



Слово главного врача

МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ?

ЛЕЧИТЬ АРТРОЗ С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВ
И КОМПРЕССОВ – БЕСПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПУТЬ с. 2



НАРАН

КЛИНИКА
ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ № 1
В РОССИИ
ОСНОВАНА В 1989 г.

З Д О Р О В Ь Е :

- 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

№ 03 (226) Март 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru



**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ
КЛИНИКУ «НАРАН»,
РЕКОМЕНДУЮ!**

с. 3

**Интервью
с Суперзвездой, с известным
российским киноактёром, телеведущим
и певцом, стилистом и парикмахером,
лауреатом международных премий —
Сергеем Зверевым**

**Акция
«НАРАН»
- 4000руб
вместо 6500р
на комплексное
лечение**

Наше здоровье

с. 3

НЕ УСПЕВ ПРОСНУТЬСЯ ВЫ УЖЕ УСТАЛИ? КАПРИЗ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Главная причина – общий дисбаланс

Наши звездные пациенты

с. 3

МЫ БУДЕМ ДРУЖИТЬ МНОГО ЛЕТ...

Сергей Зверев, делится впечатлениями
о лечении в клинике "Наран"

Из практики

с. 5

ОСТЕОХОНДРОЗ: ВСЕ ЗНАЮТ О НЕМ, НО НИКТО НЕ ЛЕЧИТ. ПОЧЕМУ?

С чем путают симптомы
остеохондроза позвоночника?

Сезонные обострения

с. 6

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ОБОСТРЯЮТСЯ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ



МЫ ОТКРЫЛИСЬ!!!

Наш дружный коллектив
рад сообщить всем, что состоялось
открытие нового филиала клиники
«Наран» на Войковской! Это место
наполнено уютом, теплом и вниманием
к каждому пациенту

**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
В НАШУ НОВУЮ КЛИНИКУ!**



ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РАЙОНА ВОЙКОВСКИЙ И СЕВЕРНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА

СПЕЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ!
Сеанс комплексного лечения по 4000р
вместо 6500р и в ПОДАРОК - бонус
1000р, который можно использовать
для покупки фитопрепаратов и
продукции фитобара
Начните новый 2024 г с укрепления
здоровья и хорошего самочувствия!

подробности по тел.: +7 (495) 023-39-36

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



Слово главного врача

МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ?

Светлана Галсановна, не секрет, что сегодня многие постулаты современной медицины подвергаются вполне обоснованным сомнениям...

– На самом деле, я с большим уважением отношусь к современной медицине, которая обладает высокотехнологичными возможностями в плане диагностики (УЗИ, КТ, МРТ), проведения серьезнейших хирургических операций, трансплантации органов, искусственного оплодотворения и т. д. Другое дело, что на передний план выходят химически синтезированные лекарства, о вреде которых говорится довольно невнятно, и человек смутно представляет себе, какой урон наносится его здоровью, где и в каком месте подтачивается и разрушается орган и организм в целом. И здесь на помощь приходит тибетская медицина, которая оказывает прямое воздействие не только на симптомы заболевания, а на весь организм в целом. Организм человека – это единое целое, состоящее из физического, ментального, астрального тел, другими словами, это душа, ум и тело. Когда человек заболевает, то в этот процесс вовлекаются все три начала (душа, ум и тело), которые в тибетской медицине обозначаются как «доша» (конституции): «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварительная и сердечно-сосудистая системы), «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы).

– Какие преимущества имеет тибетская медицина?

– И западная, и восточная медицины имеют свои достоинства и слабые места. Тибетская медицина славится неагрессивной щадящей методикой лечения разнообразных хронических заболеваний человека: от несложных («слабых»), которые можно излечить самим, до системных заболеваний (онкология, сахарный диабет, рассеянный склероз и др.). Слабым местом в тибетской медицине можно назвать почти полное отсутствие хирургии. Хотя сразу оговорюсь, что в XI–XIII веках хирургия достигла пика своего расцвета и врачи тибетской медицины (работающие по принципу семейного врача) могли выполнять сложнейшие операции: трепанацию черепа, удаление геморроидальных узлов, опухолей из различных пазух (нос, ухо), лечение открытых и закрытых ран, переломов, удаление жидкости из полостей (плевральной, брюшной, перикардиальной) и т. д. С XIV века хирургия как составляющая

часть тибетской медицины перестала развиваться.

– Сегодня мы с вами говорим о таком серьезном заболевании, как артроз...

– Артроз – это заболевание суставов, связанное с медленным разрушением не только хряща внутри сустава, но и связок, мышц. На начальном этапе страдает только синовиальная сумка и нарушается выделение суставной жидкости в ней. В результате этого суставные поверхности подвергаются большему давлению и нагрузке. На второй стадии начинают разрастаться хрящевая ткань и мениски. Появляются остеофиты (костные наросты). На третьей стадии страдают связки и мышцы, которые теряют способность фиксировать сустав. Исход заболевания может быть печальным, так как наступает полная неподвижность сустава (анкилоз), что может привести к инвалидности и / или поражению нескольких суставов. К тому же наблюдается общая тенденция к омоложению и более широкому распространению заболевания.

– Что является причиной возникновения артроза?

– Согласно канонам восточной медицины, все заболевания возникают при патологическом преобладании одной из регулирующих систем организма человека: «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Наряду с этим тибетская медицина подразделяет людей по конституциональным особенностям с преобладанием «Ветер» (сангвиник), «Желчь» (холерик), «Слизь» (флегматик). Соответственно, представители разных конституций подвержены разным видам артроза.

Так, люди-«Ветер» чаще всего сталкиваются с артрозом мелких суставов, представители конституции «Слизь» чаще страдают от артроза крупных суставов (коленных, локтевых, тазобедренных). Для людей типа «Желчь» характерен подагрический артроз. Но чаще всего артрозы развиваются у людей конституций «Желчь» и «Слизь».

Артроз суставов считается патологией, которая возникает на фоне нарушения метаболизма, то есть обмена веществ (углеводного, жирового, белкового, водно-солевого). Метаболизм протекает у всех типов конституции по-разному: у людей конституций «Ветер» и «Слизь» он замедлен и протекает по «холодному» типу. У представителей конституции «Желчь» обмен веществ происходит по «горячему» типу, они страдают от переизбытка «жара», увеличения желчи, ускоренного обмена веществ. В тибетской меди-

цине суставы сравниваются с опорой здания, «фундаментом стены», ноги – с косяками дверей. Такое образное сравнение дает понять нам, каково значение наших конечностей для сохранения здоровья. И действительно, если разрушается фундамент здания, ломаются (повреждаются) дверные косяки, то здание начнет разрушаться. Так и организм человека (а точнее, тело) начинает искривляться, теряет способность к устойчивости, уверенности при движении. Артросы – первые признаки старения и разрушения организма.

– Следовательно, лечение артрозов начинается с коррекции нарушений конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь»?

