



# НАРАН РАБОТАЕТ с 1989 г.

№2 (185)  
Февраль 2016 г.

Выходит с июня 2005 г. ежемесячно

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

**ЗДОРОВЬЕ: • ДИАГНОСТИКА • ЛЕЧЕНИЕ • СОВЕТЫ**

**ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

## Сагаалганаар! Сагаан нараар! 2016



**Сергей  
Исаев,**  
директор шоу  
«Уральские пельмени»:  
«Хочу быть вписанным  
в историю клиники «Наран»



Как уберечься от гриппа и простуды? стр. 4

**Стр. 2**

Слово  
главного врача

Что сулит год  
Огненной Обезьяны?

**Стр. 4-5**

Практика тибетской  
медицины

Кто вы, болезни  
«холода»?

**Стр. 6**

Новости «НАРАН»

Наши полынные  
мокосигары

Лунный календарь на 2016 год

Каждому посетителю карманный календарик в подарок

Астрологический прогноз на каждый день

[NARAN.RU](http://NARAN.RU)

Интернет-магазин Тибетские фитосборы и чаи

[NARANFITO.RU](http://NARANFITO.RU)  
8(495) 180-04-46

Подари нежность близким!

12 бутылочек натурального кокосового масла всего за 1900 руб.



## Слово главного врача

# Високосный год - для профилактики здоровья



**Светлана Чойжинимаева, К.М.Н.,**  
главный врач и основатель клиники  
«НАРАН»

**Год Огненной Обезьяны** всем знакам гороскопа сулит изменения в жизни. Хозяйка года благосклонна к тем, кто принимает решения самостоятельно и идет к своей цели. Это год авантюры, интуитивных решений, активности и жизнелюбия. Такие качества присущи людям, рожденным в: 1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004 и 2016 годах. Обезьяна настоятельно рекомендует всем знакам серьезно отнестись к профилактике заболеваний.

**Г**од Обезьяны проходит под стихией Огня. Он ассоциируется со страстью, теплом, яркостью и вспышками. Люди, рожденные под стихией Огня, наделены такими качествами характера: вспыльчивость, неистовость, амбициозность и целеустремленность. То есть они отличаются «огненным» темпераментом, который не всегда управляем и может проявиться отрицательными моментами. Это вспышки гнева, ненависти, ярости, зависти, ревности. Такие эмоции могут обернуться повышением кровяного давления, головными болями, расстройствами сна и болями в животе.

В год Огненной Обезьяны наиболее повезет людям, родившимся в год: Мыши (1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008) и Дракона (1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012). Ловите удачу! Стройте планы, легко воплощайте их в жизнь. Воспользуйтесь благосклонностью хозяйки года. Нужно действовать решительно, стремительно и напористо. Идеальный год для вступления в брак, открытия бизнеса, поиска партнеров в бизнесе и творчестве. Есть возможность укрепить свой социальный статус, приумножить материальное положение.

Родившимся в год Тигра (1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010) надо быть готовыми к испытаниям и неприятностям. Слишком амбициозные планы необходимо продумать по принципу: «Семь раз отмерь – один раз отрежь». Необходимо следить за эмоциональной составляющей. Подозрительность, раздражительность, обиды, разочарования, конфликты и ссоры могут подорвать здоровье. Велика вероятность несчастных случаев, аварий, чрезвычайных непредсказуемых происшествий. Тигры становятся уязвимыми в отношениях: в семье, на работе, в обществе. Отсюда крах в семейной жизни, может обрушиться служебная карьера.

**9 февраля с восходом солнца наступит самый почитаемый у буддистов праздник – Сагаалган. Новый год по лунному календарю олицетворяет благополучие и обновление, здоровье и процветание. Желаю, чтобы в наступающем году по лунному календарю вас минули все трудности и невзгоды! Благополучия и сил для новых успешных начинаний и свершений!**

**Крыса (Мышь. Ваш год: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008)**

Событий будет много, как положительных, так и негативных. Удача придет к тем, кто активно работает. Стоит внимательно относиться к своей репутации, велика вероятность нехороших сплетен. Не стоит бояться трудностей. Если не пасовать – отступят. Вероятны напряженные отношения с родственниками, друзьями, коллегами. Переждите, не разжигайте ссоры. Но и не ослабляйте внимание, обстоятельства могут измениться к худшему. Не стоит обманывать и хитрить, чтобы достичь целей. К успеху не приведет, а репутацию подмочит. Откажитесь от сомнительных сделок, трат. Отличный год для романтических путешествий и отдыха.

**Бык (Корова. Ваш год: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009)**

Огненная Обезьяна весь год будет испытывать Быка на прочность. Придется столкнуться с проблемами и забыть о спокойном течении жизни. Впрочем, Бык не привык отступать и каждую проблему будет решать самостоятельно. Возможно, он даже получит удовлетворение от этого процесса. Из некоторых конфликтов он найдет просто блестящий выход.

**Тигр (Ваш год: 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010)**

Год очень неоднозначен для этого знака. Счастье и успех будут сопутствовать лишь Тиграм, которые упорно работают. Тогда ждет потрясающий успех, на который даже не рассчитывали в самых смелых мечтах. Те, которые не смогут преодолеть свою лень, будут довольствоваться малым. Особенно благоприятное время – осень. Год обещает быть насыщенным на интересные события. Тигру не останется времени скучать, тем более что в личной жизни его ждут перемены.

**Заяц (Кролик, Кот. Ваш год: 1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)**

Не удастся отсидеться под кустом. Обезьяна заставит выйти из укрытия и подключиться к водовороту событий. Тем более что есть все качества, способствующие этому: практичность, интеллект, ответственность, доброжелательность. Согласно восточному календарю, людей этого знака считают счастливыми. Пришло время доказать это справедливое утверждение. Проявите себя в творчестве: живописи, литературе, рукоделии. Огненная Обезьяна поможет им вырваться наружу. Она покровительствует одаренным личностям! К тому же внесет коррективы в вашу личную жизнь.

**Дракон (Ваш год: 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)**

Насыщенный и бурный год. Стоит направить усилия на что-то одно, тогда успех гарантирован. Не прикладывая особых усилий, они укрепят свое материальное положение. Деньги просто потекут к ним рекой. Однако, из-за излишней самоуверенности можно потерять источник доходов. Летом положение может пошатнуться, но ситуация не критическая. Поводов впасть в депрессию нет. Осень удачна для создания семьи. Будьте крайне осторожны с новыми приятелями. В конце года можно смело тратить заработанные деньги на подарки и также вкладывать в инвестиции.

