

Нам 30 лет — вам скидка 30%

ПЕРВАЯ В РОССИИ КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ЗДОРОВЬЕ:

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ



НАРАНА

 с 1989 г.

ВЕТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 04/05 (222/223/224) Апрель/Май 2019 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru



Глеб Калараш,
российский гандболист,
линейный немецкого клуба «Магдебург»
и сборной России:

**При первой же
возможности
иду в «Наран»!**

с. 3

Слово главного врача

с. 2

**ПОСЛЕРОДОВАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ**

Ваше здоровье

с. 4

**МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА**

Просто о сложном

с. 5

**ПРИЧИНЫ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА.
ВЗГЛЯД ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Мужское здоровье

с. 6

**У МУЖЧИН ТОЖЕ БЫВАЕТ
ЦИСТИТ**



**Круглый год тропическое лето!
Тайский фут-массаж
Вернем бодрость за 30 минут!**

Тел.: +7 495 180-04-40

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

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

**БОЛИТ СПИНА?
УЗНАЙ ПРИЧИНУ!**



**Консультация и диагностика
по пульсу – БЕСПЛАТНО!**

☎ 8 800 555-42-00





Как уберечь себя после родов

Послеродовая реабилитация

Послеродовое восстановление исключительно важно для женского здоровья. В этот период внутренние органы, изменившие свое положение из-за родов, должны вернуться в исходное положение и нормально функционировать. Нелегкий процесс родов, ношение ребенка на руках, поднятие даже небольших тяжелых предметов, долгое стояние на ногах, занятия хозяйственными делами (стирка, готовка, мытье посуды, особенно в холодной воде) в послеродовой период приводят к тому, что происходит изменение архитектоники внутренних органов и отражается на их работе.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОСЛЕ РОДОВ

Если после родов внутренние органы «сдвинулись» со своего места, болезни не заставят себя ждать. Это может быть опущение желудка (гастроптоз), опущение поперечно-ободочной кишки (колоноптоз), опущение почки (нефроптоз), опущение матки, загиб матки (вправо-влево, вперед-назад). Вплоть до ее выпадения в тяжелых случаях. Менструальный цикл должен восстановиться

и быть физиологичным, но зачастую происходят сбои в цикле, они становятся скудными, нерегулярными, болезненными. С годами в организме женщины могут формироваться опухолевые процессы: киста яичников, миома матки. Причина болезненных и нерегулярных месячных, воспалительного процесса в яичниках, появления эндометрита, миомы матки может быть спровоцирована опущением органов малого таза вследствие развития застойных явлений.

Все по-разному у представительниц трех конституций:



При дисбалансе конституции «слизь» представительница этой конституции, крупная и спокойная, постепенно набирает вес из-за неправильного питания, злоупотребления пресной и сладкой едой. В организме накапливаются слизь, вода, лимфа, жир, которые оседают в половых и других внутренних органах женщины, способствуют появлению разнообразных заболеваний. Но, чаще всего, речь идет об опухолевых процессах, таких как кисты яич-



ников, эндометриоз, миома матки.

Женщина-«ветер» отлично держит вес до и после родов. Расстройство нервной системы у худенькой и эмоциональной женщины – «ветерка» «вносит хаос» в гармоничное течение энергии ци и крови, сказывается на функциях матки и яичников, нарушает менструальный цикл. Также свою роль играют такие факторы как недосыпы, неумение справиться с большими психоэмоциональными нагрузками, связанными с появлением малыша и чувством большой ответственности.

Женщины-«ветер» более склонны к возникновению миоматозных узлов таких как фибромиома матки и т.д.



– Энергичная и «горячая» представительница конституции «желчь» в силу ее чрезмерной активности и характера питания (употребления горячей, острой, мясной, жирной и белковой пищи), с возрастом часто подвержена возникновению узловатых миом матки, обильных болезненных месячных вплоть до маточных кровотечений.

ТРАДИЦИИ «СБЕРЕЖЕНИЯ» ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ РОДОВ У РАЗНЫХ НАРОДОВ

- В Китае, Малайзии, Индонезии, во Вьетнаме и на Тайване в течение 30-40 дней после родов маму освобождают от домашних дел. На весь период восстановления живот женщине затягивают широкой марлей.
- В Монголии и Бурятии в течение 30-40 дней избегают любых водных процедур, сквозняков, поднимать тяжелое, берегут тепло почек, утепляя ноги (ходить босиком запрещено).
- На Филиппинах в течение 30-40 дней после родов женщину оберегают от переохлаждения и сквозняков, кормят особой едой, делают ей массаж живота кокосовым маслом, чтобы органы приобрели прежнее положение на место и поскорее вышли сгустки. Подвязывают живот широкой тканью.

Слово главного врача



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

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

- У женщин в послеродовом периоде функции селезенки и желудка восстановлены еще не полностью. Употребление холодной еды может нарушить пищеварение и вызвать болезни желудка, селезенки.

- Жесткие и возбуждающие холодные напитки с холодной едой могут стать причиной хронического воспалительного заболевания тонкой кишки и других патологий.

- Холодная еда может вызвать спазмы в желудке и кишечнике, боли в брюшной области, снижение аппетита и т.д.

Камни в желчном пузыре

Возможности тибетской медицины при лечении ЖКБ

Желчнокаменная болезнь встречается повсеместно, в любом возрасте. В последнее время часто выявляются случаи заболевания у детей и подростков. Болезнь наступает и у мужчин, и женщин, но все же чаще у женщин.

Основными причинами развития желчнокаменной болезни является функциональное расстройство печени, сбой во всей системе секреции, нарушение в «системе» выведения желчи, нарушение метаболизма. Врачи тибетской медицины называют желчный пузырь органом стресса. Желчные протоки в результате повышенного нервного напряжения постоянно находятся в спазмированном состоянии. На фоне этого просвет протоков сужается, образуется застой желчи с дальнейшим длительным воспалением, способствующий образованию камней.

