

Красивая ПОЛЯНА

Вестник для тех, кто выбирает здоровье и долголетие



Здоровое питание - здоровье нации

Центр оздоровительного питания "Здравница травника Гордеева" - это динамично развивающаяся научно-производственная компания, которая уже 20 лет занимается созданием и выпуском продукции оздоровительного назначения на основе натурального, экологически чистого растительного сырья. Это сборы и чаи, отдельные травы, кремы и экстракты профилактического, общеукрепляющего характера или специального назначения. Оценку соответствия и качества лекарственного сырья и готовой продукции проводят независимые аккредитованные испытательные лаборатории.

Компания является активным участником Общероссийской программы "Здоровое питание - здоровье нации". Продукция компании является объектом научного интереса. Специалистами изучены и рекомендуются к применению созданные по оригинальным рецептам чайные напитки для фитокоррекции питания.

Все указанные в статьях этого выпуска напитки производятся на базе предприятия "ИП Гордеев М.В.", Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш, на основе трав, собранных в экологически чистых районах республики. Компания прошла добровольную проверку производства и продукции на соответствие качества национальному стандарту.

Травяные напитки

- Фитокоррекция психоэмоционального фона, внимания, памяти, забывчивости, рассеянности, плаксивости, головных болей; для улучшения внимания, памяти, зрения, уменьшения сонливости, эмоциональной лабильности, агрессивности, плаксивости, головных болей: чайные напитки "Витамины для мозга", "Гений",

"Благодать", "ПМС", "Не боюсь!", серия "Здоровый сон" и другие.

- Фитокоррекция иммунитета для профилактики сезонных заболеваний простудного и вирусного характера и их осложнений, повторных респираторных заболеваний: чаи "Имунофит", "Поливитамин", "Аскорбинка", "Фитоаспирин" и другие.
- Фитокоррекция микроэлементозов и гиповитаминозов - вследствие эндемичной

МЕНЮ ВЫПУСКА

Дорогие друзья! Сегодня мы поговорим на тему, которая волнует практически каждого. Как сбросить лишние килограммы и при этом выглядеть не уставшим, осунувшимся, а помолодевшим?

Исчерпывающий ответ вы найдете на этих страницах.

Итак, читайте и претворяйте наши советы в жизнь!

- До стройности лишь несколько шагов.
- Я ничего не ем и все равно полнею.
- Лишний вес растаял.
- Формируем изящную фигуру.
- Продукция травника Гордеева.

ситуации и неполноценного питания, дисфункции ЖКТ: чайные напитки "Селен Супер", "Феррум-Фито", "Для всей семьи" и другие.

- Фитокоррекция дисбиозов и дисфункций пищеварительной системы: чайные напитки "Здоровая печень", "Ароматный очищающий", "Аллохол-фито", "Здоровая поджелудочная", "Здоровый желудок", "При дисбактериозе" и другие.

Общий ассортимент производимой продукции - более тысячи наименований. Все это создано для улучшения вашего здоровья, профилактики заболеваний. В наши продукты мы постарались вложить все лучшее, что дарит нам природа.



Существует множество средств и методик обретения стройного тела. Однако в реальности исполнить мечту и стать обладателем изящной пропорциональной фигуры доводится не каждому. Попробуем понять, почему так происходит?

Первое, к чему прибегает почти каждый желающий сбросить лишние килограммы, - ограничение в питании. Причем решение о выборе диеты чаще всего приходит под воздействием эмоционального восприятия информации по интересующей теме. А ведь диеты бывают самые разные: от "ешь, что хочешь, но только раз в день", до потребления одного-единственного вида продукта в течение всего дня, а то и недели. На самом деле, важно включить иное восприятие информации - без эмоций - и при выборе диеты попытаться понять, как работает организм. А также проанализировать свое меню, вкусовые привычки, питьевой режим.

