



# НАРАНА работает с 1989 г.

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

**В Е С Т Н И К Т И Б Е Т С К О Й М Е Д И Ц И Н Ы**

№2 (197) Февраль 2017 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

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



Тибетские фитосборы и чай



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

**ЛЮБИМЫХ БЕРЕГИТЕ**

Приобретайте  
Подарочные сертификаты  
ко Дню влюбленных и к Дню  
защитника Отечества



Тел. 8-800-555-42-00

**ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ  
НА 2017 ГОД**



Астрологический  
прогноз на каждый день

## Виктор Пискунов,

российский  
кинопродюсер

«С первой  
процедуры  
пошла  
энергия  
тепла»

**Стр. 5**

**Стр. 2**

Слово главного  
врача

**ОТ ПЕЧЕНИ ДО  
СЕРДЦА – ОДИН ШАГ**

**Стр. 4**

Мужское здоровье

**ИЗ БАНЬКИ  
В СНЕГ?**

**Стр. 5**

**ЕСЛИ  
«ОГНЕННЫЙ КОТЕЛ»  
НЕ ГРЕЕТ**



**З а р я д и с ь э н е р г и е й в «НАРАНА»**

## УЗИ

Кабинет УЗИ открылся  
в клинике «Наран» по  
адресу: 5-ый Войковский  
проезд, д. 12. Дни работы:  
вторник, среда, пятница,  
суббота с 10.00 до 16.00.

**Стр. 3**



«ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

**БЕСПЛАТНАЯ  
ГАЗЕТА В  
ДОБРЫЕ  
РУКИ**

- ★ Необычные истории пациентов
- ★ Почему звезды выбирают клинику «Наран»
- ★ Полезные советы, рекомендации врачей тибетской медицины

**Клиника «НАРАНА» – для тех, кто хочет жить не болея!**

## Слово главного врача

# ОТ ПЕЧЕНИ ДО СЕРДЦА – ОДИН ШАГ



**Светлана Чойжинимаева,**  
к.м.н., основатель и главный врач клиники  
тибетской медицины «Наран»

«...Уважаемая Светлана Галсановна! Постоянно слежу за Вашими публикациями и, конечно, имею книги «Тайны тибетской медицины» и «Новые тибетские методики». Несмотря на доступные для понимания материалы, разобраться в себе оказалось сложно. Вконец растерявшись, я решила обратиться к Вам за помощью. Кто же, если не тибетская медицина, может посмотреть на мое состояние здоровья в целом? Все последние исследования крови и инструментальные методы исследования отсылаю. По конституции я – «Желчь-Ветер». Характер строгий, решительный. Имею неуравновешенный нрав, раздражительна, обидчива. Меня считают сильным и волевым человеком. И я была бы очень довольна собой, если бы не...»

1. Постоянное чувство страха, сомнения и тревоги в душе. Напрягает в жизни все: сдача крови из вены для исследования, куда-то идти впервые, где-то отстаивать свои права, пройти фиброгастроскопию (не делала ни разу) и т.д. Из психиатрических диагнозов – неврастения (когда родила долгожданных сыновей в 28 и 30 лет, я была тревожной и мнительной мамой). «Да Вы истеричка!», – сказал платный психолог в 2015 году. Защищенной я себя чувствую только дома. Пытаюсь работать над собой и своим характером.

2. Мое нервное напряжение вылилось в еще одну проблему – пищевую «жор». Есть могу не останавливаясь в течение всего дня. В большом количестве поглощаю хлеб, кондитерские изделия, мясные блюда, сыр, колбасы, порой хочется съесть батон со сливочным маслом, зимой – сало. За 2016 год талия стала 98 см. Стараясь отрегулировать режим питания, я могу в течение 2-х недель не переждать, не есть сладкого... и вдруг что-то меняется внутри, начинается беспричинная тревога, как будто внутренние вибрации, которые опять приводят к пережанию.

У меня слабая энергетика от рождения – не смогла заниматься в волейбольной секции, танцевальном кружке – не выдерживала физической нагрузки. На сегодняшний день чувствую сильную усталость, упадок сил и старческую отяжеленность. Имею заболевания, характерные для «Желчи»: сахар на пределе нормы, желчнокаменную болезнь, гипертонию, ИБС, дисциркуляторную энцефалопатию, в этом году осо-

бенно болят суставы стоп и кистей рук, и сухожилия на руках и ногах. Беспокоят холецистит, панкреатит, варикозное расширение вен, зуд на коже. Есть папилломы на шее. Волосы поредели. Мышцы усохли. Перенесла операцию по удалению миомы матки. В этом году стала мерзнуть, как многие пожилые люди. Состояние моего здоровья ухудшается в октябре-ноябре и в июне-июле.

Хотелось бы разобраться, связаны ли мои недуги с возмущением «Желчи» или есть еще дисбаланс «Ветра»?»

Ватутина Т.Г., Краснодарский край.

**Светлана Чойжинимаева:** Во-первых, хочу поблагодарить читательницу за подробное описание своих особенностей, конституции, режима питания и образа жизни. Врачу очень важны эти подробности для правильной постановки диагноза и, соответственно, назначения эффективного лечения. По конституции Татьяна Григорьевна – урожденная «Желчь», и мы видим по диагнозам, что эта составляющая вышла из равновесия (ЖКБ, варикоз, гипертония, панкреатит, облысение). Кроме того, сейчас добавилось очевидное возмущение «Ветра» – нервозность, тревоги, страхи, зябкость свидетельствуют об этом. Наверняка присутствует и небольшой дисбаланс «Слизи», так как все три конституции тесно связаны взаимодействием, и нарушения в одной системе тут же сказываются отклонениями в работе другой.

Анализы показывают, что кровь у автора письма густая и вязкая (повышенные эритроциты и гемоглобин), что опять же говорит о неполадках в печени и селезенке, где формируются элементы крови. Можно сказать, что эта пациентка находится в шаге от диабета, так как уровень сахара – на верхнем пределе нормы. То есть налицо проблемы с печенью (повышен С-реактивный белок и показатели АЛТ и АСТ), а ведь она – царица органов, и от ее работы зависит большинство жизненных процессов в организме. Повторю, от печени зависит состав крови, от состава крови – состояние сердца и сосудов. Поэтому при проблемах с печенью всегда жди сердечных недугов. Особенно это касается мужчин с конституцией «Желчь», ведь они, как правило, увлекаются всем, что возбуждает печень – алкоголь, жареное и копченое мясо, баня на повышенных градусах, большая физическая нагрузка.