– Чрезмерное употребление жареной и жирной пищи, «фастфуда», острых блюд отрицательно влияет на биохимический состав крови – в ней появляется избыток холесте-

на, который оседает на стенках кровеносных сосудов и влечёт за собой рост сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, холестерин способен оседать в полости желчного пузыря, влияя на состав желчи и вызывая образование камней.

Модное направление в диетологии – отказ от пищи после 18.00 часов приводит к застою желчи в желчном пузыре, так как печень работает всегда и образование желчи – процесс бесперебойный. В результате, через несколько лет это приводит к образованию камней, даже у очень молодых людей.

– Есть опасность выброса желчи в желудок (особенно при его опущении происходит растяжение связок и гладкой мускулатуры внутри организма), что приводит к эрозивному гастриту, язвенной болезни желудка.

Методы лечения

Методы внешнего воздействия. Иглокальвание, точечный массаж, моксотерапия и другие лечебные методики совместными

усилиями «умиротворяют» нервную систему, нормализуют двигательную активность желчевыводящих путей, способствуют лучшему выводу желчи из желчного пузыря, стимулируют функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Внутреннее воздействие. Тибетская фитотерапия очищает печень, желчный пузырь, кровь и растворяет камни желчного пузыря. В ходе лечения, за счёт нормализации биохимического состава желчи, происходит не выход камней, а именно их растворение с последующим удалением продуктов распада из организма.

Результаты лечения

Необходимо сразу же сказать, что камни не растворяются как по мановению волшебной палочки. Лечение ЖКБ требует большого труда терпения как со стороны врача, так и со стороны пациента, и длится несколько месяцев. Методы тибетской медицины воздействуют на химические свойства желчи,



Лина Буйа
главный врач клиники «Наран»,
г. Москва, м. «Войковская»,
тел.: +7 495 180-04-40

секрецию желчи и на камни в желчном пузыре. Тибетские фитосборы разрыхляют камни и растворяют их.

Комплексное лечение оказывает воздействие на весь организм в целом, улучшает функции печени, ускоряет моторику желчного пузыря, уменьшает вязкость желчи, улучшает её отток, устраняется патологическая основа для появления камней в дальнейшем.

В клинике «Наран» работает врач ультразвуковой диагностики и изменения в желчном пузыре скрупулезно отслеживаются. При ответственном подходе и дисциплине пациента заболевание излечивается в 80-90% случаях.



Наши гости

Глеб Калараш,
российский гандболист, линейный немецкого клуба «Магдебург» и сборной России:

При первой же возможности иду в «Наран»

Узнал о «Наране» от мамы довольно давно. С тех пор я с удовольствием посещаю клинику. Хронических заболеваний у меня вроде нет, но поддерживать себя в форме нужно. Иглотерапия, массаж, банки, прогревания – все эти тибетские методики дают мне большое облегчение, я это чувствую (иначе бы и не ходил). Меня беспокоили поясница, колено. Я занимаюсь гандболом, это контактный вид спорта, возможны травмы, ушибы или покрытия, по которым ты бегаешь и прыгаешь, меняются и тоже оказывают действие на позвоночник и т.д. И не всегда один только массаж помогает, нужны и иглы, и банки, и прогревания. У нас, конечно, есть спортив-

ный массажист, я хожу к нему, он все хорошо делает, но при первой же возможности спешу в «Наран». Разница между спортивным массажем, когда наш специалист обрабатывает указанное проблемное и восточными методиками, конечно, есть. В «Наране» можно пожаловаться на что-то большее. И время уделяется, и тело расслабляется, спазмы и зажимы уходят, и комфортно, и по-человечески тепло. Мой врач – Нюдюльчиев Юрий Алексеевич, мы с ним дружим, у нас есть номера телефонов друг друга и как только выдается время, я приезжаю. Доктор меня уже ждет. Врачи клиники «Наран» профессионалы, знают свое дело. Всем рекомендую и советую.



Владимир Бабушкин,

полковник ВВС в отставке, президент Общества друзей Монголии, пациент клиники «Наран»

Лечусь в клинике «Наран»: «полет» отличный

Окончил Военно-воздушную инженерную академию имени проф. Н. Е. Жуковского и Центральный институт повышения квалификации руководящего состава. После окончания Академических курсов при Военно-воздушной академии имени Ю. А. Гагарина летал в боевом расчете Воздушного командного пункта Главкомандующего ВВС. Более 40 лет связан узами дружбы со многими гражданами Монголии.

В 2007 году я услышал от монголов, что в Москве есть сеть клиник «Наран». Дело в том, что медики приезжали оформлять визу в Консульство Монголии, а наш офис находится там. Посол Хангай актом доброй воли предложил помещение. И врачи мне рассказали о «Наране».

В том же году в Москву прилетел первый космонавт Монголии, Герой МНР, Герой Советского Союза Гуррагча и поручил мне вручить Орден «Золотая звезда Дружбы» основателю и главному врачу клиники тибетской медицины «Наран», к.м.н., заслуженному врачу Республики Бурятия Светлане Галсановне Чойжинимайевой.

В начале 2008 года я приехал в клинику на Войковской и при всех пациентах, врачах и сотрудниках вручил Орден доктору Чойжинимайевой. Так я познакомился со Светланой Галсановной. Она стала членом Правления Общества друзей Монголии, вносит достойный вклад в наше дело.

Я летчик, и, наверное, не зря у нас год за два шел. У меня проблемы со спиной, остеохондроз, поясница иногда заклинивает. Остеохондроз у меня начался, когда был майором. Это проблема тех, кто «сидит на парашюте» долго. Летали по 8 часов, и, конечно, затекание шеи и все другие «прелести». В молодости этого не замечаешь, а с возрастом ощущается. Пролечился я тогда в «Наране», ходил окрыленный! Остались замечательные впечатления. Все-таки, современная медицина, основанная на химических лекарствах, одно лечит, другое калечит. Это однозначно, а здесь тысячелетиями испытанные средства. Если уж лекарства, то основанные на травах. Я пил их достаточно долго. И после этого не обращался, а прошло практически 12 лет.

