

## «Записки врача тибетской медицины»

Приобретайте в фитобарах клиники «НАРАН»,  
заказывайте в интернет-магазине Naranfito.ru.  
Тел. 8-800-333-14-00.

### Тибетский лунный календарь-2019



ПЕРВАЯ В РОССИИ КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# НАРАН

с 1989 г.

**ЗДОРОВЬЕ:**

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

**ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

№ 01/02/03 (219/220/221) Январь/Февраль/Март 2019 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru



**Встречаем год юбилейный**  
**Нам 30 лет!**

#### Слово главного врача

с. 2

**«РАДОСТЬ ЛЕЧИТ СЕРДЦЕ»**

#### Спрашивали? Отвечаем!

с. 7

**ОТЧЕГО ПОДАГРА?**

#### Ваше здоровье

с. 4

**ЕСЛИ НАПАЛА  
«МЕДВЕЖЬЯ БОЛЕЗНЬ»**

#### Детки, не болейте!

с. 6

**ИЗ ДАЛЕКОЙ ГЕРМАНИИ  
К ВРАЧАМ КЛИНИКИ «НАРАН»  
В РОССИЮ**

Рекомендуют врачи  
тибетской медицины



**ЦЕЛЕБНЫЕ ДЖЕМЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

**Здоровье в каждой щепотке!**  
Попробуйте нашу новую  
ароматную соль со специями!

Тибетская пищевая соль «Желчь»  
Tibetan salt «Tipe»

- гармонизирует процессы пищеварения;
- благотворно влияет на работу сердца, головного мозга, суставов;
- стабилизирует работу печени и почек;
- гармонизирует психоэмоциональное состояние.

Тибетская пищевая соль «Смесь»  
Tibetan salt «Badkan»

- устраняет несварение;
- регулирует обмен веществ;
- снижает аппетит;
- способствует снижению веса.

Тибетская пищевая соль «Ветер»  
Tibetan salt «Rlung»

- улучшает пищеварение;
- увеличивает жизненную теплоту;
- гармонизирует нервную систему;
- устраняет бессоницу.

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

Бесплатные звонки по России, тел.: 8-800-555-42-00



Древний медицинский трактат «Чжуд-Ши», XII в.:

# «Радость лечит сердце»

Как работает сердце, почему оно болит, отчего ему бывает плохо? В 2019 году нашей клинике исполняется уже 30 лет. За эти годы огромное количество пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями получили квалифицированную помощь врачей тибетской медицины, накоплен уникальный огромный практический опыт. Именно болезни сердца сейчас тема моей следующей книги, над которой уже ведется кропотливая работа. В этой статье, которая предваряет мой новый книжный труд, я делюсь тем, как врачи тибетской медицины клиники «Наран» подходят к лечению «сердечных» пациентов с учетом их конституции «Ветер», «Слизь», «Желчь», образа жизни, питания, фитотерапии и методов внешнего воздействия.

В средневековом тибетском медицинском трактате «Чжуд-ши» сердце называют «царем плотных органов, восседающем на троне». Напомним, что термином «плотные органы» обозначают в тибетской медицине сердце, печень, легкие, селезенка, поджелудочная железа и почки, а «полыми» являются желудок, желчный пузырь, толстая кишка, тонкая кишка, мочевого пузыря. Главными причинами болезней сердца авторы трактата считают волнение, горе, голод, бессонницу и сильный гнев. Также сердце ассоциируется с радостью и огненной стихией. Радость лечит сердце, сказано в «Чжуд-ши». Но излишняя радость может и повредить человеку: «потому что всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок».

## Мегаполис и вредные привычки

К сожалению, современному человеку, живущему в мегаполисе, крайне трудно избежать сильных эмоций. Сердечно-сосудистая система отличается высокой

чувствительностью, недаром же сложились выражения: «сердцем чувствую», «чувет мое сердце». Способность сердца мгновенно реагировать на внутренние и внешние раздражители, в том числе и на наши эмоции, объясняется его тесной связью с центральной нервной системой. Сердце и питающие его крупные сосуды снабжены богатой сетью высокочувствительных нервных окончаний. Они чувствительны, в частности, к появлению в крови особых биологически активных веществ — катехоламинов (адреналина и норадреналина), которые усиленно вырабатываются в моменты психических перегрузок и оказывают возбуждающее действие (недаром адреналин называют гормоном страха), активизируют функции всех систем организма, как бы подстегивают его.

Волнение, тревожное ожидание, необходимость ответных действий также вызывают интенсивную продукцию катехоламинов. Сердечно-сосудистая система принимает сигнал ЧП и перестраивается на иной режим работы. Усиливаются сокращения сердца, возникает спазм коронарных сосудов, повышается артериальное давление. Это может сопровождаться неприятными ощущениями, чувством стеснения в груди. Подобные явления наблюдаются иногда у вполне здоровых людей — особенно у чрезмерно впечатлительных, возбудимых (обычно это люди конституции «Ветер»). Как правило, в действие быстро вступают приспособительные, компенсаторные механизмы, и спазм снимается, нормализуется артериальное давление, неприятные ощущения проходят.

## Сердце «Ветров», «Желчей» и «Слизей»

Однако постоянные «удары» по сердцу, а особенно сильные потрясения, могут привести

к развитию хронических сердечно-сосудистых заболеваний. Наиболее опасными из них являются инфаркт — очаг омертвления в органе, развивающийся из-за прекращения кровоснабжения при спазме или закупорке кровеносного сосуда, а также инсульт — внезапное расстройство функций головного мозга, вызванное нарушением кровоснабжения.

Чтобы не довести до худшего развития событий, людям «Ветрам», особенно в преклонном возрасте, следует больше отдыхать, избегать длительного нервного и физического перенапряжения. В особую группу риска входят желчные и гневливые, напористые и привыкшие добиваться своего любыми методами люди, принадлежащие конституции «Желчь».

Стрессы, неправильное питание, алкоголь и неумение держать свои эмоции в узде ведут к накоплению «грязной» и вязкой крови, которая является катализатором болезни.

В «Чжуд-ши» говорится, что болезни у людей «Желчи» развиваются быстро и убивают мгновенно. Именно так у цветущего, полного сил человека, едва перешагнувшего 40-летний рубеж, внезапно останавливается сердце, не выдержав постоянных перегрузок.

Более стрессоустойчивыми являются флегматичные, малозмоциональные и спокойные люди конституции «Слизь». В силу этих качеств они отличаются жизнестойкостью и большой выносливостью. Однако таким людям противопоказано сдерживать эмоции и копить обиды и раздражение в себе. Это неизбежно скажется в будущем на работе «главного мотора».