– Для начала и врачу, и пациенту необходимо больше узнать о конституциях человека, известных со времен Гипократа как типы темпераментов: «сангвиник», «холерик», «флегматик», «меланхолик». К сожалению, современная медицина не учитывает эти знания при лечении заболеваний. Люди конституций «Ветер», «Слизь» являются обладателями холодного типа энергии, т. е. метаболизм у них замедленный. Каждый из представителей этих типов (конституций) предпочитает свой образ жизни и свою еду. Одни имеют пристрастие к острой, горячей, жирной, жареной, мясной пище. Другим нравится холодная, сладкая пища (бутерброды, молочные продукты, вода). В зависимости от образа жизни и характера питания по-разному протекают и процессы метаболизма. Известное изречение «мы едим, что едим» как нельзя более кстати применимо к метаболизму. Зачастую медицинская наука так углубляется в такие тонкости, как изучение иммунитета на клеточном уровне, выявление новых активных веществ в нашем организме (гормонов, различных комплексов и соединений), что потом никто не в силах интерпретировать эти «знания», соединить в единую теорию, дать правильную оценку полученным результатам анализов. Отсюда и ошибки в лечении артрозов в том числе.

Большинство заболеваний суставов, в том числе остеохондроз позвоночника и артроз суставов, – это результат дисбаланса регулирующей системы или конституций человека «Слизь», «Желчь», «Ветер», чаще всего он вызван образом жизни и питанием, которые приводят к несварению, способствующему развитию различных патологий, в том числе артрозов.

– Верно ли утверждение, что все органы человека находятся в прямой зависимости друг от друга?



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

– Я думаю, это очевидно. Как они могут функционировать автономно друг от друга? Между всеми системами организма существует тесная взаимосвязь. Невозможно рассматривать болезнь одного органа отдельно от других. В частности, работа опорно-двигательной системы зависит от деятельности всего организма в целом, нервной системы, метаболизма и т. д. Тибетская медицина относит артроз к заболеваниям «холода» и «жара», поэтому причиной его возникновения могут быть любые заболевания, вызывающие падение «уровня теплоты» тела. Исключением является подагра – типичный артроз, возникший по сценарию «жара» у людей конституции «Желчь». Преобладание в организме «холода» приводит к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, всей системы пищеварения. Дистрофия (гепатоз) печени, по мнению тибетских врачей, является одним из основных провоцирующих факторов развития артроза наряду с патологией почек, так как именно печень регулирует выработку коллагена – основного строительного материала для суставов. Также тибетская медицина считает, что нарушение обмена веществ, различные эндокринные патологии, ожирение входят в число факторов, провоцирующих возникновение артроза. И их лечение в этом случае является жизненно необходимым.

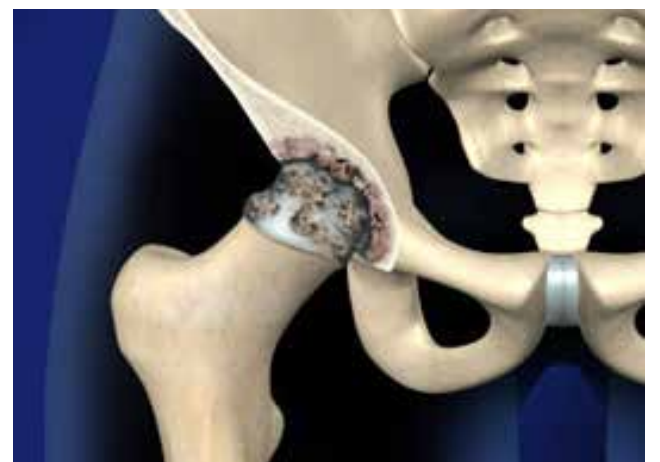
– С чего начинается лечение артроза?

– В тибетской медицине есть понятия «слабых» и «сильных» заболеваний. «Слабые болезни» можно лечить с помощью коррекции образа жизни и характера питания. «Сильные» болезни, к которым мы относим артроз, требуют к себе особого внимания и умения врача, поэтому к названным методам добавляются фитотерапия и внешние процедуры. Типичная ошибка многих врачей заключается в том, что они пытаются лечить артроз с помощью лекарств и компрессов. Это бесперспективный путь. Невозможно вылечить болезнь, если борешься только со следствием, не разобравшись с причиной.

– Светлана Галсановна, так можно ли победить артроз?

– Все индивидуально, зависит от степени тяжести заболевания, сопутствующих патологий, возрастных особенностей, типа конституции и т. д. Но даже при очень запущенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата в силах и возможностях тибетской медицины значительно улучшить качество жизни пациента и облегчить его страдания. Это проверено на практике.

Беседовала
Долгор Аустермонас



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «СПИНА БЕЗ БОЛИ»

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. Тибетская медицина способна помочь в лечении деформированного остова человека, используя только безопасное комплексное лечение и фитосборы, тем самым предупредив рецидив – повторное развитие заболевания. Врачи клиники «Наран» берутся за сложнейшие случаи, даже когда пациенту уже перенес хирургическое вмешательство и у него установлены эндопротезы. Тибетская медицина обладает многовековыми знаниями. Эти практики направлены на то, чтобы избавить пациента от болезненных симптомов и болей в спине, мышечных спазмов, ограничения подвижности.





Наше здоровье

НЕ УСПЕВ ПРОСНУТЬСЯ ВЫ УЖЕ УСТАЛИ? КАПРИЗ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Субъективно сам человек может заподозрить у себя хроническую усталость, если даже длительный сон не избавляет его от головной боли, плохого настроения, недомогания собой, раздражительности и общей усталости. Более объективная симптоматика заболевания наблюдается при хроническом расстройстве сна: затрудненное засыпание или регулярное просыпание ранее естественного срока, частые головокружения и/или головные боли, двоение в глазах, мушки, усталость глаз, вызванная сужением мелких сосудов из-за нервных спазмов, усиленное сердцебиение – тахикардия, онемение пальцев рук, а также эмоциональную нестабильность, раздражительность, несдержанность, ломящие, спазмированные боли в шее, затылке, воротниковой зоне, пояснице, чувство тяжести в теле, неудовлетворенности жизнью.

Вотричными симптомами могут быть:

- Затвердевание мышц в воротниковой и в межлопаточной области (часто у школьников и студентов, у детей, серьезно играющих на музыкальных инструментах, словом, у всех, кто подолгу сидит в напряженном состоянии и не умеет своевременно расслабляться).
- Гиперемия глазных яблок.
- Покраснение или пожелтение (у людей, относимых по тибетской классификации к конституциональному типу «желчь»).
- Особое напряжение в подушечках пальцев (по корейскому учению Суджок, они соответствуют голове), затвердение икроножных мышц и ягодиц (особенно у тех, кто в молодости занимался спортом) – это всё проявления этого заболевания.

