



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 12
июль 2012 г.

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

наран работает
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61

8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62

Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

www.naran.ru

Не бросайте стариков, жалейте,
Уважайте старость и лелейте,
Им дарите ласку и вниманье
И любви великое признание.

Утешайте в скорби и печали,
В час, когда сердца стучать устали,
Окружите теплотой и светом
И не ждите скорого ответа.

Не бросайте стариков, любите,
Память об ушедших сохраните.
Сердце на заботу отзовется,
И любовь сторицей к вам вернется!

Лаврова Татьяна

ИЮЛЬ – месячник пожилого человека в «Наране»



Слово главного
врача

стр. 2



О «Наране»
с любовью

стр. 3



Шкатулка
здоровья

стр. 4



Июль – месяц
пожилого
человека

стр. 5



Слово главного врача

Широкие плечи, равномерно развитые мускулы, отсутствие лишнего веса – именно так должен выглядеть здоровый мужчина, однако чем старше он становится, тем сильнее меняется его фигура: появляется живот, мускулатура плеч обвисает. На это есть множество причин, которые приводят к ожирению.

Ожирение – это не простой косметический, эстетический дефект, а довольно опасная болезнь, часто сопровождающаяся гипертонией, нарушением углеводного и жирового обмена, сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца. Коварство заболевания заключается в том, что жир откладывается во внутренних органах, вызывая липоматоз.

Липоматоз – это процесс повышенного отложения жира в клетках и тканях в результате нарушения обмена веществ. Жировая ткань располагается не только под кожей, но и обволакивает внутренние органы (брюшину, большой и малый сальник, суставы, связки), заполняет их, как раковая опухоль, жировые клетки распространяются с током крови по всему организму, тем самым затрудняя его работу.

К сожалению, люди, поглощая пищу, не задумываются, к чему может привести чрезмерное количество усвоенных организмом калорий, но к ожирению может привести не только обильное питание и отсутствие движения.

Остановимся на этом подробнее.

Во-первых, ожирение может быть вызвано генетическими факторами, то есть изменениями генов, которые приводят к неправильному кодированию производимых клеткой белков и ферментов, что нарушает их правильное функционирование.

Во-вторых, встречаются случаи вторичного ожирения, вызванного медикаментозным лечением, травмами, заболеваниями (энцефалопатия) и др.

В-третьих, затронутый в начале статьи вид ожирения – алиментарное, которое развивается в тех случаях, когда калорийность пищи превышает энергозатраты организма. Человек употребляет ежедневно комплекс белков, жиров и углеводов, ни от одного из элементов отказаться нельзя, иначе будет нарушен баланс организма, однако углеводы, как простые (простые сахара, фруктоза), так и сложные (хлеб, булочки, картофель) в результате биохимических процессов превращаются в жир. Алиментарное ожирение часто бывает в семьях, где мама прекрасно готовит, печет булочки, пироги, торты и наваристые супы. В такой семье даже худенький ребенок со временем начинает страдать от избыточного веса. Кроме того к алиментарному ожирению приводит дисбаланс между принятой едой и расходуемой энергией.

Нельзя не затронуть и проблемы психологического характера. Во многих семьях сейчас мотивацией к действию у ребенка, будь то учеба или мытье посуды, служит вкусная еда. Сплошь и рядом видно, что родители поощряют любимое чадо чипсами, мороженым, тортом или

походом в рестораны быстрого питания. При этом редко кто поощряет своих детей занятиями спортом. И что получается? Из мальчика мама взращивает инфантильного мужчину, у которого развивается ожирение по женскому типу, то есть жир откладывается на талии, груди, животе, бедрах, ягодицах. В итоге развивается духовный и физический инфантилизм, из ребенка вырастает нерешительный взрослый, не умеющий принимать своевременно продуманные решения, не желающий брать на себя ответственность. И если углубиться в эту проблему, то видно, что причиной является преобладание в пище сладкого вкуса.

В тибетской медицине к сладкому вкусу относятся: сладкое мясо без острых приправ, картошка фри без приправ, газированные напитки, то есть практически основная еда в ресторанах быстрого питания. Сладкий вкус успокаивает, и у ребенка не появляется желания проявлять мужские качества, такие, как воинственность, решительность, воля к победе в спорах, учебе и спорте.

В 12–17 лет, во время полового созревания, происходит выработка тестостерона, и опасность заключается в том, что жир, который поступает в кровь, оседает в яичках, простате, не давая тестостерону вырабатываться. А ведь именно этот гормон и определяет вторичные половые признаки и регулирует половую функцию, именно он отвечает за процессы сжигания жиров и наращивание мышечной массы в организме мужчины.

В здоровом организме женщины пропорция гормонов такова: 80% эстрогенов и 20% тестостерона, в то время как у мужчины: 80% тестостерона и 20% эстрогенов. При ожирении выработка гормонов выравнивается, и теперь на 50% эстрогенов приходится 50% тестостерона, а значит, мужчина становится женоподобным, либидо снижается, появляется опять же инфантилизм в отношениях между мальчиком и девочкой, так как нет остроты восприятия противоположного пола из-за отсутствия выработки тестостерона.

Существуют простые признаки, свидетельствующие о том, что количество тестостерона в организме угрожающе снижается. Если окружность мужской талии больше 94 сантиметров, то наличие проблемы избыточного жира налицо. А если объем талии более 102 сантиметров, то это говорит о том, что к ожирению прибавился дефицит мужского гормона. Также с признаками ожирения у мужчин наблюдается гинекомастия.

Гинекомастия – это увеличение грудных желез у мужчин, связанное с массивными жировыми отложениями. Размер увеличения груд-



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

ной железы может быть различен – от 1 до 10 см. В среднем это примерно 4 см, вследствие чего у мужчины появляется психологический комплекс – он смотрит на себя в зеркало и не хочет (не может) начать заниматься собой, своей внешностью и своим здоровьем, так как из-за боязни публичной демонстрации тела нет возможности пойти в бассейн или тренажерный зал.

Ожирение существенно снижает качество и количество мужской спермы, часто приводя к бесплодию. В организме мужчин с избыточным весом формируется гораздо меньше жизнеспособных сперматозоидов по сравнению с мужчинами, у которых вес в норме, причем эти сперматозоиды менее жизнеспособны, что снижает их возможность оплодотворить яйцеклетку.