**Змея (Ваш год: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)**

Год, когда нужно быть особо осмотрительными. Любая ситуация может принести или победу, или поражение. Решения любых проблем достаточно легкое и быстрое. А чтобы оно было верным, посоветуйтесь с друзьями и родственниками. Стоит заняться философией и научиться анализировать происходящее. Возможно придется избавиться от человека в своем окружении, который часто провоцирует вас на конфликты. Самое время для затишья. Лучший выход из тупика – отдых и путешествия.

**Лошадь (Ваш год: 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)**

Отличный шанс проявить себя в деловой сфере и сделать стремительный взлет. Хорошее время для крупных покупок. Не бойтесь вкладывать деньги в бизнес. Стоит только посоветоваться с опытными людьми. Дома можете затеять ремонт. Уделяйте больше внимания семье, иначе возможна крупная ссора. Период, когда нужно отбросить эмоции и думать головой. После спокойного обдумывания можно оглашаться на любые перемены.

**Овца (Коза. Ваш год: 1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)**

Ее дотошность и аккуратность будут серьезно раздражать близких и коллег. Поскольку такого же отношения она требует и от других, это может привести к конфликтам. Лето благоприятно не только для отдыха, но и новых полезных знакомств. Не стоит затевать новое дело в одиночку, обречено на неудачу. А вот с единомышленниками Коза станет душой компании, отношения будут теплыми. В окружении могут появиться люди, с которыми можно осуществить смелые идеи. Правда, придется часть денег взять в долг.

**Обезьяна (Ваш год: 1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)**

Представители этого знака будут часто рисковать, иногда чрезмерно и неоправданно. Стоит немного умерить свой пыл. Обезьяна будет активно знакомиться, встречаться, посещать новые страны. Но при этом звезды сулят не только приятности. Могут быть и расставания, и скандалы на работе. Идеальное время для людей творческих профессий. Хороший шанс увеличить свои заработки, подняться по карьерной лестнице и достичь вершин в своем саморазвитии. В этот год нужно особо ценить любую информацию, именно обладание ею способно привести к цели.

**Петух (Курица. Ваш год: 1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005)**

Представляется возможность проявить свои лучшие качества – страстность, напор, энергичность. Главное – направить силы на нужную цель. Отличный год для тех, кто делает карьеру. Если идти на поводу своих страстей, есть риск неприятной денежной истории. Это могут быть азартные игры или рискованные инвестиции. Нелегкий год для любовных отношений. Неодуманные слова и поступки могут привести к разрыву. Петух будет искать утешения в сомнительных развлечениях. В конце года велик риск полного краха.

**Собака (Ваш год: 1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006)**

В начале года необходим тщательный анализ всех дел и только потом двигаться к новым целям. Собака всегда играет по-честному, и Огненная Обезьяна предоставит великолепный шанс. Начало года Собака посвятит улучшению жилища. Весной задумает воплотить в жизнь давнюю идею. Работу стоит подбирать по душе, чтобы оставалось время на семью. В конце года может захлестнуть депрессия, которую нужно пережить с наименьшими потерями. Лучше всего, если уединиться и отправиться в путешествие. Именно там может озарить идея нового бизнеса.

**Свинья (Кабан. Ваш год: 1911, 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007)**

С начала года задумает кардинально изменить свою жизнь. Для этого будет искать новое место работы или источники дополнительного заработка. По своему собственному плану будет работать долго и упорно. Весной придется уделить больше внимания родным. Для Свиней, работающих в торговле или имеющих свой бизнес, год будет удачным. Есть возможность значительно укрепить позиции. Не закидывайтесь слишком на материальном, учитесь получать удовольствие от духовного.

**Отношения между элементами (стихиями) в восточном гороскопе носят характер «Друг - Враг»**

**Триада друзей:**



**Пары Врагов:**



# САГААЛГАНААР! САГААН ҺАРААР!

## С праздником Белого месяца!

### Поздравление главы буддистов России



XXIV Пандито Хамбо лама  
Дамба Аюшеев

#### Уважаемые земляки!

Приближается наш любимый праздник Сагаалха. Пятнадцать дней мы будем прославлять Пятнадцать чудес Будды Шакьямуни, совершенные Учителем во благо каждого из нас. Буддийская традиционная Сангха России поздравляет вас с наступающим 2016 годом – Годом Огненной Красной Обезьяны! Пусть этот год будет наполнен активностью, движением вперед и достижением поставленных целей! Бдительность во всем защитит вас от ошибок, а вера даст силы для преодоления любых препятствий. Сагаалха – это огромное духовное событие, которое меняет нашу жизнь к лучшему, удачи вам!

Шэнэ жэлээр!

XXIV Пандито Хамбо лама Дамба Аюшеев

### В Москве состоится ритуал очищения «Дугжууба»



Накануне праздника Белого месяца верующие буддисты совершат традиционный обряд.

Проведут ритуал ламы буддийского центра «Этигэл» – филиала Иволгинского дацана в Москве.

«Дугжууба» – обряд для устранения всех препятствий, очищения от всего негативного, чтобы в новом году человек приобрел благополучие, здоровье, мир и спокойствие. В старину, накануне праздника, люди обтирались кусочком теста. Затем лепили фигурку человечка, как бы передавая кукле из теста все свои болезни и беды. Приносили фигурки в дацан и складывали их в костёр. После молебна лама освящал и зажигал костер. Во время ритуала проводится церемония очищения и подавления злых сил с помощью огня. Верующие должны мысленно представить, как в этом огне сгорают все духовные препятствия, дурные помыслы, физические недуги. Разжигание костра – обязательный ритуал «Дугжууба», или ещё по-другому он называется «Соор залаха». «Соор» – название необычного треугольника пирамидального сооружения, украшенного языками пламени. Необходимо: бумажная салфетка (предварительно ею обтереть все тело и завернуть в чистую бумагу), сэргжэм – в переводе с тибетского «золотой напиток», молоко и свежесваренный черный чай «дэжэ». На месте проведения ритуала будут возведены два сооружения для костра: большое и малое. Принесенные салфетки до проведения ритуала необходимо положить в малое сооружение.

Ритуал состоится 7 февраля в 18.00 ч.

