



**NARANFITO**  
— 2013 —  
Интернет-магазин  
NARANFITO.RU  
+7 (495) 432-39-99

## ПИЕЛОНЕФРИТ И МЕТОДЫ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Сезонные обострения с. 3



# 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**

№ 07 (230) Июль 2024 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru



Мы с большой радостью сообщаем об открытии новой клиники «Шамбала-Наран» у метро Алексеевская в Москве!

Слово главного врача

с. 2  
**КОНЕЦ ЛЕТА И НАЧАЛО  
ОСЕНИ – ВРЕМЯ НАКОПЛЕНИЯ  
В ОРГАНИЗМЕ «ГРЯЗНОЙ»  
КРОВИ»**

Сезонные обострения

с. 4  
**МОГУЩЕСТВО  
СЖИГАЮЩЕГО «ЖАРА»**

Кто болеет летом

Из практики

с. 5  
**АУРИКОЛОТЕРАПИЯ -  
УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД  
ЛЕЧЕНИЯ**

Фитотерапия

с. 6  
**ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ  
В КАЖДУЮ СЕМЬЮ!**

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

Метро  
Звенигородская  
г. Санкт-петербург  
ул. Звенигородская,  
дом 9-11

Как пройти?

**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ  
В НАШУ НОВУЮ КЛИНИКУ  
НА ЗВЕНИГОРОДСКОЙ!**

г. Санкт-петербург

Это место наполнено  
уютом, теплом и вниманием  
к каждому нашему  
пациенту



**КОНКУРС**  
продолжается!

**для наших  
дорогих читателей  
и преданных  
пациентов**

Условия конкурса  
читайте на 3 странице

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

Телефон клиники : +7 (495) 104-58-88



# КОНЕЦ ЛЕТА И НАЧАЛО ОСЕНИ – ВРЕМЯ НАКОПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ «ГРЯЗНОЙ» КРОВИ»



**СВЕТЛАНА ЧОЙЖИНИМЕВА, к.м.н.,**  
основатель и главный врач клиники тибетской  
медицины «Наран», член Российского союза  
писателей

## Из-за чего увеличивается «грязная» кровь

Согласно тибетской медицине, болезненные изменения в теле человека проявляются через изменение компонентов тела, характера естественных отправлений. Болезнь проявляется в увеличении или уменьшении в организме крови, мышечной, жировой и костной тканей, слизи, желчи, семени, кала, мочи, пота и других субстанций тела. Сегодня мы поговорим о болезнях, вызываемых увеличением «грязной» («плохой») крови. Не секрет, что отовсюду – с пищей, водой и воздухом – в организм поступают десятки тысяч ненужных и даже ядовитых веществ. Масло в огонь подливает колоссальное количество стрессов, которые испытывает современный человек, неправильное питание, хроническое недосыпание, а также изменение климата на планете, геомагнитные бури, плохая экологическая обстановка. Ученые выяснили, что большая концентрация угарного газа, диоксида азота и серы в больших городах способствует сгущению крови и увеличивает риск возникновения ишемического инсульта и инфаркта миокарда.

## Из-за чего увеличивается «плохая» кровь

Наша кровь состоит из двух составляющих: красной (эритроциты) и бесцветной (плазмы). Эритроциты несут к клеткам организма кислород и питательные вещества, а через плазму от клеток отводятся продукты жизнедеятельности – токсины. В ней растворены жиры, белки, углеводы, гормоны, витамины, а также нерасщепленные продукты распада белков, аминокислот, органические кислоты,

фрагменты разрушающихся клеточных стенок. Одним словом – шлаки, весьма вредные для организма. При определенных условиях они «приклеиваются» к мембране эритроцитов, занятых переноской кислорода и углекислого газа. Из-за этого повышается вязкость крови. Этот процесс в тибетской медицине называется увеличением «плохой» крови. Если человеческую кровь поместить в сосуд, она разлагается прямо на глазах. На часть, подобную пене, то есть желчь, на часть, подобную белку яйца, то есть слизь, а также на жидкую часть, то есть водянистую влагу, излишек которой выделяется с мочой. На формирование крови, важнейшей для нашего организма субстанции, влияют все три первоначала человеческой природы – «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварительная система) и «Слизь» (лимфатическая система). Нарушения в этих системах из-за неправильного образа жизни и питания напрямую влияют на качество нашей крови. Возмущение «холодных» конституций – «Ветра» и «Слизь» – вызывает патологическое изменение крови и ее функций: она словно застывает, застывает, по качеству она становится «холодной», «студеной», так как ее обладатели имеют дошу «холода». Люди доша (жизненного начала) «желчь», соответственно, имеют «горячую» кровь.

## Кто подвержен болезням «жара» крови

Болезням «жара» крови наиболее подвержены представители конституции «желчь», имеющие природу «жара» – Ян. Регулирующая система «желчь» контролирует пищеварение

и анатомически включает в себя печень, желчный пузырь, желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу. Люди «желчь», как правило, среднего роста, плотного телосложения, руки и ноги у них всегда горячие, цвет лица красноватый. Они нередко вспыльчивы, эмоциональны и гневливы, в силу своего горячего темперамента холерика.