**– Неужели физическая нагрузка может повлиять на печень?**

– Конечно. От нее мышцы тела спазмируются, убыстряется кровообращение, возрастает нагрузка на сердце и может возникнуть острая сердечно-сосудистая патология. Поэтому физическую активность можно допускать только в умеренных количествах. Тибетская медицина говорит, что «нет болезней сердца без волнений», и мы видим, что у автора письма есть неврастения, подкрепленная страхами и неврозами. Отсюда, кстати, желание есть много сладкого, это успокаивает нервную систему. Но, с другой стороны, провоцирует развитие сахарного диабета, в данном случае, по «горячему типу».

**– Чем, в таком случае, можно заменить кондитерские изделия?**

**С.Ч.:** Перейти на сладкие фрукты, в том числе, сухие. Они хорошо усваиваются

организмом и успокаивают нервную систему. Этому же способствуют и умеренные физические упражнения. Пусть они будут небольшие по нагрузке, особенно вначале, но регулярные. Можно делать различные комплексы движений лежа на полу или даже в кровати (махи ногами и руками, разного рода вращательные движения, повороты корпуса и т.п.). Поищите такие, которые подходят именно вам; при их выполнении ориентируйтесь по самочувствию, подбирая длительность и интенсивность нагрузок и налаживая, таким образом, диалог со своим телом.

**– Что еще можно порекомендовать людям с возмущением конституции «Ветер»?**

– Надо привести в равновесие нервную систему, успокоить мысли, ослабить страхи. Первую помощь в этом окажет медитация. Не обязательно сидеть в позе лотоса, можно медитировать на прогулке, любуясь красотами природы, гармонией окружающей среды, слушать спокойную приятную музыку, читать интересные книги, смотреть позитивные фильмы, общаться с приятными людьми. И, наоборот, отказаться от просмотра волнующих телепрограмм, не принимать участия в различных дискуссиях, вообще постараться поставить заслон любому негативу. Необходимо наладить полноценный сон с учетом того, кто вы – жаворонок или сова, и постараться исключить ночные вставания, обдумывание проблем лежа в кровати. Если поначалу уснуть быстро не удастся, пропейте курс успокоительных препаратов растительного происхождения. Например, смешайте в равных пропорциях аптечные настойки валерианы, пустырника, пиона, боярышника и мяты перечной и принимайте за 1 час до сна. Начните с 10 капель на рюмку воды и, увеличивая ежедневно на 1 каплю, доведите прием до 30. Это и будет курс лечения. Далее принимайте половину этой дозы, только если чувствуете, что поволновались и заснуть быстро не удастся. В клинике «Наран» мы предлагаем уникальные фитосборы производства компании «Наранфито»: «Тибетский успокоительный сбор № 18», а также чай «Тибетский сбор № 48. Ветер». Они показаны при заболеваниях нервной системы, синдроме хронической усталости, нарушениях сна и депрессиях. Успокаивая нервную систему, мы снимаем мышечные и сосудистые спазмы, позволяем нервным импульсам беспрепятственно курсировать между мозгом и внутренними органами. Это профилактика гипертонии, остеохондроза, зябкости конечностей и всего тела, набора лишнего веса, отеков и других нарушений обменных процессов.

В питании для успокоения «Ветра» рекомендуются вкусы острый, кислый, соленый, сладкий.

**– Какие рекомендации будут в отношении уравнивания «Желчи»?**

– Сладкий вкус для «Желчи» тоже полезен. Но, опять же, придерживайтесь в этом отношении тех рекомендаций, что я дала выше. Сахар в чистом виде, выпечки и кондитерские изделия нужно свести к минимуму, заменив их натуральными продуктами – фруктами, вареньем, повидлом из агар-агара, протертыми с сахаром ягодами, в которых прошла ферментация в течение 2–3 месяцев. Кроме того, сладким вкусом обладает рыба, мясо, белый хлеб, молоко.

Помимо сладкого, «Желчи» показаны вяжущий и горький вкусы. Такая пища будет способствовать разжижению желчи, а значит, и, как минимум, частичному растворению имеющихся конкрементов в желчном пузыре, как правило, билирубиновых у представителей этой конституции и холестеринных – у «Слизи». Например, вяжущим вкусом обладают: айва, яблоки, недоспелые бананы, клюква, гранат, хурма; авокадо, брокколи, брюссельская капуста, белокачанная капуста, свежая морковь, цветная капуста, зеленые бобы, листья салата; макароны из пшеницы; специи – базилик, лавровый лист, тмин, кориандр, укроп, фенхель, майоран, мускатный орех, орегано, петрушка, куркума. Представители горького вкуса – горчица, хрен, редька, грейпфрут, имбирь, жимолость, горький шоколад, темное пиво, в котором, кстати, можно тушить мясо.

Хорошо 1 раз в неделю проводить разгрузочный день. При возмущении «Желчи» для этих целей лучше всего подходит отвар овсяных зерен. 2 ст. ложки овсяных зерен залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 15 минут, добавить 2 ст. ложки меда, кипятить еще 3 минуты, добавить 2 ст. ложки молока и кипятить еще 3 минуты. Остудить, перелить в чистую посуду и пить по 1 стакану через равные промежутки времени в течение дня.

Этот отвар хорошо очищает печень, желчный пузырь, кишечник, улучшает состав крови. При проблемах с печенью не стоит сильно увлекаться солью, которая способствует ее возбуждению. Используйте вяжущие и горькие приправы, перечисленные выше, ту же куркуму, горчицу.

Все эти меры послужат, кроме того, профилактикой катаракты и дальновзоркости, которая свойственна людям с этой конституцией, так как зрение напрямую зависит от состояния печени.

**Антиоксидантные рецепты:**

● Рис – 2 ст. ложки, вода – 250 мл.

Рис слегка прокалить на сковороде до темного оттенка, залить водой, довести до кипения и варить на малом огне 7 минут. Остудить, съесть эту порцию в теплом виде. Курс – 5 дней.

● Свежие огурцы – 5 шт., вода – 200 мл, мед – 2-3 ст. ложки.

Порезать мелко огурцы, смешать с водой и медом, варить на малом огне 5 минут. Остудить, съесть эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс – 5 дней.

**Очищение крови:**

● Свежий зеленый горошек (можно замороженный) – 100 г, тростниковый сахар – 1,5 ст. ложки, вода 250 мл.

Смешать, варить на малом огне 7 минут. Остудить, съесть эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс – 7 дней.

**Общеукрепляющий:**

● Семена кунжута – 2 ст. ложки, рис – 2 ст. ложки, вода – 250 мл.

Варить на малом огне 7 минут. Остудить, съесть эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс – 7 дней.