В 2015 году перенес тяжелую операцию, у меня проблемы с желудком, похудел, «полетела» вся система. И уже подумывал, что надо обратиться в «Наран». А в феврале 2019 года был снова уполномочен вручить основателю клиники «Наран» Светлане Галсановне Орден Общества друзей Монголии. Приехал на Войковскую. Мы встретились как родные. Я очень доволен встречей. И, конечно,

Светлана Галсановна отправила меня на сеанс лечения к доктору Эржене Владимировне. Это обаятельная девушка своими сильными руками сделала мне точечный массаж, прогревания, поставила банки, иголки – это классно! Я уехал одухотворенный, «полет» отличный. Сейчас прохожу лечение у доктора Сайнжаргала в клинике на Таганской (мне ближе). Тенденция положительная! Рука уже не немеет, делаю специальные упражнения.

Ни в одном военном санатории я не встречал такого качественного массажа. В санаториях массаж – это буквально поглаживания, постукивания, пошлепывания, которые совершенно ничего не приносят. Рекомендую всем, у кого есть разнообразные недуги, и даже если их нет, просто для повышения настроения и общего состояния, пройти несколько сеансов.

Искренне благодарен клинике «Наран», которой в этом году исполняется 30 лет со дня основания. Это удивительно! Уважаю Светлану Галсановну за то, что всю свою жизнь посвятила благородной профессии. Спасибо, что вы есть и приносите огромную пользу людям!



Чингис Аюшеев,

оперный певец, заслуженный артист Бурятии, солист МАМТ им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко

Елена Аюшеева,

оперная певица, лауреат международных конкурсов

«Наран» — это «буддийская драгоценность!»

Елена: О «Наране» мы знаем давно, и слышали, и пересекались, и интересовались, а прийти никак не получалось. Но однажды «двери» все-таки открылись и мы с Чингисом поняли, что «Наран» – это целый мир. Прочитали книги доктора Светланы Чойжинимайевой, узнали столько интересного, нового, необычного, очень убедительного (особенно про конституцию человека), что твердо решили нанести визит.

Чингис: Узнал, что я, оказывается, представитель конституции «желчь». Понял, как должен питаться, как действуют на мой организм разные продукты.

Елена: Теперь мы придерживаемся рекомендаций врачей клиники «Наран», стараемся не запускать недуги до критического состояния. В целях профилактики проходим процедуры, поддерживающие организм. Как только выдается свободное время, мы обязательно приходим в клинику.

Чингис: Тибетские фитосборы очень эффективны при насморке, гриппе, трахеите – профессиональным заболеванием вокалистов. У меня, например, они инфекцию ликвидировали. Таблетки не помогли, а тибетские фитосборы помогли. При ЛОР-болезнях очень результативно, на себе проверил.

Елена: Люблю «нарановские» тибетские лекарства. Они в форме горошин, и, самое главное, на пакетиках есть вся информация о составе лекарства, при каких заболеваниях рекомендуется, какое действие оказывает на организм. Это здорово! На «работу» тибетских препаратов надо смотреть на расстоянии, поскольку они дают пролонгированный результат. Я это знаю. Это не «Скорая помощь». И не всегда помогает с первого курса.

По моим ощущениям, тибетские лекарства накапливаются в организме и затем постепенно начинают действовать. У меня раньше желудок, что называется, просто «стоял», а сейчас прекрасно функционирует. По рекомендации нашего доктора Самдановой Эржены Владимировны пью чай с имбирем, чтобы с утра согреть его. А процедуры меня гармонизируют. Очень влияют на эмоциональное состояние. Выхожу из клиники и испытываю чувство какой-то необыкновенной легкости, радости, счастья и полета.

Чингис: Да, это – правда, спокойная домой приходит. Мне нравится (смеется). Вообще, я заметил, что русские умеют погружаться в тему и действовать решительно. А вот мы несколько индифферентны.

Например, Бурятия, Иволгинский дацан. К Хамбо Ламе Итигэлову, которого называют «буддийской Драгоценностью», приезжают поклониться со всего мира, а местным жителям зачастую некогда. И, может быть, мы упускаем из виду, что «Наран» – это тоже «буддийская Драгоценность». Мы с Еленой от души желаем процветания «Нарану», который отмечает в этом году свой 30-летний юбилей!



Лечит ли тибетская медицина бесплодие

Главное достоинство тибетской медицины: лечение бесплодия без операций и гормональных препаратов

Тибетская медицина говорит об этом состоянии так: «бесплодие подобно земле, в которую не брошено семя», оно возникает и «когда семя брошено в плохую землю». Земля — женское начало, семя — мужское. Беременность возможна при полноценном и благоприятном сочетании «красных элементов» (яйцеклетки) женщины и «белых элементов» (спермы) мужчины. Для зачатия необходимы:

— Со стороны женского организма: полноценный менструальный цикл, т. е. яичники должны продуцировать нормальные здоровые яйцеклетки, готовые к оплодотворению.

— У мужчин должно быть полноценное мужское семя, белое

по цвету, без запаха, обладающее свойством тяжести.

С точки зрения тибетской медицины, человек — это не только физическое тело, но и душа, или сознание, которое в момент зачатия «вселяется» в тело будущего человека.

Причинами женского бесплодия могут быть неправильное расположение матки — загиб, отклонение назад, опущение матки и внутренних органов, хронические воспалительные заболевания половых органов, нарушения функции яичников и желез внутренней секреции, врожденные анатомические дефекты матки.