Жару люди конституции «желчь» переносят с трудом, много потеют, по ночам просыпаются от духоты и жажды. Поэтому тропический климат, в сочетании с переутомлением и острыми, жирными блюдами и спиртными напитками, может быть для них губительным. Летом и осенью люди «желчи» часто сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем, вызванными нездоровой активностью печени – от острых болей в области сердца и повышения артериального давления до осложнений в виде инфаркта миокарда, инсульта. Любое изменение химического состава желчи, нарушение желчеобразования или желчевыделения способствуют ее избыточному выбросу в кровь. В крови резко повышается уровень триглицеридов, холестерина, ферментов, мочевой кислоты. В больших количествах они отравляют кровь. В трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Жар легко развивается и быстро убивает».

## Симптомы накопления «жара» в крови

Общие признаки накопления «горячей» крови: жар, лихорадка, горячий пот, усиление слабости и общей интоксикации, появление фурункулов, паронтоз, мышечные боли, тахикардия, затрудненное

дыхание, снижение остроты зрения, повышенное давление, чувство стеснения в груди. На лице появляется яркий румянец, сыпь и пигментные пятна, на теле – красные зудящие пятна, папилломы, родинки, выпадают волосы вплоть до облысения, кожа и глаза приобретают желтоватый оттенок, моча – оранжево-желтый цвет. Возможно появление внутренних язв: язвы желудка, 12-перстной кишки, болезни Крона. Развиваются патологические изменения в иммунной системе, и организм становится благодатной почвой для вирусов и бактерий, аллергических реакций и серьезных заболеваний: герпеса, цитомегаловируса, экземы, псориаза, астмы, дисбактериоза, гепатита, панкреатита, сахарного диабета по «горячему» типу, ревматизма. При нарушении вязкости крови (а с годами это неизбежно), возникает опасность инфаркта, инсульта, сосудистых заболеваний, обостряется сосудистая дистония, гипертоническая болезнь, ИБС, склеротические изменения в сосудах головного мозга, сахарный диабет. Высока вероятность онкологических заболеваний.

## Лечим болезни «грязной» крови

Согласно «Чжуд-Ши» и канонам тибетской медицины, состояния, вызванные накоплением «грязной» крови, лечат лекарствами, процедурами, диетой и особым режимом. В состав очищающих отваров, порошков или пилюль, применяемых в клинике «Наран», входят такие растения, как момордика кохинхинская, горечавка крупнолистная, борец разнолистный, костус, гипекоум, барбарис, осока, ре-

вень, молочай, камфора, мускат и другие. Основное их назначение – в промывании сосудов от шлаков, осевших на стенках, в том числе и от синтетических лекарств, улучшающее кровоток, успокаивающее, сосудорасширяющее и гипотензивное действие. А также в разделении «чистой» крови от «грязной» и концентрация последней в определенном сосуде (вене, артерии) при подготовке к процедуре кровопускания. В клинике для этих целей практикуется гирудотерапия. Процедура кровопускания, проведенная опытным врачом, является эффективным средством при инфекционном жаре, опухолях, подагре, варикозном расширении вен, заражении крови, болезнях лимфы, обострении крови от «желчи» и других. Прекрасное действие оказывают: глубокий точечный массаж, снимающий спазмированность мышц, улучшающий циркуляцию крови; иглоукальвание, которое снимает мышечные спазмы и энергетические блоки в теле, облегчает боли, тонизирует и успокаивает нервную систему, способствует снижению артериального давления. Питаться следует дробно, небольшими порциями. Преобладающие вкусы в пище: горький, вяжущий, сладкий, не очень кислый, а также их сочетания.

Лучше есть вареную, тушеную или приготовленную на пару пищу. Еда должна быть не горячей, но и не холодной. Предпочтительны свежая говядина, мясо птицы, рыба и морепродукты, рисовый отвар, цветочные чаи с лимоном, компоты, кефир – то есть все «прохладное» и «легкое». Полезны жидкие каши из ячменя, пшена, гречки,

свежие овощи, фрукты, ягоды. Алкоголь исключить, кроме небольшого количества пива или красного вина с терпким, горьковатым вкусом. А главное, как гласит «Чжуд-Ши», больному следует избегать «солнца, огня, гнева и усилий; слушать приятные речи, сидеть в прохладе и покое».

## Рекомендации

Эффективно очищают кровь продукты красного цвета – вишня, ежевика, красный виноград, клюква, свекла, краснокочанная капуста. Старайтесь включать их в повседневный рацион в небольших количествах. Очищающие кровь лекарственные растения: клевер луговой, цветки бузины, крапива, расторопша. Желчегонным эффектом обладают все растения желтого цвета: бессмертник, кукурузные рыльца и др. Высокий уровень холестерина поможет снизить один зубчик чеснока в день, овсяный отвар или кисель из овса (пить в течение месяца), кирпичный чай «пуэр» – 1–2 ч. л. на чашку кипятка. При закупорке сосудов, слабом кровотоке полезен массаж на среднем пальце правой и левой руки попеременно. Воздействие должно быть продолжительностью не менее одной минуты на каждый палец. Очищение загрязненной крови методами тибетской медицины применяется в лечении более 200 хронических заболеваний, стимулирует иммунитет, значительно снижает частоту возникновения сердечно-сосудистых, аллергических, инфекционных заболеваний. Благодаря выведению вредных веществ (шлаков), ткани организма обновляются, очищается кровь, лимфа, кожа, повышается настроение и жизненный тонус.