**Крепкого всем здоровья!**

Беседовал Сергей Андрусенко

## Подарок от клиники «Наран» – бесплатная УЗИ-диагностика!

Учитывая пожелания наших пациентов, в московской клинике «Наран» на ст.м. «Войковская» открылся кабинет УЗИ.

**Каждый пациент, прошедший в 2017 году десять сеансов комплексного лечения в «Наране», получает сертификат на бесплатную УЗИ-диагностику! В течение февраля действует специальное предложение для всех – скидка 300 рублей. Учитывая расценки в других клиниках + наш скидочный бонус, вы сэкономите 500 рублей.**

В борьбе за здоровье своих пациентов мы уже давно успешно используем в сочетании многовековую медицину и современные диагностические методы.

– Для врача всегда в приоритете здоровье пациента и качество оказанного лечения, именно поэтому мы используем и современное диагностическое оборудование, ко-

торое позволяет выявить скрытые заболевания, вовремя назначить лечение, а также при необходимости провести наблюдение динамики комплексного лечения, которое он принимает в нашей клинике, – отметила главный врач клиники «Наран» Лина Буяк.

**Кабинет УЗИ открылся в клинике «Наран» по адресу: 5-ый Войковский проезд, д. 12. Дни работы: вторник, среда, пятница, суббота с 10.00 до 16.00.**

Ультразвуковое исследование брюшной полости проводится в первой половине дня до 13.00. УЗИ почек и малого таза – во второй половине дня до 16.00.

Записаться на УЗИ, а также получить информацию, как правильно подготовиться к прохождению ультразвукового исследования, можно по телефону единого call-центра: **8-800-555-42-00.**

*На фото: Приём в кабинете УЗИ ведёт главный врач клиники «Наран» Лина Львовна Буяк*



## Наша новинка!

### Полезные тибетские сладости из цампы

На Тибете ячмень давно является основной пищей населения. С древних времен и до сих пор уникальная по питательности и вкусу ячменная мука используется жителями Центральной Азии как идеальная пища для путешествий и походов. Обжаренные зерна ячменя имеют «горячую» природу, благодаря чему цампа широко используется в тибетской медицине как эффективное вспомогательное средство для профилактики и лечения «холодных» болезней: сахарного диабета по «холодному» типу, артрозов и артритов, атеросклероза, астмы, полипов, онкологии, урологических и гинекологических проблем и др. Согревающая энергетическая природа обжаренных цельных зерен активизирует обмен веществ, улучшает пищеварение, выводит токсины и патогенную слизь, вытесняет избыточный «холод». Цампа помогает растворять солевые и холестериновые отло-

жения в сосудах, почках, печени, суставах и с легкостью нормализует неправильный кислотно-щелочной баланс крови. Люди, часто употребляющие цампу, почти не страдают от простудных заболеваний, потому что она укрепляет иммунитет. Это идеальный диетический продукт, способствующий правильному похудению, избавляя все системы и органы и от излишков слизи, и от образовавшихся застойных явлений. Спортсменам цампа помогает быстро получать и долго сохранять энергию. Полезна обжаренная ячменная мука и детям: она хорошо действует на организм при анемиях, авитаминозах. Пожилым и ослабленным больным цампу рекомендуют для восстановления сил. А вегетарианцам ее настоятельно рекомендуют для восполнения дефицита микроэлементов. Если готовить цампу особым образом, она прекрасно заменяет любые сладости, торты и печенье.

**В фитобарах клиники «Наран» теперь вы можете приобрести всегда свежие вкуснейшие шарики из цампы:**



**«Ореховые с медом» – ячменная мука, топленое масло, мед, грецкий орех, посыпанные тыквенными семечками;**



**«Шарики в кокосовой стружке» – ячменная мука, топленое масло, чернослив, изюм, клюква, миндаль, посыпанные кокосовой стружкой;**

Сладкие шарики из цампы отлично подходят для легкого перекуса, сытного завтрака и на десерт к чаю и кофе!

## Дорогие друзья!

26 февраля буддисты России празднуют по лунному календарю буддийский новый год – Сагаалган (перевод – Белый месяц). Это праздник белой молочной пищи, почитания старших, обновления человека и природы, открытости и чистоты помыслов, надежды и добрых ожиданий. В традиции тибетско-монгольского буддизма Сагаалган является первым из шести самых важных ежегодных праздников. Большой и дружный коллектив клиники тибетской медицины «Наран» искренне поздравляет всех с буддийским новым годом! Благодарим за оказанное нам доверие! Всем Вам желаем крепкого здоровья, любви и счастья!

Всегда ваша, клиника «Наран»!

## Наши партнеры



Государственное бюджетное учреждение

**Московский дом национальностей**



**ТИБЕТСКИЙ ДОМ В МОСКВЕ**



## Берегите женщин!

От природы они стремятся осилить любую ношу, даже ценой собственного здоровья



Светлана Лхасаранова, врач клиники «Наран», м. «Войковская», тел.: 8(495)180-04-40

На хрупкие женские плечи возлагаются большие физические нагрузки: беременность, роды, поднимают маленьких детей, носят тяжелые сумки с продуктами. Стараясь для родных и близких, заботливые пчелки не берут во внимание опасность таких нагрузок. Ведь все эти факторы сильнейшим образом воздействуют на внутренние органы женщины, приводя к их опущению. И чаще всего – к опущению матки.

С течением времени женщина все чаще начинает замечать беспокоящие ее симптомы: тянущие боли, чувство давления внизу живота, отдающее в крестец и поясницу, запоры, затрудненное или, наоборот, учащенное мочеиспускание, недержание мочи, особенно во время чихания или кашля оно происходит не-

произвольно. Более обильными становится выделения слизистых. Происходит нарушение менструального цикла, критические дни проходят болезненно, а кровопотеря может быть настолько обильной, что может привести к развитию анемии. Симптомами опущения являются также бесплодие, частые выкидыши, вздутие живота, беспричинное похудение.

### Последствия надсады

Если заболевание прогрессирует, происходит усугубление симптомов. При затруднении мочеиспускания из-за нарушения оттока мочи значительно повышается риск возникновения инфекционных заболеваний органов мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит, уретрит и др.). При опущении матки 2–4 степени женщина самостоятельно может определить образование, которое выступает из половой щели. Половой акт становится болезненным, а при значительной степени опущения матки – невозможным. При опущении матки ложится на бок и сдавливает собственную сосудистую систему. Матка становится отечной и тяжелой. Она оттягивает поддерживающие мышцы, постепенно их растягивая.

