «Слизь» и «Ветер» болезнь развивается по «холодному» типу.

Ощущение холода внизу живота, холодные ноги, склонность к худобе, запоры. Моча светлая, с голубоватым оттенком, крупными пузырями, прерывистая, могут наблюдаться легкие выделения слизи.

Также при аденоме предстательной железы появляются неприятные ощущения при мочеиспускании, может наблюдаться острая задержка мочеиспускания, слабый напор струи мочи, недержание мочи вследствие того, что даже после посещения туалета мочевого пузыря полностью не опорожняется, уменьшение объема мочи, выделяемой за один раз, и т.д.

## При нарушении трех жизненных энергий

Возмущение конституции «Ветер» (нервная система) происходит вследствие неправильного образа жизни и питания и по причине бурных страстей. Его характерные признаки: половой член постоянно в состоянии эрекции, при этом кожа на нем и на мошонке может приобрести красный оттенок и растрескиваться.



Вадим Доржиев,  
врач клиники «Наран»,  
м. «Войковская»,  
тел.: +7 495 180-04-40



При возмущении «Желчи» (пищеварение) половой орган как бы «горит», становится красного цвета, разбухает, возникает ощущение жара и зуда.

При возмущении «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы) наблюдаются отечность полового члена, ощущение тяжести, зуд в промежности. Другие признаки нарушения трех конституций: опухают яички, нарушается семяизвержение, появляются различные сыпи, волдыри, мочеиспускание становится затрудненным, болезненным (рези). Качество спермы меняется (она становится липкой, гнойной, тягучей), снижается половое влечение (либидо) и потенция.

Анатомически предстательная железа расположена под мочевым пузырем и охватывает часть уретры (мочеиспускательного канала). Предстательная железа (простата) вырабатывает секрет, питающий и защищающий сперматозоиды, осуществляет семяизвержение (эякуляцию), разжижает сперму, обеспечивая необходимую подвижность сперматозоидов, и отвечает за нормальное осуществление эрекции.

## Что порекомендуют в «Наране»

Прежде всего, врач тибетской медицины выяснит причины, приведшие к развитию заболевания, назначит препараты, устраняющие «холод» почек и восстанавливающие нормальный кровоток в области малого таза. Порекомендует правильное питание согласно конституции и темпераменту мужчины.

Существует целый ряд многокомпонентных фитопрепаратов, используемых для лечения мужских болезней. Внешние процедуры в виде комплексного воздействия на организм (точечный массаж всего тела, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, вакуум-терапия, гирудотерапия и др.) усиливают действие фитопрепаратов и восстанавливают организм мужчины полностью. Восстановление потенции происходит даже у мужчин после 80 лет.

Чтобы получить стабильный результат, нужно изменить образ жизни и питание.

## Из врачебной практики

# «Холодные» болезни

В тибетской медицине это заболевания, возникшие из-за возмущения конституций «Слизь» и «Ветер».

Конституция «Слизь» соответствует детскому возрасту и подразумевает рост, развитие. Если ребенка с малых лет поят молоком и соками, кормят молочными кашами, всевозможными йогуртами, сладкими творожками с фруктами (фрукты и молоко – продукты несовместимые), это создает условия для развития болезней «холода». Таких как ангина, синусит, полипы в носу и аденоиды, хронический насморк, гайморит, фарингит, бронхит и бронхиальная астма и др. С возрастом процесс накопления воды, лимфы, жира и слизи в организме создает предпосылки для развития новых заболеваний и хронических недугов. С возрастом процесс сопровождается, как правило, появлением избыточного веса, болезнями суставов, варикозным расширением вен, отечностью лодыжек, увеличением щитовидной железы, мастопатией. На основе ожирения нарушается обмен веществ, раз-

виваются сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, аллергии и раковые заболевания. То есть весь комплекс болезней «холода» или «холодной крови».

## ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ «СЛИЗИ»

В первую очередь неправильное питание и неправильный образ жизни. Лень, охлаждение организма, пребывание в холодных и сырых помещениях, сон после еды, недостаточная активность, как физическая, так и душевная. А также потребление сугубо иньских (с холодной энергией) продуктов (молока и кисломолочной продукции, сырой зелени, овощей и фруктов, сладостей, хлебобулочных и кондитерских изделий, жирного мяса и рыбы, несвежей пищи). Пища не должна быть остывшей, а тем более охлажденной в холодильнике или долго хранившейся на холоде. К болез-



Светлана Лхасаранова,  
врач клиники «Наран»,  
м. «Войковская»,  
тел.: +7 495 180-04-40

ням «Слизь» ведут и различные процедуры закаливания: моржевание, контрастный душ.