Каким образом ожирение влияет на сперму? Из-за жировых отложений в паху сильно нагреваются яички, и именно это влияет на характеристики спермы. Яички находятся снаружи тела, и их нормальная температура не должна превышать 37 градусов по Цельсию. Жировые отложения в паху увеличиваются, появляется живот, возникает «парниковый эффект», повышается температура тела, а следовательно, яички перегреваются, что негативно влияет на созревание здоровых сперматозоидов, способных к зачатию.

Симптомы

Помимо прибавки веса, превышающей норму, возможны следующие симптомы: одышка, отеки, потливость, запоры, повышенный аппетит, боли в области сердца и др.

Итак, ожирение развивается на фоне скопления слизи, становясь причиной таких заболеваний, как хронический гастрит, колит, полипоз, лимфостаз, системный липоматоз (ожирение) внутренних органов, опухоли органов и тканей. Кризис конституции Слизь опасен развитием болезней «холодной» крови – атеросклероза, сахарного диабета, рака, которые очень трудно поддаются лечению.

Для того чтобы определить степень ожирения, используется показатель индекса массы тела. Рассчитать его просто: массу тела (кг) разделить на

В здоровом организме женщины пропорция гормонов такова: 80% эстрогенов и 20% тестостерона, в то время как у мужчины: 80% тестостерона и 20% эстрогенов. При ожирении выработка гормонов выравнивается, и теперь на 50% эстрогенов приходится 50% тестостерона, а значит, мужчина становится женоподобным...



рост (м), возведенный в квадрат. А дальше оценить полученные результаты: индекс от 18,5 до 25 означает вес в пределах нормы, 25–30 говорит о том, что есть избыточный вес, а вот индекс выше 30 считается ожирением.

Лечение

При лечении избыточного веса в тибетской медицине применяется комплексный подход.

Прежде всего врач клиники «Наран» даст рекомендации относительно рациона питания и образа жизни. Эти рекомендации кардинально отличаются от новомодных диет, и в каждом конкретном случае они имеют индивидуальный характер, что зависит от конституции человека.

Кроме того пациенту обязательно назначат фитотерапию, основное действие которой направлено на выведение из организма излишков слизи. Все препараты естественного происхождения, они повышают уровень энергии в организме, улучшают пищеварение, устраняют жировую инфильтрацию (липоматоз) внутренних органов, улучшая их функции, оказывают общеукрепляющее действие.

Диагностика ожирения в центре «Наран» проводится с помощью:

- опроса
- осмотра
- пульсовой диагностики

Надежда есть всегда. Если вы хотите помочь себе, но не можете самостоятельно найти выход из создавшейся ситуации, обращайтесь в клинику «Наран». Врачи клиники помогут вам снизить вес, безопасно стимулируя естественные процессы обмена веществ, используя веками проверенный опыт тибетской медицины.

Любое заболевание, в том числе и ожирение, требует комплексного подхода. Для естественного снижения веса врач индивидуально подберёт вам курс фитопрепаратов, назначит процедуры, нормализующие энергетические процессы в организме:

- точечный массаж
- вакуум-терапию
- прогревание биологически активных точек полынными сигарами
- сеансы иглотерапии
- аурикулотерапию

Важной частью комплексной программы похудения является постановка микроигл в ушную раковину для устранения чрезмерного аппетита – метод аурикулотерапии. На поверхности ушной раковины находится около 200 точек, через которые можно воздействовать на внутренние органы. Для подавления аппетита миниатюрную иглу вводят в точки «голода» и «жажды».

Все методы лечения назначаются строго по показаниям врача и индивидуальным особенностям человека.

**Записаться на прием
можно по телефонам:**

ст. м. «Войковская»

5-й Войковский проезд, д. 12,
8 (499) 74-74-962;
8 (963) 99 312 77;

ст. м. «Проспект Вернадского»

ул. Удальцова, д. 23,
8 (495) 510-39-61;
8 (495) 510-39-62

Или на сайте
www.naran.ru

О «Наране» с любовью

Наступило лето – пора отпусков, летних сарафанов и купальников. И чем ближе долгожданный сезон, тем больше желание выглядеть безупречно в новом купальнике или пройтись по пляжу. Что делать, если лишний вес преследует Вас и никак не удастся избавиться от лишних килограммов? В наше время, когда жизнь стремительна и нет времени, чтобы пойти в спортзал и заняться фитнесом, когда, приходя с работы без сил, мечтаешь только принять душ и лечь спать, как помочь себе и своему организму быть в прекрасной физической форме?

На этот вопрос я попросила ответить нашу пациентку, обаятельную женщину с изумительной улыбкой, Ольгу Мусатову.



Ольга, скажите, что привело Вас к нам в клинику «Наран»?

Вы знаете, прежде чем прийти в «Наран», я прошла много поликлиник, сдала ряд дорогостоящих анализов и в основном слышала от врачей о необходимости терапии тиреоидными препаратами. Дело в том, что после родов мой гормональный фон изменился, и я поправилась на 30 килограммов. Врачи поставили мне диагноз – гипотиреоз, то есть недостаточная функция щитовидной железы, которая приводит к низкому содержанию гормонов щитовидной железы в крови. После родов появились депрессия, нарушение памяти, запоры, отеки, кожа стала сухой, а волосы обильно выпали. Возникла опасность гипотиреоидной комы, которую могут вызвать переохлаждение, физические травмы, стрессы, ОРЗ, отравления. Я понимала, что нужно что-то делать, с этим жить нельзя, ведь каждый раз, проходя мимо зеркала, я рыдала. Вы же понимаете, что для женщины внешний вид – это очень важно, а тут вместо прежних 60 килограммов на тебе почти 90, и чтобы избавиться от них, нужна куча денег. И кстати, мне никто не гарантировал, что от гормональных препаратов я не стану еще толще.

И какие шаги Вы предприняли? Как пришло решение обратиться в нашу клинику?

Я уже отчаялась, была на грани нервного срыва и позвонила однокурснице просто пожаловаться, излить душу. Она мне посоветовала не лить слезы, а обратиться в клинику «Наран», где сама периодически проходит курс массажа и фитотерапии. Она рассказала, что прошла курс «Худеем правильно», и после этого проблемы с лишним весом у нее нет. Я тут же решила позвонить и записаться на прием к врачу.