### Причины

При обследовании по поводу опущения матки нередко обнаруживается чаще всего птоз всех внутренних органов: желудка, почек, толстой кишки и тонкой кишки. Опущенные органы под действием силы гравитации и из-за слабости связочного аппарата сдавливают ор-

ганы малого таза, что и приводит к опущению и выпадению матки. Распространенные гинекологические заболевания – эндометриоз и миома матки – нередко наступают именно вследствие имеющегося опущения. К опущению матки часто приводит травма копчика, в результате чего он смещается, и мышцы, удерживающие тазовое дно, расслабляются, что и приводит к птозу.

**Внимание: Опущение половых органов нередко приводит к женскому бесплодию.**

### Комплексный подход

Современная медицина чаще всего рекомендует хирургическое вмешательство. Однако и гарантировать отсутствие рецидива не берутся. При опущении матки необходим комплексный подход, который способен дать женщине ожидаемый эффект и избавить от неприятных симптомов и последствий птоза матки. Врач тибетской медицины будет работать над укреплением положения всех внутренних органов пациентки, применяя методы внешнего воздействия: глубокий точечный массаж, баночный массаж, иглоукалывание, прогревание полынными моксосигарами и фитотерапию. Особенность комплексного лечения при опущении – каждый сеанс завершается постановкой медной банки на область пупка. Тем самым врач, образно говоря, фиксирует центр и расположение внутренних органов. Специалисты клиники «Наран» также рекомендуют пациенткам специальные упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц промежности.

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гинекологические заболевания – бели, миома, фибромиома матки, аднексит, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

Противовоспалительное и противомикробное действие в области мочеполовой системы, борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает отёк слизистой, боли и спазмы, а также другие симптомы гинекологических воспалений, оказывает дополнительное кровоостанавливающее действие.



## МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аденома предстательной железы, простатит, уретрит, пиелонефрит.

Целенаправленно действует на улучшение функции предстательной железы, оказывает сильнейшее противовоспалительное действие, облегчая тем самым симптомы простатита, затрудненное мочеиспускание и, снимая боли в области мочеоточника и предстательной железы, благотворно влияет на микроциркуляцию, улучшает кровообращение в области малого таза.



## Из баньки в снег?

Многие мужчины, практикующие процедуры закаливания, не подозревают, чем они для них чреваты



Валерий Анбушинов, врач клиники «Наран», м. «Войковская» Тел.: 8(495)180-04-40

Зимние купания – одна из распространенных форм оздоровления российских мужчин, которая заключается в закаливании холодом. Но так ли безобиден этот вид ЗОЖ? Известный «бог моржей» советской эпохи Порфирий Иванов проповедовал идеи долголетия и бессмертия через закаливание. Однако из жизни он ушел из-за рака простаты.

### «Слизи» и «Ветры» не моржи

С точки зрения тибетской медицины, к холодным водным процедурам нужно подходить крайне осторожно. Немаловажно учитывать природную конституцию «моржа». Людям от природы «холодных» конституций «Слизь» и «Ветер» не рекомендуются процедуры закаливания. Они и так наиболее подвержены перепадам температуры, будучи «поморозниками». Резкий холод, внедряясь в тело, остужает кровь,

связки, сосуды. Необходимо иметь достаточно энергии, чтобы сохранить жизненную теплоту. Другое дело – люди горячей конституции «Желчь», это холерики. Они всегда ищут способ охладить организм, пьют ледяную воду, среди них чаще всего и встречаются любители «моржевания». Но это не значит, что они оздоравливаются. Спустя несколько лет начинают проявляться негативные последствия закаливающих процедур.

### Теплолюбивые почки

Одно из распространенных – болезни простаты. У мужчин половые органы очень чутко реагируют на холод, потому что находятся не в скрытом состоянии, как у женщины, а как бы «вне тела». Из-за постоянного внешнего охлаждения организма мужчина запускает в свои почки «холод». Они для сильной половины человечества играют особую роль. Это теплолюбивый орган и всегда нуждается в тепле. «Холод» в почках приводит к снижению их функции, как следствие – к нарушению кровообращения в органах малого таза, застою крови и развитию различных урологических заболеваний. У пациентов с проблемами в мужской половой сфере по статистике чаще всего и встречаются болезни почек: пиелонефрит, киста почек, гломерулонефрит и др. Согласно многовековой тибетской медицине, задача почек – обеспечивать энергией органы, расположенные ниже поясницы. И, если энергии оказывается недостаточно, страдают, в частности, мужские половые органы. А причинами появления «холода» в почках могут являться как употребление «холодных» продуктов, так и переохлаждение в результате моржевания. Многолетний опыт врачей клиники «Наран» показал, что подавляющее большинство пациентов, обратившихся с заболеваниями суставов, также были в числе любителей закаляться на холоде.



**Лечение без химии, гормонов и операций**

## Виктор Пискунов, кинопродюсер, бизнесмен: «С первой процедуры пошла энергия тепла»



Виктор Пискунов и Дмитрий Дюжев на международном турнире по профессиональному боксу в г.Екатеринбурге, официальным партнёром которого выступила клиника «Наран».

В среде российского кинематографа известность к нему пришла после фильма «Дикари», выпущенного на экраны страны в 2006 году. В кинопроекте участвовал звездный актерский состав: Гоша Куценко, Марат Башаров, Константин Юшкевич, Анна Небо-

гатова, Владислав Галкин. Следующий продюсерский проект в 2010 году совместно с Дмитрием Дюжевым был направлен на создание короткометражного фильма «Брат и я», который получил огромное количество отзывов. Несмотря на занятость, Виктору Пискунову удается совмещать творческие проекты кинопродюсера с бизнес-деятельностью. Поскольку, как он сам признается, «творчество просто так не отпускает». Знакомство с клиникой тибетской медицины «Наран» известного кинопродюсера состоялось в Екатеринбурге. Вместе со своим давним другом актером Дмитрием Дюжевым они посетили международный турнир по профессиональному боксу в ММА, одним из официальных спонсоров которого выступил уральский филиал клиники «Наран». Недавно Виктор Пискунов специально выделил время в своем плотном рабочем графике и посетил клинику «Наран» в Москве.

– Помимо бизнеса ваша работа связана и с творческой деятельностью, расскажите, пожалуйста, о Ваших новых проектах.

– Проекты были, есть, может не так ин-

тенсивно, как хотелось бы, так как я не могу позволить полностью себя посвящать только творчеству. Но кинематограф, музыка постоянно присутствуют. Это неотъемлемая часть моей жизни, уже хотел бы я этим заниматься или нет. Кинематограф не отпускает просто так, – с улыбкой отвечает наш гость.