Прежде всего надо «договориться» с мозгом

Мы все грамотные и знаем, что у людей полны, как правило, снижен обмен веществ. Можно ли с помощью диеты его активизировать? Можно, но не всегда это получается, поскольку органы пищеварения и "эндокринка" работают у всех по-разному. В первую очередь следует обратить внимание на активную щитовидную железу. При гипотиреозе, который присущ большей части жителей многих регионов России, вес человека будет однозначно увеличиваться, особенно в области бедер и таза.

За счет чего появляется избыточный вес? За счет накопления жировых отложений и задержки жидкости в организме. Это означает, что и работа других эндокринных органов нарушена. Если посмотреть на результаты гормональных исследований у людей, страдающих от избыточной полноты верхней части туловища и живота до пупка, то у них, как правило, повышен уровень пролактина. Его еще называют гормоном беременности. Повышение уровня этого гормона фиксируется также и у мужчин, особенно у тех, кто пристрастен к пиву.

Ну и последняя инстанция - головной мозг, который стоит во главе всех иммунных, гормональных и ферментативных процессов: нам придется обратить внимание и на его состояние. Следует иметь в виду, что мозгу присуща функциональная и биохимическая асимметрия. Это наводит на мысль о том, что неодинаковое состояние правого и левого полушарий будет по-разному отражаться как на гормональном балансе, так и на иммунном статусе.

Поэтому начнем с мозга. На что обратим внимание в первую очередь? На характер вашего сна, наличие или отсутствие головных болей, динамику работоспособности и настроения в течение дня, особенности характера. Если вы спокойный, уравновешенный человек, быстро засыпаете, спокойно спите, встаете отдохнувшим, радостным, с хорошим аппетитом и не знаете, что такое головная боль, то можете отложить эту статью и дальше ее не читать. В этом случае вы не страдаете лишним весом и вопрос коррекции питания прикладом вам не стоит.

До стройности

А вот нарушения сна, регулярные головные боли, тревожные состояния, апатия или повышенная гневливость говорят о том, что ваш мозг нуждается в помощи. Поскольку мы ведем речь о фитокоррекции, то для таких людей будут уместны травяные напитки "Благодать", "Прохлада", "Гений", "Лань", "Витамины для мозга", "ПМС", серия напитков "Сон". Вы можете подобрать чай, опираясь в выборе на собственные ощущения и жалобы. Но также возможно прибегнуть к помощи специалиста. Для этого потребуется заполнить анкету на сайте <http://travogor.ru> или прийти на консультацию в ближайший Центр оздоровительного питания Здравницы травника М.В. Гордеева.

Позабывшись о мозге, можем спуститься на уровень ниже. Для тех, кто расстраивается из-за полноты бедер и наличия жировых отложений в области нижней части живота (ниже пупка) и таза, имеется чай "Идеальное тело-1". Усилить его действие поможет травяной напиток "Фитоцит-норма", помогающий щитовидной железе работать в полную силу. А вот людям с полнотой в области груди, рук и верхней части живота рекомендуем чай "Идеальное тело-2", усилить действие которого поможет чай "Мамма". Оба напитка подходят не только женщинам, но и мужчинам с животиком, припухшими молочными железами или гинекомастией. Комплексным действием для восстановления эндокринной функции обладает сбор "Красивая фигура". А вот сбор "Для стройности", помимо этого эффекта, обладает мочегонным и слабительным действием подобно популярному чаю "Летающая ласточка".



Запоры - еще одна составляющая дисфункции кишечника. Важно определить, какой формой запора вы страдаете - атонией или спастическим колитом. Для повышения тонуса кишечника эффективен напиток "Пересток", а для уменьшения кишечных спазмов принимают состав "Антиспазм". И в первом, и во втором случае усилит опорожнение кишечника чай "Слабительный". Чтобы кишечник освобождался регулярно и в полном объеме, поможет питание, а именно обильный непоздний ужин на основе сезонных фруктов и овощей в виде салатов или рагу.