Мучили ли Вас сомнения по поводу обращения в клинику тибетской медицины?

Когда ты уже измучен бесконечными походами по врачам и подавлен, то сомнений практически не возникает – воспринимаешь это как еще одну попытку обрести здоровье, и всё. Кроме того, положительный пример подруги все-таки у меня был, а я так хотела решить свою проблему и снова стать счастливой.

Ольга, скажите, а есть отличия между классической поликлиникой и клиникой «Наран»?

Как человек, который провел много времени в стенах больниц и поликлиник, скажу однозначно: «Отличия есть».

Во-первых, отсутствие очередей. Меня приняли ровно в то время, на которое записали. Во-вторых,

диагностика состояния организма по пульсу просто поразила. Врач мне полностью рассказала про все мои болезни, лишь подержав меня за руку, – не надо анализов, УЗИ, флюорографии. Ну и в-третьих, индивидуальный подход.

Например, мне предложили пройти курс «Худеем правильно», куда входит аурикулотерапия и фитопрепараты. При этом врач-диагност дала мне рекомендации по питанию и образу жизни, а это все равно, что сходить к личному диетологу. Конечно, приятно, что рассказали про проблемы, помогли их решить и дали советы, как нужно питаться и жить, чтобы быть здоровым.

Глядя на Вас, Ольга, хочется спросить, чего в итоге Вы достигли и как помогло Вам лечение в клинике «Наран»?

Самое главное для меня – это возвращение физической формы. Я ведь за 5 месяцев похудела на 15 килограммов, и вес продолжает снижаться. Ко мне вернулось прекрасное настроение, жизнь приобрела краски. Знаете, так хочется жить, когда понимаешь, что рядом есть люди, которые способны помочь в сложной ситуации, которые не оставят один на один с болезнью. Оказалось, что все разрешимо, нужно только позвонить и записаться на прием в клинику «Наран». Я, например, каждый день прохожу мимо зеркала и улыбаюсь, улыбаюсь от того, что становлюсь прежней, что мой лишний вес тает на глазах.

Ольга, а чтобы Вы посоветовали читателям нашей газеты?

Самое главное – это не отчаиваться и верить, что есть профессионалы, которые могут тебе помочь, которые не просто носят белый халат, они страдают и принимают участие в твоей судьбе.

И если Вы отчаялись, то есть всегда «островок доброты» в этом мире, куда Вы можете обратиться за помощью в любое время. Тебя здесь примут, выслушают, помогут и окажут профессиональную помощь. Я теперь стараюсь с перерывом в один месяц появляться в клинике, делаю массаж, чтобы помочь позвоночнику – у меня дочка весит около 23 килограммов и постоянно пытается залезть ко мне на руки. Сами понимаете, какая это нагрузка на спину, но, спасибо врачам, я уже забыла, что это такое – просыпаться и чувствовать боль.

Хочу пожелать всем читателям верить в тибетскую медицину и следить за своим здоровьем. Ведь будет здоровье – будет и любовь, и карьера, и семья! Будьте здоровы и счастливы!

**Беседовала Татьяна Тимофеева,
главный редактор газеты**



Шкатулка здоровья



В июльском номере мы расскажем нашим читателям о популярных приправах, которые нам знакомы с детства и имеются буквально в каждом доме, – это хрен, зеленый и репчатый лук.

Знаете ли вы, что благодаря своим полезным и целебным свойствам, они весьма ценятся в народной медицине для предупреждения и лечения многих заболеваний и недугов? Для каждой доши тибетская медицина рекомендует свои специи и приправы, которые сохраняют здоровье, улучшают обменные процессы и гармонизируют дошу.

Конституция Ветер, Слизь

В тибетской медицине при выборе лекарств и продуктов питания большое значение придаётся вкусу того или иного вещества. Продукты разного вкуса обладают различной энергетикой, которую человек определяет при помощи вкусовых рецепторов. Для людей конституции Ветер и Слизь больше других полезна пища с острым, кислым и солёным вкусом. Для Ветров дополнительно – сладкий вкус.

Зеленый лук является частым гостем в наших летних овощных салатах, супах, окрошках, овощных рагу и других блюдах. Зеленый лук играет большую роль в рационе женщин, поскольку он богат таким важным минералом, как цинк. Употребление недостаточного количества этого минерала связано с проблемами функции репродуктивной системы, а также слабостью и тусклостью волос и слабыми ногтями.

Употребление зеленого лука в рационе у мужчин предотвращает такие заболевания, как аденома простаты и бесплодие. Впрочем, цинк необходим и мужчинам для активной интимной жизни. Цинк запускает и поддерживает процессы производства мужского полового гормона – тестостерона. Если уровень цинка в этот период недостаточен, то мальчик отстанет в развитии от своих сверстников. Несомненно, польза зеленого лука также распространяется и на детей. Ведь это бесценный источник для роста и формирования скелета, а в подростковом периоде – еще и надежный борец с угревой сыпью.

Зеленый лук способствует уничтожению вредных бактерий и инфекций, способствует пищеварению, стимулирует выделение желудочного сока и возбуждает аппетит. Рекомендуется всем тем, кто страдает от малокровия и слабости сердечной мышцы, кому необходимо укрепить

стенки сосудов и нормализовать кровяное давление. Богатый кальцием и витамином С, зеленый лук может оказать отличное положительное влияние на здоровье наших десен и зубов.

Репчатый лук – это уникальный корнеплод, имеющий остро-горьковатый вкус. Он является источником магния, кальция, калия, марганца, железа, фосфора, фтора, серы и витамина С, которого в луке больше, чем в апельсинах или лимонах. Регулярное употребление лука (предпочтительно в свежем виде) приведет к улучшению функции иммунной системы, снизит количество простудных и инфекционных заболеваний.

Репчатый лук действует как натуральный антибиотик, поэтому очень полезен тем, кто страдает частыми простудами.

Сок лука способствует активизации обмена веществ, нормализации кровяного давления, понижению уровня сахара и уровня холестерина в крови, уменьшению риска образования тромбов и атеросклероза, выведению токсинов и тяжелых металлов из организма.

Лук лучше всего использовать свежим, добавляя его в овощной салат или просто посыпая небольшим количеством мелко порезанного лука рыбные или мясные блюда.