по адресу: г. Москва, ул. Авиамоторная, 30 «А» (м. «Авиамоторная»), на территории Музея Кочевых культур.  
Подробная информация на сайте [etigel.com](http://etigel.com), либо по телефону: +7 (925) 823-14-33

### Депутат Государственной Думы РФ



Слипенчук Михаил Викторович

#### Уважаемые земляки, дорогие друзья!

Поздравляю Вас со светлым и радостным Праздником Белого месяца, Сагаалганом!

Этот Праздник пришёл к нам из глубины веков, он объединяет поколения и народы, напоминая нам о добре и справедливости, о вечных семейных ценностях, о близости к Природе.

Пусть наступающий по лунному календарю Новый год будет плодотворным и благополучным для всех нас, для Республики Бурятия, для России.

Пусть он принесет стабильность и успех, мир, тепло и уют в каждый дом. От всей души желаю Вам крепкого сибирского здоровья, семейного счастья, терпения и сил для новых свершений!

Желаю процветания, радости и благополучия Вам, Вашим родным и близким!

Заместитель председателя Комитета Государственной Думы по природным ресурсам, природопользованию и экологии  
Михаил Викторович Слипенчук

### Главный врач сети стоматологических клиник



Андрей Николаевич Онтобоев

#### Дорогие земляки и друзья!

Примите искренние поздравления и самые добрые пожелания с Сагаалганом – Новым годом по лунному календарю!

Это древняя традиция наших предков праздновать наступление Белого месяца на стыке двух времён года – зимы и весны.

Праздник имеет глубокий смысл и старинные обычаи.

Его встречают на рассвете с белой пищей, символизирующей чистоту помыслов, здоровье и процветание в наступающем году.

Новый год по лунному календарю олицетворяет собой символ обновления человека и природы, надежды и добрых ожиданий.

Мудрые обычаи наших предков, основаны на вечных понятиях добра и надежды, учат терпению и миролюбию. Способствуют сближению людей, их взаимопониманию, укреплению нравственности.

Уже 18 лет сеть стоматологических клиник «Зубастик» успешно развивает свою деятельность. От всего коллектива хочу пожелать всем процветания!

Пусть наступающий год принесет каждой семье добрые свершения, а все надежды пусть сбудутся!

Искренне желаем крепкого здоровья, счастья и благополучия! Сагаан Һараар, Сагаалганаар!

Главный врач сети стоматологических клиник «Зубастик»  
Андрей Николаевич Онтобоев



# Вода и соки «убивают» почки

Они могут стать причиной возникновения болезней «холода»



Ирина Урбаева,  
врач клиники «НАРАН», г. Москва,  
м. «Юго-Западная»

## КОНСТИТУЦИЯ И БОЛЕЗНЬ

Болезни «холода» возникают и развиваются у людей конституции «Ветер» «Желчь» и «Слизь» по-разному. Наименее подвержены люди «горячей» конституции «желчь» – стихия Огня. Волевые, решительные, энергичные, они, как правило, среднего телосложения. У них руки и ноги горячие. Кровь от природы «горячая», поэтому жару переносят с трудом, предпочитая прохладу и свежесть. В помещении стараются открыть форточку, включить кондиционер. При этом они редко болеют простудными заболеваниями. Неправильное питание и повышенная эмоциональность приводят к возбуждению «желчи». Они ощущают прилив жара и стеснение в груди. Пытаясь охладиться, увлекаются закаливанием. Со временем это приводит к ослаблению жизненной энергии. Появляется слабость и заторможенность, озноб. Волосы редеют, тело начинает усыхать, возникают пигментные пятна и папилломы. Нарастают застойные явления в простате. У мужчин возможна импотенция, простатит, а у женщин зачастую возникает миома матки с большим выделением крови, эндометриоз, эрозии. В медицинском трактате «Чжуд-ши» сказано: «Избыток «прохладных» средств благоприятствует накоплению холода, и он незаметно занимает место жара».

Люди «холодной» конституции «слизь» – стихия Воды, спокойные, уравновешенные выносливые, с крупным и рыхлым телом. Обмен веществ у них замедленный, аппетит хороший, особенно активизируется к вечеру, перерастая в ожорство. Они легко набирают лишние килограммы, от которых потом трудно избавиться. Несмотря на полноту, они всегда ощущают холод в теле. Развитию болезней способствует образ жизни: лень, пребывание в холодных и сырых помещениях, сон после еды, недостаточная активность. Неправильное питание: приём пищи прежде, чем переварилась предыдущая, переизбыток, чрезмерное потребление жидкости. То есть количество выпитого превышает количество съеденной твердой пищи. Самый распространённый иньский продукт – обычная питьевая вода. Болезни «слизи» у детей: ангина, синусит, полипы в носу, аденоиды,

хронический насморк, гайморит, фарингит, бронхит и бронхиальная астма, болезни суставов, гастрит, запоры. Возмущение Слизи у взрослых проявляется избыточным весом, накоплением воды, лимфы, жира и слизи в организме, сбоем в гормональной системе организма.

Конституция «ветер» имеет природу «холода» (стихии Пространства и Воздуха). Люди этой конституции худощавые, быстрые, эмоциональные, общительные. Пищеварение слабое, часто беспокоят газы в кишечнике, вздутие и урчание живота, запоры. Они с трудом набирают вес, зато легко его теряют, постоянно язбнут, уязвимы перед простудными заболеваниями даже в летний период. Люди-«ветры» подвержены таким болезням «холода», как невриты и парезы лицевого нерва, нервные тики, заикание, судороги, прострелы в руках, ногах, различные невралгии, летучие боли в суставах, позвоночнике, особенно в шейном отделе. Страдают от бессонницы,

неуравновешенности, плаксивости, тревожности. Люди-«ветры» чаще других страдают душевными расстройствами и болезнями сердца, подвержены онкологии. Помимо стрессов, длительного голодания, употребления горькой пищи (чай, кофе, горчица, хрен), переутомления и недосыпания, к возмущению «ветра» приводит однообразное питание несътной пищей, пребывание на ветру или под дождем. Все эти причины вызывают развитие болезней «холода». Благоприятный режим для людей этой конституции – пребывание в тепле, покое, сон без ограничения, приятное общение. Пища должна быть сытной, горячей и содержать «согревающие» специи и приправы (лук, чеснок, перец, имбирь и др.).