Питайтесь рационально

Рациональное питание - необходимая составляющая оздоровления и обретения желаемых форм тела. При осознании проблемы и готовности с ней справиться не пытайтесь сразу же ограничить себя в питании. Вы неминуемо сорветесь, потому что пища не только выполняет для нас энергетическую функцию, является поставщиком необходимых веществ, но и играет важную психологическую роль. Мы склонны создавать психический комфорт для себя, "заеда" проблемы, то есть укрывая агрессию или успокаиваясь таким образом. И вовсе не случайно в одних случаях предпочитаем сладкое, а в других - белковую пищу. Все это в первую очередь проблемы, отражающие особенности состояния различных зон мозга. Поэтому и начинайте с головы. Рационализация же питания способствует тому, чтобы пища соответствовала логике пищеварения, способствовала поступлению и усвоению необходимых веществ.

В основе здорового потребления пищи несколько принципов - элементы раздельного питания и правильное сочетание продуктов, введение в рацион медленных углеводов, сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, а также биоритмология (учет активности и особенностей физиологии органов, времени суток, времени года) и расчет калорийности меню в соответствии с видами деятельности. Парадоксально, но увеличение артериального притока в правое полушарие у сладкоежки может не только отбить тягу к сладкому, но даже вызвать к нему отвращение. Дополнительный приток в левое полушарие способен превратить активного мясоеда в убежденного вегетарианца и сладкоежку. Таким образом, рассуждения об уменьшении углеводной или белковой части питания для людей, склонных к употреблению пищи преимущественно белкового или углеводного состава, содержат в себе опасность, поскольку на деле подобная

Рассуждения о насильственном ограничении себя в питании нам представляются существенно неграмотным подходом, который... способен привести к ухудшению общего состояния человека.

Позабывшись о коррекции форм тела за счет нормализации гормонального фона, займемся пищеварением. В первую очередь стоит отметить, что ферментативная активность у взрослых часто бывает ослаблена. Поэтому даже элементы раздельного питания, несомненно, принесут огромное облегчение и снимут нагрузку на истощенную ферментативную систему пищеварения. Усилит эффект и переход на определенное время приема пищи, поскольку деятельность наших пищеварительных органов часто носит циклический характер. Нерегулярное питание влечет за собой дискинезию или нарушение моторной активности всех органов пищеварения.

Чтобы помочь наиболее пострадавшим органам, выбирайте из чаев, направленных на восстановление функции этих органов: "Здоровая печень" ("Золотистый"), "Аллохол-фито", "Здоровый желудок" ("Солнышко"), "Здоровая поджелудочная" ("Панкреафит"), "При дисбактериозе", масляные бальзамы "Гепахол", "Противозавенный", "Мечта", "Полип-минус".

лишь несколько шагов

ситуация может привести к серьезным нарушениям психики. При уменьшении белковой составляющей пищи у мясоедов произойдут резкое падение иммунитета и снижение физических сил, пострадает левое полушарие. Ограничение углеводов приведет к снижению памяти, интеллекта, депрессии, эмоциональным расстройствам у правополушарных. Эффект такого искусственного ограничения сходен с состоянием хронической ишемии. Таким образом, рассуждения о насильственном ограничении себя в питании нам представляются сугубо неграмотным подходом, который без коррекции мозгового кровообращения способен привести к ухудшению общего состояния человека (хотя коррекция фигуры в иных случаях при этом все-таки достигается).

Не забывайте о биоритмах

Ужин: 17.00 - 19.00.

Первая заповедь - правильно установить время последнего приема пищи. После захода солнца кушать не рекомендуется. Желательно ограничить себя и после 19 часов не ужинать, так как пищеварение прекращается. Если сильно хочется есть, голод утолит небольшое количество быстрых углеводов - блинчики, другая выпечка. На ужин употребляется пища с большим количеством клетчатки: салаты, тушеные со специями овощи, сезонные фрукты и ягоды, зелень. Еда должна быть вкусной и аппетитной - овощное рагу с пряным ароматом, кисло-сладким, с горчинкой и подсоленным вкусом, фруктовый или зеленый салат. Объем ужина может составить до 0,5 кг для взрослого. Результат такого правильного ужина - обильное утреннее очищение кишечника - залог здоровья и радости.