## Новинка

Книга к.м.н, доктора Виталия Раднаева **"ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СПИНЫ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ"** представляет собой глубокое исследование традиционных методов тибетской медицины. Автор детально описывает теоретические основы и практические методы лечения различных заболеваний спины. В книге уделено внимание не только физическим аспектам, но и энергетическим подходам, характерным для тибетской медицины. Она включает рекомендации по диете, упражнениям и применению лечебных трав. Особое внимание уделено важности гармонии между телом и духом. Книга полезна как для профессиональных медиков, так и для широкого круга читателей, интересующихся альтернативными методами лечения. Это ценный ресурс для тех, кто ищет интегративные подходы к здоровью и благополучию. Спрашивайте книгу в филиалах клиники "Наран". Заказывайте на [Naranfito.ru](http://Naranfito.ru).





# ПИЕЛОНЕФРИТ И МЕТОДЫ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

**П**иелонефрит — это воспалительное заболевание почек, вызванное бактериальной инфекцией. Оно может быть острым или хроническим и требует своевременного и эффективного лечения, чтобы избежать осложнений. В клинике Наран, специализирующейся на традиционной тибетской медицине, мы предлагаем уникальные методы лечения пиелонефрита, основанные на древних знаниях и практиках.

## Причины и симптомы пиелонефрита

Пиелонефрит часто развивается вследствие инфекции мочевыводящих путей, которая распространяется на почки. Основные симптомы включают:

- Высокую температуру
- Боль в пояснице
- Частое и болезненное мочеиспускание
- Озноб и потливость
- Тошноту и рвоту

## Принципы тибетской медицины

Тибетская медицина основывается на гармонии между телом и умом, а также на балансе пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и эфира. В этой медицине рассматриваются три основные доши (энергетические конституции): ветер желчь и слизь. Заболевания, такие как пиело-

нефрит, рассматриваются как дисбаланс этих доши.

## Диагностика в тибетской медицине

В нашей клинике диагностика проводится следующим образом:

**1. Опрос пациента:** Мы собираем подробную информацию о симптомах и общем состоянии здоровья пациента.

**2. Пульсовая диагностика:** Анализ пульса на запястье помогает определить состояние внутренних органов.

**3. Осмотр языка:** Состояние языка может указывать на наличие воспалительных процессов в организме.

## Методы лечения пиелонефрита:

### Фитотерапия

В тибетской медицине широко используются лекарственные препараты, состоящие из различных растений и минералов. Для лечения пиелонефрита мы применяем следующие препараты:

- Сугмэл: Комплексный препарат, улучшающий функции почек и мочевыводящих путей.
- Бимала: Средство, способствующее детоксикации организма и укреплению иммунной системы.

### Диета

Питание играет важную роль в тибетской медицине. Для пациентов с пиелонефритом

мы рекомендуем:

- Избегать острой, жирной и тяжелой пищи.
- Употреблять теплую и легко усваиваемую пищу.
- Пить много теплой воды и травяных чаев, таких как чай из листьев брусники или крапивы.

## Лечение с помощью внешних процедур:

### Иглокальвание

Иглокальвание (акупунктура) — один из ключевых методов тибетской медицины. Оно заключается в введении тонких игл в определенные точки на теле для восстановления энергии и кровообращения. При лечении пиелонефрита иглокальвание помогает улучшить функцию почек, снизить воспаление и облегчить симптомы. Специальные точки, связанные с почками и мочевыводящими путями, стимулируются для достижения терапевтического эффекта.

### Баночный массаж

Баночный массаж — это метод, при котором специальные стеклянные или бамбуковые банки прикрепляются к коже для создания вакуума. Этот вакуум улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение и стимулирует лимфатическую систему. При пиелонефрите баночный массаж помогает уменьшить воспаление и улучшить общее

состояние почек.

### Метод Хормэ

Хормэ — это метод, использующий тепловые компрессы с лечебными травами. Специальные мешочки, наполненные подогретыми травами, накладываются на определенные участки тела. Этот метод помогает улучшить циркуляцию крови, снять боль и воспаление, а также укрепить иммунную систему. Хормэ рекомендуется при хронических формах пиелонефрита для поддержания стабильного состояния и предотвращения обострений.

### Точечный массаж

Точечный массаж (акупрессура) — это метод воздействия на определенные точки тела с помощью надавливания пальцами. При лечении пиелонефрита используется стимуляция точек, связанных с почками и мочевыводящими путями. Точечный массаж помогает улучшить циркуляцию крови и энергии, снять болевые ощущения и укрепить иммунную систему.

### Умственные и духовные практики

Тибетская медицина также уделяет внимание ментальному и эмоциональному состоянию пациента. Медитации, дыхательные упражнения и йога способствуют общему оздоровлению организма и укреплению иммунной системы.

Для наших дорогих читателей и преданных пациентов:

**КОНКУРС продолжается!**

**Победитель получит ТАБЛЕТНИЦУ!**

Условия конкурса очень просты и доступны каждому кто заботится о себе и о своем здоровье. Для участия необходимо выполнить 3 пункта:

- 1- купить курс лечения в нашей клинике "Наран",
- 2- приобрести 3 фитопрепарата,
- 3- написать свой уникальный отзыв о нашей клинике и лечении.