## ПОЧКИ – ХРАНИТЕЛИ ЭНЕРГИИ

Врождённая, или наследственная энергия, которую ребенок получает от родителей, хранится в почках. Эти энергетические резервы обеспечивают очищение организма, вывод шлаков и жидкости, нормальное снабжение кровью всех органов и тканей, особенно нижнюю половину тела. Почки – теплолюбивый орган. Общее переохлаждение, открытая поясница в холодную погоду, сквозняк, купание в холодной воде, сидение на мерзлой земле, употребление «холод-

ных» продуктов способствуют тому, что холод «проникает» в незащищенные почки и «поселяется» в них. Важно следить за тем, чтобы всегда в тепле были ноги. Ведь на подошве ступни находится точка R1 – «ю-цзюань», с которой берет начало энергетический меридиан почек. Следствие переохлаждения почек – нарушение слуха. Согласно тибетской медицине, уши являются «окнами почек». Своей бобовидной формой они напоминают их внешне и напрямую связаны с мочевыделительной системой человека. Если на приём приходит пациент с болями и шумом в ушах, это может являться следствием болезни «холода» почек.

**Хронический пиелонефрит** – «Холод» почек проявляется нарушениями кровообращения и приводит к застойным явлениям. Большой жалуются на общую слабость, головную боль, отсутствие аппетита, боли и «холод» в пояснице, учащённое мочеиспускание, кожа становится бледной и сухой. В воспалительный процесс вовлекаются почечная лоханка, чашечки и паренхима почки с поражением межклеточной ткани и почечных канальцев.

**Мочекаменная болезнь** – потеря почками «жизненной теплоты» ухудшает кровообращение, нарушается фильтрация мочи, что создаёт условия для возникновения болезни. У молодых людей наиболее часто бывают камни в мочеточниках и почках. В мочевом пузыре и простате чаще диагностируются у лиц пожилого возраста.

**Цистит** – одно из самых распространённых воспалительных заболеваний мочеполовых органов. Около 20-25% женщин переносят его в разной форме, а 10% страдают хроническим циститом. И цифры эти с каждым годом растут. В норме мочеиспускание у мужчин – 2-3 раза в сутки, у женщин – 3-5 раз.

**Энурез** – у взрослых обычно возникает после длительной болезни. В детском возрасте больше связан с переохлаждением и стрессами. Недостаточность энергии почек ведёт к нарушению иннервации мочевого пузыря, контролирующего ночное мочеиспускание. Бледность языка и кожных покровов, слабый, нитевидный пульс – признаки застойных процессов в почках.

**Кисты почек.** При замедлении обменных процессов в почках возникают маленькие полости, которые, со временем разрастаясь, образуют кисты.

Одна из внутренних причин развития «холодных» болезней – ослабление энергии почек

**Почему у мужчин бывают «вялые» сперматозоиды, а у женщин воспалительные процессы половой сферы? Каковы причины «несварения», вздутия и анемии? Тибетская медицина знает удивительные ответы на такие вопросы. Всеми виной питания продуктами, несущими энергию «холода»: молоко и кисломолочные продукты из холодильника, бутерброды, свинина, картофель, приготовленные без острых «согревающих» специй, каши на молоке, кондитерские изделия, газированные напитки, квас, пиво. Регулярное питание такого рода медленно, но верно «охлаждает» кровь, замедляя её ток по сосудам. Тем самым снижая переваривающую энергию (огненную теплоту) желудка. Внутреннее охлаждение, наряду с внешним, становится главной причиной развития иньских заболеваний «холода»: болезни почек, мочеполовой системы, остеохондроз, артриты и артрозы, атеросклероз, сахарный диабет, бронхиты, аллергии, астма, пневмония, онкологические заболевания, красная системная волчанка, васкулиты, невриты, невралгии и других заболеваний.**

## ВАШИ ЗАЩИТНИКИ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

**Имбирный напиток с мёдом** – применять при первых признаках простуды. Смягчает кашель и устраняет мокроту. Разогревает тело, улучшает циркуляцию крови.

**Противопростудный сбор** – эффективен в качестве профилактического средства. При бронхите, ОРВИ, ОРЗ, пневмонии. Обладает противомикробным, противовирусным, иммуностимулирующим, жаропонижающим, отхаркивающим и общеукрепляющим действиями.

**Противовоспалительный сбор** – противомикробное, противовирусное, иммуностимулирующее, жаропонижающее, отхаркивающее и общеукрепляющее средство.

**Отвар «Лаоджан»** – это поистине подарок природы, его рецепт насчитывает более 1000 лет. Он обеспечивает иммуномодулирующий эффект, оказывает адаптогенное, антистрессовое, химиопротекторное действие. Обладает мощным антиоксидантным действием.

**«Хамарэ»** – высокоэффективное средство на основе трав, разработанное врачами тибетской медицины для профилактики и лечения острых и хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек носа и носоглотки.



### Тапочки домашние из верблюжьей или овечьей шерсти

Изготовлены по современной технологии. Холодной зимой они согреют, подарят уют и снимут усталость ног. Тапочки из натурального меха обладают и передают особое благотворное действие с оздоравливающим эффектом.



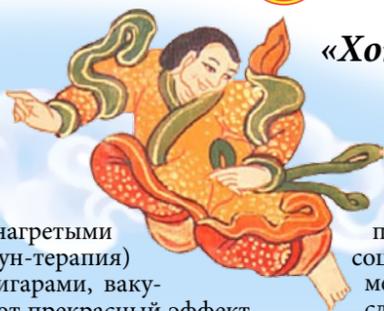
### Замерзли? Согреет солевая грелка!

Эффективное профилактическое и лечебное средство. Мгновенно разогревается. Исключает ожог. Обогрев в экстремальной ситуации. Разнообразие форм и размеров. Преледно проста, гигиенична и безопасна.



Приобретайте в филиалах клиники «Наран» и в интернет-магазине [NARANFITO.RU](http://NARANFITO.RU)

**Клиника «НАРАН» – лечение, доступное всем!**

**«Хотя различают четыреста четыре болезни, но их можно свести только к двум: жару и холоду»**

Трактат «Чжуд-Ши»

Полость может иметь жидкостное включение, а может обходиться и без него. Если вовремя не начать лечение, это может привести к её нагноению, в почке возможно возникновение карбункула (скопление гноя). Из одной кисты может развиться множество. Почка утрачивает свои функции, наполняется водой и гноем (гидронефроз). Возможности почки фильтровать кровь при этом снижаются, развивается хроническая почечная недостаточность.