Известный российский продюсер родился и вырос в красивом белорусском городе Гомель. В 1992 году молодой и еще никому неизвестный Виктор Пискунов ехал покорять город на Неве – Санкт-Петербург. Однако по совету друзей заехал в Москву, где остался и «здесь обзавелся семьей и родил детей». В юности Виктор Пискунов занимался восточными единоборствами и, как он признается, философия буддизма и тибетская медицина неизменно вызвали большой интерес.

– Мне было интересно узнать, на чем основывается методика. В глубине души даже было желание уехать куда-нибудь, чтоб была возможность для самопознания. Уже давно интересуется иглорефлексотерапия, травы, вот манит что-то...

– Сегодня Вы впервые прошли комплексное лечение тибетскими методами, поделитесь, пожалуйста, ощу-

щениями, какие процедуры для Вас впервые?

– Для меня это иглоукалывание, о котором я много слышал, и даже было желание изучить, как один из обезболивающих методов, так как категорически не использую медицинские таблетки и свою семью ограждаю от них. После иглоукалывания необычные, но приятные. Ощущение – что не без ощущений (смеется). Ведь бывают процедуры – и не заметил, а здесь уже с первой – и подействовало. На местах, где поставили иглы, я испытывал энергию тепла, организм дал ответную реакцию, и я понимаю, что это неспроста. И даже до сих пор состояние, как будто я только что проснулся. Что касается пульсовой диагностики, мои внутренние ощущения совпали с заключением вашего врача. Я в первый раз пришел, но у меня хорошие ощущения. Из-за графика работы сложно позволить вырваться и уделить себе время, но я буду стараться и начну обязательно пить ваши фитопрепараты.

– Спасибо Вам большое, за интервью! Крепкого здоровья Вам и Вашим родным!

– Вам спасибо большое!

## Если «огненный котел» не греет

Тибетская медицина называет желудок «котлом для приготовления пищи» («Чжуд-Ши». Тантра объяснений)



Михаил Гунаев, врач клиники «Наран», м. «Таганская», тел: 8(495)180-04-42

### Источник энергии

Невозможно переоценить роль желудка для нашего организма, так как в процессе переваривания пищи наш организм получает все необходимые элементы для жизнедеятельности организма. Таким образом, система пищеварения – это источник энергии для организма человека. Желудок относится к горячим, янским органам. Выполняет функцию прогревания пищи, разложения ее до кашицеобразного состояния и продвижения этой пищевой массы далее в кишечник. Холодные продукты и напитки остужают этот от природы горячий котел, и жизненная сила желудка постепенно ослабевает, теряется его способность переваривать пищу, уменьшается выработка соляной кислоты, в желудке накапливается избыточное количество слизи, которое препятствует нормальному перевариванию пищи.

Тибетская медицина выделяет очень сложное состояние, которое носит название

«мажу» (от тиб. ma zhu – несварение). В древних медицинских трактатах оно рассматривается как основа всех внутренних хронических заболеваний. Термин «несварение» буквально означает «непереваривание разного рода пищи». Из-за плохого переваривания пищи состояние человека ухудшается, постепенно нарастают симптомы заболевания. Причинами появления несварения («мажу») тибетская медицина называет сильные нервные стрессы, изнуряющие длительные душевные переживания, привычку есть на ночь, длительный прием непривычной еды или несовместимых продуктов (несвежей зелени, рыбы с молоком или мясом), употребление пищи, прежде чем переварилась ранее съеденная, прием вчерашней еды, недоваренной, подгоревшей, остывшей, разбавленной не вовремя и не в меру. Способствует развитию состояния «мажу» переизбыток, употребление пресной еды, вчерашних блюд из холодильника, продуктов в сыром виде, злоупотребление сырыми вещами, фруктами, ягодами, бутербродное питание, отрицательные эмоции также способствуют ухудшению работы желудка. Функционально несварение характеризуется неувоением организмом питательных соков и пищи, увеличением слизи, нарушением обменных процессов всех семи уровней тканей тела: неувоением питательных соков кровью, мясом и костями, плотными и полыми органами, кожей.

### Если «жар» или «холод» в желудке

С позиции тибетской медицины различают 16 заболеваний желудка: 7 из них относятся к болезням «жара», 9 – к болезням «холода». Заболевания «жара» вызваны пищевыми отравлениями, различными инфекциями, забросом желчи в желудок (рефлюкс). При болезнях «жара» желудка наблюдается ощущение жара в теле, больше в верхней части, раздражительность, возбудимость, изжога, кислый запах изо рта. Визуально на языке толстый налет, язык темно-крас-

ного цвета с желтыми полосами, возможны темные пятна. Основа заболеваний жара – это возмущение конституции «Желчь», при котором печень вырабатывает избыточное количество желчи. Желчь в избытке поступает в кровь, поджелудочную железу, толстый и тонкий кишечник. При этом можно наблюдать понос с желчью, несварение, рвоту, жар в груди. В случаях регулярного выброса желчи в желудок (рефлюкс), нарушается нормальная функция пищеварения. И поэтому возможны эрозия слизистой желудка, развитие эрозивного гастрита, язвенная болезнь и т.д.

В основе заболеваний «холода» желудка лежит возмущение конституций «Ветер» и «Слизь». Болезни «холода» желудка связаны с истощением ее переваривающей функции. В данном случае развитие несварения способствует неправильное питание, злоупотребление продуктами с холодными свойствами, содержащими большое количество воды, а вода, как известно, – самый иньский холодный продукт. Сырые овощи, фрукты, еда всухомытку, большое количество молочных продуктов за один прием, употребление еды без двухчасовых перерывов (для переваривания пищи), еда на ночь и многое другое способствует несварению. При таком питании «огненная теплота» (переваривающая способность) желудка значительно снижается. Пища не переваривается, скатывается, застаивается в желудке, в тонком и особенно в толстом кишечнике. Постепенно остатки пищи покрываются излишками слизи, появляется налет, способствующий образованию скранов – опухолей в желудке, кишечнике (полипы, лимфомы и раковые опухоли). Без сомнения, непереваренная пища не может стать хорошим материалом для поддержания функций организма, она способствует образованию и увеличению «плохой грязной» крови, появлению проблем в работе внутренних органов, суставов, сухожилий, мышц. При таком положении вещей по-

ловые органы (яичники у женщин, яички у мужчин) будут вырабатывать некачественные яйцеклетки и семя, что, следовательно, скажется на рождении нездорового потомства. «Плохая грязная» кровь разносится по всему организму, загрязняя все органы и ткани. При присоединении нервных стрессов, обилии отрицательных эмоций возможно развитие любого хронического заболевания. Таким образом, несварение (мажу) является корнем всех хронических болезней.