## ЛЕЧИМ ТЕПЛОМ

В клинике «Наран» при болезнях «холода» пациентам проводят согревающую терапию. Все процедуры внешнего воздействия и фитотерапия направлены на то, чтобы согреть организм и успокоить возмущенную «Слизь». Пациент получает подробные рекомендации по питанию и образу жизни. Нужно помнить, что болезни «холода», в отличие от болезней «жара», лечатся трудно и долго, что требует большого терпения как от врача, так и от пациента. Поэтому заботу о своем здоровье не стоит откладывать в долгий ящик. Доверить его необходимо теплым профессиональным рукам врачей, которые способны творить чудеса без химии, операции и гормонов!

## Пульсовая диагностика + УЗИ = ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ!



в субботу  
и воскресенье  
-10%  
скидка

Прием ведет первоклассный специалист, главный врач клиники тибетской медицины «НАРАН», врач-консультант, пульсодиагност Лина БУЯК.

### УЗИ в клинике «НАРАН» это:

- безопасный метод диагностики;
- контроль лечения (при мочекаменной, желчекаменной болезнях, миоме матки, кисты яичников и почек);
- без очередей;
- запись и прием без выходных.

Узнайте о причинах ваших заболеваний!

Записаться по тел.: +7 495 180-04-40

Не зная постоянства, то радоваться, то гневаться – это болезнь



# Элегантный возраст – не повод для усталости

На Востоке пожилой возраст считается началом «золотого века»

Человек обретает свободу, заново открывает для себя жизнь и может посвятить себя тому занятию, для которого раньше не было времени. Возможности его неограниченны, главное – не поддаться болезням.

Многие представители старшего поколения свой возраст считают одним из оправданий для того, чтобы хандрить. Конечно, ведь в преклонный возраст человек «несет» весь багаж жизненного опыта, переживаний за близких и родных. Однако вместе с тем это этап мудрости, самообладания и умения трезво оценивать себя. Как свой возраст сделать золотым и элегантным? Первые помощники в этом – здоровый образ жизни, положительные эмоции и любимое дело. А вот излишества, негативные эмоции и переживания, мелочные страсти, наоборот, отравят закат жизни.

В тибетской медицине выделяют две основные причины упадка сил и хронической усталости у пациентов старшего поколения. Во-первых, общее истощение физических сил и снижение уровня жизненной энергии в организме. Во-вторых, возмущение конституции «Ветер» (нервной системы), которое в наибольшей степени характерно для пожилого возраста. В преклонные годы любой человек становится более ранимым, обидчивым, а его здоровье максимально подвержено влиянию эмоционального фактора. Недовольство, раздражительность, страх, тревога, беспокойство и другие деструктивные эмоции, относящиеся к возмущению «Ветра», разрушают его организм, обрекают на болезни, преждевременное старение.

Конституция «Ветер» в тибетской медицине называется «управителем» и «держате-



**Зоя Эрдни-Горяева,**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Юго-Западная»,  
тел.: +7 495 180-04-43

лем» жизни. Нервная система управляет всем телом, регулирует все жизненные процессы в организме, функции всех его органов, тканей и систем. Расстройство конституции «Ветер» чревато не только заболеваниями собственно нервной системы (неврозы, бессонница, депрессии, дрожание конечностей, ослабление мышц, паркинсонизм и т. д.), но и болезнями на основе остальных систем регуляции – «Желчи» и «Слизи» (гипертония, подагра, ожирение, сахарный диабет, заболевания позвоночника и суставов).

К самым опасным болезням пожилого возраста можно отнести ишемическую (коронарную) болезнь сердца. Она проявляется приступами стенокардии (болями в области сердца при нагрузке и в покое), нарушениями ритма сердца, сердечной недостаточностью (слабость, одышка при нагрузках и в покое, отеки нижних конечностей, увеличение веса и т.д.). Не менее опасны повышение артериального давления, атеросклероз и обусловленные им заболевания (перемежающаяся хромота, недостаточность мозгового кровообращения, инфаркт миокарда и головного мозга).

Больной пожилого возраста, как правило, имеет сложные сочетанные заболевания, часто протекающие стерто, требующие от лечащего врача предельного внимания, собранности, сдержанности и профессионализма.



Лечение пожилых людей всегда должно проводиться с учетом особенностей психики людей старших возрастных групп, их особой впечатлительности и восприимчивости. Необходимо уметь оценить личность больного с учетом его врожденной конституции, измененную возрастом, иметь ясное представление об образе жизни и питания пациента, взаимоотношениях с близкими. Важно умение врача слушать, не перебивая и не ограничивая пациента во времени. Поэтому подробная консультация врача в «Наране» продолжается в течение часа, составляется удобный график лечебных сеансов, после которых предусмотрены отдых и расслабление за чашкой чая или имбирного напитка.