**Простатит** может привести и опущение внутренних органов. Страдают надпочечники, в которых вырабатывается тестостерон, что вызывает половые расстройства (снижение половой функции, либидо, эрекции).

**Коксартроз** – с точки зрения тибетской медицины, пусковым механизмом коксартроза является нарушение кровообращения в суставе.

**ЛЕЧЕНИЕ**

При всех вышеперечисленных заболеваниях прежде всего необходимо устранить главную причину. Показана фитотерапия, «согревающая» почки, стимулирующая отток мочи и купирующая воспалительный процесс. Внешние методы воздействия: точечный энергетический массаж, иглоукалывание,

прогревание нагретыми камнями (стоун-терапия) и полынными сигарами, вакуум-терапия – дают прекрасный эффект усиления кровенаполнения почки и снятия спазма с лоханки и мочеточников, стимулируют венозное и артериальное кровообращение, проведение нервных импульсов по меридиану почки. В результате отходят слизь, бактерии, солевые кристаллы, мелкие камни. Если имеется опущение почек, оно устраняется с помощью специальной безоперационной авторской методики, много лет используемой в клинике «Наран».

Необходимо особенно тщательно следить за тем, чтобы по погоде тепло одеваться и обуваться. В рационе обязательно должны присутствовать продукты с «теплой» энергией Ян: горячее питье, отвары трав. Дома для прогрева почек используют прогретые речные плоские камни, крупную морскую соль или песок, насыпанные в холщовый мешочек. Меридиан почек начинается на стопе, поэтому также нужно прогревать сухим теплом ноги. Показан массаж стоп.

**УСЛОВИЯ И ПРИЧИНЫ**

Влияют: характер питания и образ жизни, сезоны года, возраст человека и его среда обитания. Под средой обитания

понимаются как общественно-социальные условия, так и климат местности проживания. А также следование национальным традициям в питании и в повседневной жизни.

К примеру, в России, особенно в западной её части, климат сырой, влажный. Зимы затяжные, осень и весна дождливые, лето короткое, с туманами и дождями. Все это способствует развитию болезней «холода». Наиболее подвержены болезням «холода» люди с доминирующими конституциями «ветер» и «слизь». Если по возрасту – дети и пожилые люди.

«Желчь» и «слизь» действуют как антагонисты – «они вступают в раздор, как два человека, которые не выносят друг друга» (Тантра Наставлений «Чжуд-Ши»). Все эти тонкости необходимо учитывать при проведении терапии. Поэтому определение конституции пациента имеет первостепенное значение. Все три конституции служат опорой друг другу, но, возбудившись, становятся либо врагами, либо друзьями. Могут вызвать болезни и истощить силы организма. Особенность тибетской диагностики – она позволяет определить заболевание на самой ранней стадии. «Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить на ранней стадии, когда она не обзавелась

*Для конституции «слизь», имеющей природу «холода», свойственны: бронхиальная астма, гайморит, пневмония, боли в тазобедренных суставах, киста в почке и т. д. Моча при этом становится белесой, без запаха, появляется першение в горле, иногда отделяется мокрота.*

*Для конституции «ветер» характерно обострение болезней «холода» по утрам и вечерам. А также после употребления холодной пищи, холодной воды, в холодное время года, из-за пребывания на холоде, ветру. При этом моча становится прозрачной, с голубоватым оттенком, без запаха, а руки и ноги холодные, возникает озноб, беспокойство, нарушение сна. Для конституции «ветер» характерны невроты, различные боли, невриты, похудение, запоры. Но самое главное, что именно возмущение «ветра» является причиной обострений заболеваний «слизи» и «желчи».*

«друзьями» (Дополнительная Тантра). Важно обратить самое серьезное внимание на болезнь тогда, когда её ещё можно сравнительно легко вылечить, не дожидаясь серьезных последствий. ■

**вопрос-ответ**

*Здравствуйте. Моему ребенку 9 лет, по ночам «писается». Не знаем, что делать, какие меры предпринимать, в чем причина этого недуга, не понятно. Обращались и к врачам, и к бабкам – не помогает. Знакомые рекомендуют обратиться к тибетской медицине, правда, они обращались по другому заболеванию, но у меня всё равно появилась надежда.*

Светлана К., г. Пенза

С точки зрения тибетской медицины, ночное недержание мочи является следствием «холода» почек. В медицинском трактате «Чжуд-Ши» их называются «внешними советниками» и «богатырями, поддерживающими спину». Почки очищают кровь и выводят из организма с мочой шлаки. Сохраняют и направляют тепло в органы и ткани, расположенные ниже талии: кости, мышцы и суставы ног, органы малого таза (половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка).

**Энурез у ребенка. Проблема решается!****Симптомы**

У ребенка наблюдаются чрезмерно глубокий сон, во время которого происходит неконтролируемое мочеиспускание от 1 до 2-3 раз за ночь, нарушение ориентации в пространстве, двигательное перевозбуждение. По утрам его состояние вялое, днем отмечаются сонливость, изменение аппетита.

**Причины**

Почки – теплолюбивый орган. Беречь нужно поясницу, которая соответствует месту локализации почек. Болезнь «входит» в тело через кожу. Это проникновение извне. На подошве ступней ног находится точка R1 – «ю-цзюань», с которой берёт начало энергетический меридиан почек. Если ноги охлаждаются, холод достигает почек из точки R1, чтобы «поселиться» в них. Одна из причин энуреза ребенка – тяжело протекавшая беременность мамы. Болезнь могут вызывать также инфекции или недоразвитие органов выделения.