Причины

Безусловно, главный виновник этой болезни – общий дисбаланс организма вследствие чего приходят в возмущение «холодные» конституции «ветер» или «слизь» и отрицательно сказываются на работе печени и почек. Что про-

воцирует появление «холодной» крови и энергетическое истощение? Стрессы, питание всухомятку, отсутствие горячей пищи, переизбыток еды с горьким вкусом, частые и серьезные умственные или физические перегрузки, недосып или нерегулярный сон и др. Человек конституции «Ветер» эмоционален, неустойчив. У него своя схема накопления синдрома хронической усталости: много говорит, беспокоится, суетится, от этого быстро устает. Ночью плохо спит, ему не дает покоя то одна, то вторая мысль. «Ветер» может быстро восстановиться при условии хорошего сна и питания. Если он сможет отрегулировать эти два процесса (питание и сон), то будет в хорошей форме. Человек конституции «желчь» ведет активный образ жизни. Обладает решительностью, целеустремленностью, амбициозностью и нетерпимостью – все время в работе, все время занят. Вследствие больших эмоциональных и физиче ских перегрузок у человека конституции «Желчь» может развиться синдром хронической усталости. При этом заболевании у «желчей», обладателей крепких и мускулистых от природы тел, каменеют мышцы, становятся твердыми, сжатыми, плотными, непробиваемыми, движение энергии замедляется. Человек конституции «Слизь» склонен к малоподвижному образу жизни. Такие прекрасные качества характера человека «Слизь», как усидчивость, устойчивость, терпение, целеустремленность могут сыграть отрицательную роль в накоплении синдрома хронической усталости. Человек конституции «Слизь» может, не вставая, сидеть за работой по 10-12 часов подряд, прийти домой и опять сидеть, но уже перед телевизором на диване. Питается представитель этого типа преимущественно холодной, иньской, едой, которая замедляет обмен веществ и процесс переваривания. Вследствие этого происходит накопление избыточной слизи в желудке, постепенно начинается накапливаться синдром хронической усталости. Человек «Слизь» большой, рыхлаый, у него

страдают позвонки, наполненные избыточным количеством воды и межсуставной жидкостью. Жидкость накапливается в суставах, в связках, в которых идет скопление жировых отложений и слизи, и не движется. В результате развивается хроническая усталость организма. Последствия игнорирования заболевания могут быть удручающими: на фоне снижения иммунитета при хронической усталости быстро развиваются инфекционные заболевания, включая вирусные (ОРЗ, ангины). При запущенном СХУ вероятны развитие мужских (простатит) и женских (миома) заболеваний, в старости – болезнь Паркинсона и Альцгеймера. У детей, если нагружать их сверх меры, может развиться шизофрения, также из-за спазмов сосудов головного мозга нужно помнить об опасности эпилепсии. Длительное пребывание в режиме физического и морального напряжения приводит к преждевременному изнашиванию организма. Сосуды суживаются, мозг начинает страдать от нехватки кислорода, кровь густеет, нуждаясь в аминокислотах и белках, образуются излишки шавелевоуксусной, молочной и пировиноградной кислоты. *Вредные вещества изнутри ослабляют иммунитет.* Мозг человека в таком состоянии словно берет таймаут, перестраиваясь на работу в режиме энергосбережения: снижается работоспособность, ощущается нехватка физических сил. А вслед за этим не замедлят появиться депрессия, апатия, раздражительность. *Несмотря на то, что синдром хронической усталости встречается весьма часто, справиться с ним самостоятельно непросто. Лучший способ обрести утраченную энергичность – прибегнуть к помощи тибетской медицины, позволяющей исцелиться без хими и гормонов.*

Пациент клиники «НАРАН» – суперзвезда, шоумен – Сергей Зверев делится впечатлениями...



Нашу клинику постоянно посещают многие звезды и знаменитости нашей страны. Совсем недавно прошел курс комплексного лечения суперзвезда, актер театра и кино, шоумен, певец, телеведущий Сергей Зверев. В разговоре участвуют генеральный директор клиники «Наран» Оюна Баировна и ассистент врача Евгений Викторович, которые подробно раскрывают секрет нашего лечения и потрясающих результатов за короткий срок.

Оюна Баировна: Добрый день, дорогие друзья! Мы сегодня находимся в клинике тибетской медицины «Наран» и сегодня у нас в гостях суперзвезда Сергей Зверев.

Сергей Зверев: Здравствуйте!

Оюна Баировна: Сергей, поделитесь Вашим впечатлением о клинике «Наран». Вы не в первый раз посетили клинику.

Сергей Зверев: Да, не первый раз у вас в клинике. Очень профессиональные люди, которые здесь работают. Немного таких клиник, просто их по пальцам пересчитать. И еще хочу поделиться своими впечатлениями о клинике. Когда я ездил на Байкал и защищал Байкал, у меня был очень перегружен организм. Я тогда уже услышал, что есть такая клиника «Наран» и мне посоветовали: «А не обратиться ли тебе к ним? В Москве есть такая клиника. Очень профессиональные ребята! Будет возможность, обязательно их посетите» Я запомнил. Прошло какое-то время. Что-то мне хуже и хуже, и я обратился в эту замечательную клинику.

Огромное спасибо, потому что за небольшое количество времени результат потрясающий! И знаете, когда идете вы не думайте, что сейчас за один сеанс вы полетите. Есть настолько тяжелые люди, что большой труд снять вот это состояние. Это большой труд! Во-первых, в это надо верить. Во-вторых, то что вам говорит врач, надо четко понимать, что шаг влево, шаг вправо делать очень нежелательно. Особенно у тех, у кого почки задеты, печень, желудок, поджелудочная. Там много всего того, с чем обычная медицина справиться уже не может.

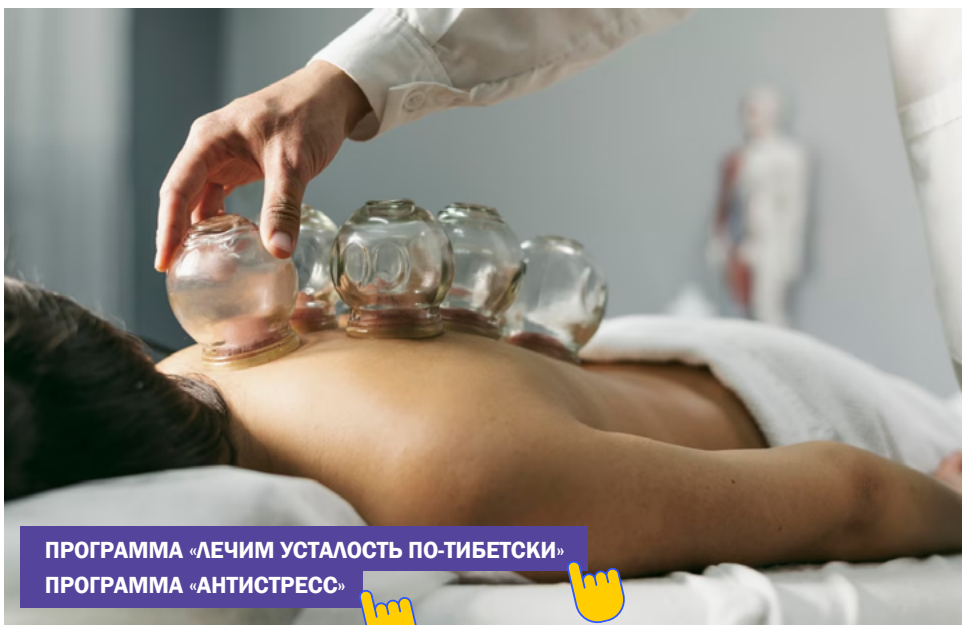
Оюна Баировна: Хотела бы спросить у Вас, Сергей, о Вашем впечатлении от комплексного лечения, который Вы прошли?