К сожалению, современные сердечники сильно «помолодели». Сердце необходимо проверить, когда малышу исполнится год, и потом делать это ежегодно. Простуду, ОРВИ и другие инфекции нужно вовремя лечить, потому что они нередко дают осложнения на сердце и мозг.

## Стрессы или остеохондроз

Вызвать сбои в работе сердца или заградную боль (ее воспринимают как боль в сердце) как у детей, так и у взрослых может также остеохондроз, заболевания печени, желчного пузыря, ревматизм. Поэтому все недуги необходимо вовремя диагностировать и правильно лечить.

К примеру, стресс, неправильная осанка и переохлаждения, как правило, проявляются напряжением мышц шейно-грудного отдела позвоночника и отдаются колющими или ноющими болями в области сердца. Поднимите левую руку и пальцами правой руки слегка надавите на область подмышечной впадины (по ходу нерва от позвоночника). Если появляется болезненное ощущение, не исключено, что в сбоях работы сердца и болях виноваты сутулость, искривление позвоночника или остеохондроз.

## Семь видов сердечного недуга

Древние врачеватели выделяли семь видов сердечного недуга, которые делились на болезни «жара» и «холода».

Симптомами жара являются: боли в грудной клетке, отдающие в левую руку, ощущение жара и стеснения в груди, сердцебиение, повышенная возбудимость и раздражительность, горький привкус во рту.

Симптомы холода следующие: затрудненное дыхание, аритмия, тошнота, тяжесть в груди, страх, бессонница, сонливость, головокружение.

В древности сердечников лечили с помощью натираний маслами, многокомпонентных пилюль, некоторые рецепты которых описаны в «Чжуд-ши» (например, пилюли из борца Фишера, миробалана хебула, мускуса, костуса, ферулы, аира, мускатного ореха, смолы ватики и патоки), а также использовали прижигания точки в яремной ямке и точки седьмого позвонка, «точки сверху и сбоку сердца». Впрочем, каждый из семи видов болезней сердца лечили определенным способом, например, назначали кровопускание при «переполнении сердца кровью», а при «затемнении сердца», вызванном накоплением в сердце жидкости и слизи, вызывали рвоту и поили специальным отваром.

За три десятилетия врачи «Наран» практикуют индивидуальный подход к каждому пациенту в сочетании комплексом методов, дающих совершенно удивительные результаты.

Одной из наших пациенток с диагнозом «комбинированный митрально-аортальный порок сердца» кардиохирурги предложили сделать операцию на сердце. Но плохие анализы крови, ускоренное СОЭ (оседание эритроцитов) не да-

## Слово главного врача



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

вали возможности для оперативного вмешательства. Также женщину беспокоили сильное сердцебиение и одышка. После приема тибетские лекарственных сборов для очищения крови и улучшения работы сердца ее состояние значительно улучшилось. Анализы крови и ЭКГ подтвердили эти улучшения, и женщина смогла благополучно перенести операцию.

В тибетской медицине четыре основных метода лечения — это коррекция образа жизни, питания, фитотерапия и внешние процедуры. Два первых — средства профилактики практически любого заболевания. Зная свою наследственность и предрасположенность к болезням, человек может с помощью коррекции питания и образа жизни, осуществлять профилактику. В тибетской медицине это называется лечением «слабых» болезней. «Сильные» болезни лечит уже врач тибетской медицины. Фитотерапия — это лечение лекарственными сборами на основе древних знаний и рецептов. Фитопрепараты, которые мы используем многокомпонентные, поэтому и воздействие у них широкое. Например, «Агар-17» (агар с тибетского — воздух) состоит из 17 компонентов. Он успокаивает нервную систему, нормализует сон, выравнивает ритм сердца и давление, очищает кровь. В западной медицине для достижения такого терапевтического эффекта придется использовать несколько препаратов.

У нас есть производственное подразделение, где изготавливают фитосборы, лекарственные чаи на основе как древних рецептов, так и собственных разработок. Мой брат фитотерапевт Баир Галсанович создал несколько рецептов с использованием растений с Байкала, с Тункинских и Саянских гор, из Алтая. Комплексное лечение эффективно не только при лечении болезней сердца, но и при любых заболеваниях.

## Крепкого всем здоровья!

Ваш доктор,  
Светлана Чойжинимаева.



Делать людям добро и делать их счастливыми — это лекарство



## Полезные инновации

Новинки уходящего года – джемы и тибетские пищевые соли, разработанные при участии врачей клиники «НАРАН» и специалистов производственной компании «НАРАНФИТО». Изюминка нашей продукции в том, что они разработаны по конституциям «Ветер», «Слизь», «Желчь».

## Целебные джемы для всей семьи

### Джем «ИМБИРЬ, ЛИМОН, МЕД»

- при простудных заболеваниях
- укрепляет иммунитет
- снимает головную боль
- тонизирует организм
- ускоряет метаболизм
- при гипертонии, повышенном давлении

Уникальный продукт может использоваться как средство в борьбе с лишним весом. Это настоящий эликсир здоровья, проверенный годами.

Имбирь с лимоном и медом можно употреблять для улучшения обмена веществ вашего организма, для исцеления воспалительных процессов, болей в суставах.

Компоненты, входящие в состав джема, улучшают работу сердца, желчного пузыря, печени, почек.

### Джем «ОБЛЕПИХА, ИМБИРЬ, МЕД»

- снижают уровень холестерина
- способствуют похудению
- ускоряют обмен веществ
- для профилактики запоров
- нормализуют работу печени
- улучшают состояние кожи, волос и ногтей
- укрепляют иммунитет
- снимают воспаление в горле
- облегчают отхождение мокроты из легких во время кашля
- избавляют от насморка
- способствуют снижению температуры тела
- восстанавливают организм после перенесенной болезни
- повышают запас бодрости.

Смесь рекомендуется употреблять в период беременности – для здоровья мамы и ее будущего ребенка.

### Джем «ОБЛЕПИХА, ИМБИРЬ, БАДЬЯН, КОРИЦА»

Универсальная целебная смесь облепихи, имбиря, бадьяна и корицы превосходит все известные нетрадиционные средства лечения.

За основу взяты мощные природные антибиотики и антисептики. Активно используются при похудении, помогают улучшить состояние сосудов, укрепить их и сделать более эластичными.

Помогает при отравлениях, прибавляет энергию и жизненную силу, является отличным источником кальция, железа и марганца.

Употребление джема стимулирует пищеварение, обеспечивает организм клетчаткой, помогает в борьбе с диареей.