В клинику «Наран» часто обращаются женщины, у которых

основная проблема связана с анатомическими изменениями положения половых органов в малом тазу. Как правило, их уже не раз обследовали в различных клиниках, но почему-то никто не предположил, что причиной бесплодия стало опущение или загиб внутренних органов, в частности матки. Между тем, болезненные и нерегулярные месячные, вздутие и тянущие боли внизу живота, частые запоры, как правило, являются симптомами опущения органа.

На прием приходят и пациентки, страдающие вторичным бесплодием. Они хотели бы второго или третьего ребенка, но после рождения первенца беременность не наступает. В ка-

ждом конкретном случае врач тибетской медицины выясняет, какие именно причины привели к развитию вторичного бесплодия. Этим определяется выбор препаратов, процедур и рекомендаций относительно питания и образа жизни.

При воспалительных процессах, в том числе инфекционного характера, назначаются средства, повышающие иммунитет, т. е. способность организма бороться с инфекцией, и обладающие противовоспалительным действием. Если болезнь развилась на основе «холода», применяются согревающие лекарства. При механических повреждениях, таких как загиб матки, нередко возникают вследствие опущения



Лидия О니кова,
врач клиники «Наран»,
г. Москва,
м. «Юго-Западная»,
тел.: +7 495 180-04-43

вышерасположенных внутренних органов (желудка, кишечника) и оказывающих давление на органы малого таза, сигмовидный отдел толстого кишечника, лечебные действия будут направлены на восстановление их нормального анатомического положения.

Комплексное лечение в клинике «Наран» успешно устраняет первопричины заболевания, предупреждает рецидив болезни в будущем и восстанавливает здоровье в целом.

Можно ли избавиться от остеохондроза

Остеохондроз — это комплекс дегенеративно-дистрофических нарушений в суставных хрящах, это зажатые мышцы, при которых нарушается сосудистый кровоток и нарушается иннервация. Спазмированные мышцы зажимают кровеносные сосуды и не дают крови нормально поступать к позвоночнику.

Три конституции человека

Одним из основополагающих положений тибетской медицины является понятие о трех конституциях человека «ветер» (сангвиник), «желчь» (холерик) и «слизь» (флегматик). Дисбаланс («возмущение») одной из них провоцирует возникновение болезней.

У представителя конституции «желчь» раздражительность, брюзгливость, гневливость называются на деятельности его нервной и мышечной системы. Напряжение нервной системы, в свою очередь, отражается на состоянии скелетных мышц и вызывает их частое сокращение, а также спазмы сосудов и ухудшение иннервации, кровотока, питания тканей.

У представителя конституции «ветер» от несбалансированной и холодной еды формируется холодная, слабо окрашенная, розоватого цвета кровь, которой недостаточно для полноценного снабжения мышц позвоночника. «Плохое» питание, служащее

Согласно классическому медицинскому трактату «Чжуд-ши» на аллегорическом древе лечения располагаются четыре ствола:

- 1 ствол — это правильный образ жизни;
- 2 ствол — сбалансированное питание;
- 3 ствол — тибетская фитотерапия — многокомпонентные препараты с широким диапазоном действия с отсутствием побочных эффектов;
- 4 ствол — внешние процедуры — иглоукалывание, моксопрогревание, кровопускание, массаж, фитокompрессы и др.

причиной несварения, действует разрушающе на состояние нервной системы и самого позвоночника.

У представителя конституции «слизь» проявляется лень, а от чрезмерного увлечения пищей холодного свойства, малоподвижного образа жизни наблюдается постоянное и избыточное накопление слизи, воды, лимфы, жировой клетчатки. Холодные продукты и напитки «гасят» огненную теплоту желудка и вызывают у человека — «слизи» состояние несварения «ма-жу». В древних медицинских трактатах Тибета «ма-жу» (непереваривание пищи) рассматривается как основа всех внутренних хронических заболеваний.

Причины болезни

Любой профессиональный врач тибетской медицины скажет, что основная причина возникновения болезней — это «возмущение» той или иной конституции («ветер», «желчь»,

«слизь»), в основе которого лежит неправильный образ жизни и питания. Если мы нарушаем обе эти основы, то развитие остеохондроза вполне ожидаемо.

Неправильный образ жизни — гиподинамия, нерегулярные физические нагрузки, хронические стрессовые состояния и т.д. Важное значение имеет отдых. Например, человеку — «желчи» желательно избегать перегрева на солнце, долго находиться на пляже. А представителям конституции «слизь» и «ветер», наоборот, полезно греться на солнышке и т.д.

Неправильное питание — это несоблюдение режима питания, еда всухомятку, избыток пищи либо с холодными свойствами, однообразная, скудная либо горячая, жирная, острая еда. Недостаток пищи так же вреден, как и ее чрезмерное потребление. В трактате «Чжуд-ши» об этом сказано: «если есть меньше, чем требуется телу, поднимутся болезни ветра, а меру перейдешь — жди несварения и накопления слизи». Это озна-

чает, что недостаточное питание ведет к нервным расстройствам, а чрезмерное питание — к болезням «холода», в частности, ожирению.

Результаты лечения

- Купирование болевого синдрома;
- Улучшение кровообращения почек и печени, благотворно воздействующих на общее состояние организма;
- Усиление процессов, способствующих восстановлению хрящевых тканей позвоночника;
- Замедление процесса разрушения позвоночника.



Данир Паланов,
врач клиники «Наран»,
г. Казань, ул. Пушкина, 56«В»,
тел.: +7 843 249-00-30

Самомассаж против остеохондроза

Активизировать мышцы шеи, улучшить их кровоснабжение помогает самомассаж. Это совсем несложно и времени занимает не больше пяти минут, главное — делать массаж ежедневно. Итак, начнем?