Сергей Зверев: Я поддерживаю свое здоровье. Стараюсь, конечно. Результат налицо, особенно когда они (врач и ассистент) работают вдвоем в паре. Ощущения такие, что ты восстанавливаешься. Один шаг, следующий, через несколько дней еще один шаг, то есть иду на поправку. Я слышал, что есть иглоукалывание, а для меня это сразу обморок. Потому что я даже себе представить не мог, что это! Многие это очень пугает. Но когда ты видишь, что делают все очень профессионально два больших мастера, то это потрясающий эффект! И этого вообще не надо бояться потому, что не страшно и не больно. Вот, например, у Евгения Викторовича золотые руки. Он очень тонко чувствует, он знает. Сразу видно, что наработки уже колоссальные. Есть массажист и есть мастер – и это очень большая разница. Это кардинальная разница! Поэ-

тому я рекомендую – записывайтесь! А сейчас я хочу вас попросить, сказать пару слов, Евгений Викторович. Бывали у Вас сложные или очень сложные пациенты?

Евгений Викторович: - Да, Сергей. И хочу добавить, методика основанная на лечении глубоким точечным массажем заключается в том, что идет глубокая точечная проработка мышц в определенных зонах. К примеру, шейно-воротниковый, грудной и пояснично-крестцовый отделы, в которых встречается напряжение и спазм мышц у большинства людей любого возраста. Это решение многих заболеваний. Самое важное, что идет снятие мышечного напряжения, улучшение эмоционального и физического состояния. Отвечаю на Ваш вопрос, Сергей. Да, часто приходят пациенты, у которых бывают сложные состояния в виде мышечного спазма, напряжения глубоких мышечных слоев. Мышцы стянуты, и соответственно, появляется скованность движений, следующий, через несколько дней еще один шаг, то есть иду на поправку. Я слышал, что есть иглоукалывание, а для меня это сразу обморок. Потому что я даже себе представить не мог, что это! Многие это очень пугает. Но когда ты видишь, что делают все очень профессионально два больших мастера, то это потрясающий эффект! И этого вообще не надо бояться потому, что не страшно и не больно. Вот, например, у Евгения Викторовича золотые руки. Он очень тонко чувствует, он знает. Сразу видно, что наработки уже колоссальные. Есть массажист и есть мастер – и это очень большая разница. Это кардинальная разница! Поэ-

Сергей Зверев: - Спасибо огромное! Добро пожаловать в замечательную клинику «Наран». Рекомендую! Я думаю, мы будем много лет дружить. Всем здоровья, счастья, любви, процветания! До скорой встречи!



ПРОГРАММА «ЛЕЧИМ УСТАЛОСТЬ ПО-ТИБЕТСКИ»

ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС»

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



Интересно

УЛЫБКА ИДЕТ ВСЕМ!



Наше тело — сложный механизм, чувствительно реагирующий не только на внешние, но и на внутренние факторы. Доктор Сьюзен Баббель, психолог, специалист в области депрессии, выдвинула интересную теорию о сигналах нашего тела. Баббель считает, что дискомфорт и боль могут быть сигналами о внутренних переживаниях — тайных страхах, нерешенных вопросах. Хронические боли — симптомы стресса и эмоциональных проблем, особенно когда с физиологией все в порядке и видимых причин для боли нет.

Голова

Любые головные боли возникают от чрезмерного напряжения. Это могут быть озобоченность результатом, частые переживания по незначитель-



ным мелочам, постоянная спешка. Каждый день оставляйте время для себя. Отдыхайте и не корите себя за это. От этих «минут простоя» ваша продуктивность только возрастает. И голова болеть не будет.

Шея

Дискомфорт в области шеи символизирует груз обиды на окружающих, груз досады на собственное несовершенство. Шея болит, когда мы не



можем простить кого-то или самого себя. Пересмотрите свое отношение к себе и окружающим. Чаще всего люди не хотят вас обижать. А вы не обязаны соответствовать собственным строгим ожиданиям. Относитесь к миру легче и научитесь прощать. И еще важно чаще думать о вещах, которые вы любите.

Плечи

Боль в плечах говорит о том, что мы носим тяжелую эмоциональную нагрузку, находимся под большим эмоциональным давлением. Не можем принять важное решение, и оно лежит на наших плечах тяжелым бременем. Попробуйте поделиться своими проблемами с близким другом. Вы почувствуете облегчение. Даже если вы просто выговоритесь, это уже поможет не нести этот вес



в одиночку. А может быть, и откроет глаза на простое решение проблемы.

Верхняя часть спины

Боли в этой области говорят об отсутствии эмоциональной поддержки, о нехватке близких людей рядом. Когда мы подсознательно чувствуем себя нелюбимыми или



недооцененными. Больше общайтесь с разными людьми. Не закидывайтесь на себе, будьте открыты и дружелюбны. Знакомьтесь, сходите на свидание.

Нижняя часть спины

Если мы постоянно волнуемся о деньгах, у нас может ныть поясница. Возможно, собственное тайное желание богатой жизни никак не дает покоя либо близкие постоянно заставляют переживать по поводу денег. Не



в деньгах счастье — как ни банально это звучит, но это так. А потому перестаньте беспокоиться — лучшие вещи в жизни бесплатны! И занимайтесь любимым делом. Дело, в которое вложите душа, принесет не только

удовольствие, но и ощутимые дивиденды в будущем.

Локти

Боль в локтях указывает на недостаток гибкости, на слишком упорное нежелание идти на компромисс. Скорее всего, мы противимся каким-то важным изменениям в жизни. Или подсознательно боимся принять что-то новое. Жизнь иногда может казаться слишком трудной



и жесткой. Это только кажется. Возможно, вы просто все усложняете. Будьте гибче — не тратьте энергию на борьбу с тем, на что вы не в силах повлиять.