Свою роль играет генетический, наследственный фактор. Если у родственников в нескольких поколениях встречался энурез, есть основания предполагать, что у ребенка, особенно у мальчика, он тоже будет. У мальчиков заболевание встречается в 1,5-2 раза чаще, чем у девочек. Заболеванию способствуют стрессы. При резко возникшем энурезе, в первую очередь, нужно устранить ситуацию, травмирующую психику ребенка: обеспечить в доме спокойную атмосферу, нормализовать психологический климат. Конфликты в семье приводят к усугублению проблемы. Часто энурез возникает у детей после летнего отдыха. Родители должны следить, чтобы дети вовремя меняли мокрый купальник, не оставлять сохнуть на теле. Беречься переохлаждения от кондиционеров. Из-за «холода» почек нарушается работа органа, что приводит к учащению мочеиспускания вплоть до недержания. Если с помощью пульсовой диагностики можно определить «холод» почек и пульс

в соответствующих им точках на запястьях рук ощущается «иньским», а его толчки ослаблены, нужно начинать лечение. Если меры не будут приняты, болезнь не пройдет сама собой. Энурез может привести к появлению у ребенка комплекса неполноценности, тяжелой моральной травмы. Он может замкнуться, отстать в физическом и умственном развитии. Иногда заболевание сохраняется на всю жизнь. Ранняя диагностика позволяет вовремя предпринять необходимые меры для того, чтобы предотвратить развитие заболевания. Ведь легче всего с ним справиться, пока оно еще не успело набрать силу, «обзавестись друзьями» («Чжуд-Ши»). ■

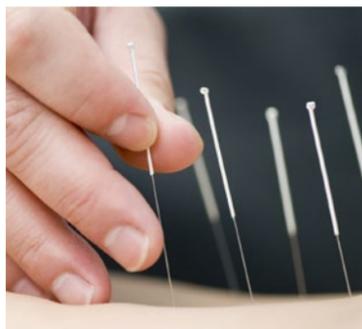


**Санал Бюрчиев,**  
врач клиники «НАРАН»,  
г. Москва,  
м. «Красные Ворота»

**Комплексное лечение хронических заболеваний**

По авторским методикам основателей клиники «НАРАН», к.м.н. Светланы и Баира Чойжинимаевых

- Тибетские фитосборы ● Глубокий точечный массаж
- Иглоукалывание ● Моксотерапия ● Компрессы «Хорме»



Пульсовая диагностика бесплатно. Прохождение лечения у одного врача. NARAN.RU

**Консультация бесплатно! 8 (800) 555-42-00**

## Именитый кавээнщик следит за здоровьем в «НАРАН»



Сергей Исаев, директор шоу «Уральские пельмени»: «В «НАРАНе» восстанавливаю себя энергетически и эмоционально»

Год назад он последовал примеру своих коллег из известной команды и обратился в клинику тибетской медицины «Наран». О своих впечатлениях Сергей Исаев рассказал в эксклюзивном интервью для газеты «Вестник тибетской медицины». А также поделился творческими планами команды «Уральские пельмени».

– Сотрудничество «Наран» с «Уральскими пельменями» – уже давняя традиция. Мы рады помогать любимым всей страной артистам.

– С клиникой «Наран» я познакомился год назад. Сложилось самое приятное впечатление. Мне нравится в «Наране» то, что здесь ведется работа врачами комплексно: по строению своего тела, своего здоровья, не побоюсь этого слова – своего будущего. В моем случае, для того, чтобы быть вписанным в историю компании «Наран» наравне с такими ребятами, как Андрей Рожков. Хотя конечно, пока мне до него не дотянуться. У него уже трое сыновей, у меня только второй. Но мы его обязательно догоним. Потому что рыжие никогда впереди здоровых не были. (Смеется). А я, благодаря «Нарану» здоров!

– Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями коллег по команде и вашими лично.

– Врачи, которые работают в «Наране», – замечательные, дружелюбные, приятные, красивые, сексуальные и обаятельные! То есть все то, что должно быть на лице и теле лечащего тебя врача. Врач – это показатель, образец и пример для подражания. Ну не может человек, который занимается лечением сердечно-сосудистых заболеваний, весить 120 кг. Специалисты клиники «Наран» всегда свежи и бодры. Такое впечатление, что никогда не уходят с работы. Это здорово! Значит хорошая атмосфера и позитивная энергетика в коллективе. Очень удобный для пациентов режим работы. Мы работаем со многими медицинскими компаниями. «Наран» – это единственная клиника, о которой единодушное мнение. Только очень положительное и всегда добрым словом. У «Уральских пельменей» огромное желание продолжать дальше трудиться вместе, развивать совместные проекты и способствовать их продвижению не только в России, но и за рубежом.

– Как «Уральским пельменям» удастся оставаться интересными и неповторимыми?

– Я бы сказал так – у нас юмор интеллектуально-семейный. Мы нестандартная страна. Такое же и шоу. А «Уральские пельмени» всего лишь отражение. Екатеринбургский зритель – своего рода наш фильтр, самый надежный и кристально чистый. Именно зрители отбирают и голосуют в анкетах за понравившиеся им номера, которые и «доезжают» до Москвы. А вообще, в каждом регионе все же свой менталитет, в том числе и на юмор. Нам хочется зацепить своими номерами всю страну. Приятно, что наше шоу оказывается показывать на кабельных русскоязычных каналах в странах Юго-Восточной Азии. Сейчас работаем над тем, чтобы появились детские передачи, утренние и вечерние шоу. После такой интеллектуальной работы, множества съёмок и вообще жизни, я обязательно приезжаю в «Наран» – чтобы восстановить себя и энергетически, и эмоционально. Сейчас время желаний не выглядит лучше, а не выглядеть хуже. Частично благодаря мне, команда перешла на достаточно здоровый образ жизни: хоккей, виндсёрфинг, сноуборды. Члены команды берут с собой не пиво и фисташки, а коньки, кроссовки и кеды.



С любимой супругой Аэлитой. /Фото из личного архива С. Исаева/

– Вы и Ваша команда популярны и за пределами родного Екатеринбурга. Нет желания переехать, или здесь вы черпаете вдохновение?

– В вопросе уже есть ответ. (Улыбается). От Урала до Сибири живет пласт людей с определённой душевной открытостью и настроением. Здесь люди, которых мы безумно любим. Здесь наш очаг, кров, куда мы с удовольствием возвращаемся.

– Мечтаете, чтобы дети пошли по Вашим стопам?

– Семья – это самое близкое и дорогое, что есть у человека. Это нужно беречь, ценить, согревать, лелеять и приумножать. У меня достаточно поздно появился первый ребенок, долгожданный. И, конечно, всю любовь, которую саккумулировал за эти годы, хочу дать ему, но в хорошей дозе, чтобы не избаловать. Что касается «по моим стопам...», некоторые до 30 лет не знают, что хотят. Вот в КВН все мы попали случайно. Сын у меня музыкальный парень, есть чувство ритма, может творческое начало победит над спортивными данными. На мой взгляд, нужно постараться дать ребенку разностороннее образование. Он сам решит, что ему нужно. Хочу чтоб мне не было за сына стыдно, как и моим родителям за меня. (Улыбается). Всем спасибо, крепкого здоровья, и посещайте прекрасную клинику «Наран»!

– Спасибо большое за беседу!