В народной медицине используются отвары, настои или спиртовые настойки лука, которые способствуют восстановлению здоровья пищевой и сердечно-сосудистой систем. Польза репчатого лука заключается в потогонном и мочегонном свойствах, а также последние исследования показали, что луковый сок помогает снизить риск многих заболеваний

предстательной железы, включая раковые. Лук благотворно влияет на организм человека при нарушениях сна, действует как снотворное.

Конституция Желчь

Главный критерий выбора продуктов питания определяется вкусом пищи, так как энергия, которую она в себе несёт, распознаётся вкусовыми рецепторами. Людям конституции Желчь рекомендуется пища горького,пряного, вяжущего и сладкого вкусов.

Любимые блюда с насыщенным горьким вкусом, пряный аромат и острый оттенок кулинарных шедевров дарит нам хрен.

Хрен является не только пикантной приправой, но и лекарственным средством, который применяют в разнообразных народных рецептах, пришедших в настоящее время из глубины веков.

В состав хрена входит витамин С, которого больше, чем в аналогичном количестве лимона. Присутствует в хрене аскорбиновая кислота, эфирные горчичные масла, смолистые вещества, крахмал, необходимая для нормальной жизнедеятельности человека клетчатка, витамины групп В, РР.

В народной медицине хрен применяют при цинге, кашле, болезнях кожи, водянке, камнях в мочевом пузыре, подагре, ревматизме, отсутствии аппетита, расстройстве менструации и в виде компрессов и втираний при ишиасе и невралгии. Водным настоем хрена полощут горло при ангине, промывают раны. Сок закапывают в уши при гнойном воспалении. Разведенный сок принимают при гастритах с

пониженной кислотностью желудочного сока, вялом сокращении кишечника и недостаточной функции желчных путей. Установлен лечебный эффект хрена при хроническом колите, холецистите. Примочки или маски используют для удаления пигментных пятен, а в смеси с тертыми яблоками его рекомендуют наносить на лицо при вялой пористой коже, а также в борьбе с веснушками и пигментными пятнами. Поэтому при веснушках и пигментных пятнах полезно протирать лицо водным настоем хрена.

Хрен применяют и при плеврите, воспалении легких, миозите, бронхитах, при камнях в мочевом пузыре, как мочегонное, желчегонное, отхаркивающее средство.

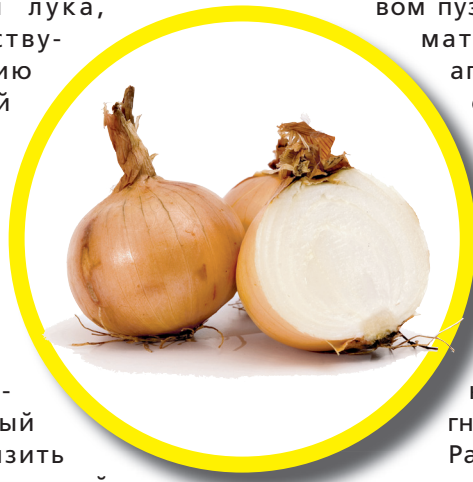
Используют в пищу тертые корни хрена как приправу. Полезен он при гастритах со сниженной кислотобразующей функцией, дискинезии желчных путей, атонии кишечника, отсутствии аппетита.

В народной практике сок хрена используют в качестве натираний при радикулите, миозитах, артралгиях, для полоскания полости рта при стоматите.

Хрен полезен и тем, что оказывает благоприятное воздействие на процесс кровообращения, очищая кровь от антител. Столовый хрен рекомендуется применять при желудочных заболеваниях, при простуде или даже заболеваниях астмой. Также стоит отметить, что хрен обладает антибактериальными, отхаркивающими и мочегонными свойствами. Хрен прекрасно выводит накопившуюся желчь.

Хрен, благодаря своим полезным свойствам, выручит ваш организм как никакое другое растение.

Вот немного нового о знакомых нам приправах. Грамотно употребляйте их в пищу и будьте здоровы!





Июль – месячник пожилого человека в «Наране»

На Востоке возраст выхода человека на пенсию считается началом «золотого века». Человек обретает свободу, заново открывает для себя жизнь и может посвятить себя тому занятию, для которого раньше не было времени или возможности. Может быть, он займется общественной деятельностью, посвятит себя искусству или найдет счастье в воспитании внуков. Нет предела возможностям человека, если он сам не ограничил свой разум, не впал в неведение, не поддавался мелким страстям.

А как же болезни и страдания, которые сопровождают старость? Разве можно этого избежать?

«Каждый человек должен жить долго и без болезней, это норма, – так утверждают авторы древней тибетской книги «Чжуд-Ши». – Люди – хозяева своей жизни, и если не нарушать законы природы, творить добро всем живым существам, населяющим эту планету, то и все окружающее будет отвечать им тем же. Таков главный принцип правильного образа жизни, секрет долголетия».

В тибетской медицине выделяют две основные причины старения и развития заболеваний.

Во-первых, общее истощение физических сил и снижение уровня энергии в организме.

Во-вторых, возмущение конституции Ветер (нервной системы), которое в наибольшей степени характерно для пожилого возраста.

К старости человек становится более ранимым, обидчивым, а его здоровье максимально подвержено влиянию эмоционального фактора. Такие негативные эмоции, как недовольство, раздражительность, страх, тревога, беспокойство и другие, разрушают его организм, обрекают на болезни и, как следствие, на преждевременную старость и смерть.

В клинику тибетской медицины «Наран» часто приходят пожилые люди с тяжелыми хроническими заболеваниями – это артрозы, остеохондрозы, диабет, гипертония, различные виды опухолей и т.д. Как показывает опыт, болезни начинают развиваться в относительно раннем возрасте – 30–40 лет, но им не придают значение. В результате недуг набирает силу и не поддается лечению. Путь к выздоровлению становится тернистым и долгим. Всякий раз больные в преклонном возрасте сокрушенно вздыхают: «Ах,

если бы можно было повернуть все вспять и вовремя начать лечение!».

Впрочем, и в старости не все еще потеряно, для кого-то в этом возрасте все только начинается, никогда не поздно все изменить – стоит только иметь цель.

Конституция Ветер (нервная система) в тибетской медицине называется «Управителем» и «Держателем жизни». И это не случайно: ведь 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 (радикулит, неврозы, бессонница, депрессии и т.д.), но и болезнями на основе возмущения конституций Желчь и Слизь.