Руки

Руки болят у тех, кто давно и сильно нуждается в дружбе. У тех, кому не хватает расслабления и простого дружеского общения с другими людьми. Если у вас



ноют кисти рук — это сигнал о том, что пора выходить из своего замкнутого мира. Попробуйте завести новых друзей. Пообедайте с коллегой. Сходите на стадион, на концерт — почувствуйте себя частью толпы. Смелее вступайте в беседы с новыми людьми, ведь заранее не угадать, где можно встретить настоящую дружбу.

Бедро

Такие боли могут мучить людей, слишком цепляющихся за предсказуемость жизни и комфорт. Патологическая боязнь перемен, нежелание менять устоявшийся порядок вещей, постоянное сопротивление новому могут спровоцировать боль в бедрах. Не сопротивляйтесь естествен-



ному течению жизни. Жизнь подвижна, изменчива, тем и интересна. Воспринимайте перемены как захватывающие приключения. И не откладывайте на потом важные для себя решения.

Колени

Боль в коленях, вероятнее всего, является признаком сильно раздутого «Я». Колени болят, когда мы слишком думаем о себе и слишком мало о других, когда мы



твердо и бескомпромиссно уверены, что мир вращается вокруг нас. Оглянитесь вокруг — вы не одни на планете. Будьте внимательнее к окружающим. Выслушайте друга, помогите маме, подмените коллегу. Чаще помогайте людям. Можно заняться волонтерской деятельностью.

Голень

Боль в этой области — признак сильной эмоциональной перегрузки. Чувство ответственности, любовные переживания, мучительная,



ослепляющая ревность. Нужно научиться доверять своей половинке. Расслабьтесь и перестаньте контролировать любимого человека, не накручивайте себя. И, возможно, пришло время отказаться

от старых, изживших себя привычек.

Лодыжки

Боль в лодыжках означает, что мы часто забываем про себя. И отказываем себе в получении удовольствия. Может быть, работа занимает все наше время или мы слишком несерьезно



относимся к своим желаниям, постоянно отодвигая их на второй план. Пришло время начать себя баловать. Купите себе то, что хочется, дайте себе выспаться, попробуйте ту дорогую вкусняшку. Забудьте на время о карьере и подумайте, например, о романтических отношениях. Или спланируйте путешествие своей мечты.

Ступни

Причина боли ступней, вероятно, в глубокой апатии. Как будто наше тело отказывается идти дальше, как будто мы боимся жизни и не видим смысла в движении вперед. Когда мы подсознательно думаем, что все плохо и жизнь не удалась,



наши ступни болят. Учитесь обращать внимание на маленькие радости жизни. На красоту окружающего мира и людей. Наслаждайтесь вкусами, запахами, ветром и солнцем. Заведите пушистого питомца или найдите интересное хобби. Наполните свою жизнь. Избегайте грустных воспоминаний и чаще улыбайтесь. Ищите радость в жизни каждый день.

Вывод

Вывод несложен: любите себя, прощайте себя. Относитесь внимательнее к окружающим и постарайтесь не держать на людей зла и обиды. Общайтесь, улыбайтесь (вам это очень идет) и будьте здоровы!

Лечение без химии, гормонов и операций



Из практики

ОСТЕОХОНДРОЗ: ВСЕ ЗНАЮТ О НЕМ, НО НИКТО НЕ ЛЕЧИТ. ПОЧЕМУ?



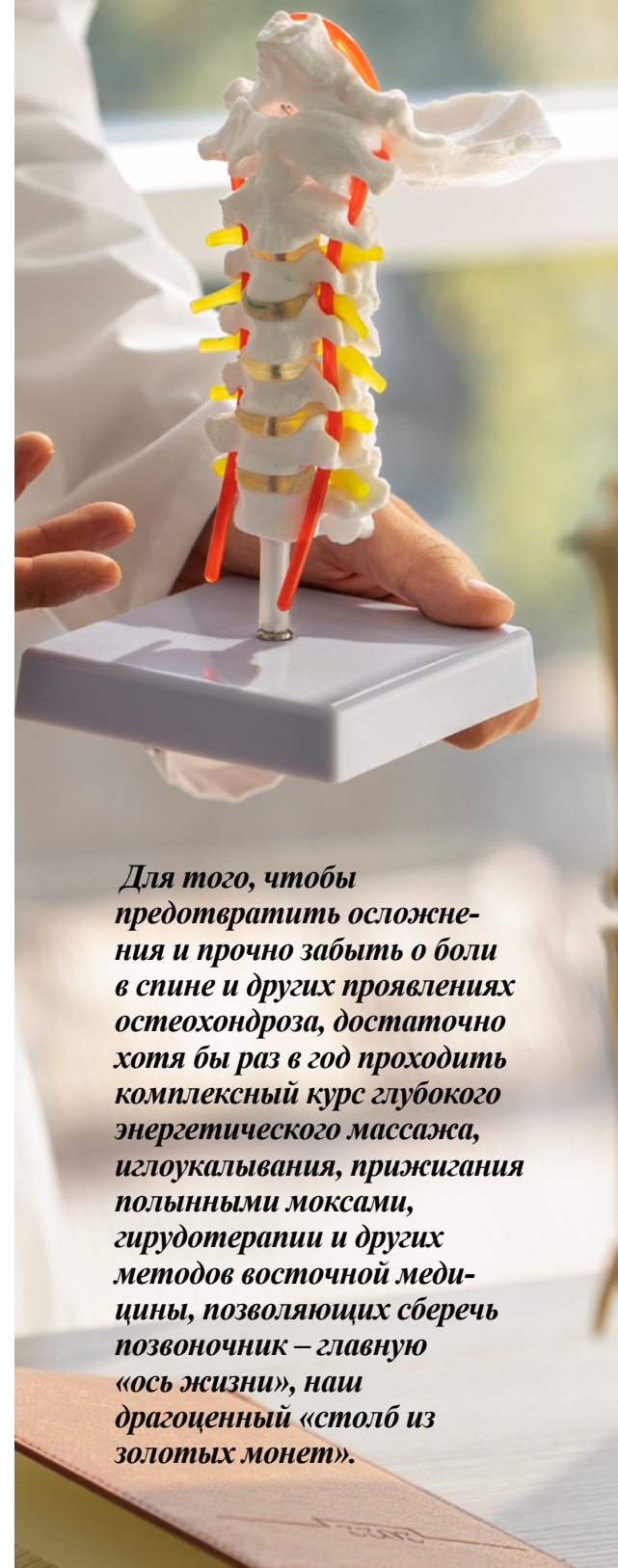
Представим портрет типичного городского жителя. Целый день он работает за компьютером, вечером добирается домой на автомобиле или общественном транспорте. Уставший и вымотанный, с ощущением, словно разгружал вагоны. То есть 80% времени позвоночник этого человека пребывал в вынужденном полусогнутом положении – неправильной, но привычной позе, а его двигательная активность была сведена к минимуму. Как выяснили ученые, длительное пребывание в таком положении вызывает растяжение мышц сгибателей спины. Добавьте к этому стрессы на работе и дома. Если человек подавлен, огорчен, он непроизвольно сутулится, чувствует усталость и напряжение, например, в области шеи или любого отдела позвоночника. Постоянное напряжение мускулатуры на фоне снижения общего тонуса мышц приводит к отеку, уплотнению и воспалению мышц и связок, нарушению их трофики, болевому синдрому. А поскольку мышцы и связки помогают позвоночнику держать правильную форму, их воспаление неизбежно на нем сказывается. Нарушается питание межпозвоночных дисков, хрящевая ткань в них начинает уменьшаться, теряет жидкость, эластичность, способность «пружинить», связь между позвонками нарушается, позвоночник перестает быть гибким. Под воздействием возросшей нагрузки позвонки могут смещаться относительно друг друга, соскальзывать вперед или назад, на них образуются костные разрастания. Как раз это и ведет к развитию остеохондроза. В переводе с греческого «остеохондроз» означает «окостенение хряща». От спинного мозга отходят нервные стволы («белые каналы»), которые регулируют работу мышц, сосудов, внутренних органов, од-