## Пейте, детки, молоко, будете здоровы?

Этот напиток имеет как полезные, так и опасные свойства для детского организма



Инна Манджиева, врач клиники «Наран», м. «Таганская», тел: 8(495)180-04-42

Сырое молоко может стать виновником частых ОРЗ. Теплое молоко способно увеличить силы растущего организма.

### О свойствах молока

Качество и вкус молока во многом определяется его жирностью: чем больше жира, тем оно вкуснее и питательнее. Сырое, не кипяченое молоко по своим свойствам считается «маслянистым», «тяжелым» и «холодным» продуктом. В охлажденном виде молочные продукты, особенно из холодильника, тяжело усваиваются организмом, от него расстраиваются конституции «Ветер» (нервная система) и «Слизь» (эндокринно-лимфатическая система). Употребление в большом количестве «холодного» молока может привести к возмущению «Слизи» в организме, к несварению, которое приводит у детей к избыточному весу, сахарному диабету по «холодному» типу, длительным запорам. У детей часто наблюдается хроническое заболевание дыхательной системы – от насморка и аденоидов в носу до бронхиальной астмы. Молоко и молочные продукты – это пища, вызывающая накопление и возмущение «Слизи» в организме. Конституция «Слизь», по тибетской медицине, отвечает за систему пищеварения, эндокринно-гормонального баланса и лимфообращение. Что будет в нашем организме, если конституция «Слизь» придет

в расстройство? У ребенка, неограниченно употребляющего молоко и другие молочные продукты, заболевания будут «накапливаться». Это обилие слюны, выделения из носа соплей, мокроты. Далее заболевания «взрослеют» вслед за накоплением «холодной грязной» крови. Проявляется этот процесс в организме в виде бронхитов, бронхиальной астмы, ожирения, сахарного диабета. Безусловно, нельзя в этих заболеваниях «обвинять» только молочную продукцию. Все продукты с «холодными» свойствами вызывают состояние «мажу» – несварение, и здесь кроется главная причина заболеваний внутренних органов и систем организма. В кипяченом виде молоко приобретает свойства «легкости» и «теплоты». По своим свойствам такое молоко удобоваримо, остается сладким на вкус и после переваривания. В кипяченом виде напиток улучшает детский сон.

### «Кисломолочка»

Известно, что за час молоко усваивается организмом человека лишь на 32%, в то время как кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки – практически полностью. Об этих свойствах кисломолочных продуктов известно издавна, поэтому такой продукт, получаемый из молока, есть у каждого народа. С позиции тибетской медицины, основная их польза в том, что они имеют «холодные», «маслянистые» свойства, т.е. изгоняют жар «желчи», возбуждают слегка аппетит. Поэтому детям полезно давать между приемами основной пищи для перекусов йогурты, «Снежок». А для тех малышей, которые страдают запорами, поможет употребление молочных сывороток. Молочная сыворотка способна подавить «Слизь», не вызывая возбуждения «Ветра» и «Желчи». К примеру, остановить понос из числа вареных кисломолочных продуктов помогает ряженка.

### Чье полезнее?

Молоко разных видов животных обладает и различными свойствами. Молоко коров обладает питательными свойствами, его полезно пить детям при заболеваниях легких в горячем, кипяченом виде с добавлением пряностей и меда. Молоко коз содержит «холодные» элементы, поэтому полезно для детей конституции «Желчь»: сладкое на вкус и од-

новременно «холодное» по свойствам козье молоко способно охладить горячую стихию «Желчи». Молоко овец по своему составу «теплое», поэтому его полезно принимать при возбуждении «Ветра», но вредно пить при заболеваниях сердца. Молоко тибетского яка используется при болезнях «Слизи» и «Желчи». Наиболее полноценными свойствами обладает свежесвыдоенное парное молоко, оно самое полезное, «теплое», «легкое», удобоваримое.

### Грудное молоко

Женское грудное молоко содержит теплые элементы, но состав его изменяется в зависимости от питания и здоровья женщины. Если кровь женщины охлаждена и она питается продуктами, содержащими «холодные» элементы, то молоко будет содержать холодные элементы, и ребенок, несмотря на грудное вскармливание, будет подвержен «иньским» болезням (простудам). Например, младенец всего лишь двух-трех месяцев от роду, общающийся только с мамой и папой, вдруг заболевает простудой: у него легкий насморк, чихание, текут сопля. Как правило, причина в еде, т.е. в молоке. У мамы молоко с «холодными» свойствами, возможно, нежирное, а ребенок нуждается в натуральных жирах, содержащихся в эмульгированном состоянии только в молоке. Если мама ребенка ограничивает себя в жирной еде, питается, в основном, овощами, фруктами в сыром виде, кефиром, то о каком здоровье ребенка и самой матери может идти речь? Кстати, когда в организме почти отсутствует фермент лактаза, расщепляющий молочный белок, то компоненты, входящие в состав молока, – вода, жиры, углеводы, белки – становятся чужеродным материалом для организма. Они «превращаются» в слизь, лимфу, жир, межклеточную жидкость и вызывают возбуждение «Слизи» – идет процесс накопления слизи и выход ее за пределы организма, которое выражается в виде отеков, насморков, удушья. Не до конца переваренная еда, в том числе и молоко, превращается в яд, шлаки и наполняет не только органы и ткани, а главное – кровь. В тибетской медицине этот процесс называется «увеличением плохой грязной холодной или горячей крови» – в зависимости от преобладания холодных или согревающих продуктов. Молочко необходимо детям, но с учетом особенностей его маленького организма.

## ДЕТСКИЙ ГОРОСКОП



### Обезьяна (2004, 2016 гг.)

В восточной символике Обезьяна олицетворяет расторопность и сообразительность, проницательность и хитроумие. Ее считают самым способным из всех знаков, лучше всех приспособленным к окружающему миру. Умение приспосабливаться Обезьяна проявляет уже в детстве. Из всех детей маленькие Обезьяны самые послушные, они менее всего докучают своим родителям. Первые воспитательные проблемы начинаются лишь в юношеском возрасте. Вот уж на кого трудно «накинуть узду» – признанию окружения они предпочитают личную свободу и индивидуализм. Под знаком Обезьяны приходят на свет независимые и пытливые люди. С энтузиазмом воспринимают любую возможность показать всем вокруг свою сметливость. Ребенок-Обезьяна – живой, сообразительный, изворотливый, однако, в ненадежной, переменчивой обстановке становится пугливым и неуверенным. У Обезьяны непогрешимый инстинкт, в школе блистает по всем предметам или, наоборот, настолько ленива, что не тянет совсем. Но на экзамене всегда «проскакивает», даже не открыв книгу.

Продолжение в следующем номере.