Ветер означает движение. Если болезнь – результат многолетнего неправильного образа жизни и питания, если она уже накопилась и готова к развитию, то возмущенная конституция Ветер срывает ее с места и дает мощный толчок распространению недуга в организме: органах и тканях, которые в тибетской медицине называются «входными дверями» болезней. Вот почему именно в пожилом возрасте приходят в движение и проявляются все скрытые, накопленные в организме болезни.

Какие правила следует соблюдать для того, чтобы избежать преждевременного старения организма и прожить долгую, благополучную жизнь?

С позиций тибетской медицины, это поддерживающий образ жизни, соответствующий типу конституции, благоприятный климат, забота о теле и применение фитопрепаратов.

Следует соблюдать следующие общие правила:

- в течение дня обязательно давать себе отдых, освободив мысли от тревог, забот; необходим краткий дневной сон или отдых от 30 до 60 минут;



В июле клиника тибетской медицины «Наран» проводит Месячник пожилого человека. С 1 июля по 31 июля 2012 года действует скидка 10% на специальные программы:

«Здоровье родителей»	лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов
«Камни растворяются»	желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь	9 сеансов
«Жизнь без аллергии»	риниты, астма, дерматиты	9 сеансов
«Глубокий и здоровый сон»	бессонница, другие расстройства сна	9 сеансов
«Гипертония без таблеток»	гипертония	9 сеансов
«Геморрой без операции»	геморрой	9 сеансов
«Без болей в суставах»	артроз, артрит и др.	9 сеансов
«Здоровая щитовидка»	заболевания щитовидной железы	9 сеансов
«Здоровый кишечник»	запоры, диареи и другие расстройства кишечника	9 сеансов
«Голова без боли»	головная боль, мигрень	9 сеансов
«Спина без боли»	шейно-грудной остеохондроз	9 сеансов
«Мужское здоровье»	простатит, аденома простаты, импотенция	9 сеансов
«Сахарный диабет»	сахарный диабет по горячему и холодному типу	9 сеансов

- настроиться на позитивное восприятие окружающего мира, избегать печалей, обид и горьких переживаний;
- употреблять калорийную пищу, но при этом легкую и удобоваримую;
- избегать потребления грубой, сырой пищи (сырых овощей и фруктов).

Клиника тибетской медицины «Наран» – это опытные специалисты, имеющие медицинское образование и многолетний опыт работы, которые составят индивидуальную схему лечения с учетом патологий, веса, состояния здоровья и возраста для каждого пациента.

Записаться на прием можно по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99 312 77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23,
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте www.naran.ru

Байкальские сборы



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

Фитотерапия – это лечение фитопрепаратами, лекарственными средствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса человека, стабилизации всех функций организма, искоренению причин болезни.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам Байкальские травяные сборы.

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

Байкальские травяные сборы:

- сбор сердечно-сосудистый
- сбор при миоме
- сбор при мастопатии
- сбор при простатите
- сбор при желчнокаменной болезни
- сбор нефропротекторный (при образовании кист)

Приобрести Байкальские сборы можно по адресам:

ст. м. «Войковская»
5-й Войковский проезд, д. 12,

8 (499) 74-74-960;
8 (499) 74-74-962;

ст. м. «Проспект Вернадского»
ул. Удальцова, д. 23

8 (495) 510-39-61;
8 (495) 510-39-62



Рубрика «Вопрос - Ответ»

Здравствуйте, у меня такая проблема: я сплю плохо, бессонница замучила, по утрам испытываю неприятные ощущения: побаливают шея и спина, кружится голова, «стреляет» в руку или ногу, а иногда вдруг «скрутит» как столетнюю старуху. Врачи сказали, что это остеохондроз. Невропатолог отправил на томографию, где определили, что у меня межпозвоночная грыжа 6 мм, причем рядом образовывается вторая. Мне прописали уколы и таблетки, но прошел месяц, а легче, в общем-то, не стало. Вернее, пока делала инъекции и пила таблетки, боль утихала, но не пить же их вечно! Куда лучше всего обратиться в таких случаях? Буду очень благодарна за Ваш совет!

С уважением, Татьяна



Отвечает врач тибетской медицины клиники «Наран» Бадмаева Е.С.

Исследования показывают, что у современного человека резко сократилась двигательная активность, это, несомненно, связано с тем, что мы вынуждены большую часть своей жизни проводить в офисе, за рулем автомобиля, за компьютером. Большинство из нас, так или иначе, ведет малоподвижный образ жизни, не обремененный физическими упражнениями. Неумолимая статистика фиксирует факт, что остеохондрозу, занимающему в структуре заболеваний нервной системы первое место, подвержены до 80% жителей земного шара. Как известно, при остеохондрозе, в первую очередь, повреждаются межпозвоночные диски и суставы позвоночника. Разрушение межпозвоночного диска приводит к уменьшению его высоты и выпячиванию студенистого ядра (эластичное тело, расположенное в центре межпозвоночного диска) с образованием грыжи.

Остеохондроз (от др.-греч. ὀστέον – кость и χόνδρος – хрящ) – это дегенеративное поражение позвоночника. В ходе этого заболевания разрушаются межпозвоночные диски, суставы и связки позвоночника. Клинические проявления остеохондроза (симптомы болезни) включают статические (нарушение осанки) и неврологические нарушения. На поздних стадиях болезни клиническую картину дополняют трофические и сосудистые расстройства внутренних органов. Остеохондроз развивается медленно, но необратимо. При этом симптомы болезни появляются в строгой зависимости от степени разрушения позвоночного столба и повреждения нервных структур.

С сожалением констатирую, что сегодня отношение к остеохондрозу как у пациентов, так и у врачей более чем легкомысленное. Люди запускают болезнь до возникновения межпозвоночных грыж, и тогда уже перед ними во всей остроте встает вопрос об операции. Грыжи в основном появляются в шейном и позвоночном отделах, хотя в тибетской медицинской традиции считается, что «столб из золотых монет» (позвоночник) – это единый орган, состоящий

из 29 позвонков, начиная от первого шейного и заканчивая последним, копчиковым, в котором может быть от 3 до 5 позвонков. И это важный момент, потому что официальная медицина считает, что если остеохондроз возник в шейном отделе, то и работать нужно только с ним. Понятно, что симптомы грудного остеохондроза будут отличаться от симптомов шейного или поясничного, поскольку внутренние органы, которые иннервируются через позвоночный столб, расположены на разных уровнях. Но хочу подчеркнуть, что это только следствие, а причина у любого остеохондроза одна.