ним словом, жизнедеятельность организма. Смещение позвонков приводит к сдавливанию нервных стволов и спинного мозга, сужению просвета сосудов, что отражается на работе внутренних органов и органов чувств. Ущемленные корешки спинного мозга вызывают множественные болевые симптомы, проявляющиеся, в том числе, как нарушение чувствительности в кистях и стопах, ощущение «ползания мурашек», похолодание конечностей. Сдавленные сосуды в шейном отделе позвоночника начинают хуже питать головной мозг, что приводит к головокружениям, головным болям, ухудшению памяти. При нарушениях в грудном отделе позвоночника кажется, что болит сердце. Из-за такой обширной симптоматики трудно поставить диагноз «остеохондроз», и иногда больными годами лечат от другого заболевания. Таким образом, совершенно верно на Востоке говорят: «Если у вас много болезней – лечите позвоночник». Итак, остеохондроз – это не всегда боли непосредственно в спине. Все зависит от того, к каким именно органам подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Так, в начальной стадии заболевания могут отмечаться головокружение, головная боль, бессонница, напряженность в мышцах, плохое настроение, «прострелы», сильная боль в спине, отдающая в ногу, болевые ощущения в области седалищного нерва. Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас, синдром псевдо стенокардии – всё это проявления остеохондроза. Не редкость и боли в области печени, сердца, в подложечной области и кишечнике. Очень часто боль при остеохондрозе похожа на приступ стенокардии. Нужно уметь различать эти боли. При стенокардии боль возникает не только при движении, но и в покое. При

остеохондрозе боль проявляется обычно при движении, и лекарства не помогают. Практика клиники «Наран», например, показывает, что в среднем возрасте жалобы на «боли в сердце» примерно у 80% больных объясняются именно остеохондрозом. Еще один чрезвычайно распространенный вид остеохондроза – грудной радикулит, он же межреберная невралгия. Межреберная невралгия возникает в результате ущемления корешков спинно-мозговых нервов на уровне грудного отдела. Боли, ее сопровождающие, возникают обычно за грудиной и между лопатками. Нередки также сердечные боли – вроде тех, что бывают при ишемической болезни. Больные грудным радикулитом часто обращаются к кардиологу, который им помочь, естественно, не может... Остеохондрозом сегодня нередко страдают и в 20, и в 30 лет, еще чаще это заболевание развивается после 40. Но в последнее время специалисты все чаще ставят диагноз «остеохондроз» детям, подросткам, юношам. У детей остеохондроз проявляется нарушением осанки, периодической тупой, ноющей болью в пояснице или ноге. Иногда ребенок испытывает по утрам скованность в движениях, ему трудно долго находиться в одной позе, особенно в согнутом положении. На уроках физкультуры такие дети с трудом выполняют упражнения. Они отличаются непоседливостью, рассеянным вниманием, плохой памятью, часто страдают от близорукости, заикания, энуреза. Родителям нужно знать, что часто эти проявления проходят после комплекса внешних воздействий на позвоночник и фитотерапии. Поражение позвоночника можно встретить даже у самых маленьких детей. Зачастую это следствие родовых травм. Если вовремя не взяться за лечение, ребенку может грозить инвалидность. Че-

рез нашу клинику прошло немало таких детей, и результаты лечения впечатляющие. Зюечке на момент обращения в клинику «Наран» исполнилось два года. Мама рассказала, что роды прошли тяжело, для хрупкой женщины ребенок оказался крупным. Отклонения в развитии ребенка стали проявляться рано: девочка не могла взять игрушку левой рукой, не могла опираться на левую ногу. После обследования невропатолог поставил диагноз – парез левых конечностей. Многомесячное лечение опутимых результатов так и не дало, и Зою привели к врачам тибетской медицины. На рентгеновских снимках ребенка было отражено смещение шейных позвонков и, как следствие этого, сильное защемление нервных узлов, приведшее к спазмам мышц левых конечностей – руки и ноги. После двух курсов массажа, прогревания полынными сигарами и фитотерапии девочка свободно двигала рукой и ногой, был также устранен общий повышенный мышечный тонус, ребенок стал спокойнее и общительнее. Наиболее часто от остеохондроза страдает пояснично-крестцовый отдел позвоночника, то есть участок, на который приходится самая большая нагрузка. Хрящевая ткань здесь изнашивается гораздо быстрее, чем в другом месте позвоночного столба. Чаше всего поражения пояснично-крестцового отдела встречаются у мужчин. Среди невралгических расстройств, в основе которых лежит это заболевание, первое место занимает пояснично-крестцовый радикулит. Люди часто путают эти два заболевания: остеохондроз и радикулит. Радикулит – это воспаление нервных корешков, отходящих от спинного мозга. Он может возникнуть и в шейном, и в грудном отделе, но нижние поясничные и верхние крестцовые корешки поражаются гораздо чаще других. Распространенное мнение о том, что радикулит – болезнь не слишком серьезная, хотя и довольно мучительная, является ошибочным. Когда болит поясница, травмируется весь организм, человек лишается сна, для него вредны физические нагрузки, теряется мышечная сила. Малейшее движение причиняет боль. Боли в спине сопровождаются скованностью и потерей гибкости. Вот одна из типичных «историй болезни», наглядно показывающая, как возникает обострение остеохондроза и каковы бывают его проявления. – У меня есть свой садовый участок за городом, – рассказывает 47-летний Олег К. – Работа на земле приносит настоящее удовольствие, радостно смотреть, как растут помидоры, созревает первая клубника. Летом решил перенести тяжелую бочку с водой на другое место. Поставил ее, а разогнуться не могу. Так поясницу прихватило – хоть криком кричи, и в глазах темно. Пришлось жене меня в больницу везти. Здесь мы имеем дело с типичным поясничным «прострелом» люмбаго, возникшим в результате подъема тяжестей. К сожалению, даже получив сигналы боли, люди продолжают вести малоподвижный образ жизни, подвергая позвоночник только эпизодическим физическим нагрузкам. Неправильно питаются и набирают вес (лишняя жировая ткань, откладываясь в разных местах, усложняет поддержку равновесия и перегружает межпозвоночные суставы).