Завтрак: 7.00 - 9.00.

Его нужно заработать! Хороший аппетит достигается двумя способами. Это некалорийный ранний ужин накануне или утрення прогулка, зарядка, бодрящий душ, что разбудит тело и аппетит. При этом мы категорически не советуем делать утром зарядку, включающую интенсивные физические упражнения. Их лучше сместить на вторую половину дня, на 16-18 часов. Когда же аппетит появился, приступаем к завтраку. Это самый важный прием пищи, ведь он создает основу всего предстоящего дня. Завтрак должен быть горячим, в нем обязательно должны присутствовать углеводы - источник энергии. Лучше всего включить в меню медленные углеводы (каши на воде из цельных круп, талканы) и быстрые (мед, здоровые сладости, хлеб). Детям, молодым людям и тем, кто занимается физическим трудом, завтрак можно дополнить белковой пищей. Есть советуем до ощущения сытости, наполнения желудка. В рацион включаются мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, бобовые, орехи, грибы.

Обед: 11.00 - 13.00.

Для всех людей без исключения, особенно при нарушениях в работе печени, дискинезии желчевыводящих путей, даже панкреатите рекомендуется перед обедом съесть что-нибудь масляное для активации оттока желчи, и только через 5-10 минут начать обед с приема углеводов, а затем перейти на белки. В обед хороши крупы и овощи, также съедается мясное или рыбное блюдо, гороховая или фасолевая каша. Объем углеводов во время обеда наполовину меньше, а белков наполовину больше, чем на завтрак. Учитывается и сочетаемость продуктов.



Период с 15.00 до 17.00 - хорошее время для чаепития и перекуса углеводами.

Распределение суточной калорийности: завтрак - 55%, обед - 30-35%, полдник - 5-10%, ужин - 2-5%.

Количество пищи и ее калорийность рассчитываются для конкретного человека с учетом его образа жизни, уровня физической нагрузки. По мере оздоровления потребности в пище станут постепенно уменьшаться.

Принимайте сочетаемые виды продуктов по один-два-три вида. Пища должна быть простой, но разнообразной по продуктам и вкусу.

Вкусовые предпочтения также будут меняться, отражая происходящие метаморфозы. Сократится не только требуемый организмом объем пищи, но и частота приема. Снижать долю углеводов лучше не за счет медленных, а за счет быстрых. Медленные углеводы надо сохранять в рационе, а быстрые (торты, конфеты, печенье) свести к минимуму. Они допустимы в мизерных количествах только на полдник, если в обед принималась белковая пища. Лучше, если белки термически обработаны. Злоупотребление свинным мясом, отказ от конины, баранины в традиционном меню жителей Башкирии неприемлем. Разговор о диетическом преимуществе того или иного мяса или птицы (гусей, индеек, кроликов) возможен только в том случае, если птица или животное выкармливались природной пищей. К счастью, в Башкирии есть возможность заключения договоров с частниками на приобретение любого вида мяса от животных на вольном выпасе. Это должно являться темой для дискуссий диетологов. К примеру, курица, выращенная на птицефабрике, несъедобна и не годится в качестве белка людям, которые хотят похудеть. Желательно постепенно отойти от частого приема животных белков и есть рыбу или мясо до трех раз в неделю, а потом и еще реже. Принимайте сочетаемые виды продуктов по один-два-три вида. Пища должна быть простой, но разнообразной по продуктам и вкусу. Натуральные сметана, сливки, пряности, специи, прекрасные растительные масла - все это должно быть в вашем рационе. Отдельное слово хочется сказать о хлебе, на который валят все беды. Настоящий хлеб делается из "правильной" муки - цельнозерновой, на основе природной закваски или пресным, и он не принесет вам вреда. Употреблять же его надо с сочетаемыми продуктами (например, с маслом) или самостоятельно. Добавление же сыра или колбасы сведет на нет все ваши усилия по оздоровлению.