«Столб из золотых монет» (само название говорит о том, какое огромное значение придается этому важнейшему органу) держит тело, даже если человек лишается рук или ног. Если же что-то случается с позвоночником, мы имеем массу проблем со здоровьем. Я считаю, что у нас отсутствует культура поддержания позвоночника в здоровом состоянии. У людей формируются дурные привычки, начиная с детского сада. Мы все делаем неправильно: неправильно сидим, неправильно стоим, неправильно лежим, неправильно ходим, вследствие чего наш «столб из золотых монет» превращается в латинскую букву «S».

Каковы же симптомы остеохондроза? Это проявление быстрой утомляемости от умственной и физической нагрузки, плохой сон, чувство «ползания мурашек» по телу, особенно на пальцах рук или ног, зябкость, скованность. На эмоциональном же уровне возникает чувство тревоги, страха, неуверенности, неудовлетворенности, дискомфорта в области сердца. Походы по специалистам ничего не дадут, поэтому при появлении перечисленных симптомов проведите простую диагностику: ложитесь на живот на твердую поверхность, расслабьтесь, и пусть кто-нибудь прощупает вам мышцы спины вдоль всего позвоночника. Делать это нужно спокойно, с ощутимым усилием. Если мышцы напряжены, скованы, на ощупь «как камень», то это говорит о том, что у вас развился остеохондроз. Еще один симптом – болевые ощущения при движении в шейном, грудном или поясничном отделе позвоночника. Наклон головы последовательно вперед-назад, вправо-влево сопровождается резкой болью в мышцах шеи, плеч, грудной клетки, такие же наклоны в пояснице дадут подобные боли в соответствующем отделе позвоночника.

Скованность мышц спины замедляет течение энергии в организме, от чего страдают все без исключения органы. Это вызывает повышенную утомляемость, вялость, состояние, близкое к депрессии, окаменевшие мышцы сдавливают позвонки, замедляется кровоток, вместе с ними ухудшается питание позвоночника, в нем начинают накапливаться токсины, нарушается иннервация органов и тканей. Это, так сказать, общая картина, но есть и различия в симптомах, в зависимости от того, к какому типу, по концепции тибетской медицины, принадлежит тот или иной человек.

Конституция «Ветер» (сангвиник). К этому типу принадлежит худенький быстрый человек, говорливый, эмоциональный. Из-за повышенной нервной возбудимости у человека конституции «Ветер» замедляется движение энергии. Он много кушает, но не набирает вес. Несмотря на явную активность и подвижность, часто страдает от прострелов в шею и пояснице. Остеохондроз человека конституции «Ветер» сопровождается обезвоживанием суставов, ярко выраженным хрустом не только в суставах, но и позвоночнике.

Конституция «Слизь» (флегматик). Человек этого типа нетороплив, неспешен, самодостаточен. Обладатель массивного телосложения, с крупными суставами, с замедленным обменом веществ и белой влажной кожей, человек конституции «Слизь» накапливает в суставах много жидкости и жира, из-за чего они становятся рыхлыми, водянистыми. Из-за большого веса «столб из золотых монет» ощущает колоссальное давление в нижней части поясницы. Люди конституции «Слизь» предрасположены к воз-

никновению поясничной грыжи, поскольку очень усидчивы по натуре, могут подолгу находиться в одной позе.

Конституция «Желчь» (холерик). Подтянутый, крепкий, взрывной, много работающий, легко выходящий из себя, раздражительный человек. Он чаще других страдает от остеохондроза грудного отдела, который проявляется сердечными недомоганиями из-за постоянного спазма мышц, возникающего от негативных эмоций и трудоголизма. Остеохондроз шейного, грудного отдела позвоночника часто сопровождается у человека конституции «Желчь» сердцебиением, онемением пальцев рук, повышенным артериальным давлением. Мышцы спины у них, как правило, спазмированы, кровь густая, вязкая, что предрасполагает этот тип людей к гипертонии, ишемической болезни.

Каждый представитель трех жизненных начал – Ветра, Слизи и Желчи – зарабатывает остеохондроз соответственно своему типу, следовательно, и пути избавления от болезни будут разными. Корень проблем кроется в образе жизни, который мы ведем. Если вы хотите излечиться от остеохондроза или предупредить его появление, обратите внимание, прежде всего, на свои вредные привычки, которые у каждого типа разные. Начните избавляться от них, и вы увидите, как процесс пойдет вспять.

Людам конституции «Слизь»



У человека конституции «Слизь» воды в организме предостаточно, но, тем не менее, он пьет не менее 2 литров жидкости в день, ест много сырой и пресной, без приправ, еды, поэтому обменные процессы у него в организме замедлены. Представители этого типа страдают «несварением», употребляют много продуктов «холодного» свойства (кашу, картофель, производные молока, сладости, хлебобулочные изделия), сырые овощи и фрукты в больших количествах, ведут малоподвижный образ жизни. Все это вкуче приводит к замедлению обменных процессов в организме, плохому перевариванию пищи, накоплению лишнего жира, воды, шлаков и токсинов, формированию «холодной крови». Тучным людям рекомендуется употреблять в пищу больше острых приправ, различные виды перца, имбирь, соленые и кислые продукты, квашеные овощи, соленую рыбу, горячие острые супы. Замечу, что такая жесткая корректировка питания формируется не на всю жизнь, а на периоды в 2-3 месяца. До тех пор, пока человек не почувствует, что из организма «пошла слизь» через ближайшие «двери» – нос, рот, мочеполовые пути – в виде мокроты, слюней, носовой слизи. Также должен уменьшиться вес, прийти в норму стул, улучшиться пищеварение. В дальнейшем необходимо придерживаться рекомендаций и избегать сладкого.

Людам конституции «Желчь»



Люди конституции «Желчь», наоборот, увлекаются горячей едой, любят жареное, копченое, предпочитают горячие первые блюда типа харчо, употребляют много перца, другие согревающие приправы. Мужчины проявляют интерес к крепким алкогольным напиткам. Все это напрягает печень и способствует формированию «горячей вязкой крови», в которой много холестерина и триглицеридов. Увеличивается также содержание сахара, кровь становится сладкой, густой, вязкой, склонной к тромбообразованию. Именно у людей этого типа остеохондроз приобретает наиболее запущенные формы. Им рекомендуется еда с вяжущим вкусом, сладкое, горькое. Острые блюда необходимо свести к минимуму.