И, как сказано в «Чжуд-Ши», «болезнь обзаводится друзьями», то есть возникают различные осложнения: протрузия, грыжа диска, кифоз, лордоз и др. Врачи тибетской медицины предлагают универсальный рецепт.



Для того, чтобы предотвратить осложнения и прочно забыть о боли в спине и других проявлениях остеохондроза, достаточно хотя бы раз в год проходить комплексный курс глубокого энергетического массажа, иглоукалывания, прижигания полынными моксами, гирудотерапии и других методов восточной медицины, позволяющих сберечь позвоночник – главную «ось жизни», наш драгоценный «столб из золотых монет».



ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ОБОСТРЯЮТСЯ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Увеличение продолжительности дня, наступление тепла и усиление влияния солнца настраивают нас не только на более активный образ жизни, но и к смене рациона питания. Все это заложено в природе человека на генетическом уровне. Весной и осенью наши биоритмы нарушаются, и этим могут воспользоваться затаившиеся недуги. Переутомляясь на новый сезонный этап года, организм человека становится уязвим. Ослабление иммунной системы наряду с резкими перепадами погоды влияют на состояние крови, общего обмена веществ. Соответственно и на жизнедеятельность всего человеческого организма. В эти дни главное себя беречь. Не переутомляться, вести ровный образ жизни. Не поддаваться на провокации капризной погоды и предусмотрительно одеваться тепло. Ведь солнечный день всегда может закончиться резким похолоданием. Особенно в нашей стране, где климат отличается своей резко континентальной характеристикой.

Артрозы, артриты

В тибетской медицине различают более 2000 различных заболеваний. Они группируются в 4 вида заболеваний: болезни детей, мужчин, женщин и болезни пожилых людей. А затем классифицируются по двум видам: болезни «холода» и «жара». Заболевания суставов также делятся на два вида: болезни «холода» или «жара». Болезни суставов, к которым относят различные виды артрозов и артритов, являются следствием возмущения трех конституций («ветра», «желчи» и «слизи»), то есть трех регулирующих систем организма. «Ветер» отвечает в организме за нервную регуляцию всех жизненно важных процессов в организме; «желчь» – за пищеварение, тепло, состояние обмена веществ; «слизь» отвечает за лимфатическую и гормональную системы. Вся слаженная работа трех этих систем обеспечивает нам здоровье и отличное состояние иммунитета. Поэтому и подход к их лечению в тибетской медицине носит системный характер.

Если недуг дал о себе знать

Болезни суставов у людей типа «слизи» и «ветра» относят к болезням «холода». Поэтому и причиной их возникновения является переохлаждение. Артрит – это воспаление сустава на фоне проникновения инфекции, а артроз возникает из-за нарушения обмена веществ. Эти болезни имеют тяжелые последствия, и запускать их

нельзя. К примеру, ревматоидный артрит со временем может вызвать и артроз, и анкилоз (потерю подвижности сустава). В процесс болезни вовлекаются связки, затем мышечная система, потом начинают поражаться внутренние органы – печень, сердце, желудок вследствие развития самой болезни, а также из-за вынужденного приема лекарств в ходе лечения. Если при этом лечение имеет локальный характер и ограничено областью суставов, оно может привести лишь к кратковременному облегчению состояния, но никогда к выздоровлению – болезнь продолжает прогрессировать, от обострения к обострению. Невозможно приниматься за лечение болезни, выявив лишь следствие ее возникновения. Необходимо выяснить причину заболевания, которая обычно кроется в образе жизни, характере питания. Например, людям крупного телосложения, склонным к полноте (они обычно зябнут и любят погреться у огня), не рекомендуется пить молоко, есть сырые овощи и фрукты, увлекаться холодными продуктами. Все это способствует накоплению в организме «слизи», особенно в крупных суставах – плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных. Обострение заболеваний провоцирует и переохлаждение. Если такой человек где-нибудь застудился, на охоте или рыбалке, попал под дождь, полежал на сырой земле, то замедлилось кровообращение в почках и суставах и сразу могут возникнуть резкие боли. А условия в организме уже созданы неправильным питанием: от злоупотребления сладкой пищей, молочными продуктами, сырыми овощами и фруктами и т.д., в организм попали «холодные элементы», кровь становится «холодной» – человек, несмотря на полноту, выраженную подкожную жировую клетчатку, постоянно зябнет. Плотные люди с красноватой кожей, желтоватым оттенком глаз, склонные к жару, гипертонии, испытывают избыток «желчи». У них болят мелкие суставы – пальцы рук или ног, вырастают суставные шишки, которые порой путают с отложением солей. Разновидностью аутоиммунного артрита является подагра. Чаще она возникает у коренастых мужчин с красноватым лицом в возрасте 40–50 лет, а особенно у тех, кто злоупотребляет соленой, острой, жирной, жареной пищей и алкоголем. Избыток желчи, выбрасываемой печенью в кровь, влияет на эластичность мышечной ткани суставов, связок. От употребления большого количества мяса, жирной еды нарушаются

обменные процессы в организме; белковая пища не разлагается до конечных продуктов распада. В крови накапливаются недоокисленные продукты белка, мочевая кислота и т.д. Обычно подагра начинается с большого пальца ноги. Боли настолько острые, что нередко человек вынужден передвигаться на костылях. Если не принять вовремя меры, подагра будет причиной разрушения и других суставов, уже более крупных.

Суставы лечат по конституции

Если заболевание суставов возникло на фоне накопления холода, то необходимо избегать переохлаждения, одеваться по сезону и держать ноги в тепле – это главные условия для лечения суставов. Еда у таких пациентов всегда должна быть горячей. Никаких холодных напитков – газированной воды, соков. Исключить сырые овощи и фрукты. Если яблоки – то печеные, другие фрукты лучше употреблять в виде компотов и пюре. Из овощей желателен рагу, это блюдо предпочтительней салатов, так как в теплом виде витамины высвобождаются, а в холодном они содержатся в виде провитаминов. Хороши специи, которые улучшают усвоение полезных веществ. Например, чай можно пить со щепоткой тертого корня имбиря или соли. Имбирь и соль способствуют согреванию. Из растительных масел такими же свойствами обладают кунжутное, оливковое, кокосовое и кукурузное.

Нельзя обливаться холодной водой, необходимо избегать любого вида закаливания, ведь первыми на холод реагируют суставы.

Из внешних физиотерапевтических процедур показаны:

- энергетический глубокий массаж,
- прогревания целебными байкальскими камнями, полынными моксами,
- иглорефлексотерапия.