## Полезные соли для вашего здоровья

### Тибетская пищевая соль «Желчь» Tibetan salt «Tripa»

Состав: Морская соль, куркума, хмели-сунели, горчичный порошок, имбирь, мускатный орех, укроп.

- гармонизирует процессы пищеварения,
- благотворно влияет на работу сердца, головного мозга, суставов,
- стабилизирует работу печени и почек,
- гармонизирует психо-эмоциональное состояние.

### Тибетская пищевая соль «Слизь» Tibetan salt «Badkan»

Состав: Поваренная соль, перец черный, сушеный лук, тмин, имбирь, чесночный порошок, кориандр. Основной компонент – поваренная соль, натуральный природный минерал, способный усваиваться в чистом виде организмом человека.

- устраняет несварение
- регулирует обмен веществ
- снижает аппетит
- способствует снижению веса.

### Тибетская пищевая соль «Ветер» Tibetan salt «Rlung»

Состав: гималайская розовая соль, перец черный, гвоздика, имбирь, корица, кардамон, паприка, зира, кунжут.

- улучшает пищеварение
- увеличивает жизненную теплоту
- гармонизирует нервную систему
- устраняет бессонницу

**Приятного вам аппетита и доброго здоровья!**



Приобретайте в фитобарах клиники «НАРАН» или заказывайте в интернет-магазине Naranfito.ru. Тел. 8-800-333-14-00.

## «ДВЕРЬ В МОЗГ»

Так на Востоке в древности называли нос человека

**Рецепторы обонятельной области слизистой полости носа способны воспринимать несколько тысяч различных запахов. Орган обоняния расположен в носовой полости в начале дыхательного тракта и занимает площадь, равную площади небольшой монетки в верхней носовой пазухе и носовой перегородке. Возможность обонять запахи оказывает очень большое влияние на функции человеческого мозга.**

В тибетской медицине различают пять болезней носа:

- закупорка,

- сыпь,
  - нарост опухолей (аденоидов и папиллом),
  - кровотечения,
  - воспалительные заболевания.
- Люди конституции «Ветер» часто страдают сухостью слизистой носа, нарушением обоняния (гипосмией) или его полным отсутствием (аносмией).

Люди конституции «Желчи» подвержены носовым кровотечениям (при увеличении «плохой горячей» горячей крови), появлению аденоидов, которые становятся следствием злоупотребления острой, жирной и жареной пищей.



**Янжима Хамцова,**  
врач клиники «Наран»,  
м. «Войковская»,  
тел.: +7 495 180-04-40

Возмущение «Слизи» приводит к развитию гипертрофии слизистой носа, вазомоторных аллергических ринитов, полипов. Как правило, подобные недуги являются следствием употребления холодной иньской еды – сырых овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, пресных блюд. Лекарственные свечи, прогревания, рефлексотерапия помогают снять все эти неприятные симптомы, избавить детей от оперативного удаления аденоидов, полипов.

Если пазухи носа забиты слизью или пылью, сухие или воспалены, хорошо подойдет промывание слизистой носа солью и куркумой. Для этого нужно наклонить голову и подержать нос в чашке с раствором или вливать жидкость сначала в одну, потом в другую ноздрю. После того, как жидкость перетечет в рот, выплюнуть. Также в традиционной тибетской медицине лечат закапыванием в нос лекарственных средств при болезнях щитовидной железы, глаз, ушей. Вдыхание через нос лекарственных порошков является отличной профилактикой атеросклероза, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

### Из врачебной практики:

Стрессы и неправильное питание способны привести к полной потере всяких чувств и ощущений, радости и вкуса к жизни.

Вот случай из практики. Недавно на прием пришла молодая женщина. Чтобы понравиться мужу, который начал проявлять недовольство ее лишним весом, она села на жесткую кефирную и фруктово-овощную диету и в течение месяца похудела на 15 килограммов. Однако этот впечатляющий результат, к сожалению, возымел обратное действие – семья оказалась на грани развода. Расплатой за стройную фигуру стало полное нарушение обоняния, снижение сексуального влечения, эмоциональная опустошенность. Марину теперь не интересовал ни муж, ни ребенок, ни больная мать. Коррекция питания, назначение горячих янских продуктов – имбирного напитка, ламского супа, топленого масла, острых блюд позволило пациентке вскоре прийти в себя и наладить взаимоотношения в семье.

**Колдовскими приемами причинять кому-либо вред – это болезнь**



# Щитовидная железа – «дирижер» гормонов

Гормоны щитовидной железы регулируют практически все процессы в организме – дыхание, прием пищи, сон, движение, а также теплообмен и работу нервной системы. Они необходимы для умственного и физического развития человека. В то же время заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире, и стоят в одном ряду с сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## «ОТВЕТСТВЕННАЯ» ЖЕЛЕЗА

Щитовидную железу называют «дирижером» гормональной системы. Этот орган весит всего 15-20 граммов, выделяет в кровь тиреоидные гормоны (трийодтиронин-Т<sub>3</sub> и тироксин-Т<sub>4</sub>), а также

кальцитонин (вещество, корректирующее уровень кальция в организме).

Главная функция щитовидной железы – контроль за основным обменом веществ и усвоением кислорода в организме. Она может ускорить обмен веществ, увеличив выброс гормонов (при усиленном питании) или, наоборот, замедлить его (при недостатке питания), снизив количество выделяемых ею гормонов. В традиции тибетской медицины щитовидная железа относится к конституции «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы), отвечающей за рост и развитие организма. Ее работа способствует росту, половому созреванию, деторождению, умственному развитию человека, влияет на его эмоциональное состояние.

## НЕ КОПИТЕ ОБИДЫ «КОМОМ В ГОРЛЕ»

В тибетской медицине различают 8 заболеваний щитовидной железы, возникающих вследствие расстройств конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь». К возмущению этих систем приводят нервные стрессы и негативные эмоции, неправильный образ жизни и характер питания (переедание, злоупотребление алкоголем, острой, кислой, горькой и жирной пищей). Особую роль в развитии заболеваний щитовидной железы играет эмоциональный фактор (возмущение конституции «Ветер»). Затаенные, невысказанные обиды, подавляемые слезы пагубно влияют на состояние этого органа и провоцируют заболевания. Обиды, которые «комом» стоят в горле, вызывают спазм шейного нервного узла, отвечающего за иннервацию щитовидной железы, а также питающих ее кровеносных сосудов. Заметим, однако, что нехватка йода в организме вовсе не играет первостепенной роли в развитии заболеваний щитовидной железы. Заболевают люди не только в областях, где существует дефицит йода, но и в областях, расположенных вблизи морей, где недостатка йода в продуктах питания нет. С позиций тибетской медицины, заболевания щитовидной железы, как и все другие заболевания, разделяются на болезни по сценарию «жара» и «холода».