**ИНФОРМАЦИЮ О ПОБЕДИТЕЛЕ И ЕГО ОТЗЫВ МЫ ОПУБЛИКУЕМ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ НАШЕЙ ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ ГАЗЕТЫ.**



Ждем наших победителей для вручения удобного и практичного подарка -

**ТАБЛЕТНИЦУ!**

Методы тибетской медицины, используемые в клинике Наран, предлагают комплексный подход к лечению пиелонефрита. Включая использование лекарственных препаратов, изменение диеты, проведение внешних процедур и практик для умственного и духовного здоровья, мы направляем свои усилия на восстановление гармонии в организме и укрепление его естественной способности к самоисцелению. Тем не менее, перед началом лечения важно проконсультироваться с квалифицированным специалистом, чтобы убедиться в безопасности и эффективности выбранных методов.

ЛАРИСА ТАПХАРОВА, врач клиники «Наран»,  
тел.: +7 (495) 021-39-39



# МОГУЩЕСТВО СЖИГАЮЩЕГО «ЖАРА»

## Кто болеет летом

ИННА МАНДЖИЕВА, врач клиники «Наран»,  
тел.: +7 (495) 021-39-39

С точки зрения тибетской медицины, основу организма каждого человека составляют три начала, называемые доша, «ветер», «желчь», «слизь». При соблюдении должного образа жизни и питания три конституции служат опорой друг другу и находятся в равновесии. Здоровье, с точки зрения тибетской медицины – это гармоничное состояние этих трех доша (при условии нормального выведения нечистот). Нарушение («возмущение», дисбаланс) одной из них приводит к болезням. Конституции «ветер» и «слизь» ассоциируются с понятием «холод», т.к. в их основе лежат холодные стихии («ветер» (воздух) – земля и вода – «слизь»). А «желчь», о которой мы сегодня будем говорить, имеет горячую природу стихии огня.

### Люди-«желчь»

Люди, принадлежащие к конституции «желчь», или по-другому, имеющие жизненное начало (санскрит «доша») «желчь», с трудом переносят жару, жажду, голод, любые неблагоприятные обстоятельства из-за сильно выраженных теплообразующих свойств печени, активности ферментов, быстрого испарения воды из организма и сухости в теле. Желчь имеет природу жара и стихии огня. Регулирующая система «желчь» включает в себя печень и желчный пузырь, а из жидкостных сред – кровь. Неправильное питание, к которому они склонны, усугубляет жар их крови. Если лица с выраженной желчной конституцией попадают в некомфортные условия, они становятся резкими и нервными, легко раздражаются, гnevятся и плохо себя контролируют. Отрицательные эмоции и характер питания представителей конституции «желчь» действуют угнетающе на работу печени – гнев, обида, ненависть, злость, ревность, раздражительность, зависть, пренебрежение к людям, пристрастие

к крепким алкогольным напиткам, злоупотребление мясной пищей (жареное мясо, шашлыки) и острой, горячей, соленой едой, чрезмерное употребление пива и всевозможных тоников особенно плохо сказывается на людях-«желчь». В первую очередь, у них страдает печень, или «старшая царица» организма, как почитательно называют ее тибетские медики. Болезни «жара» вызываются избытком крови и желчи, то есть «увеличением плохой крови» при большом выбросе из печени в кровь холестерина, триглицеридов, протромбина и других комплексов, которые способствуют быстрому развитию инсульта, инфаркта, атеросклероза, сужению сосудов и т.д. У огненных представителей конституции «желчь» возможно неправильное распределение в организме энергии – выше на уровне печени наблюдается Ян-состояние (когда верхняя часть тела пребывает в огне – вся горит), а ниже печени – Инь-«холод» (т.е. нижняя часть тела остывает). Такое неравновесное состояние циркуляции энергии в организме хорошо знакомо тем, кто любит загорать на солнце, теряя порой чувство меры: за перегревом наступает озноб, повышается температура, но даже тонкое покрывало при этом так согревает, что человеку вновь становится жарко, он раскрывается, и уже не знает, что ему делать. Человек, принадлежащий к конституции «желчь», предрасположен, при определенных условиях (стресс, злоупотребление острой, соленой пищей, а также алкоголем и т.д.), к самому неприятному развитию болезни: от острых болей в области сердца и повышения артериального давления до осложнений в виде инфаркта миокарда и инсульта. Болезни «жара» протекают с такими общими симптомами, как ощущение жара в теле, горький и соленый привкус во рту, жажда и понос с желчью, бессонница, сухость

в носу, потливость, головная боль, повышенное давление, сердцебиение, кожный зуд, чувство тяжести в груди, стесненность и даже одышка при дыхании. Болезни «жара» могут протекать в острой форме, но могут иметь и хронический характер – это, в первую очередь, холецистит, панкреатит, воспаления суставов (подагра), кожные болезни (псориаз, экзема, нейродермит), тиреонит («горячий» зоб). По сценарию «жара» развиваются сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, атеросклероз т.д.), сахарный диабет, рак. В целом эти заболевания относятся к болезням от увеличения «плохой, грязной, горячей крови».