Комплексное лечение позволяет нашим степенным пациентам получать не только оздоравливающее, но и профилактическое лечение, которое направлено и на восстановление психоэмоционального состояния. Также лечащий врач продолжает

курировать состояние пациента и после пройденного курса лечения.

По статистике, каждый шестой житель России является пожилым человеком. А треть всех, кто обращается за медицинской помощью сегодня, – пожилые больные. Многие из них пережили войну и послевоенное лихолетье, нуждаются в регулярном наблюдении, психологической помощи, доступном и безопасном лечении, чтобы предупредить обострение и прогрессирование хронических болезней. «Каждый человек должен жить долго и без болезней, – это норма». Так гласит средневековой трактат «Чжуд-ши». Никогда не поздно все изменить, стоит только иметь цель, мужество и желание приносить себе и людям радость.

Хорошая альтернатива амбулаторному и стационарному лечению – методы тибетской медицины в клинике «Наран». Здесь пациентам всегда уделяют особое внимание.

## «Это был знак судьбы!»

– **Наталья Николаевна, как давно начался ваш «роман» с «Нараном»?**

– О, наши «отношения» длятся уже более 9 лет. Я врач по профессии и, конечно, интересовалась восточной медициной. Еще во времена Советского Союза я знала, что в Бурятии практикуют тибетскую медицину. Помню, что тогда заговорили о методах лечения тибетской медицины, пульсовой диагностике, тибетских лечебных порошках, философии буддизма. Услышав, что на «Войковской», работает клиника тибетской медицины, не могла не прийти. Это был знак судьбы (смеется).

– **С какой проблемой вы обратились?**

– У меня впервые был приступ желчнокаменной болезни в сопро-

вождении панкреатита, гипертонической болезни II степени и т.д. Благодаря лечению в «Наране» я не оперировалась! Чувствую себя превосходно! Прохожу профилактический курс лечения раз в год, и этого мне достаточно, чтобы быть в форме. «Наран» – мое спасение.

– **У вас еще остались камни в желчном пузыре?**

– Есть еще два камня, которые постепенно уменьшаются. Один был 32 мм, сейчас – 22, второй был 5 мм, но на УЗИ сейчас уже не наблюдается. Я пью фитопрепараты курсами. Это нужно делать, потому что живу на две страны. Поэтому я держу себя в форме с помощью врачей тибетской медицины. Благодарна своему доктору Эржене Самдановой, чрезвычайно вдумчи-

вый молодой врач.

**Комментарий лечащего врача Эржена Самданова, врач клиники тибетской медицины «Наран»:**

– Пациентка обратилась с жалобами на иррадирующие тянущие боли в левой ноге, судороги в нижних конечностях, «скованность» в зоне шеи, онемение рук. На первом сеансе пациентка из-за болевого синдрома в ноге не смогла самостоятельно лечь на кушетку. Возникновение резкой боли в левой ноге и ограничение движения спровоцировали чрезмерные нагрузки на спину и нарушения в шейном отделе позвоночника. До приезда в Москву Наталья Николаевна лечилась в Америке, где ей «кололи» обезболивающие препараты, но боли в ноге остались, поэтому



она пришла к нам. Прошла в клинике «Наран» полный курс лечения.

После 5 сеансов острая боль купировалась, вернулась чувствительность рук, подвижность ног, нормализовалось психоэмоциональное состояние. После оконча-

ния курса ушли остаточные тупые боли, появились бодрость и хорошее расположение духа.

Диагноз: остеохондроз пояснично-крестцового и шейного отделов, протрузия межпозвоночного диска.



## ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

## ОКТЯБРЬ/НОЯБРЬ/ДЕКАБРЬ

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС**  
1, 2, 5, 6, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 28, 31  
1, 3, 4, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 26, 29, 30  
3, 4, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 26, 29

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» для болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПЕЗДОК**

1, 2, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 30, 31  
1, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 28, 29, 30  
4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 28, 29

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

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ**

9, 17, 24 / 7, 15, 23 / 7, 15, 22

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»**

9, 17, 24 / 7, 15, 23 / 7, 15, 22

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.

## УКРЕПЛЯЕМ ТЕЛО И УМ

Лечение методами тибетской медицины повышает гибкость суставов, эластичность мышц и связок

Неправильный образ жизни (мало-подвижная работа, отсутствие физических нагрузок, прогулок на свежем воздухе) неизменно вызывает нарушения течения энергии в организме.

Застой физический сказывается и на умственной работоспособности человека.