А главное - пейте чистую воду

Человеку ежедневно необходимо пить от 1 до 1,5 л сырой чистой структурированной воды. Ее надо употреблять дробно, между приемами пищи. Идеальная температура воды равна температуре тела. Охлажденные или горячие, выше 60 градусов, напитки нам вредны. Помимо этого (а часто вместо воды) мы пьем чай, кофе, соки. Они не заменяют воду, и их объем не должен превышать четверти общего объема принимаемой жидкости. И также их не стоит употреблять непосредственно перед приемом пищи, запивать ее или пить сразу после еды. Здоровой вам жизни в легком и здоровом теле!

Улучшаем кровообращение и сон, укрепляем нервную систему

Мы в силах создать предпосылки для рационального изменения пищевых привычек с помощью чаев, которые выпиваем перед сном. В результате приема чая будет комфортно спать на спине, на высокой подушке.

«Благодать»

Для улучшения общего кровообращения

Травы, входящие в состав этого напитка, рекомендованы для восстановления умственной и физической работоспособности. Чай эффективен для тех, кто плохо переносит жару, духоту, испытывает ощущения "варености", разбитости, вялости, слабости; при непродуктивном сне, не приносящем бодрости и свежести; при повышенной потливости. Укрепляет нервную систему, добавляет физических сил, повышает умственную работоспособность и настроение.

Состав: листья смородины черной, иван-чая, березы; цветки гречихи, дербенника, шикши, хвоща, посконника, золотарника.

«Гений»

Напиток для улучшения мозгового кровообращения



Основные показания: эффективен при недостаточности мозгового кровообращения вследствие общей недостаточности кровообращения; при мигрени и бессоннице, неврозах, а также после инсультов, травм, нейроинфекций. При употреблении напитка улучшается общее самочувствие, память, настроение, усиливаются внимание и интеллект. У детей и подростков уменьшаются проявления неадекватного поведения, в том числе ранняя тяга к алкоголю и курению. При юношеских неврозах контакт с родителями и учителями восстанавливается уже через 3-4 недели.

Состав: трава дербенника, зюзника, посконника, первоцвета, синеголовника, подмаренника, золотарника, икотника, эхинацеи, полыни лечебной; хвоя ели; плоды рябины.

«Для силы «Сон-1»

Для спящих на левом боку

Основные показания: для спящих на левом боку и просыпающихся со скованным (невывспавшимся, битым, спящим) телом и тяжелой головой.

Состав: трава золотарника канадского, зюзника, дербенника, желтушника, василистника, люцерны, крапивы, дурнишника, багульника, первоцвета; листья малины; кора ивы.

«Для ума и радости «Сон-2»

Для тех, кто хочет спать, но не может уснуть

Основные показания: для тех, кто не может уснуть, хоть и хочется; для спящих на низкой подушке, когда утром голова неясная, а тело сковано.

Состав: трава дербенника, василистника, синеголовника, зюзника, череды трава.

«Для спокойствия «Сон-3»

Для спящих на правом боку

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендованы для тех, кто не может уснуть из-за тревожных мыслей или страха, для спящих преимущественно на правом боку, склонных к депрессии.

Состав: трава зюзника, василистника, дербенника, василька, синеголовника, шикши.

«Умникам «Сон-4»

Для тех, кто не хочет спать

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендованы для быстрого засыпания в случаях, когда спать надо, а желания нет. Особенно рекомендуется людям с умственной нагрузкой во второй половине дня, со сменным графиком работы. Можно и детям.

Состав: трава астрагала, василистника, березы, первоцвета, мяты дикой листья.

Важно!

Необходимо выполнять рекомендации по организации сна. Советуем спать на спине на большой (ниже лопаток) мягкой, комфортной подушке из пуха деревенских гусей, размером не менее 70 на 70 см и весом от 1,3 кг. В ясную погоду спать под углом около 30°. В пасмурную погоду дополнительно класть сверху гречишную подушку, угол наклона должен быть около 35°.