Людям конституции «Ветер»



Людям конституции «Ветер» рекомендуется кушать несколько раз в день небольшими порциями. Горячий суп (в том числе мясной) оказывает на них благоприятное воздействие. Полезны лук, чеснок, укроп, базилик, тмин, фенхель, а также теплые сорта мяса, говядина, баранина, конина, индейка, морская рыба и морепродукты. Люди конституции «Ветер» должны избегать «горького» вкуса (горчицы, хрена, крепкие чай и кофе), продуктов холодного свойства (мороженого, сырых продуктов в большом количестве), холодных напитков, а также желательно не увлекаться бутербродами. Наиболее подходящими для представителей конституции «Ветер» являются четыре вкуса: сладкий, острый, кислый, соленый, которые благотворно влияют на обменные процессы, «согревают» желудок, успокаивают нервную систему.

Если коротко и упрощенно, то типам «Слизь» и «Ветер» нужно поменяться вредными привычками с «Желчью» и наоборот. Тогда через некоторое время все встанет на свои места.

Рекомендации

1. Очень важно наладить полноценный ночной сон, который дает полное расслабление и имеет первостепенное значение в лечении остеохондроза. Во время непрерывного сна мышцы расслабляются, восстанавливаются их питание, энергетика, обмен веществ. Для улучшения сна рекомендую пить в течение дня и на ночь горячий для «Слизи» и «Ветра» и теплый для «Желчи» травяной успокаивающий чай: валериана, мята, пустырник 1:1:1, 2 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка, вечером в чашку чая добавить 1-2 ч. ложки меда.

2. Остеохондроз часто связан с малоподвижным образом жизни, поэтому нужно компенсировать его физическими упражнениями, пробежками, ходьбой, катанием на велосипеде, а лучше всего – плаванием. Если на работе приходится много сидеть, делайте каждый час небольшие перерывы для приседаний и наклонов. Рекомендую также самомассаж мышц шеи, воротниковой зоны.

3. Избегайте переохлаждения. На холоде организм стремится удержать внутреннее тепло, поэтому мы съеживаемся, отчего мышцы приходят в спазмированное состояние. Это касается и контрастного душа, закаливающих процедур, которые нужно заканчивать обливанием не холодной, а достаточно горячей водой. Если вы не растираете тело до красноты, не разогреваете его, то рано или поздно у вас появятся симптомы остеохондроза. Я часто вижу на приеме детей 12-13 лет, которых закаляют их родители, и, как следствие таких процедур, у них уже присутствуют проблемы со спиной. Кстати, в культуре восточных народов нет закаливания при помощи холодной воды как метода профилактики простуды, но зато существует метод растирания горячим полотенцем, который способствует притоку крови к мышцам спины, обмену веществ, снятию спазма.

Растирание

Взять махровое полотенце, намочить его в горячей воде (42-44 градуса), отжать, скру-

тить и растереть им тело в течение 3-5 мин, пока полотенце держит температуру.

Точечный массаж

Для проведения точечного массажа на спину массируемого наносится масло (подогретое на пламени свечи оливковое, кунжутное и т.д.) и сильными ввинчивающими движениями проводится разминание мышцы спины, начиная от затылка головы до копчика. Время воздействия в одной точке 5-10 секунд. Затвердевшие участки потребуют большего внимания. Цель массажа – расслабить все мышцы, снизить их тонус до одного уровня. Особо важными зонами являются углы лопаток и зона седьмого шейного позвонка, так как здесь прикрепляются связки мышц. Воздействие идет только на мышцы, поэтому можно смело работать пальцами, ладонью, кулаком, на тучных людей – воздействовать локтем (в области поясницы и ягодиц). Продолжительность массажа 15-20 мин. Количество ежедневных процедур – от 9 до 13. Но лучше всего, конечно, обратиться к специалистам по тибетской медицине, которые профессионально владеют искусством точечного массажа, после воздействия которого вы получите ощущение здорового позвоночника.

В заключение, прошу обратить внимание на контроль психоэмоционального состояния: постараться держать на переднем плане своего сознания мысли о возвращении в себе положительных мотиваций, культивировать позитивное отношение к окружающему миру, к жизни и его проявлениям, учиться прощать людям их недостатки, сохранять спокойствие, душевное равновесие. Отдыхайте чаще, возобновите общение с приятными людьми, слушайте любимую музыку, читайте хорошие книги, смотрите вдохновляющие фильмы, и тогда ваш драгоценный «Столб из золотых монет» подарит вам долгую, здоровую и прекрасную жизнь.

В клинике тибетской медицины «Наран» проводится комплексное лечение болезней позвоночника без побочных эффектов и операции. В состав комплексной терапии опорно-двигательного аппарата входят:

- рекомендации врача по образу жизни и питанию
- фитотерапия
- иглоукальвание
- прогревание полынными сигарами
- стоунтерапия
- точечный массаж
- мануальная терапия
- масляные компрессы Хорме и др.

В совокупности эти процедуры и назначения позволят навсегда избавиться от неприятных ощущений и болей, вернуть подвижность суставам и связкам, позвоночнику.

Благодаря эффективным лечебным мерам в клинике тибетской медицины на протяжении 20 лет успешно лечатся следующие заболевания:

- артрит
- нарушение осанки, сколиоз
- артроз
- псориатический артрит
- коксартроз
- грыжа дисков
- остеохондроз
- подагра

ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

ИЮЛЬ – АВГУСТ
(01.07.2012 – 15.08.2012)

Благоприятные дни для стрижки волос

2, 3, 7, 10, 11, 14, 15, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 31

В августе: 1, 2, 6, 9, 10, 13, 14

Благоприятные дни для начала приема лекарств

3, 10, 11, 14, 15, 22, 24, 27, 31

В августе: 1, 3, 5, 6, 7, 15

Благоприятные дни для выезда в дорогу

2, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 20, 22, 25, 27, 28, 31

В августе: 6, 9, 11, 12, 14, 15

Антицеллюлитное мыло SOFT с эффектом похудения



В состав мыла входят особые редкие морские водоросли, обитающие на большой глубине океана.