**Важное значение имеет психоэмоциональное состояние человека. Нервное расстройство, сильное потрясение или тяжелые переживания (возмущение конституции «ветер») «раздувают» жар печени и крови, и он «сжигает» силы тела**

Жар, возникающий на своей основе, в несколько раз усиливает признаки и симптомы возмущения «желчи», к которым добавляются понос и рвота с кровью и желчью, бессонница, покраснение глаз, красно-желтая мокрота с соленым привкусом, сухость в носоглотке. Все эти симптомы указывают на усиление «огненной теплоты» желчи, а значит, увеличение «плохой, горячей» крови. О болезнях острого (зрелого) жара сказано в «Чжуд-ши»: «легко развиваются и быстро убивают». Такой жар может иметь как инфекционный, так и неинфекционный характер. Легкость и быстрота его развития обусловлены тем, что в организме для этого уже созданы все условия вследствие неправильного образа жизни и характера питания, а также возраста и климатических условий проживания. Сила болезни зависит от климата, сезона, конституции больного и его возраста, от вида доша, вызвавшего болезнь, и от особенностей питания и образа жизни». В «Чжуд-ши» написано: «Нет желчи – и жара не может быть», «Волнения желчи сжигает силы тыла, ибо желчь обладает природой Огня, потому горяча». Избыточная желчь, всасываясь в кровь, распространяется по всему организму и отравляет его. Нет такой части тела, которая бы не снабжалась кровью, и куда не может попасть желчь. «Болезни желчи по коже разбрасываются, в мышцах распространяются, по сосудам разбегаются,

в кости вонзаются, на плотные органы падают, в полые проваливаются» («Чжуд-Ши», Тантра Наставлений). При попадании желчи в связки и мышцы наблюдаются боли в поясничной области, ноги начинают неметь, гореть и сохнуть. Характерным симптомом возмущения «желчи» является тугоподвижность позвоночника и шеи, мышцы спины твердые, плотные, на ощупь горячие, также фиксируются распирающие боли в грудной клетке, ощущение нехватки воздуха, чувство тяжести в груди, боль в области сердца, в подмышечной области

### Каковы последствия?

В первую очередь, это жар крови как следствие «возмущения» доша «желчь»! Свойственная представителям конституции «желчь» необузданность в еде – злоупотребление горячей, острой, жареной пищей, копчениями и соленьями, долгое пребывание на солнце, в банях и саунах, эмоциональные и физические нагрузки (стрессы, занятия спортом и фитнесом, дачные работы), а также перепады атмосферного давления, магнитные бури заставляют их организм работать на пределе. Все это приводит к тому, что печень начинает в избытке вырабатывать желчь и другие вещества, которые попадают в кровь, разносятся по всему организму, отравляя его. Кровь становится горячей и вязкой. Первым страдает сердце, затем поджелудочная железа, желудок, кишечник и другие органы, что открывает прямую дорогу к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, инфаркту и инсульту. Параллельно часто развиваются желчнокаменная болезнь, холецистит, панкреатит, сахарный диабет по «горячему» типу, язвенная болезнь желудка, язвенный колит; мочекаменная болезнь, нефриты, подагра, артриты, псориаз, экзема, акне. Нужно хорошо осознать все «преlestи» возмущения «желчь».

### Рекомендации «горячим» людям

В летний период людям-«желчь» показаны прохладные помещения, перемена климата на более прохладный, а также «прохладная» диета (каши на воде, обезжиренный творог, кефир, окрошка, омлет из яичных белков, отварные курица и рыба, сухари, не кислые фрукты, отказ от солений, копченостей, алкоголя). Эффективно лечение, включающее точечный массаж, иглокалывание (и другие методики в комплексе, в зависимости от индивидуальности человека), тибетские фитопрепараты, разжижающие загустевшую кровь, оказывающие сосудорасширяющее действие и т.д. берегите своих близких – заботьтесь о себе.

### Из практики

## АУРИКУЛОТЕРАПИЯ – УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Аурикулотерапия (микроиглотерапия) – это одна из разновидностей иглотерапии, представляет собой метод лечения, при котором в ушную раковину для достижения лечебного эффекта ставятся микроиглы на срок от трёх недель и более. Этот безопасный способ лечит табачную и алкогольную зависимости, снимает болевые синдромы, способствует устранению функциональных нарушений в работе внутренних органов. Аурикулотерапия – это очень древний метод лечения. О том, что воздействие на определённые точки ушной раковины обладает целебным действием, люди знали уже более двух тысяч лет назад. О подобном методе упоминается в древних летописных источниках Востока, Египта, Персии, где его использовали для лечения невралгии седьмого нерва. Второе рождение аурикулотерапии пережила в Европе в середине XX столетия. Основоложником этого метода как научного считается французский врач Поль Ножье. 18 лет самоотверженного труда потребовалось ему для того, чтобы составить топографию уха. В настоящий момент имеется большая научная доказательная база об эффективности метода микроиглотерапии. Ушная раковина уникальна по своему строению и имеет сложную чувствительную иннервацию; на её поверхности расположены представительства всех внутренних органов человеческого тела и более 200 точек, через которые можно воздействовать на любой орган. Например, при аурикулотерапии, чтобы уменьшить аппетит, достаточно ввести микроиглы в так называемые точки «голода» и «жажды». Микроиглы закрепляются миниатюрным, телесного цвета, лейкопластырем и совершенно незаметны со стороны. Длина их обычно от 3 мм до 1,5 см. Изготавливаются они из стали, серебра, золота. Носить их можно более месяца. И всё это время в головной мозг будут поступать сигналы, снижающие приступы булимии (повышенного аппетита). Микроиглы рекомендованы также при инсульте, инфаркте. С их помощью лечат табачную и алкогольную зависимости, снимают болевые синдромы, устраняют функциональные нарушения в работе внутренних органов и т.д. Аурикулотерапия имеет ряд преимуществ, например, по сравнению с методом «золотой

иглы». С помощью микроигл можно воздействовать на большее количество точек в течение более продолжительного времени. За счёт этого лечебный эффект достигается быстрее и обладает большей стойкостью. Микроиглы также ставят на точки, снимающие напряжение, что позволяет пациенту легче переносить процесс лечения.