Беседу вела Гиян Кикева

## Впервые в России открыто производство полынных моксосигар

Теплопунктура дома по оригинальной рецептуре Светланы и Баира Чойжинимаевых

С января 2016 года ООО «Лотос» по заказу клиники «Наран» приступило к выпуску полынных моксовых сигар собственного производства. Моксосигары без преувеличения уникальны. Они изготовлены по особому рецепту. Теперь это позволит пациентам клиник «Наран» проходить лечение теплопунктурой оригинальными сигарами. Необходимо отметить, что прогревание полынными сигарами, как и другие тибетские методы, в России впервые стали применять благодаря именно Баиру и Светлане Чойжинимаевым. Создатели клиники «Наран» первыми применили и тибетскую классификацию по принципу – болезни «холода» и «жара», что позволяет добиваться очень хороших результатов в лечении хронических заболеваний.

– Моксотерапия в составе комплексного лечения работает только в клинике «Наран» и является нашим ноу-хау. Решение применять полынные сигары в дополнение к массажу пришло, когда я только начала заниматься рефлексотерапией, – вспоминает Светлана Чойжинимаева. По словам главного врача «Наран», в далекие девяностые годы найти полынные сигары было непросто. – Всегда храню в своем сердце благодарность Учителю – эмчи-ламе Даши-Доржи Унтанову. Ему было 84 года, умнейший и добрейший человек. Он большую часть своей жизни провел в изгнании в странах Юго-Восточной Азии, Китае, Монголии. Досточтимый лама Даши-Доржи

многому научил нас с братом, в том числе изготовлению полынных сигар с использованием сухих тополиных листьев, – рассказала Светлана Чойжинимаева. Вместе с братом они вручную производили свои эксклюзивные сигары, которые отличались от китайских и по составу, и по качеству.

– Тогда не было папиросной бумаги. Но помогли наши пациенты и друзья. Кто-то достал бумагу, кто-то специальную пробирку для набивания сигар. И вручную мы их изготавливали, склеивая сигары яичным белком, – с улыбкой вспоминает создатель «Нарана».

Светлана Чойжинимаева подчеркивает, что моксотерапия доступна всем. И использовать можно без помощи врача. А воздействие на организм очень эффективно. Источник тепла, идущий от полынных сигар над поверхностью кожи, воздействует на нервные окончания, мышцы, кровеносные сосуды. Но главное, это места воздействия на теле человека – биологически активные точки и зоны. Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом канале. Если движение замедлилось, появились места скопления «холода» и воспаления. Особенно теплопунктура рекомендована жителям России, где половина года – это холод, сырость и влага.

– Моя давняя мечта, чтобы люди пользовались такими сигарами для укрепления здоровья и долголетия, – говорит главный врач и основатель клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева. – Теперь мы предлагаем наши эксклюзивные сигары с особым составом и ароматом.

Полынные моксосигары изготавливаются исключительно из российского сырья. Гарантированно низкие цены от производителя. ООО «Лотос» принимает заказы. Телефоны: +7 (495)180-04-46, +7 (800) 333-14-00.



## Зарядитесь энергией в «Наран»

**Лечим усталость по-тибетски**

**Количество:** 9 сеансов

**Заболевания:** синдром хронической усталости, депрессии, нарушение сна

**Врачи тибетской медицины рекомендуют программы комплексного лечения:**

**Бодрость начинается с ног**



**Лечение без химии, гормонов и операций**



# Наши новости в цифрах

## 50, 100, 150, или стань «Юбилейным пациентом»

С 21.12.2015 во всех филиалах клиники «Наран» действует постоянная акция. Участие принимают прошедшие курс лечения не менее 7 сеансов. «Юбилейный пациент» получает специальный подарок.

**50**  
пациент



Комплект на сумму 1000 рублей из ассортимента фитобара  
+ 1 бут. кокосового масла (200 мл)  
+ 1 упаковка фиточая или фитосбора по конституции производства ООО «Лотос»  
+ книга «В назидание потомкам»

**100**  
пациент



1 курс фитолечения, включающий не менее 3 фитопрепаратов  
+ 1 упаковка фиточая или фитосбора по конституции производства ООО «Лотос»  
+ книга «В назидание потомкам»

**150**  
пациент



Сертификат на 1 полный курс комплексного лечения из 11 сеансов  
+ 1 упаковка фиточая по конституции производства ООО «Лотос»  
+ книга главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой

## 9 февраля – праздник Белого месяца

Встречайте Новый год по восточному календарю  
С 8 по 21 февраля скидка в филиалах Москвы – 40%

«Сагаалган»  
с клиникой  
«Наран»

## Свыше 100 тысяч рублей направлено на строительство «Загустайского Дугана»

Благотворительная акция по сбору пожертвований на возведение «Загустайского Дугана» в память основателя клиники «Наран» Баира Чойжинимаева



## Скидки для настоящих мужчин

22, 23, 24 февраля поздравительный бонус:  
скидка на комплексное лечение – 50%

## «День открытых дверей» 6, 13, 20, 27 февраля

Бесплатные лекции о тибетской медицине во всех филиалах клиники «Наран». Темы: «Правильный образ жизни», «Болезнь Паркинсона», «Синдром раздраженного кишечника», «Основы тибетской медицины». Подробности по телефону: 8 (800) 555-42-00



## 14 февраля – День Святого Валентина

Подарите любимому человеку «Сертификат здоровья»  
1 сеанс – 2000 руб., 2 сеанса – 3 500 руб., 3 сеанса – 5 000 руб.  
Только с 13 по 15 февраля



## Купон на 30% скидку

Вырежь купон

Предоставь в любой из филиалов «Наран» и получи указанный бонус на наши услуги



## Тибетский астрологический прогноз

ФЕВРАЛЬ 2016 г.

### Благоприятные дни для стрижки волос

1, 4, 5, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 21

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» болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

### Благоприятные дни для поездок

1, 2, 3, 5, 9, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26, 28, 29

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

### Благоприятные дни для приёма лекарств

8, 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»

8, 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.

## СЛОВАРИК

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



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

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

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней»

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений



## На благо наших пациентов

### Только в «НАРАН»: Поющие чаши



Звуковой массаж проводит врач клиники «Наран» Вадим Доржиев

**Вадим Доржиев** – врач, владеющий уникальной древней методикой звукового массажа. Ему удается извлекать особую – целительную музыку, богатую обертонами и вибрациями.