## Если ослабла «защитница»

Лимфатическая система обеспечивает фильтрующим комплексом иммунные силы человеческого организма



Изольда Ни, врач клиники «НАРАН», м. «Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43

**Лимфостаз (лимфедема)** – это заболевание, при котором нарушается отток лимфы от лимфатических капилляров и сосудов до основных лимфатических коллекторов и венозного протока.

### Симптомы

Суставные, пояснично-крестцовые боли, зоб, ожирение. Лимфостаз проявляется также отеками верхних или нижних конечностей, нарушением питания кожных покровов, появлением трофических нарушений на коже. С развитием болезни снижается умственная и физическая работоспособность, появляется тяжесть в голове, тупая головная боль, а также боли в крупных суставах.

Частую отхаркивается слизь, появляется зябкость в теле, нарушается пищеварение, понижается аппетит. Но при этом усиливается вечерний аппетит, переходящий в склонность к перееданию.

### Защитница организма

Лимфатическая система – важная часть защитной системы организма. Она вырабатывает клетки и обеспечивает фильтрующим комплексом иммунную систему. А также является механизмом, обеспечивающим круговорот межклеточной жидкости в организме в процессе обмена веществ, что позволяет очищать клетки и ткани от различных его продуктов. Составляющими лимфосистемы являются капилляры, сосуды и узлы, которые заполняет прозрачная бесцветная жидкость, называемая лимфой, общий объем которой составляет около двух литров. Сосуды лимфатической системы в тибетской медицине называются «желтыми сосудами», дополняющими «красные сосуды» (кровеносные) и «белые сосуды» (нервы). Они, собирая лимфу из капилляров, несут ее по ходу вен к крупным лимфатическим протокам, которые через каждые 3–5 см образуют лимфоузлы (утолщения). У каждого человека около 400 лимфоузлов, которые фильтруют проходящую через них лимфу, очищая ее от токсических веществ и различных микроорганизмов. В них размножаются клетки, вырабатывающие антитела – лимфоциты. Лимфоциты, отражая атаку со стороны вирусов и бактерий, обеспечивают иммунитет, а также уничтожают аномальные клетки по мере их появления в организме. Тем самым предохраняют организм от развития злокачественных опухолей, в том числе и рака. В тибетской медицине лимфа является физиологической средой организма, соответствующей конституции «Слизь». При возмущении данной конституции на-

рушается нормальный отток лимфы, появляются скопления тканевой жидкости, вследствие чего образуются отеки и опухоли.

### Осложнения смертельно опасны

Причиной лимфостаза с позиции тибетской медицины является нарушение конституции «Слизь». К ее возмущению приводят: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также стрессы и различные хронические заболевания. В результате лимфатические пути засоряются и суживаются, нарушается система очистки организма, ткани разбухают от избытка воды и продуктов распада. При лимфостазе снижаются обмен веществ и внутренняя теплота организма. Это становится причиной суставных, пояснично-крестцовых болей, может вызвать ожирение, зоб, диабет, спровоцировать появление различных опухолей. Запущенная лимфедема усугубляется трофическими язвами из-за нарушения микроциркуляции в тканях и появления уплотнений (фиброза). Частые рожистые воспаления при лимфостазе приводят к осложнениям вплоть до сепсиса и летального исхода.

### Лечение

Лечение лимфедемы – это сложный, длительный, трудоёмкий процесс. Операция в большинстве случаев не эффективна, т.к. удаляется следствие заболевания, а причина, вызвавшая сбой в организме, остается. В современной медицине отсутствуют синтетические фармакологические средства, которые доказали бы свою эффективность в лечении лимфостаза. В тибетской медицине лимфостаз лечится комплексно, основываясь на четырех традиционных методах:

- Изменить питание: необходимо употреблять янскую пищу (с теплыми элементами) и избегать «холодных» продуктов, которые, в совокупности с внешним охлаждением, вызвали возмущение конституции «Слизь».
- Рекомендации по образу жизни и мировосприятию: стресс является пусковым механизмом любого заболевания, поэтому немаловажный этап в лечении докторов тибетской медицины – помочь пациенту привести в порядок нервную систему, привести в гармонию внутреннее состояние.
- Фитотерапия сбалансированно лимфатическую и пищеварительную системы за счет повышения огненной теплоты желудка, очищения крови.
- Внешнее воздействие усилит эффект названных выше методов и закрепит лечебный комплекс:
- иглорефлексотерапия проводится по определенным биологически активным точкам, а также по дополнительным точкам, которые определяются в зависимости от того, какая конечность поражена;
- глубокий точечный массаж уберет застои в местах накопления слизи и лимфы;
- вакуум-терапия дает хороший дренажный и слизеразрушающий эффект;
- поскольку при лимфостазе происходит возмущение конституции «Слизь», обязательно назначаются прогревающие процедуры;
- гирудотерапия благотворно влияет не только на реологические свойства крови и укрепление сосудистой стенки, но и дает хорошие результаты по улучшению состояния лимфатических сосудов, состава лимфы и межклеточной жидкости. Обычно результат достигается после 2–3-го курса лечения, и, при соблюдении рекомендаций, болезнь не возвращается.

**Лечение без химии, гормонов и операций**



## ПРОДУКТ МЕСЯЦА – «ГАРМОНИЯ ВЛЮБЛЕННЫХ»

### Акция от фитобара «НАРАН». При покупке фитопродукции «Продукт месяца» получите подарок



**-10%**

**«Мужское здоровье»:**  
«Тибетский Сбор №45, №43,  
«Мужская сила», «Сила императора»,  
«Эликсир Лаоли»

**«Гармония влюбленных»:**  
Витаминный чай, «Пантальфамарин»;  
капсулы «Янгерон»; «Полезные сладости»;

**Фирменные сувениры:** Лунный  
календарь, магнит, брошюра  
о питании (на выбор), конверт  
«Фэн-шуй»

### Тибетский астрологический прогноз

**ФЕВРАЛЬ 2017 г.**

**Благоприятные дни для стрижки волос**  
1, 2, 4, 6, 7, 14, 18, 19, 22, 23

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, 4, 9, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 23

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

**Благоприятные дни для приема лекарств**  
4, 10, 26

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»**  
4, 10, 26

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

Приглашаем на вебинары о различных заболеваниях от клиники «Наран» в интерактивном режиме. Два раза в месяц вы сможете принять участие и прослушать лекции докторов тибетской медицины. А также задать все интересующие вас вопросы по темам:

**8 февраля – Болезни щитовидной железы.**  
Гипо – и гиперфункции щитовидной железы.

проводит врач Гунаев Михаил Георгиевич

**22 февраля – Болезни лёгких.**  
Обструктивный бронхит.

проводит врач Вахрушева Нина Александровна

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



Предъяви скидочный купон на комплексное лечение

**Вырежь купон**

предоставь в любой из филиалов «Наран» и получи указанный бонус

**Акция**  
Крепкое здоровье с «НАРАН»  
**-30%**  
на комплексное лечение  
см. стр. 7

### СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой 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 одной доши вносит дисбаланс в работу организма. Нарушенное равновесие 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

### Мужское здоровье



### Эксклюзивная продукция из трав



### Фитопрепараты



### Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли



NARANFITO

Интернет-магазин тибетской медицины «НАРАНФИТО» тел. 8-800-333-14-00, 84951800446, 8(985)641-83-69

Товары для здоровья от интернет-магазина «Наранфито» теперь можно приобрести в торговой точке компании-партнера – Экологический центр «Сибирь».