### Действие аурикулотерапии

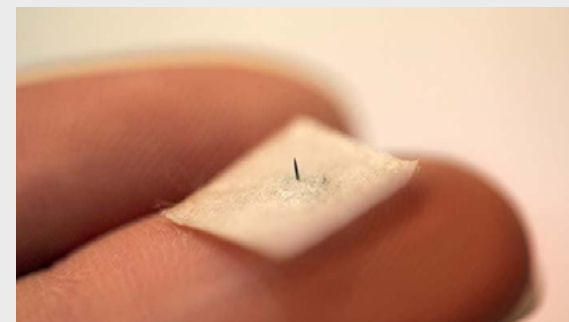
Аурикулотерапия способствует нормализации артериального давления, избавляет от депрессий, стрессовых состояний, курения и алкоголя, нормализует сон, улучшает работу эндокринной системы (при сахарном диабете, тиреотоксикозе и др.), а также воздействует на точки «голода» и «жажды», улучшает обмен веществ, восстанавливает работу внутренних органов (почек, сердца, поджелудочной железы, кишечника).

### Показания для аурикулотерапии

1. Заболевания органов пищеварения (язва, панкреатит, холецистит и др.).
2. Заболевания нервной системы (невриты, невралгии, неврозы, атеросклероз и др.).
3. Заболевания опорно-двигательной системы (артрозы, артриты, остеохондроз, подагра и др.).
4. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, гипотония и др.).
5. Ожирение и сахарный диабет.
6. Табачная и алкогольная зависимость
7. Болевые синдромы.

Метод микроиглотерапии более, чем за три десятилетия работы нашей клиники показал свою эффективность на примере сотен пациентов.

Аурикулотерапия в клинике тибетской медицины «Наран» проводится опытными врачами – аурикулотерапевтами. Мы предлагаем своим пациентам программу снижения веса, в основе которой лежит метод микроиглотерапии в сочетании с индивидуальной коррекцией питания. Женщины и мужчины любого возраста буквально за один сеанс получают возможность улучшить внешность и скорректировать фигуру.





# МЫ С БОЛЬШОЙ РАДОСТЬЮ СООБЩАЕМ ОБ ОТКРЫТИИ НОВОЙ КЛИНИКИ «ШАМБАЛА- НАРАН» У МЕТРО АЛЕКСЕЕВСКАЯ В МОСКВЕ!

В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ – ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ОТ ВЕДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА КЛИНИКИ «НАРАН» ДОКТОРА БУЯК ЛИНЫ ЛЬВОВНЫ, У КОТОРОЙ ОГРОМНЫЙ ОПЫТ (БОЛЕЕ 25 ЛЕТ) И ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ.

Кроме того, у нас действуют специальные предложения на процедуры:

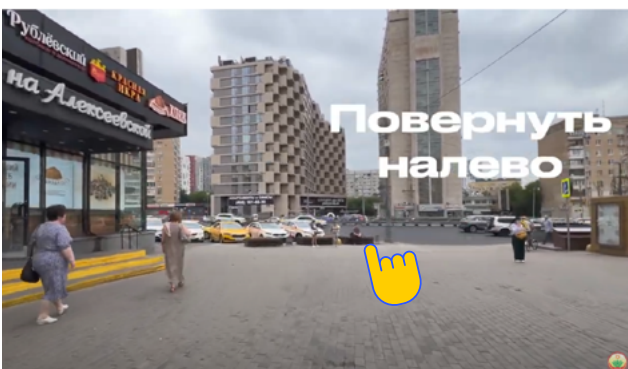
- Иглорефлексотерапия – всего за 4.500 р. вместо 5.000 р.
- Гирудотерапия (до 4-х пиявок) – всего за 3.500 р. вместо 5.000 р.

«Шамбала-Наран» пространство покоя, заботы и внимания к вашему здоровью. Здесь вы узнаете свою природную конституцию, первопричины заболеваний, рекомендации и коррекцию по образу жизни и питанию, по показаниям вам будут назначены фитотерапия и внешние процедуры для оздоровления вашего организма.

Наша новая клиника находится по адресу: г. Москва, ул. Проспект мира, 112. Тел.: +7 (495) 023-85-88

**ПОЧУВСТВУЙТЕ ВСЮ СИЛУ  
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ!**

Как нас найти ... (нажмите на картинку ниже)



на фото: **Буяк Лина Львовна**, главный врач клиники «Шамбала-Наран», и **Буджапова Оюна Баировна** генеральный директор клиники «Наран»