**Сайнжаргал Энхболд**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Таганская»,  
тел.: +7 495 180-04-42

Врачи тибетской медицины клиники «Наран» при проведении комплексного лечения применяют специальные упражнения, которые устраняют спазмы, энергетические блоки, разрабатывают мышечные застои.



Приглашаем на вебинары о различных заболеваниях от клиники «Наран» в интерактивном режиме. Один раз в месяц вы сможете принять участие и послушать лекции докторов тибетской медицины, а также задать все интересующие вас вопросы по следующим темам:

**10 октября 15:00**  
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА –**  
**ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ВСЕХ**

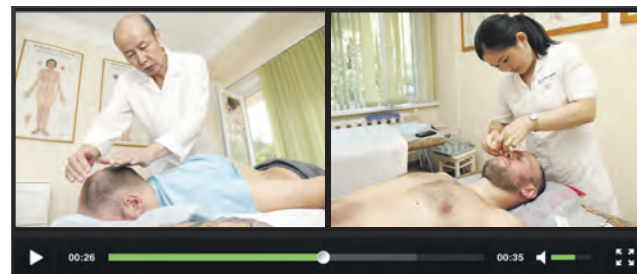
**14 ноября 15:00**  
**«БЕСЕДА С МЕДИЦИНСКИМ**  
**КОНСИЛИУМОМ»**

Впервые в формате онлайн коллегия врачей тибетской медицины «Наран» ответит

на ваши вопросы о лечении хронических и системных заболеваний.

**12 декабря 15:00**  
**НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

Идеи новогодних подарков – тибетские целебные джемы и травяные чаи от компании «Наранфито»



Расписание вебинаров смотрите на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



## Женское здоровье



## Мази, гели, пластыри



## Мужское здоровье



## Эксклюзивная продукция из трав



## Фитопрепараты



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДУКЦИЯ ИЗ ТРАВ, ПОЛЫННЫЕ МОКСЫ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. КНИГИ О ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

[shop@naranfито.ru](mailto:shop@naranfито.ru), [www.naranfито.ru](http://www.naranfито.ru)

8-800-333-14-00, +7 (495) 180-04-46, +7 (985) 641-83-69

## Как пройти к филиалам клиники «Наран» (г. Москва)



5-й Вокзальный проезд, 12,  
+7 495 180-04-40

## м. «Войковская»

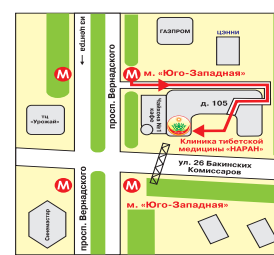
Первый вагон из центра.  
Из стеклянных дверей налево по переходу.  
Выход на улицу – направо.  
От Ленинградского шоссе – прямо.



5-й Котельнический пер., 12,  
+7 495 180-04-42

## м. «Таганская»

(кольцевая),  
Выход налево, к церкви Николая Чудотворца.  
Вниз по 5-му Котельническому пер., по правую руку от музея «Бункер-42».



## м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра.  
Выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

пр-т. Вернадского, 105, корп. 4,  
+7 495 180-04-43

## Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

## МОСКВА

м. «Войковская»

5-й Вокзальный проезд, д. 12,  
тел.: +7 495 180-04-40

м. «Таганская»

5-й Котельнический переулок, д. 12,  
тел.: +7 495 180-04-42

м. «Юго-Западная»

пр-т Вернадского, д. 105, корп. 4,  
тел.: +7 495 180-04-43

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ул. Жуковского, дом 7-9,  
тел.: +7 812 241-16-12

## ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, д. 86,  
тел.: +7 343 300-999-0

## КАЗАНЬ

ул. Пушкина, д. 56 «В»,  
тел.: +7 843 249-00-30

## ВЕНА (АВСТРИЯ)

Austria Wien 1010 Wollzeile 30-5,  
тел.: +43 664 5833030

**NARAN.RU** **NARANFITO.RU**

<https://www.facebook.com/naranclinic/>  
Тибетская медицина. Клиника Наран  
<https://vk.com/secretoftibet>  
Тибетская медицина. Клиника Наран

<https://ok.ru/profile/578827098681>  
Тибетская медицина. Клиника Наран  
[https://www.instagram.com/naran\\_tibet](https://www.instagram.com/naran_tibet)  
Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское интернет-радио  
**NARANFM.RU**



Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 8 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 Чойжинимаева  
Главный редактор: Туяна Цыренжалова  
Дизайн, верстка: Алексей Степанов

Адрес редакции:  
125171, Москва, ул. 5-й Вокзальный проезд, д. 12,  
+7 495 180-04-40  
E-mail: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)  
Газета выходит 1 раз в два месяца.  
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 2727. Тираж 150 000 экз.  
Подписано в печать 05.10.2018  
Цена свободная