Заняв удобную позу на стуле, расслабьтесь. Прижмите четыре пальца ладони к задней поверхности шеи, поглаживайте ее сверху вниз. Повторите 3–4 раза.

Сделайте то же самое, но более энергично, массируя шею сзади только большими пальцами.

Круговыми вращательными движениями (опять работают только четыре пальца каждой ладони) разотрите шею по бокам затылочной кости, двигаясь вниз по линиям, проходящим параллельно позвоночнику.

Разомните мышцы шеи: сначала с правой стороны, действуя левой рукой, захватите мышцу большим пальцем и четырьмя остальными, слегка зажмите ее и большим пальцем смещайте в сторону ладони. Повторите то же самое с левой стороны шеи, работая правой рукой.





Причины возникновения рака. Взгляд тибетской медицины

Тибетские медики выделяют три причины развития добро- и злокачественных опухолей

Первая причина

Воздействие внешних «ядов», выступающих в роли пускового механизма опухолевого процесса: вещества-канцерогены, попадающие в организм человека через пищу, воздух, кожу (пот). Бактерии и вирусы, которые при проникновении в организм человека выделяют токсины и изменяют состояние клетки, приводя к ее делению или мутации. Внешние факторы – различные излучения (тиб. «ядовитые лучи»), радиация, химикаты также оказывают токсическое действие на кровь, сосуды, нервные окончания, межклеточную межтканевую жидкость, вызывая скопление «ядов» и отрицательно влияя на весь организм в целом.

Вторая причина

Образование внутренних «ядов» вследствие загрязнения крови по сценарию «холода» или «жара», когда из-за несварения в организме скапливаются шлаки и токсины. Состояние «ма-жу» вызывает сбой процесса всасываемости питательных веществ внутри клеток, а также образует «плохую тонкую» кровь, которой питаются раковые клетки, а они, как известно, находятся в дремлющем состоянии у каждого человека. Внутренние «яды» оказывают отрицательное действие на уровне ядра клетки, митохондрий и ДНК. Таким образом, они также являются пусковым механизмом образования опухолевых процессов в организме.

Третья причина

Ухудшение сопротивляемости организма и состояния иммунной системы. С точки зрения тибетской медицины, иммунитет – это не что иное, как равновесное состояние трех регулирующих систем организма «ветер», «желчь» и «слизь». Если одна из них приходит в возбуждение, то нарушается гомеостаз, теряется способность организма противостоять болезням. Иммунная система является составной частью гомеостаза и зависит от состояния лимфатической системы (тиб. чху сер).

Внешние причины заболевания: неправильный образ жизни, несбалансированное питание, наличие патогенных микроорганизмов и т. д.

Внутренние причины: три «яда» души: неведение, гнев и привязанность и другие отрицательные эмоции, которых тибетская медицина насчитывает более 80 тысяч.

В классическом медицинском трактате «Чжуд-ши» сказано: «В начальном периоде и в период разгара болезни мудрецы могут ее излечить, а в запущенных стадиях болезнь заканчивается смертью». В практике врачей клиники «Наран» есть пациенты, полностью освобожденные от болезни на ранней (I–II) стадии и пациенты, успешно проходящие реабилитацию после химиотерапии и оперативного вмешательства.



Ирина Сайдукова,
врач клиники «Наран»,
г. Екатеринбург,
ул. Белинского, 86,
тел.: +7 343 300-99-90

При правильном подходе и образе жизни рак можно предотвратить. Главное, сохранять присутствие духа и уверенный настрой. А это, с точки зрения тибетской медицины, доминирующая конституция «ветер» (нервная система), регулирующая все остальные системы человека. При нормальном состоянии нервной системы весь организм работает как часы.



Почему устают пожилые люди

Жизненный финиш может и должен быть ярким и позитивным. Позитивное настроение, оптимизм должны быть не только у детей и подростков, молодежи, которые находятся в начале жизненного пути, но и у пожилых людей.

Синдром хронической усталости развивается у пожилых людей не сразу – это шлейф, который тянется из молодости, когда человек много и плодотворно работал (особенно это касается представителей конституции «желчь», «слизь», «желчь-слизь»). Они устают от жизни, часто в их словах начинают звучать нотки безнадежности, подавленности, ипохондрии. В течение многих лет люди проходят разные испытания: смерть близких людей, хронические заболевания, операции, болезни детей, многочисленные стрессы. А когда наступает старость, они теряют вкус и интерес к жизни, ощущают пустоту и подавленность, их часто посещает чувство безысходности.

Симптомы: стойкое длительное нарушение сна, плохое настроение, онемение рук, боли и прострелы в спине, суставах, дисфагия, дискомфорт в желудочно-кишечном тракте, запоры, кожный зуд и др. Зуд – один из признаков синдрома хронической усталости. Нервный зуд

возможен на почве стрессов, мозг работает в большом альфа-ритме, альфа-волны приводят к перевозбуждению коры головного мозга, а раз так, то все команды, которые идут вниз на органы, разбалансированы, развиваются «блоки» на пути движения нервного импульса. Организм приходит в дисбаланс, каждый орган начинает жить своей отдельной жизнью.

Как помочь: аккуратный профессиональный массаж тела в течение курса терапии 1 раз в год будет весьма полезен людям преклонного возраста.

9-11 сеансов точечного массажа в сочетании с иглоукалыванием, моксотерапией возвратят вкус к жизни, нормализуют сон, вернут бодрость, хорошее расположение духа. Тибетская фитотерапия, основанная на натуральных лекарственных травах и минеральных компонентах, повысит жизненный тонус, гармонизирует психоэмоциональное состояние, устранил симптомы несварения, устранил запоры, улучшит работу печени, почек, сердца, нормализует артериальное давление и окажет поистине неоценимую помощь людям в возрасте.

Рекомендации для тех, кому за 60

1. Обтирание. Пожилым людям можно использовать полотенце: предварительно смочив его в теплой (не в холодной!) воде и свернув жгутом, обтирать спину, грудную клетку, руки, ноги.