## СЦЕНАРИЙ «ЖАРА»

При возмущении конституции «Желчь» (сценарий «жара») и поражении щитовидной железы желчью развивается мягкий, не выступающий наружу «зоб от желчи». Зоб может быть токсическим и нетоксическим. Токсический зоб (Базедова болезнь) связан с гиперфункцией («жаром») щитовидной железы – повышенной выработкой тиреоидных гормонов и ее следствием – тиреотоксикозом. При тиреотоксикозе резко возрастает интенсивность метаболизма, человек стремительно худеет. В процесс вовлекаются сердечно-сосудистая и центральная нервная система; нарушается терморегуляция. Заболевание приводит к поражению печени (вплоть до гепатита), молочных желез, к развитию недостаточности надпочечников, нарушению менструального цикла у женщин вплоть до прекращения менструаций (аменорея), способствует развитию сахарного диабета, сердечной недостаточности, атеросклероза, мерцательной аритмии.

Тиреотоксикоз характеризуется такими симптомами, как повышенная возбудимость и быстрая утомляемость, обидчивость и плаксивость, нарушение сна, ухудшение внимания и памяти, повышенное потоотделение, одышка, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, общая слабость, повышение температуры тела, расстройство



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

стула, потеря веса, дрожь в теле, особенно в пальцах рук (тремор), расслаивание и ломкость ногтей, выпадение волос.

## СЦЕНАРИЙ «ХОЛОДА»

Человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. При этом зоб будет то увеличиваться, то уменьшаться в размерах, в зависимости от колебаний массы тела. Такой зоб называется в тибетской медицине «зобом от жира». Кроме того, при возмущении конституции «Слизь» происходит проникновение (с кровотоком) и накопление в щитовидной железе слизи с развитием плотного, твердого зоба, имеющего постоянную тенденцию к медленному росту – «зоб от слизи».

При пониженной функции («холоде») щитовидной железы развивается гипотиреоз. Происходит увеличение массы тела при снижении аппетита, огрубение черт лица, кожа становится сухой, желтушной («восковой»), нарушается четкость речи. Обмен веществ замедляется, появляется сонливость, вялость, медлительность, повышенная утомляемость, ухудшается память и снижаются умственные способности, лицо



# Если напала «медвежья болезнь»

В тибетской медицине различают две причины диареи – избыток «холода» или «жара»

Если речь идет об ослаблении «огненной теплоты» желудка, диарея развивается по сценарию «холода», если попаданием в полые органы избыточной желчи, по сценарию «жара».

Название диагноза «диарея» происходит от греческого выражения «течь сквозь». Острый приступ поноса может продолжаться менее суток, хронический понос – много лет. Хроническая диарея часто вызывает витаминную недостаточность и дефицит минералов, что может перерасти в анемию. Диарея часто сопровождается такими симптомами, как боли в животе, метеоризм, урчание в животе, периоды запора, а также появление в стуле слизи или крови.

Лечение диареи зависит от ее причины и тяжести. Современные специалисты считают, что изменения, вызванные диареей в организме, могут быть опасными

для жизни человека. Например, в странах третьего мира понос является частой причиной младенческой смертности: более 1,5 млн детей в год умирают из-за этой болезни. Сам по себе понос, как симптом, не опасен. Опасны последствия в виде обезвоживания и потери минералов и микроэлементов, которые не усваиваются. При бактериальной дизентерии современные врачи назначают антибиотики, а при паразитарной – препараты, подавляющие протозойную инфекцию. Однако нельзя допускать бесконтрольного приема антибиотиков и другие химические препараты, поскольку они сами способны вызывать понос. Иной подход в лечении диареи предлагает тибетская медицина. Болезни кишечника с точки зрения медицины Тибета возникают вследствие возмущения трех конституций человека: «Слизь» (лимфатическая и эндокринная системы, слизистые

органы и поверхности) и «Желчи» (печень, желчный пузырь), и конечно, не без участия «Ветра» (нервной системы).

## ОПАСЕН ХОЛОД ВНУТРИ

Причиной болезней «холода» является расстройство холодной, иньской конституции «Слизь».

Происходит оно обычно вследствие употребления охлажденной, тяжелой, сладкой и калорийной пищи, иньских продуктов питания – сырых овощей, зелени, фруктов, молока и кефира, мяса и картофеля, переедания и избыточного потребления воды и других жидкостей (особенно холодных). Провоцирующими факторами также являются малоподвижность, пребывания в сырости и на холоде, «закаливающие» процедуры, злоупотребление очистительными клизмами.



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

При возмущении этой конституции переваривающие способности желудка («огненная теплота») снижаются, процесс пищеварения замедляется и ухудшается. В результате происходит застой пищи, сначала в желудке, а затем в тонком и толстом кишечнике, и накопление слизи в желудочно-кишечном тракте.

«Холод» в тонком кишечнике вначале проявляется ощущением холода в области живота и в конечностях, несварением пищи, тошнотой, слабостью в ногах. Появляется жидкий стул со слизью до 7-11 раз в сутки, живот постоянно вздут, «урчит», человек теряет аппетит, худеет, испытывает упадок сил,



становится одутловатым, веки и конечности отекают, выпадают волосы. Могут ощущаться боли в мышцах, снижаться артериальное давление (гипотония), возникнуть затрудненность носового дыхания, нарушение слуха, хрипота; у женщин нередко происходит нарушение менструального цикла, появляется отечность, болят суставы.

#### ПИТАНИЕ – ЭТО МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Прежде всего, необходимо скорректировать питание и образ жизни с учетом эмоциональной составляющей. Применяемая фитотерапия направлена на устранение первопричины болезни – нарушения конституций «Слизь», «Ветер», «Желчь». Используются препараты, обладающие противовоспалительным и противоопухолевым действием, в состав которых чаще всего входят различные соли, кмин, софора, имбирь, корица, нашатырь, мумие и др. Сочетание фитотерапии с внешними методами воздействия, такими как прогревание полыньными сигарами (моксотерапия), кровопускание, иглорефлексотерапия, точечный массаж, быстро и эффективно восстанавливает нарушенные функции щитовидной железы, способствует рассасыванию узлов, что позволяет избежать хирургического вмешательства. В клинике «Наран» действует специальная программа "Здоровая щитовидка" и индивидуальные предложения для прохождения комплексного лечения.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Полезно делать утром и вечером массаж в области 3-го и 4-го

шейных позвонков, затылочных бугров, мышц шеи и воротниковой зоны в течение 5 минут. Это улучшает кровоток в щитовидной железе, способствует снятию воспалительных процессов и уменьшению узлов. Массаж улучшает цвет лица, кровоснабжение глаз, ушей, носа, служит профилактикой атеросклероза сосудов мозга.