Поющим чашам свыше 2 тысяч лет. Изготавливают мастера, создающие звучание, согласованное с энергией тела человека.

**Показания:** Физические дисфункции, упадок сил, остеохондроз, проблемы с межпозвоночными дисками.

**Эффект:** Вибрация и звуковое воздействие приводят к гармонии внутренних органов, расслаблению мышц, внутреннему массажу, ровному дыханию, повышению иммунитета и правильной работе сердца. Считается, что услышавший чарующие звуки тибетской чаши, никогда не попадет в ад. ■



### Хорме – забудьте о валерианке и антидепрессантах

**Хорме** – древний метод лечения, не имеющий аналогов. Врачи «Наран» укажут вашу точку «100 встреч». Помогает при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, пищеварительной систем. При стрессах, усталости, психических расстройствах. Это приятная процедура и для взрослых, и для детей.

– После проведения процедуры «хорме» у пациентов улучшается работа органов чувств, замедляется процесс старения, – говорит опытный врач **Светлана Лхасаранова**. Эффект закрепляется в сочетании с другими методами: точечным и баночным массажем, прогреванием полыньными сигарами, иглоукалыванием и стоун-терапией. ■



**Светлана Лхасаранова**. Эффект закрепляется в сочетании с другими методами: точечным и баночным массажем, прогреванием полыньными сигарами, иглоукалыванием и стоун-терапией. ■



Врач Светлана Лхасаранова

## С благодарностью к «НАРАН»

### “Последствия инсульта отступили”

– Когда впервые пришел в «Наран», правая рука у меня висела как плеть на повязке, плечо было опущено и правая нога волочилась по земле. Все это последствия ишемического инсульта, – рассказывает Александр Антонов, 55-летний пациент из Подмосковья.



Александр Антонов

Сестра нашла телефон «Нарана». Первое, что я спросил у врача: «Резать будете?». В ответ Тамара Николаевна Ким успокоила меня и объяснила, что курс лечебных процедур не предусматривает оперативного вмешательства. Только иглоукалывание, прогревание банками, полыньными сигарами, глубокий точечный массаж. Удивительно, но после каждого сеанса эффективность шла только по нарастающей. А теперь смотрите, руку могу поднять. Если пальцы раньше не разгибались, сейчас могу их сжимать и разжимать. Нога перестала волочиться, даже и незаметно, что была парализована. ■

### “Привела дочь и внуков”



Ольга Климова

– Впервые в «Наран» я пришла в 2007 году, когда у меня были большие проблемы со здоровьем: камни в желчном, давление, сердце, пища организм не принимал, весила 40 кг, – рассказывает пациентка «Наран» Ольга Климова. – Шаг за шагом и меня поставили на ноги прекрасные врачи Куриганова Анна Петровна и Катыева Светлана Босхамджиевна. Я прошла весь необходимый курс – иглоукалывание, вакуум-терапию, пропила фитопрепараты. Сейчас стараюсь каждые полгода проходить профилактический курс. Потом я привела сюда и свою дочь, и внуков. «Наран» на 100% вернул меня к жизни, – добавила бывшая скрипачка оркестра Гостелерадио. ■

## Клиника «НАРАН» – 27 лет стабильных результатов

### Наши преимущества:

- 1 Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжинимаевых
- 2 Бесплатная консультация, диагностика по пульсу, тест на определение конституции
- 3 Доступное и качественное лечение без побочных эффектов
- 4 Комплексное лечение у одного врача

#### МОСКВА

м. «Войковская»,  
5-й Войковский проезд, 12  
+7 (495) 180-04-40

м. «Красные Ворота»  
Большой Козловский пер., 4  
(Дипакадемия МИД)  
+7 (495) 180-04-41

м. «Таганская»  
5-й Котельнический пер., 12  
+7 (495) 180-04-42

м. «Юго-Западная»  
пр-т Вернадского, 105, корп. 4  
+7 (495) 180-04-43

#### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»  
пр-т Просвещения, 33, корп. 1  
+7 (812) 241-16-12

м. «Чернышевская»  
ул. Таврическая, 9  
+7 (812) 241-16-14

м. «Звенигородская»  
ул. Звенигородская, 9  
+7 (812) 418-38-37

#### КАЗАНЬ

Остановка «Университет»  
(Ленинский сад)  
ул. Галактионова, 3  
+7 (843) 249-00-30

Остановка  
«Социальный юридический институт»  
ул. Восстания, 60  
+7 (843) 249-00-31

#### ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86  
+7 (343) 300-999-0

#### ВЕНА (АВСТРИЯ)

Austria Wien  
1010 Wollzeile 30-5  
Телефон: +43664 5833030

NARAN.RU

facebook.com/groups/narandclinic  
Наран. Красота и Здоровье

vk.com/sekretoftibet  
Наран. Секреты тибетской медицины

Первое медицинское  
интернет-радио  
NARANFM.RU



## Как пройти до филиалов клиники «НАРАН» (г. Москва)



#### м. «Войковская»

Первый вагон из центра.  
Из стеклянных дверей налево  
по переходу.  
Выход на улицу – направо. От  
Ленинградского шоссе – прямо.  
5-й Войковский проезд, 12  
+7 (495) 180-04-40



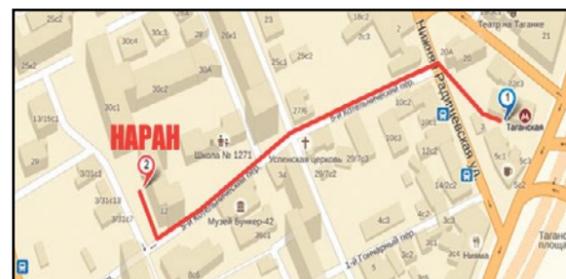
#### м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра, выход  
направо, серая высотка с магазинами  
«Дикси» и «Пятерочка»  
просп. Вернадского, 105, корп. 4  
+7 (495) 180-04-43



#### м. «Красные Ворота»

Последний вагон из центра,  
выход направо,  
вход на территорию Дипакадемии  
МИД России  
Большой Козловский пер., 4  
+7 (495) 180-04-41



#### м. «Таганская»

(кольцевая), выход налево, к церкви  
Николая Чудотворца, далее вниз  
по 5-му Котельническому пер.,  
по правую руку от музея «Бункер-42».  
Вход со стороны Москвы-реки.  
5-й Котельнический пер., 12  
+7 (495) 180-04-42