Польза: усиливается кровообращение в поверхностных мышцах, суставах, коже и ход энергетических потоков в организме. Возвращается бодрость духа, энергия, улучшаются сон и качество жизни.

2. Массаж лица. Утром, после сна можно проводить массаж лица до умывания, лежа в постели. Всеми пальцами обеих рук (или двумя-тремя) делать достаточно ощутимые надавливания на точки лица. Особо надавливать на точки вокруг глаз, а также производить умывательные движения.

Польза: улучшается циркуляция энергии и кровотока в глазах (предупреждает появление осложнений со стороны сосудов (ретинопатии), катаракты, конъюнктивита и др.), улучшается состояние органов чувств – зрения, обоняния, слуха.

3. Массаж рук, который можно делать друг другу, а можно и самому справиться. Пальцами одной руки выполнить довольно сильные массажные движения по ладонной поверхности каждого пальца – от начала и до кончиков, а также с тыльной стороны, попеременно на обеих руках. Прохрустывать в межфаланговых суставах, это предотвращает застой энергии. Встряхивать кистями рук в течение 1-2 мин.

Польза: уходит усталость, возвращается чувствительность, восстанавливается кровообращение.

4. Массаж ног с использованием деревянных, пластмассовых, эбонитовых массажеров или просто с помощью рук. Даже не зная точного расположения биологически активных точек, можно



и нужно делать массаж подошв на обеих ногах.

Польза: профилактика сосудистых осложнений, улучшение движения энергии, лимфо- и кровообращения в нижних конечностях, усиление работы почек и мочевыделительной системы.

5. Массаж почек, которые располагаются в поясничной области; линия, проходящая по талии, делит почки пополам. Обеими кулаками нужно проводить круговые движения в поясничной области по часовой стрелке, а затем против нее. Также можно совершать надавливающее движение, как бы углубляясь внутрь. Особенно полезно в часы активности меридиана почки с 17 до 19 часов.

Польза: улучшается кровообращение, предупреждаются застойные явления в почках и появление серьезных осложнений заболеваний почек (нефропатия, киста почек, присоединение вторичной инфекции в почки, гидронефроз, накопление воды (жидкости) с частичной или полной потерей функций почек, развитие хронической почечной недостаточности.

*Из книги
«Единство тела, разума и духа»
доктора Светланы Чойжинимайевой*

Для тех, кому за 60, скидка в «НАРАНе» — 50%



Мужское здоровье

У мужчин тоже бывает цистит



Дмитрий Шобоев,
врач клиники «Наран»,
г. Санкт-Петербург,
тел.: +7 812 241-16-14

Цистит – воспаление мочевого пузыря. Симптомы: боли над лобком, жжение и резь при мочеиспускании, частые позывы к опорожнению мочевого пузыря. Мутная моча с хлопьями, возможно, следами крови.

Важным фактором возникновения цистита является внешнее охлаждение, причем не только области поясницы, но и ступней ног, энергетически связанных с почками и мочевыводящими путями через точку ю-цзунь в середине подошвы. Важным анатомическим органом являются почки, которые непосредственно связаны с мочевым пузырем. Последний хранит избыток жидких выделений и регулирует выведение жидкости (мочи) в нужное время. Согласно тибетской медицине, при избыточности энергии мочевого пузыря возможны лихорадка, боли в спине, головные боли и даже помешательство. Наоборот, в случае ее недостаточности ощущаются холод и боли в поясничной области. В норме у здоровых мужчин опорожнение мочевого пузыря в дневное время происходит 2-3 раза в сутки. «Походы» в туалет более 4 раз в сутки должны насторожить и записаться на прием к врачу, особенно, если диурез беспокоит ночью.

Острая форма цистита возникает резко, обычно после переохлаждения, полового акта или инструментального вмешательства. Характерны частое болезненное мочеиспускание, боли и рези в области мочевого пузыря. В конце мочеиспускания иногда появляются болезненные ощущения, жжение, небольшое количество крови (цвет мочи мутный).

Хронический цистит может беспокоить постоянно или протекать с периодами обострения и покоя. Нарушение циркуляции энергии в меридиане мочевого пузыря проявляется самой различной симптоматикой в связи со значительной протяженностью его маршрута (головные боли, кровотечения из носа, слезотечение, судороги икроножных мышц, шум в ушах, геморрой). При серьезном поражении меридиана мочевого пузыря характерны темный цвет кожных покровов, тусклые волосы, быстрая утомляемость, предрасположенность к простудным заболеваниям.

У мужчин более 45–50 лет хронический цистит часто возникает вследствие нарушения оттока мочи при аденоме простаты или мочекаменной болезни. Заболевание может иметь инфекционный или неинфекционный характер, однако как в том, так и в другом слу-



чае его первопричиной являются застойные явления мочеполовой сферы на фоне ухудшения кровообращения в области малого таза и иннервации мочевого пузыря. Как результат, снижается местный иммунитет и облегчается инфицирование. Проникновение инфекции может произойти через мочеиспускательный канал, из почек при пиелонефрите, с кровью или с лимфой.

Хронический цистит может иметь также неинфекционную природу и сопровождаться глубоким поражением слизистой оболочки мочевого пузыря. Рас-

пространение воспалительного процесса на всю толщину органа называется интерстициальным циститом и представляет собой тяжелое осложнение, при котором частота мочеиспускания может достигать 100 и более раз в сутки. Неинфекционный цистит чаще встречается у молодых людей в возрасте 16–18 лет, склонных к сильным эмоциональным переживаниям, неустойчивых к стрессам, на фоне нервно-психических напряжений, употребления холодных напитков (воды и др.). В отличие от мужчин старшего возраста, у которых мочеиспускание

происходит в ночное время, молодых оно мучает днем.