Не спать на боку и животе! Спать на правом боку - терять разум и впадать в депрессию; спать на левом - сил и здоровья не иметь. Днем не спать и не отдыхать в горизонтальном положении, кроме детей младшего возраста и студентов в период сессии.

Адаптогенный «Не боюсь!»

Напиток для укрепления нервной системы

Основные показания: незаменим как прекрасный адаптоген в стрессовой ситуации (экзамены, спортивные выступления, собеседование при приеме на работу, смена привычного коллектива и т.п.). Успокаивает и придает уверенности в себе. Улучшает ночной сон, при этом днем сонливости не наблюдается.

Состав: трава синеголовника, дербенника, зюзника, золотарника, посконника, икотника, марьянника, донника, зверобоя, мяты; почки сосны.

Минимальный курс приема: от 2-3 недель, при необходимости возможны повторные курсы. Эффективен при однократном приеме.

«Лань»

Напиток для улучшения мозгового и периферического кровообращения

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендованы при недостаточности мозгового и периферического кровообращения различной природы; после инсультов, при сосудистой недостаточности.

Состав: трава донника, душицы, спорыша, зверобоя, дербенника, посконника, золотарника; плоды шиповника, боярышника, калины, рябины, аронии; чага; хвоя ели; корни солодки; семена льна.

Минимальный курс приема: от 2-3 месяцев до полугода. При необходимости курсы можно повторять несколько раз в год с перерывами в 1-2 месяца.

Целесообразно чередовать напиток "Лань" с чайными напитками "Вал", "Гений", "Антитромб".

С нашими чайными напитками стройность – достижимая реальность!

«Для стройности»

Напиток для снижения веса
(аналог «Летающей ласточки»)



Растения, входящие в состав чайного напитка, уменьшают аппетит, ускоряют жировой обмен, оказывают мягкое мочегонное и слабительное действие, способствуют нормализации гормонального фона как у мужчин, так и у женщин.

Состав: кукурузные рыльца; трава дербенника, подмаренника, мяты, спорыша, зюзника, галеги, шалфея, синеголовника; листья березы, сенны; корневища конского щавеля с корнями; хвоя ели.

Минимальный курс приема: от 2-3 месяцев до полугода. Целесообразны повторные курсы с перерывами в 1-2 месяца.

«Красивая фигура»

Напиток для обретения красивых форм тела

Напиток способствует ускорению жирового обмена, оказывает мягкое желчегонное действие, повышает общий тонус, способствует нормализации гормонального фона как у мужчин, так и у женщин.

Состав: трава люцерны, мяты, ярутки, зюзника, дербенника, спорыша, льнянки, синеголовника; кукурузные рыльца; листья шалфея, березы.

Минимальный курс приема: от 2-3 месяцев до полугода. В детородном периоде прием прекращается за 2 дня до наступления менструации и возобновляется спустя 2 дня после ее прекращения. Повторные курсы проводятся с перерывами в 1-2 месяца.

Чайные напитки для стройных бедер

«Фитоцит-норма»

Напиток при гипотиреозе

Основные показания: пониженная функция щитовидной железы – гипотиреоз и связанные с этим клинические проявления (слабость, депрессия, ожирение, гипертония, миокардиодистрофия, брадикардия и др.). Чайный напиток способствует уменьшению размеров щитовидной железы, улучшению ее функции, устраняет проявления гипотиреоза.

Состав: трава дербенника, душицы, тысячелистника, золотарника, эхинацеи, чабреца, полыни; листья подорожника; плоды аронии; цветки календулы, ромашки; шишки хмеля; листья мать-и-мачехи; чага; кора ольхи; слоевища ламинарии.

Минимальный курс приема: от полугода до 1,5-2 лет. Желательно после каждого месяца приема делать небольшие перерывы в 7-10 дней. Целесообразно чередовать с чайными напитками аналогичного действия.