Все это улучшает общее состояние организма, а также имеет непосредственное воздействие на пораженные органы. Важной частью лечения является фитотерапия. Тибетские препараты, в состав которых входят натуральные природные компоненты, практически не имеют побочных эффектов. Они лечат не только суставы, но и нормализуют все обменные процессы в организме, регулируют все три системы регуляции «Ветер», «Слизь», «Желчь».

Нельзя обливаться холодной водой, необходимо избегать любого вида закаливания, ведь первыми на холод реагируют суставы!





КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛЬНИК» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 8 ДО 17 ЛЕТ) 🙌

У детей в современном мире нагрузки в школе, кружках и секциях больше, чем у взрослых людей. Поэтому очень важно детям дать возможность вовремя расслабиться и укрепить здоровье.

Программа «школьник» - это специально подобранный комплекс процедур для детей школьного возраста.

- Консультация врача
- Точечный энергетический массаж
- Иглотерапия (по показаниям)
- Моксотерапия - прогревание полынными сигарами. Вакуум-терапия (по показаниям)
- Стоун-терапия (по показаниям)
- + 2 фитопрепарата по показаниям

Мы разработали эту программу, чтобы дети легко переносили стрессы, нагрузки и инфекции. Благодаря этому ваш ребенок будет с удовольствием учиться и познавать новое.

У нас для вас еще один ПОДАРОК!
9 сеансов комплексного лечения за 48 200 руб, стоимость 1 сеанса 5 377 руб.

Купите комплексную программу «Школьник» и получите один бесплатный сеанс комплексного лечения (для родителей).



С благодарностью к «Наран»

Швейкин Николай Григорьевич

заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Республики Татарстан.



АКЦИЯ ОТ ФИТОБАРА «НАРАН» ПРИ ПОКУПКЕ ФИТОПРОДУКЦИИ «ПРОДУКТ МЕСЯЦА» ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК



«Источник тепла»:

носки, наколенники, пояса, изготовленные из монгольской верблюжьей шерсти

скидка
-15%



«Противовирусный набор»:

Микстура Доктора Баира № 54 «Антивирус», Байкальский сбор №12 «Противопростудный», Капсулы «Ляньхуа Цинвень Цзяюнан», Противовоспалительный порошок «Хамарэ», травяной сбор «Корень Бадана», травяной сбор «Саган Дали»

скидка
-15%



Набор «Будь здоров»:

Фитопрепарат «Норов 7», Микстура Доктора Баира № 54 «Антивирус», Байкальский сбор №12 «Противопростудный»



Фирменные сувениры:

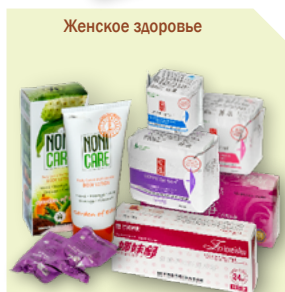
чай «НАРАН», лунный календарь, брошюра о питании (на выбор), каталог эксклюзивной фитопродукции «Наранфито»

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



**ПРЕДЪЯВИТЕ
СКИДОЧНЫЙ КУПОН
НА КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ!
ВЫРЕЖЬТЕ
КУПОН,
предоставьте в
филиале клиники «Наран»
в Войковской и получите
указанный бонус**

**Акция
«НАРАН»
-4000руб
вместо 6500р
на комплексное
лечение**



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

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ПО ОПТОВЫМ ПРОДАЖАМ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ПРОДУКЦИИ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА, БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ГАРАНТИРУЕМ!!!

shop@naranfито.ru, WWW.NARANFITO.RU

8 (800) 300 64 91, +7 (495) 432-39-99

Ортопедический пластырь марки «Бэнг Дэ Ли» направлен на снятие позвоночных болей, лечение и профилактику болезней всех отделов позвоночного столба

Состав: милетия сетчатая, цистанхе солончаковая, дринария, циботиум, дудник крупнопильчатый, сафлор, гингура перистонадрезная, хохлатка сомнительная, борнейская камфора.

Показания к применению: продукт имеет защитную функцию, устраняет боль, гиперостоз, уменьшает опухоль, лечит цервикальную спондилопатию, пролапс поясничного межпозвоночного диска, ревматический артрит, плечелопаточный периартрит, травмы от падения.

Способ применения: пластырь накладывается на чистую кожу на три дня, после снятия пластыря участок необходимо промыть. Интервал между применениями составляет 3–5 часов, на курс лечения необходимо 5 пластырей. Для достижения лучшего результата рекомендуется пройти 2–3 курса лечения.

Противопоказания: не накладывать пластырь на открытые раны, а также не рекомендуется людям, подверженным амегии.



НАЧАЛО НОВОГО ГОДА ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ
САГААЛГАН (БЕЛЫЙ МЕСЯЦ) –
С 10 ФЕВРАЛЯ 2024Г.



ЛУННЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД

Это особый календарь, который удобен для использования на работе и в быту. В календаре символически указаны: дни Будды — начала приема лекарств, оздоровительных процедур; ножицами — дни стрижки волос, а самолетами — благоприятные дни для отправления в путешествие (поездки). Календарь указывает и дни, не благоприятные для новых начинаний (инициатив). Считается, например, что последствия от добрых или "не очень" дел (или намерений) в дни Будды увеличиваются в 10 миллионов раз. Отдельное место в календаре занимает таблица восточного гороскопа, по которой можно определить совместимость или несовместимость с тем или иным знаком (человеком). Тибетская медицина прочно связана с буддийской астрологией — наукой, которая помогает с помощью вычислений по звездам добиваться эффективных результатов приема лекарств и лечебных процедур. Новый астрологический календарь выпущен совместно с Традиционной буддийской Сангхой России. По вопросам приобретения можно обратиться в любой филиал клиники «Наран»,

либо заказать в интернет-магазине WWW.NARANFITO.RU



Клиника «НАРАН» – 34 года успешных результатов

МОСКВА

м. «Войковская»
ул. Ленинградское шоссе 13 к1,
тел.: +7 (495) 023-39-36
м. «Чистые пруды»
ул. Мясницкая, д. 17, стр.2
тел.: +7 (495) 431-39-39
м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д. 12,
тел.: +7 (495) 104-58-88
м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, д. 105, корп. 4,
тел.: +7 (495) 104-58-88

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Технологический институт»,
ул. Серпуховская, д. 22
Тел.: +7 (812) 604-88-77

КАЗАНЬ

Остановка
«Площадь Свободы»
ул. Пушкина, д. 56 «В»,
тел.: +7 (843) 211-87-70

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, д. 86,
тел.: +7 (343) 317-33-00

ВЕНА (АВСТРИЯ)

Seidlgasse 21/15 1030, Wien, Austria
Тел.: +43664 5833030

NARAN.RU NARANFITO.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 Чойжинимоева Дизайн, верстка: Сергей Евсеев

Адрес редакции:
м. «Чистые пруды»
ул. Мясницкая, д. 17, стр.2
тел.: +7 (495) 431-39-39
E-mail: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц в электронном формате. Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников сети Интернет