## ЖЕЛЕЗО В ДЕФИЦИТЕ. АНЕМИЯ – НАРУШЕНИЕ СИСТЕМЫ КРОВИ

**БАСТУЕВА ЕВГЕНИЯ**, врач клиники «Наран», тел.: +7 (495) 021-39-39



**А**немия развивается при дефиците железа (железодефицитная анемия), а также при дефиците двух витаминов, которые играют важную роль в синтезе гемоглобина – В12 и фолиевой кислоты (В12-фолиево-дефицитная анемия). Довольно распространенным заболеванием является железодефицитная анемия, симптомы появляются постепенно и не всегда заметны для самого пациента. В основе развития патологии системы крови лежит дефицит железа, который может возникнуть вследствие многих причин: избыточные запасы железа в организме приводят: повышенные его потери из-за мелких, но частых кровотечений; обильные месячные, метроррагии у женщин, носовые кровотечения вследствие разных причин, неполное усвоение железа в результате хронической патологии системы пищеварения; малое поступление в организм с пищей (вегетарианство, диеты); повышенные потребности организма (детский возраст, беременность, интенсивные занятия спортом). В тибетской медицине анемия (малокровие) носит название «болезнь истощения кровяной ткани». Сутью этой болезни является недостаток крови в организме, что может быть следствием обширных кровотечений и т.п. В тибетской медицине считается, что болезни крови, особенно «холода» крови, накапливаются от поколения к поколению, поэтому всестороннему лечению таких заболеваний придается большое значение. Анемия – болезнь «холода» крови. В тибетской медицине нет такого понятия, как болезнь, есть

просто дисбаланс внутренней энергии. Чтобы не болеть, надо привести энергию в норму. Причин дисбаланса не так уж и много. Одна из них – слишком быстрый темп жизни. Суета, беготня. Отсутствие времени на то, чтобы посидеть и подумать о мире и своем месте в нем. В России люди с утра и до поздней ночи работают, часто злоупотребляют алкоголем и курением, мало времени уделяют на сон, и снова – на работу. Это неправильно. Надо чередовать работу и отдых. Оставлять время лично для себя: заниматься йогой, медитировать, гулять, кормить птиц на улице, оставляя тревоги и беспокойство «на потом». Вторая причина: мы слишком часто злимся. Обширная потеря крови в организме, продолжительная нехватка сочной пищи в рационе, истощение огненной теплоты желудка, длительные страдания от душевных или хронических соматических болезней, привычное употребление пересоленной пищи и т.п. – это все причины возникновения анемии. Характерными симптомами анемии являются головокружение, слабость, бледность, обмороки, утомляемость, шум или звон в ушах, мелькание «мушек» в глазах (кислородное голодание мозга). Возникает учащенное сердцебиение, потому что сердце вынуждено быстрее «гонять» кровь, чтобы компенсировать нехватку кислорода. Пропадает бодрость духа, появляются затруднения при дыхании, одышка при незначительной физической нагрузке; кожа становится грубой на ощупь, бледнеют десны, ногти, веки и т.п.; пульс тонкий, погруженный и учащенный, моча по цвету голубоватая и прозрачная.

### Внешние признаки анемии

По внешнему виду пациента легко заподозрить заболевание. Кожа становится бледной с зеленоватым оттенком, видны светлые слизистые оболочки, уши с восковидным отливом. Не всегда светлая кожа указывает на патологию, это может быть природной особенностью человека, поэтому врачи, прежде всего, осматривают ладони и слизистые склер. Если окраска ладоней не сильно отличается от цвета окружающей кожи, гемоглобин, как правило, не более 80 г/л. При осмотре больного наблюдаются голубые склеры глаз, что связано с дистрофическими изменениями роговицы, сквозь нее начинают просвечиваться сосудистые сплетения. Чем больше снижен гемоглобин, тем сильнее выражены симптомы. Анемия тяжелой степени, когда видны ее явные признаки, выявляется довольно редко. В то время как заболевание легкой и средней тяжести, на долю которого приходится большой процент случаев, может никак не проявлять себя длительное время. Лечение в тибетской медицине. Если у анемии нет сопутствующих заболеваний, то причины устраняются практически после нескольких приемов препаратов. Для этого необходимо повысить «огненную теплоту» желудка, устранить нарушения в печени, восстановить кроветворную функцию печени, усилить теплоту составляющую крови, улучшить функцию селезенки и восстановить нервную систему – ветер («держатель жизни»). Если имеются хронические болезни, вызывающие малокровие, следует сделать акцент на лечении этих болезней, а чтобы усилить «огненную теплоту» желудка, стимулировать восполнение потери кровяной ткани и «прижать» лунг (ветер). Больному рекомендуется употреблять в пищу бульон из хорошего мяса, яйца, молоко, вареные овощи и фрукты, а также различные виды бобовых, топленое масло, икру, а также печень домашних животных. Восточные народы употребляют печень в замороженном виде. Обычно используется конская, говяжья и барьяная печень, которая замораживается в морозильной камере. После чего ее нарезают тонкой соломкой, подсаживают, посыпают перцем и употребляют с черным хлебом с чесноком или луком.

### Фитотерапия

## БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ!

**АЙДАШОВА АЗИЗА**, врач клиники «Наран», тел.: +7 (495) 021-39-39

**Б**аир Чойжинмаев, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран», фитотерапевт, травник занимался изучением лекарственных растений и минералов более 30 лет и успешно применял их в своей медицинской практике.