«Идеальное тело-1»

Напиток для уменьшения объема бедер

Травы, входящие в состав чайного напитка, известны своей способностью улучшать минеральный и липидный обмен веществ, стимулировать кровообращение, способствовать расщеплению жиров в области бедер.

Состав: трава дербенника, мать-и-мачехи, первоцвета, подорожника, чабреца, эхинацеи; плоды аронии; цветки календулы; слоевища ламинарии; семена льна; кора ольхи.

«Идеальное тело-2»

Напиток для коррекции верхней части живота

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендованы как улучшающее минеральный и липидный обмен средство, они стимулируют кровообращение, способствуют расщеплению жиров в области живота. Используется в качестве средства, формирующего плоский живот.

Состав: трава дербенника, спорыша, шалфея, подмаренника, зюзника, золотарника, пастушьей сумки; цветки календулы; слоевища ламинарии; листья березы.

«ПМС»

Напиток при предменструальном синдроме



Применяется для облегчения состояния при предменструальном синдроме для фитокоррекции характерного симптомокомплекса: раздражительности, плаксивости, агрессии, головной боли, болезненного набухания молочных желез и т.д.

Состав: плакун-трава, лапчатка и травы-находки М.В. Гордеева.

Особенности применения: рекомендуется принимать с середины каждого цикла до начала менструации. Во время менструации принимать чайный напиток "Гемастоп" или "Антимиома".

Минимальный курс приема: 2-5 циклов и более, до достижения эффекта.

Фитокрем

«Щитофит-гипо»

При гипотиреозе

Приготовлен из натурального экологически чистого растительного сырья без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок.

Состав: эмульсии высококачественных растительных масел; ланолин; экстракты чаги, трав дурнишника, дрока, мокрицы, чернобыльника, донника, душицы, льнянки, тысячелистника, чабреца, корней эхинацеи, лапчатки, плодов аронии, листьев мать-и-мачехи, цветков календулы; природные микроэлементы.

Назначение: способствует улучшению микроциркуляции, восстановлению структуры и функции щитовидной железы.

Способ применения: наносится на область щитовидной железы легкими массирующими движениями 2-3 раза в день. Эффективность увеличивается при приеме чайных напитков "Иод-фито" и "Благодать".

Делаем упор на изящный верх

«Мамма»

Напиток при мастопатии и гинекомастии



Напиток применяют при мастопатиях, болезненности, набухании или нагрубании молочных желез, для нормализации гормонального баланса; в качестве противоопухолевого, рассасывающего, спазмолитического и обезболивающего средства. При употреблении напитка улучшаются микроциркуляция и лимфодренаж тканей верхней половины туловища.

Состав: трава шалфея, золотарника, спорыша, тысячелистника, донника, подмаренника, фиалки, чернобыльника, зюзника, дербенника, пастушьей сумки; цветки календулы; листья березы; корни пиона; соплодия хмеля; слоевища ламинарии.

Минимальный курс приема: 2-3 месяца. При необходимости возможны повторные курсы (3-4 раза в год) с перерывами в 1-2 месяца, с приемом в это время напитка "Антистарин" в постменопаузе или "Шарм" и "ПМС" в детородном периоде.

Улучшаем пищеварение

«Здоровая печень» («Золотистый»)

Напиток для улучшения пищеварения и работы печени и желчевыводящих путей

Хорошее защитное и реабилитационное средство при недостаточности функции печени, дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей (после медикаментозной нагрузки, отравлений, вследствие неправильного питания, гепатитов). При употреблении напитка увеличивается желчевыделение, проявляется спазмолитическое, антиаллергическое и противовоспалительное действие, стимулируются желудок и поджелудочная железа, повышается диурез, ускоряется выведение из организма различных токсинов и желчных пигментов.

Состав: трава зверобоя, душицы, тысячелистника, полыни горькой, полыни высокой, мяты, репешка, дербенника, володушки, крапивы; цветки бессмертника, пижмы, календулы; плоды расторопши, шиповника; кукурузные рыльца; корневища с корнями дягиля; хвоя ели; листья березы.