#### В питании можно использовать некоторые несложные рецепты:

– 100 г сухой морской капусты (есть в аптеках) варить 5 минут в 200 мл воды. Съесть полученную порцию, добавив соль, перец, имбирь по вкусу, 1 раз в день на протяжении 7 дней.

– 500 г кукурузных рылец варить 5 минут в 1 л воды на малом огне. Съесть это блюдо в теплом виде 4 раза в день по 200 мл. Курс – 14 дней. Особенно оно полезно людям конституции «Желчь».

– 2 г корня имбиря, щепотку зеленого чая варить в полулитре воды 3 минуты. Пить по 200 мл 2 раза в день в течение 14 дней. Рецепт особенно хорош для людей конституции «Ветер» и «Слизь».

– 1 ст. ложку кукурузных рылец заварить стаканом кипятка, пить как чай, по трети стакана 3 раза в день в течение 14 дней. Этот рецепт хорошо подойдет конституциям «Желчь» и «Слизь», выведет из организма лишний жир.



## Хочется возвращаться!

Хочу выразить благодарность врачу Дашдондог Батзаяа за оказанное мне лечение, за чуткое внимание, высокий профессионализм.

Я прошла 10 сеансов, почувствовала себя хорошо. Замечательно, что у нас есть такие профессионалы, которым не чужды проблемы больного человека, хочется возвращаться еще и еще.

Я благодарна всему коллективу клиники. Спасибо за все!

**Черешенко Лилия Фёдоровна,**  
г. Москва  
диагноз: артериальная гипертония

**Подарочные сертификаты**  
**УДОБНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ДЕПОЗИТ**  
Тел.: 8 800 555-42-00

Нарушение нормального всасывания жидкости слизистой толстого кишечника вызывает жидкий стул, а чрезмерное всасывание жидкости приводит к запорам. Развивается колит – воспаление слизистой оболочки кишечника, или энтероколит, когда одновременно поражаются отделы тонкого и толстого кишечника. При застое каловых масс в толстом кишечнике в них происходят процессы брожения и гниения, отравляюще действующие на организм.

Особенно подвержены запорам люди с доминирующей конституцией «Ветер» (нервная система), возмущение которой служит важным фактором развития «холода» кишечника. Один из пяти видов Ветра, различаемых тибетской медициной, называется «проникающим вниз». При его возмущении перистальтика кишечника нарушается. В одних случаях это приводит к поносам, в других – к хроническим запорам, при которых кал становится сухим, в виде «овечьего».

Все болезни «жара» происходят из-за возмущения «горячей», янской конституции «Желчь», анатомически включающей в себя печень и желчный пузырь. «Нет желчи, и жара не может быть» («Чжуд-Ши»).

#### КОГДА КИПИТ ЖЕЛЧЬ

Причинами возмущения «Желчи» являются неправильный образ жизни и неправильное питание. Если человек злоупотребляет острой, жареной, соленой, жирной и очень горячей пищей, крепкими алкогольными напитками, несовместимыми продуктами питания, а также перегревается на жаре или на солнце, испытывает чрезмерные физические нагрузки, это вызывает усиленную работу печени и избыточную выработку ею желчи.

Желчь – это вещество, необходимое для пищеварения (переваривания жиров). Она представляет собой щелочь, настолько сильную, что попадание ее на кожу вызывает ожог.

Избыточная желчь из печени через желчные протоки в большом количестве выбрасывается в кишечник, причем это может происходить даже при отсутствии в нем пищи. Желчь раздражает и изъязвляет стенки кишечника, вызывая его спазм и нарушение стула (диарею) в виде поносов с желчью. Со временем изъязвление стенок тонкого кишечника желчью приводит к развитию неспецифического язвенного колита (болезнь Крона), когда

«жар» окончательно внедряется в этот полый орган.

При возмущении «Желчи» и «жаре» тонкого кишечника у человека возникает ощущение жара и тяжести в области живота, тошнота, сухость и горечь во рту, появляется неприятный запах изо рта, возможна склонность к отрыжкам, икоте. Кожа на руках может при этом растрескиваться, на пятках становится грубой, ногти слоятся. Живот «крутит», характерны частые поносы с зеленью, слизью и элементами непереваренной пищи, зуд и жжение в области ануса, появляется изъязвление и трещины в заднем проходе.

Из тонкого кишечника «жар» распространяется на толстый кишечник. При этом ощущается жар в теле, сухость во рту, жажда, боль в шейно-затылочной области (в месте прохождения энергетического меридиана толстого кишечника), появляется кислый запах изо рта, кал имеет кислый и сильный запах. Живот при пальпации твердый, болезненный, язык красноватожелтый. Особенно острые состояния неинфекционной природы возникают при употреблении таких несочетаемых продуктов, как алкоголь и жирная, острая пища, мясные блюда в сочетании с сырыми фрукта-

ми и холодной минеральной водой. Другая причина острого «жара» тонкого и толстого кишечника – это пищевые отравления и инфекции (дизентерия, сальмонеллез и др.).

Лечение болезней «жара» и болезней «холода» кишечника в клинике «Наран» начинается, прежде всего, с коррекции характера питания и образа жизни. При болезнях «холода» назначается согревающее, янское питание с кислым, соленым и острым вкусами, стимулирующими пищеварение, прогревающее желудок. При болезнях «жара», наоборот, рекомендуют эти вкусы из рациона исключить или умерить. Кроме того, назначаются внешние методы воздействия и фитопрепараты, повышающие «огненную теплоту» желудка, нормализующие конституции «Ветер» и «Слизь» и удаляющие из организма скопившуюся в желудочно-кишечном тракте слизь. При «жаре» тонкого и толстого кишечника назначаются средства, нормализующие конституцию «Желчь», очищающие печень и желчевыводящие пути и обладающие противовоспалительным и очистительным действием.



Детки, не болейте!

# Из далекой Германии к врачам клиники «Наран» в Россию

К врачам тибетской медицины обратилась жительница города Берлин Ирина Николаевна и ее внук Эдвин.