Врачи клиники «Наран» успешно лечат острый и хронический цистит. При остром цистите назначается короткий курс противовоспалительной и очищающей фитотерапии, обильное горячее питье, прогревания. При хроническом цистите курс фитотерапии удлиняется. Подключаются препараты, согревающие почки, улучшающие иннервацию стенок мочевого пузыря, прогревающие процедуры, которые снимают воспаление и спазм, налаживают нормальный отток мочи (точечный массаж, иглоукалывание, вакуум-терапия, моксотерапия и др.). При лечении хронического цистита методами тибетской медицины особое внимание уделяется устранению сопутствующих заболеваний, к которым, как правило, относятся мочекаменная болезнь, простатит и аденома простаты, уретрит, пиелонефрит и другие. Благодаря этому достигается комплексное оздоровление органов мочеполовой сферы у мужчин, так что долговременный результат мы гарантируем.

Новинки

В издательстве «Аргументы недели» вышли новые книги доктора Светланы Чойжинимасовой

Спешим сообщить нашим дорогим читателям, что в свет вышла долгожданная книга основателя клиники «Наран», кандидата медицинских наук, заслуженного врача Республики Бурятия, члена Союза писателей России Светланы Галсановны Чойжинимасовой.

Эту книгу очень ждали. И она действительно не разочарует наших читателей, потому что автор квалифицированно и доказательно, что называется, с «фактами в руках» объясняет причины возникновения хронических суставных заболеваний не только у пожилых, но и у молодых людей. И, самое главное, в книге указываются пути избавления от артрозов и артритов без приема химических лекарственных препаратов и операций, рекомендуется, как сберечь здоровье и избежать возникновения и развития подобных патологий.

Книга «АнтиАртроз, или Жизнь без опоры» является давно вынашиваемым "детищем" доктора Чойжинимасовой, которая вложила в него очень много энергии, времени и труда. Чувство ответственности перед своими читателями не дает ей ни на йоту отклониться от взятого курса. Каждое слово тщательнейшим образом продумано и взвешено автором книги, каждый метод ле-

чения апробирован и проверен на протяжении 30 лет на практике в клинике «Наран», вдохновителем и идейным руководителем которой она является.

Книгу можно приобрести в интернет-магазине «NARANFITO» -

тел. 8-800-333-14-00, +7(495)180-04-46
И ФИТОБАРАХ КЛИНИКИ «НАРАН»

м. ВОЙКОВСКАЯ – тел. 8(495)1800440
м. ЮГО-ЗАПАДНАЯ – тел. 8(495)1800443



В феврале 2019 года, в издательстве «Аргументы недели» вышла в свет книга «АнтиДиабет. Ваш новый образ жизни» кандидата медицинских наук, заслуженного врача Республики Бурятия, члена Союза писателей России Светланы Галсановны Чойжинимасовой в дополненном и переработанном варианте.

Автор целого ряда уникальных книг по теории и практике тибетской медицины, среди которых «АнтиАртроз, или жизнь без опоры», «Питание и здоровье» (книга издана на русском, английском, итальянском, немецком и тибетском языках), «Похудение по-тибетски», «Вода: яд или лекарство» пишет о причинах возникновения сахарного диабета с точки зрения врачей тибетской медицины и о нестандартных, нешаблонных подходах древней медицинской науки к лечению этого сложного заболевания.

Книга доктора Чойжинимасовой «АнтиДиабет». Ваш новый образ жизни вселяет и укрепляет веру в то, что сахарный диабет не является приговором судьбы и что в борьбе с ним можно выстоять, победить Дух болезни.

В книге приведено много примеров из личной практики доктора о пациентах, которым удалось с помощью лечения методами тибетской медицины избежать осложнений заболевания, поддерживать состояние здоровья на достаточно высоком уровне и улучшить качество жизни.



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



Как очистить организм от токсинов

Многие даже не догадываются, что тибетская медицина имеет в своем арсенале множество прекрасных проверенных способов очищения и омоложения всего организма. Тибетские фитопрепараты сильны тем, что грамотно избавляют от шлаков и токсинов: вирусов, бактерий, грибов, простейших, гельминтов.

Также они очень эффективно выводят опасные химические соединения (нитраты, пестициды, парабы, триклозан, тяжелые металлы), которые проникают в организм с пищей и водой, через органы дыхания и кожный покров.

Консультация врача тибетской медицины обязательна, то есть вы не можете самостоятельно купить эти лекарства, выпить их и «омолодиться». Доктор тщательно путем опроса, осмотра и пульсодиагностики учит все «за» и «против», установит причины имеющихся заболеваний (попутно узнаете много интересного о своем здоровье), «расставит все по полочкам» и только тогда с легким сердцем можно приступить к процедуре.

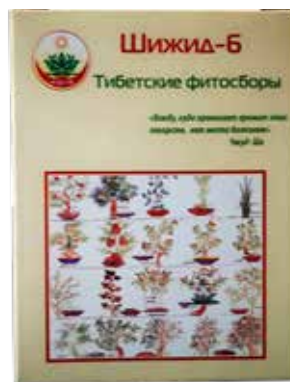
**Запись к врачу-консультанту
+7 (495) 104-50-33**

Внутреннее воздействие

Тибетский лекарственный сбор «Шижид-6»

Высокоэффективный препарат широчайшего спектра действия, составленный по рецепту прославленного врача тибетской медицины Петра Бадмаева (1810-1920), очищает кровь и печень. Применяется при лечении гепатитов всех видов, при любых интоксикациях, в том числе алкогольной, при циррозе печени. Применяется при несварении.

Состав: девясил высокий, имбирь, ревеня, миробалан (плоды), кальцит, соль солончаковая



Очищающий сбор «Талхан»

Активизирует обмен веществ, выводит жиры, снижает вес и аппетит, восстанавливает деятельность желудочно-кишечного тракта, устраняет застои, выводит избыток слизи, жира, лимфы, очищает кровь, нормализует систему внутренних органов.