Этот продукт обладает способностью лечения целлюлита, снижения веса, но не имеет никаких побочных эффектов. В нем содержатся элементы, которые обладают активной способностью проникновения в кожу. Как только пена мыла SOFT соприкасается с кожным покровом, они проникают внутрь, очищают поры, улучшают кровообращение, обмен веществ и вымывают подкожный слой жира. Кожа становится при этом упругой, эластичной, выглядит моложе.

Для борьбы с целлюлитом и уменьшения жировых отложений по всему телу мыло наносится на всю поверхность кожи и втирается массирующими движениями в течение 5-10 минут. Для эффективного воздействия на участки тела, подверженные целлюлиту, мыло SOFT применяется при принятии горячей ванны или душа.

Даже если у вас очень чувствительная кожа – мыло для похудения SOFT не причинит вам ни малейших неудобств: никаких побочных эффектов, никакого дискомфорта, только мягкий и деликатный эффект похудения.

Для достижения стабильного положительного эффекта рекомендуется использовать мыло ежедневно не менее 3-х недель.

Первичная консультация врача бесплатно!

Записаться на прием можно по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99 312 77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д.23,
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте www.naran.ru



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 12
июль 2012 г.

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

наран работает
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61
8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК www.naran.ru



Порошок жемчуга

Данный препарат изготавливается из натурального речного жемчуга. По своему составу представляет собой гармоничный комплекс кальция карбоната, а также 18 аминокислот и 18 микроэлементов.

Врачи тибетской медицины рассматривают лекарства, созданные на основе природного жемчуга, прежде всего как профилактические средства, направленные на омоложение клеток, замедление процессов патологического старения.

Кальций - это основной структурный компонент костей, зубов, ногтей. Порошок Жемчуга успешно используется при остеопорозе, костных переломах, рахите, незаращении родничков у детей; при кариесе, пародонтозе, позднем прорезывании зубов, нарушении прикуса.

Кальций способен выводить свободные радикалы, улучшать обмен веществ в тканях, оказывая тем самым мощное омолаживающее действие, причем эффективен как при приеме внутрь, так и при наружном применении. Кальций участвует в процессах свертывания крови, в связи с чем порошок жемчуга успешно используют при различных кровотечениях.

Координируя выработку биологически активных веществ, порошок жемчуга:

- оказывает противовоспалительное, противоотечное средство;
- используется при воспалительных заболеваниях любой локализации, а также при атопических дерматитах, труднозаживающих язвах, в том числе трофических ожогах и других поражениях кожи;
- применяется для улучшения работы коры головного мозга, восстанавливает работоспособность, улучшает память;
- эффективен при неврастении, синдроме хронической усталости;
- показан при сердечной недостаточности, тахикардиях, артериальной гипертензии;
- применяется при атонии кишечника, дискнезиях, рефlekсах и других нарушениях пищеварительной системы;
- препарат улучшает остроту зрения, устраняет помутнение роговицы;
- применяется при лечении нарушений менструального цикла, импотенции, фригидности;
- рекомендуется беременным женщинам для гармоничного развития плода, его иммунной и нервной системы, интеллектуальных способностей будущего человека.



Чай при артритах «Зориг»

Чай изготовлен на основе натуральных экологически чистых трав по тибетским рецептам. Нарушение конституции Ветер, холод в организме, холод в почках влекут за собой онемение, тугоподвижность конечностей, накопление серозной жидкости в суставах, снижение эластичности связок.

Чай восстанавливает баланс Ветра в крови, оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, улучшает кровообращение и прохождение нервных импульсов.

Способ применения:

Чай рекомендуется принимать в течение дня. Один пакетик залить кипятком и настаивать 5 минут, по вкусу добавить мед. Почувствуйте глубокий аромат лечебного чая.

Условия хранения:

В прохладном сухом месте.



Пластырь «Да Чанг Джин»

Показания:

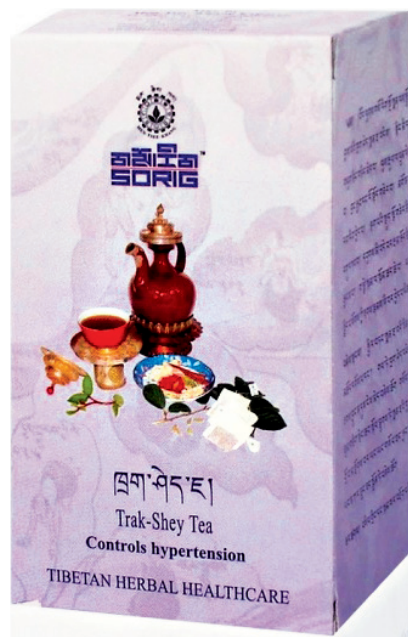
Применяется для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях, онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и влажностью, способствует циркуляции крови; для восстановления тканей суставов, вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.

Способ применения:

приклеивается на больное место и используется не более 10 часов в сутки. Необходимо делать перерыв между применением 3-5 часов.

Противопоказания:

Не рекомендуется людям, кожа которых подвержена аллергии, и беременным женщинам. Не прикладывать на открытую рану.



Чай для контроля гипертензии

Чай изготовлен на основе натуральных экологически чистых трав по тибетским рецептам.

Нормализует артериальное давление, устраняет головную боль, боли в грудной области, улучшает зрение, устраняет ощущение слабости во всем теле. А так же обладает успокаивающим действием, снимает напряжение во всем теле, улучшает сон.

Способ применения:

Один пакетик чая залить кипятком и настоять несколько минут, можно добавить мед по вкусу. Рекомендуется принимать 1 раз в день, по необходимости в течение дня.

Условия хранения:

В сухом прохладном месте.

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080

от 06.05.2009 г. © ООО «Наран Информ»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель – ООО «Наран Информ»

(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета –

С. Чойжинимаева

Главный редактор – Т. Тимофеева

Корректор – А. Бомбенкова

Газета выходит 1 раз в месяц

Адрес редакции:
125171 г. Москва, ул. 5-й Войковский
проезд, д. 12
Телефоны:
8(499) 150-74-10;
8(499)156-29-87;
8(499) 74-74-960

E-mail: naran.voyka@mail.ru

Подписано
в печать 15.06.2012
Цена свободная