Спустя 19 лет, женщина снова вернулась в Россию, чтобы получить квалифицированную консультацию. Первое знакомство с клиникой тибетской медицины «Наран» состоялось в Москве, в филиале на с.м. «Войковская». Ирина Николаевна и 12-летний Эдвин специально прилетели, чтобы пройти консультативный прием и диагностику по пульсу. Предварительно они обратились по телефону, уточнили все детали своего визита. Прием семьи Маас провела главный врач клиники «Наран» Лина Буяк. Спустя час гости из Германии вышли от врача с улыбками на лице, вдохновенные перспективами. О том, как прошел прием, общение нам любезно рассказали Ирина Николаевна и Эдвин.

– Это наш первый визит в клинику «Наран», но теперь мы уже точно для себя определили, что не последний, – говорит Ирина Маас.

Женщина поделилась, что искать помощи у специалистов тибетской медицины ее подтолкнули проблемы со здоровьем у внука Эдвина. – Частые головные боли, раздражительность, агрессивность и по этой причине не мог заснуть, а сон был беспокойным, являлся нервный тик. Эдвин очень хорошо учится, однако в последнее время интерес к занятиям пропал. А недавно, он заявил, что учеба ему вообще не нужна. Беспокойство за здоровье внука, к тому же он сейчас в подростковом возрасте и побудили меня искать варианты. Я люблю много читать, интересуюсь темой здоровья и в Интернете нашла информацию о клинике «Наран», а также книги Светланы Галсановны Чойжинимаевой.

Хочу отметить, что много лет назад, еще живя в России я подписывалась на журнал «Здоровый образ жизни» и уже тогда видела статьи о клинике «Наран». И то, что здесь

лечат не симптомы, а причины недугов, это и определило мой интерес к деятельности врачей тибетской медицины. Около месяца назад я позвонила в клинику и очень хочу поблагодарить ваших администраторов, которые дали мне детальную и подробную информацию, помогли записаться на прием. И вот, мы здесь! (улыбается). Мы очень довольны посещением, доктором, внимательностью всего персонала, доброжелательной атмосферой.

На первом этапе нам назначили фитотерапию, так как мы прилетели только на два дня. Когда будут каникулы, в следующем году мы обязательно прилетим уже на комплексное лечение, которое нам рекомендовано. А до тех пор будем принимать фитопрепараты. Очень важно, что это не таблетки, а натуральные средства, на травах. Мы очень довольны полученными рекомендациями по питанию и образу жизни.



Я вижу, что и Эдвину очень понравилось все, для меня это главное. Я хочу поздравить весь коллектив клиники «Наран» с Новым годом! Пожелать всем сотрудникам успехов в дальнейшем продвижении тибетской медицины, крепкого здоровья и гармонии! Спасибо всем большое!

Еще долгое время семья Маас общались с сотрудниками клиники «Наран» и в завершение встречи даже подарили сладкие гостинцы из Германии. Мы также желаем нашим новым немецким друзьям успехов в лечении и будем рады снова видеть в новом году окрепшими и счастливыми.

Детские неврозы

## Дети – зеркало здоровья всей семьи

**Профилактика и лечение детей, проживающих особенно в мегаполисе, приобрело актуальную остроту в связи с ростом количества психосоматических заболеваний. Статистику детских заболеваний пополнили диагнозы, которые встречались еще десять лет назад крайне редко: гипертоническая болезнь, логоневроз, нервные тики, энурез, непроизвольная дефекация или запоры, нарушения сна и др. Только в семье можно сформировать у ребенка своеобразное защитное биополе, блокирующее внешние негативные воздействия. Для этого понадобятся большая мудрость, терпение и любовь.**

### НЕ БЫВАЕТ НЕУСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ

Нервная обстановка в семье приводят к неизбежным психоэмоциональным травмам ребенка. Учебные перегрузки в школе становятся причиной хронической усталости и различных нервных расстройств. При этом в школах далеко не всегда учитываются индивидуальные особенности ребенка, его природные склонности, характер. Детей очень рано разделяют на «перспективных» и «бесперспективных», провоцируя негативные эмоции: у одних «звездную болезнь», у других чувство неуверенности в себе. Психологи все чаще отмечают у детей такие чувства как ожесточение, агрессивность, депрессии, хроническое чувство вины и даже попытки самоубийства.

### КОГДА ДОМИНИРУЕТ «СЛИЗЬ»

В детском возрасте доминирующей конституцией организма является «Слизь» (лимфатическая и эндокринная системы), отвечаю-

щая за физический рост и развитие ребенка. Более всего этой конституции противопоказаны переохлаждения. Пример неправильной заботы о ребенке – большое количество иньских (холодных) продуктов на столе: молочных каш, сырого молока, йогуртов, сырых фруктов и овощей. Неумеренное потребление цитрусовых, особенно на ночь, приводит к передозировке витамина С, которое проявляется беспокойством, возбуждением, нарушением сна, судорогами.

Очень неблагоприятно для растущего организма перекармливание, злоупотребление сладостями и фастфудом, что одновременно ведет к нарушению всех трех конституций в организме ребенка. Гораздо предпочтительнее «согревающие» блюда: горячие мясные супы и бульоны, отварное мясо, тушеные и вареные овощи со специями, вместо сладостей сухофрукты и орехи. Естественно, что ребенок следует одевать по погоде. И мы не устаем повторять, что, глубоко неправы те родители, которые считают здоровой практикой закалывания своих детей с раннего возраста. Все, чего они добьются такой «заботой» – это заложат основу для множества будущих хронических болезней. Например, внезапный сильный испуг может вызвать развитие заикания (логоневроза). Заикание предполагает не только затруднение речи, но и затруднение при глотании, питье. Это связано с тем, что и речевые функции, и глотание управляются одним и тем же видом конституции «Ветер» (нервной системы).

Анатомически «движущий вверх» «Ветер» соответствует шейному узлу симпатического ствола нервной системы («звездчатый» узел),

ветви которого достигают глотки, гортани, голосовых связок). Возмущение «Ветра» также может привести к нервным тикам – непроизвольным подергиваниям частей тела: мышц скелетной мускулатуры, плеча, мимической мускулатуры лица; может дергаться щека, верхнее или нижнее веко. Такие состояния возникают, в первую очередь, из-за неадекватного отношения со стороны родителей, неправильного воспитания, чрезмерной требовательности или, наоборот, полного невнимания к ребенку. Например, ребенок в первый раз пошел в детский сад – для него это стресс, он впервые лишается заботы со стороны своих родителей, бабушек, дедушек, которую он постоянно ощущал до этого. Скромные и стеснительные по природе дети в такой ситуации эмоционально зажимаются, замыкаются в себе, сдерживают естественные позывы. Впоследствии это приводит к недержанию мочи (энурез) и кала (энкопрез). Или может привести к запорам, когда происходит возмущение «Ветра, «очищающего вниз». Анатомически он соответствует пояснично-крестцовому узлу – ганглию, отвечающему за проведение нервных импульсов в органы малого таза. Насмешки сверстников и недовольство воспитателей только усугубляют картину.