Состав: миробалан хебула, эмблика, ягоды годжи, софора, шлемник байкальский, лопух, сенна, горечавка



Приобрести в интернет-магазине naranfito.ru, тел. 8-800-333-14-00



Эржена Базарова,
менеджер интернет-магазина «Наранфито»:

— Наша компания выпустила в 2018 году новую продукцию. Формула кремов разработана врачами клиники «НАРАН» и специалистами производственной компании «НАРАНФИТО» на основе уникальных рецептов доктора Баира Чойжинмаева. Приглашаем посетить наш интернет-магазин naranfito.ru

NARANFITO.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Натуральные сборы, фиточаи, отвары.
Всё для здоровья, красоты и долголетия

ООО «ПОТОС»
4-й Лихачёвский пер., д.4
Т.+7 (495) 180-04-46,
8-800-333-14-00
lotos@naran.ru



Косметическая линия компании «Лотос»

Крем «Омолаживающий» для рук и тела

Крем активно питает кожу рук, устраняя сухость кожи, шелушение, снимает раздражение, заживляет мелкие трещины и царапины, обеспечивает ежедневный интенсивный уход за кожей рук. Стимулирует процессы регенерации клеток, ухаживает за кутикулой, препятствует появлению морщин.

Состав: вода, оливковое масло, минеральное масло, глицерин, декспантенол (провитамин В 5), витамин Е, каприловые эфиры, гиалуроновая кислота, эфирное масло чайного дерева и др.

Крем «Массажный» для рук и тела

Уникальная формула из натуральных компонентов для массажа (самомассажа) избавляет от усталости, отеков, ощущения тяжести в ногах. Расслабляет, укрепляет мышцы, нормализует обменные процессы, способствует обновлению клеток. «Скорая помощь» при травмах, ушибах, усталости после физических нагрузок, болях в спине и в области суставов (ограниченность движения), мышечном дискомфорте.

Состав: вода, масло какао, масло авокадо, масло облепихи, глицерин, декспантенол (провитамин В 5), Remytec (рисовый крахмал), витамин Е, экстракт одуванчика, камфора, масло миндаля, ксантановая камедь и др.

«Энергия Байкала» Шампунь против выпадения волос

Шампунь содержит усиленную формулу активных компонентов, которые обеспечивают комплексное действие против выпадения волос.

Конский каштан – природный антиоксидант, источник фитонцидов, эфирных масел, натуральных фенолкарбоновых кислот и флавоноидов. Красный перец улучшает подкожное кровообращение, оказывает разогревающий эффект, улучшает поступление крови и питательных веществ к фолликулам волосных луковиц.

Стимулирует рост волос и предотвращает их выпадение. В составе только ингредиенты природного происхождения, без парабенов и сульфатов.

Состав: вода, мягкая смесь неионогенных экосертифицированных ПАВ из кокосового масла, глицерин, декспантенол (провитамин В 5), экстракт красного перца, конского каштана, морская соль, поликватерниум 7, водорастворимое оливковое масло и др.

Произведено: ООО «Монздрав», 141021, Московская обл., г. Мытищи, ул. Борисовка, д. 12 а, 475. Тел.: 8 (977) 728-02-72.

Адрес производства: 141070, Московская обл., г. Королев, ул. Пионерская, д. ГОСТ 31696-2012. Соответствует ТР ТС 009/2012

Косметическая линия от «Наранфито» — тибетские традиции на страже вашего здоровья!

8-800-333-14-00



Рекомендуют врачи тибетской медицины

NARANFITO

ЦЕЛЕБНЫЕ ДЖЕМЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

АПРЕЛЬ/МАЙ/ИЮНЬ

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ
ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС1, 2, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 28, 30
1, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 17, 22, 26, 27, 30, 31

3 6 7 8 9 10 12 13 15 16 21 24 25 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 «двери» для болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ
ДЛЯ Поездки

1, 2, 8, 9, 10, 14, 18, 19, 20, 24, 25, 26

1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 26, 27, 31
1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 29, 30

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ
ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ3, 4, 6, 7, 13, 19/3, 4, 6, 12, 18, 26, 31/2, 3,
5, 6, 7, 10, 11, 17, 18, 27

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»

3, 4, 6, 7, 13, 19/3, 4, 6, 12, 18, 26, 31/2,
3, 5, 6, 7, 10, 11, 17, 18, 27

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

NARANFITO
ПЕРВЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

shop@naranfito.ru,
www.naranfito.ru
+7 (800) 333-14-00,
+7 (495) 180-04-46,
+7 (985) 641-83-69
Звоните! Доставим!

Женское здоровье
Мази, гели, пластыри
ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДУКЦИЯ ИЗ ТРАВ, ПОЛЫННЫЕ МОКСЫ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. КНИГИ О ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ
Мужское здоровье
Эксклюзивная продукция из трав
Фитопрепараты

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

5-й Войковский проезд 12
7 495 180-04-40

м. «Войковская»

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

5-й Котельнический пер 12
7 495 180-04-42

м. «Таганская»

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



м. «Юго-Западная»

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

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

Клиника «НАРАН» – 30 лет успешных результатов!

МОСКВА

м. «Войковская»

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

м. «Таганская»

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

м. «Юго-Западная»

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

КАЗАНЬ

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

ЕКАТЕРИНБУРГ

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

ВЕНА (АВСТРИЯ)

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

NARAN.RU NARANFITO.RU

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

<https://ok.ru/profile/578827098681>
Тибетская медицина. Клиника Наран
<https://www.instagram.com/naranantibet>
Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское интернет-радио

NARANFM.RU



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

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

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

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

Заказ 2727. Тираж 150 000 экз.
Подписано в печать 20.03.2019
Цена свободная