### «Живая» Трава Байкала

Я родился и вырос у берегов священного озера Байкал, самого чистого и прекрасного в мире. В самые трудные времена мои предки не покидали этих благословенных мест, поскольку озеро кормило, охраняло и лечило. Намоленная, волшебная земля всегда рождала чудодейственные целительные травы, о которых рассказывают предания. Этими «живыми» травами бурятские знахари и шаманы издавна лечили смертельные недуги. И только во времена моей юности необычными растениями – шлемником байкальским, зверобоем, айром, горечавкой, бузиной, кашкарой, девясилом и сотнями других по-настоящему заинтересовались ученые и фитотерапевты. Я лично собирал травы, пытался изучать их свойства, правила сбора и заготовки по немногочисленным в те

времена источникам, а больше всего у тибетских лам-лекарей, в совершенстве постигших эту науку. Оказалось, что простенькие и незаметные растения обладают мощными иммуностимулирующими, противовоспалительными, регенерирующими и кровоочистительными свойствами. Сотрудники Бурятского института естественных наук разработали рецепты фитосборов с учетом географических и климатических особенностей нашей страны и наиболее распространенных заболеваний. И те древние знания, опыт поколений, перешагнули к нам, в современность, в виде сборов лекарственных трав по тибетским рецептам, которые собираются вручную на побережье Байкала. Это доступные по цене и чрезвычайно эффективные средства при простудных заболеваниях, сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, болях различной этиологии, нарушениях работы ЖКТ, желчнокаменной болезни и гепатитах, патологиях почек, женской и мужской половой сферы. Всего не перечислить. Достаточно убедиться на собственном опыте, чтобы стать приверженцем тибетской медицины, имеющей глубокие корни. При воспалительных заболеваниях, начинающейся

простуде, ангине, бронхиальной астме, артритах, сахарном диабете, хеликобактере.

### Универсальный противовоспалительный сбор от доктора Баира Чойжинмаева

Сбор противовоспалительный № 2 (универсальный) Показан к применению: обладает выраженным противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим свойством, а также оказывает антибактериальное, противовирусное, иммуностимулирующее действие. Эффективен как отхаркивающее и ранозаживляющее средство. Применяется при заболеваниях органов дыхания, мочеполовой системы, а также системы кровообращения, ЖКТ и других. Способ применения: 1 ч. л сбора поместить в эмалированную посуду залить 200 г кипятка и кипятить 5–7 мин на медленном огне. Настаивать при комнатной температуре 45 мин. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Состав: лист какалии копьевидной, корень девясила, корень айра, лист кашкары (черногрив), трава полынь холодная, трава чабрец, лист грушанки, горечавка бородачатая. Курс лечения: 21 день.

**Dr. Bair**

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

**ТОВАР НЕДЕЛИ!**

Скидки на фитопродукцию собственного производства в интернет магазине **NARANFITO.RU**



## 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
- Игло-терапия (по показаниям)
- Моксотерапия - прогревание полыньными 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»

Булатов Салават, солист татарского академического государственного театра оперы и балета им. М. Джалиля о своём лечении в клинике "Наран", г. Казань



## АКЦИЯ ОТ ФИТОБАРА «НАРАН»

ПРИ ПОКУПКЕ ФИТОПРОДУКЦИИ «ПРОДУКТ МЕСЯЦА» ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК



### Набор "От аллергии"

Тибетский сбор Дали 16, Кожный фитосбор для ванн Пять Амрит, Тибетский сбор №38 от аллергии, Крем-бальзам Тибетский целитель при кожных заболеваниях для детей

СКИДКА  
-15%



### «Противовирусный набор»:

Микстура Доктора Баира № 54 «Антивирус», Байкальский сбор №12 «Противопростудный», Капсулы «Ляньхуа Циньвень 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

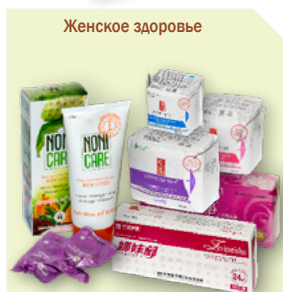


**ПРЕДЪЯВИТЕ  
СКИДОЧНЫЙ КУПОН  
НА КОМПЛЕКСНОЕ  
ЛЕЧЕНИЕ!**

**ВЫРЕЖЬТЕ  
КУПОН,**

предоставьте в  
филиале клиники «Наран»  
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**

## ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

ИЮЛЬ / АВГУСТ 2024 г.

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС**  
2, 3, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 31  
1, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 29, 30

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 «авери» болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПЕЕЗДОК**

1, 3, 6, 11, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 29, 30

1, 7, 9, 13, 17, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30

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

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ**

5, 21 / 4, 19

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»**

5, 21 / 4, 19

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

## СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой – три жизненных начала (конституции, доши):

«Ветер», «Желчь» и «Слизь»



Представитель конституции «Ветер»

Представитель конституции «Желчь»

Представитель конституции «Слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток одной доши вносит дисбаланс в работу организма. Нарушенное равновесие приводит к болезням.

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

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

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; ножницами – 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](http://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-кт Вернадского, д. 105, корп. 4,  
тел.: +7 (495) 104-58-88  
м. «Алексеевская»  
пр-кт Мира д. 112,  
тел.: +7 (495) 023-85-88

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Технологический институт»,  
ул. Серпуховская, д. 22  
Тел.: +7 (812) 604-88-77  
м. «Звенигородская»,  
ул. Звенигородская, д. 9-11  
Тел.: +7 (812) 622-68-38

### 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 Чойжинимаева  
Дизайн, верстка: Сергей Евсеенков

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

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