### КОНТАКТ ВРАЧА И РЕБЕНКА

Индивидуальный подход и совершенно отличительные методы лечения врачей клиники «Наран» позволяют создать особую атмосферу доверительности. Как правило, в первый раз наши маленькие пациенты приходят боязливо держась за руки мамы или



Валерий Анбушинов,  
врач клиники «Наран»,  
м. «Войковская»,  
тел.: +7 (495) 180-04-40

папы. Но уже на последующих сеансах, они ведут себя как дома: пьют чай, располагаются в детских зонах для игры или рисования, рассматривают рыбок в аквариуме. С удовольствием дети принимают тибетскую фитотерапию: маленькие круглые горошины, как витаминки с необычными вкусами. Фитопрепараты и процедуры внешнего воздействия нормализуют конституцию «Ветер» (состояние нервной системы), улучшают проведение нервных импульсов по нервным стволам (каналам). Все эти методы в комплексе дают великолепный терапевтический эффект. Уже после первого сеанса дети хорошо спят, питаются, меняется их отношение к играм, к общению со сверстниками. Специально для детской комплексной терапии разработана программа «Детки, не болейте!». Своевременное беспокойство родителей позволит этим ребятам расти крепкими не только физически, но и психологически устойчивыми к различным перипетиям современной динамичной жизни.

Лечение в клинике «Наран» по программе «Детки не болейте» отличная возможность провести лечебную профилактику, которую можно сравнить с поездкой на море или отдыхом в горах. Запишитесь уже сейчас, чтобы помочь вашему ребенку расти здоровым и успешным.

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



Спрашивали? Отвечаем!

# Отчего подагра?

Здравствуйте уважаемая Мария! Благодарим вас за вопрос, мы готовы оказать медицинскую квалифицированную помощь вашему отцу. Отметим, что потребуются неукоснительное соблюдение рекомендаций наших врачей не только по прохождению лечебных сеансов, но и по питанию и образу жизни. С точки зрения тибетской медицины – причина возникновения подагры происходит из-за «возмущения» системы «Желчь» (нарушения деятельности пищеварительной системы).

Подагра – это системное заболевание, а не болезнь одного большого пальца ноги или сустава. При повышении мочевой кислоты в крови начинается разъезжаться стопа, пальцы скрючиваются в разные стороны, затем в процесс вовлекаются голеностопы, коленные суставы и бедра. Вследствие того, что в крови свободно плавает мочевая кислота, утрачивается возможность опоры на ступни, теряется гибкость в голеностопе, поражаются связки, ахилловы сухожилия, икроножные мышцы. Кровь циркулирует по всему организму, мочевая кислота попадает в мышцы, ткани, связки и оседает, вызывая спазмы и «закрепощение» мышц.

Врачи тибетской медицины считают, что повышение мочевой кислоты прежде всего связано с характером питания и стилем жизни человека.

## КТО В ГРУППЕ РИСКА?

С точки зрения тибетской медицины, представитель «горячей» конституции «Желчь» (холерик согласно классификации Гиппок-

рата), плотного крепкого телосложения, среднего роста, взрывного характера, легко впадающий в гнев, часто является любителем мяса и потому состоит в «группе риска». Если он поклонник острой, жареной, жирной пищи, крепких горячительных напитков, то «добавляет» организму еще больше жара, усиливая тем самым пищеварительный «огонь» желудка.

Говоря «желудок», тибетские медики имеют ввиду собственно желудок и 12-перстную кишку, в которых происходит активное переваривание пищи. И если человек «Желчь» ест вечером мясо и «запивает» алкоголем, происходит усиленный выброс желчи. В результате бурной реакции печень вынуждена в течение ночи напряженно трудиться, переваривая (и «недопереваривая») очередную порцию еды.

Аллопатическая медицина называет повышение мочевой кислоты в крови нарушением метаболизма и ставит основной своей задачей ее вывод из организма. С точки зрения врачей тибетской медицины, они упускают из виду главное: характер питания, поэтому пациент остается наедине с препаратами и пьет их годами.

## СИМПТОМЫ

У женщин подагра протекает в более медленном темпе, имеет вялотекущий характер. Пораженный сустав увеличивается в объеме, проявляются краснота, отечность, ограничение движения, болей особых может не быть. Врачи-аллопаты не считают шишки на пальцах нижних конечностей

(вальгусная деформация) подагрой, а врачи тибетской медицины имеют мнение, что это и есть подагра в подостром течении. Анализ крови, соэ могут быть в норме, лейкоциты могут не «плясать», но при этом можно наблюдать, что мочевая кислота в крови повышена. Необходимо проверять азот – элемент белка. Без него не бывает ни аминокислоты, ни белка, поэтому азот является одной из составных частей белковой структуры. Белок и азот – это одно и то же. И если в моче у женщины определяется азот – это диагностика избытка мочевой кислоты.

У мужчин подагра проявляется внезапной и острой нестерпимой болью, сравнимой с мочекаменной болезнью, когда камень выдвигается из почек в мочевой пузырь; краснотой в области большого пальца ноги, отечностью, увеличением пальца, резким ограничением движения.

## НАШЕ ЛЕЧЕНИЕ

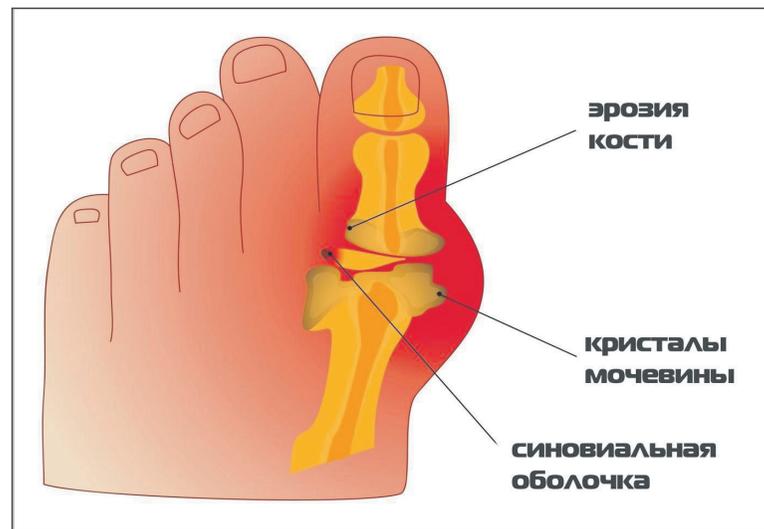
**1. Изменение образа жизни.** Необходимо избавление от гнева и отрицательных эмоций. Любая отрицательная эмоция вызывает нарушение функций печени, сотрясает, будоражит ее. По ответной реакции печени можно судить и о работе сердца, потому что эти два органа тесно связаны между собой. Когда человек гневается, у него учащается пульс, повышается артериальное давление, краснеют глаза, лицо покрывается красными пятнами – все это явные признаки «возмущения желчи», расстройства пищеварительной системы.