Адрес: ТЦ «Альмирал», 2-й этаж, пав. № 227, пр-т Вернадского, д. 86Б, м. Юго-Западная, 1-й вагон из центра. Ежедневно с 10.00 до 21.00 тел. +7(965) 3837826, +7 (965) 2113778

### Здоровое питание



### Женское здоровье



### Мази, гели, пластыри



### Книги Светланы Чойжинимаевой



## Спрашивали? Отвечаем

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «ВТМ» ВОЗОБНОВЛЯЕТ РУБРИКУ «СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ». ВРАЧИ КЛИНИКИ «НАРАН» ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ВАС ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ЛЕЧЕНИЯ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ. ВОПРОСЫ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ, ОТПРАВИВ НА ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ [GLAVRED@NARAN.RU](mailto:GLAVRED@NARAN.RU), ЛИБО ПО ТЕЛ: 8 (800) 555-42-00.



## «СПИНА БЕЗ БОЛИ»

КУРС: 9 сеансов

СТОИМОСТЬ: 30 000 руб.

**Заболевания:**

- **остеохондроз,**
- **сколиоз,**
- **остеохондроз шейного отдела,**
- **остеохондроз грудного отдела,**
- **остеохондроз поясничного отдела,**
- **остеохондроз крестцового отдела,**
- **дорсопатия,**
- **деформирующий остеоартроз**

**Вернем вам царственную осанку**

С позиций тибетской медицины, позвоночник – «драгоценный столб из золотых монет» – представляет собой главный энергетический канал организма, состояние которого влияет на функционирование всех органов и систем. Корень проблем современных людей – неправильная осанка и боли в спине. Из-за проблем с позвоночником появляются головные боли, раздражительность, быстрое переутомление, снижается зрение, ослабевает внимание, возникают проблемы с дыханием и другими жизненными процессами. С годами заболевание может привести

к серьезным осложнениям: коксартрозу, нарушениям работы почек, желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы и другим заболеваниям. Методы тибетской медицины позволяют успешно лечить остеохондроз и другие заболевания позвоночника без оперативного вмешательства. В клинике «Наран» с помощью мягкой мануальной терапии, глубокого точечного массажа и других процедур устраняются мышечные спазмы и энергетические блоки, улучшается подвижность суставов между позвонками и состояние связочного аппарата, нормализуется кровообращение и питание мышц спины, высвобождаются нервные каналы, что способствует лучшей иннервации органов и тканей организма.

**Программа включает:**

- консультацию врача
- точечный массаж
- иглоукалывание
- моксотерапию
- стоун-терапию
- вакуум-терапию (постановку банок)
- 2 фитопрепарата

*Программа «Спина без боли» вернет вам гибкий позвоночник и царственную статью!*

## На благо наших пациентов



## С благодарностью к «НАРАН»

### Походка легкая, а не «утиная»

Выражаю благодарность моим чародеям-волшебникам за их высокий профессионализм и внимание, проявленные при моем выздоровлении! После третьего сеанса я стала держать спину (сутулость многолетняя). В процессе лечения испытала легкость не в мозгу, как у Хлестакова («Ревизор»), а в теле. Походка легкая, а не «утиная» (возрастная у большинства), суставы помолодели, гибкость улучшилась. В клинике «Наран» предлагают более щадящий и действенный метод: великолепный массаж. Мои врачи – Санал Юрьевич Насунов и Александр Будаев – творят чудеса, за что я им безмерно благодарна! Считается, что здоровье не купишь, но курс в клинике «Наран» помогает обрести здоровье по вполне приемлемой цене. Тем более, что санатории почти недоступны, да и получение большинства видов лечения – за дополнительную плату. Уважаемые пенсионеры, обратите внимание на свое здоровье, чтобы не стать в тягость своим близким. С уважением, Тимирясова Наиля Хакимовна.



На фото: Пациентка клиники "Наран" г. Казань **Наиля Хакимовна Тимирясова** с массажистом Александром Будаевым.

### Уезжаю полная сил и энергии!

О центре тибетской медицины узнала от дочери Юлии, она живет в Казани. Заинтересовалась, и чтобы больше узнать, обратилась в интернет, где узнала, что свои болезни (боли в мышцах, пояснице, суставах, позвоночнике) без операции и гормонов мне помогут вылечить именно здесь. Первое, на что обратила внимание пришла к вам, – слаженность работы всего коллектива, внимание к пациентам, чуткость и доброжелательность. Безмерно благодарна своему врачу Насунову Саналу Юрьевичу за его внимание, профессионализм, излечение меня от недугов, его позитивный настрой и добрые советы. Не забуду добрые и сильные руки массажиста Александра Будаева! Такой милый, добрый, скромный и сочувствующий пациентам молодой человек. Ценю его не только как грамотного специалиста, за его человеческие качества, которые сейчас в дефиците. Уверена, что в этом коллективе работают великодушные люди, о каждом из вас можно сказать

только хорошее. Желаю всем вам и вашим семьям, в первую очередь, здоровья, семейного счастья и благополучия, мира! Низкий вам поклон! Вы нам нужны! Я благодарна обстоятельствам, благодаря которым я о вас узнала, и уезжаю от вас полная сил и энергии, здоровья и оптимизма!

Амирова Халида Шамильевна, г. Миасс, Челябинская обл.



На фото: **Халида Шамильевна Амирова** прошла комплексное лечение в клинике «Наран» в г. Казань

## Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

### 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

### 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

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

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

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. «Красные Ворота»

Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России.

Бесплатная автопарковка.

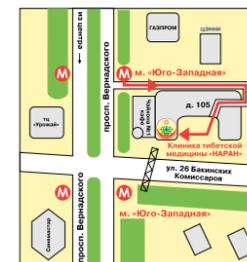
Большой Козловский пер., 4  
+7 (495) 180-04-41



### 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



### м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра, выход направо, серая вывеска с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

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