**2. Коррекция питания.** На пер-

*Здравствуйте, уважаемые врачи клиники тибетской медицины «Наран». Моему отцу 76 лет, ему поставили диагноз «подагрический артрит». Поначалу его беспокоили острые боли в области большого пальца ноги. А сейчас он вообще передвигается с трудом, только с помощью костылей. Уже третий год принимает назначенные врачом препараты, однако улучшений совершенно нет. Может ли тибетская медицина нам помочь? Очень хотелось бы, чтобы у папы улучшилось состояние здоровья и он мог бы как и прежде общаться с друзьями, ходить на прогулки с внуками. Благодарим, вас за ответ, который ждем с большим нетерпением!*  
С уважением, Мария Семенова, г. Санкт-Петербург.



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



вое место выдвигается безбелковое питание. Можно на время стать вегетарианцем (рекомендуются грибы, каши различные, супы овощные, салаты, крупы с разными соусами, соевое мясо и др.), использование вкусов – горького, вяжущего и сладкого (не обязательно сахаристого).

**3. Тибетская фитотерапия** направлена на очищение и облегчение функций печени, устранение местного воспалительного процесса, болевого синдрома. Дает отдых печени, устраняет «жар» печени и крови, выводит излишки мочевой кислоты из организма. Тибетские медики начинают лечить сустав только после очищения печени и нормализации состояния всего организма, в то время как современная медицина не осуществляет очищение печени, крови, а только выводит соли и сразу приступает к лечению сустава.

**4. Внешние процедуры** воздействуют не только на пораженный сустав, а на весь организм в целом, налаживают циркуляцию энергии по меридианам (энергетическим каналам), а значит, по крови и нервам, потому что каждый меридиан сопряжен с кровеносной и нервной системой. Поэтому, когда у человека наблюдаются блокировки в области шейного отдела позвоночника, поясницы, голеностопа, коленных суставов, плюснефалангового сустава, икроножных мышц, задача врача – улучшить течение энергии по каналам, снять болевой синдром, блоки и нормализовать циркуляцию крови.

Точечный массаж, иглоукалывание целенаправленно воздействуют на кровоток и циркуляцию энергии в области пораженного сустава.



## Избавили от ишиаса

«У меня стала менее заметной хромота появилась легкость в движениях, увеличилась общая энергия и бодрость!»

Ольга Владимировна Волочай специально приехала из Оренбурга для прохождения курса лечения в клинику тибетской медицины.

— Меня зовут Ольга, в клинику «Наран» я обратилась в связи с заболеванием ног, сильными болями в пояснице и защемлением седалищного нерва. Пришла на первый сеанс и расплакалась от своих жалоб и слабости. Но это было лишь в первый раз. А потом от сеанса к сеансу только отмечала улучшение своего состояния в теле и настроении. У меня стала менее заметной хромота появилась легкость

в движениях, увеличилась общая энергия и бодрость. Закончив первый курс я поверила в свои возможности и поняла, что смогу справиться с мучающими меня с детства недугом (сейчас мне 42 года). Комплексно лечение (массаж, иглорефлексотерапия, прогревающие процедуры, тракционное растяжение), внимательное и чуткое отношение врачей, собственный настрой на выздоровление – все вместе дали отличный результат. Я очень благодарна ассистенту врача Гэсэру Гармажапову и лечащему врачу Владиславу Григорьевичу Лян за лечение,



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

а также администраторов клиники за доброжелательное и внимательное отношение! И сама обстановка, атмосфера «Нарана» очень благоприятна и гармонична. Желаю всем сотрудникам в преддверии новогодних праздников здоровья и благополучия, а клинике – процветания.

Спасибо, что вы есть!



**скидки до 45%**

# Новогодние подарочные наборы

С заботой о вашем здоровье!

NARANFITO

## ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

## ЯНВАРЬ/ФЕВРАЛЬ/МАРТ

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС

1, 2, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 24, 27, 28, 31

1, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 26, 27  
2, 3, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 19, 20, 24, 27, 28, 31

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
ДЛЯ ПЕОЗДКОВ

2, 3, 4, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 21, 22, 26, 27, 28

1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 25, 26, 27

3, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 21, 22, 26, 27, 28

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

7, 21/ 4, 6, 13, 19/5, 6, 8, 14, 21

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»

7, 21/ 4, 6, 13, 19/5, 6, 8, 14, 21

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.

**NARANFITO**  
ПЕРВЫЙ  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН  
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**Женское здоровье**

**Мази, гели, пластыри**

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

**Мужское здоровье**

**Эксклюзивная продукция из трав**

**Фитопрепараты**

**shop@naranfито.ru,**  
**www.naranfито.ru**  
**+7 (800) 333-14-00,**  
**+7 (495) 180-04-46,**  
**+7 (985) 641-83-69**

**Звоните! Доставим!**

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



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

### м. «Войковская»

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



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

### м. «Таганская»

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



### м. «Юго-Западная»

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

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

## Клиника «НАРАН» – 30 лет успешных результатов!

### МОСКВА

#### м. «Войковская»

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

#### м. «Таганская»

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

#### м. «Юго-Западная»

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

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

### КАЗАНЬ

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

### ЕКАТЕРИНБУРГ

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

### ВЕНА (АВСТРИЯ)

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

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

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

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

Первое медицинское интернет-радио

**NARANFM.RU**



Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 8 февраля 2013 г.  
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.  
Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»).  
Председатель редакционного совета: Светлана Чойжинимаева  
Главный редактор: Туяна Цыренжапова  
Дизайн, верстка: Алексей Степанов

Адрес редакции:  
125171, Москва, ул. 5-й Вокзальный проезд, д. 12,  
+7 495 180-04-40  
E-mail: clinica@naran.ru  
Газета выходит 1 раз в два месяца.  
Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников в Интернете

Отпечатано в АО «Прайм принт»  
141700, МО, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В.  
Тел.: +7 (795) 789-45-25.

Заказ 2727. Тираж 150 000 экз.  
Подписано в печать 21.12.2018  
Цена свободная