Особенности применения: вкус настоя очень горький.

Минимальный курс приема: 3-4 недели. Целесообразны повторные курсы.

«Желчегонный»

напиток для улучшения пищеварения, усиления продукции и оттока желчи

Чайный напиток применяется для усиления очищающей функции печени при повышенной на нее нагрузке при приеме медикаментов, интоксикациях, очищающих процедурах. Травы, входящие в состав чайного напитка, способствуют увеличению желчевыделения, нормализации тонуса желчного пузыря для стимуляции выведения из организма различных токсинов и желчных пигментов. Рекомендован к применению при

заболеваниях печени и желчного пузыря различной этиологии (холециститы, гепатиты острые и хронические, циррозы; рак печени).

Состав: трава тысячелистника, душицы, чернобыльника, спорыша, зверобоя, полыни высокой, володушки; листья березы; цветки бессмертника, календулы; плоды расторопши, шиповника; семена льна; чага; корневища дягиля с корнями.

Минимальный курс приема: 1-2 месяца. При хронических состояниях целесообразны повторные курсы (3-4 раза в год) с перерывами в 1-2 месяца.

«Аллохол-фито»

Напиток с желчегонным действием

Удачное сочетание гепатотропных компонентов природного происхождения делает чайный напиток незаменимым помощником для людей, страдающих заболеваниями печени и желчного пузыря (гепатиты острые и хронические, холециститы, панкреатиты, холангиты, циррозы печени). Обладает желчегонным, спазмолитическим, противовоспалительным, дезинтоксикационным, гепатопротекторным свойствами. Угнетает процессы гниения и брожения в кишечнике. Усиливает секреторную функцию клеток печени, увеличивает двигательную и секреторную активность ЖКТ. Ускоряет выведение из организма различных токсинов.

Состав: листья крапивы, будры или мяты; плоды расторопши; чеснок посевной.

Минимальный курс приема: 1-2 месяца. При необходимости курс можно повторить несколько раз в год с перерывами в 1-2 месяца.

Плоды расторопши

Плоды расторопши содержат около 200 различных компонентов (макро- и микроэлементы кальций, калий, магний, железо, марганец, медь, цинк, хром, селен, йод, бор и др., витамины А, D, F, E, K, B), которые представляют для человека большую ценность. Они также оказывают антиоксидантное, детоксицирующее, гепатопротекторное действие. За счет благоприятного воздействия на печень и ее функции расторопша улучшает пищеварение.

Рекомендуется съедать на ночь по 1-2 ч. л. перемолотых в кофемолке плодов.

«Здоровая поджелудочная» («Панкреафит»)

Напиток для улучшения пищеварения и работы поджелудочной железы

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендуются при острых и хронических панкреатитах, хронических холецистопанкреатитах, а также сахарном диабете, развившемся в результате воспалительного или некротического поражения поджелудочной железы. Обладают противовоспалительным, иммуномоделирующим и желчегонным действием; способствуют нормализации уровня сахара в крови и секреторной функции поджелудочной железы в целом.

Состав: трава цикория, зверобоя, тысячелистника, спорыша, полыни, мяты, овса, золотарника; плоды овса; семена льна; листья березы, лещины, ольхи; створки фасоли; побеги черники; кора ольхи; хвоя ели.

«Здоровый желудок» («Солнышко»)

Напиток для улучшения пищеварения и работы желудка

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендованы при острых и хронических гастритах, сопровождающихся типичными жалобами. Больных беспокоят тяжесть в эпигастриальной области, голодные боли, усиленное газообразование, иногда потеря веса. Создается защитная пленка на слизистых желудка и кишечника, нормализуется кислотность, улучшается процесс пищеварения; является болеутоляющим, спазмолитическим, ранозаживляющим и противовоспалительным средством. Можно применять при онкологических заболеваниях органов пищеварения.

Состав: трава дербенника, душицы, зверобоя, зопника, зюзника, крапивы, мяты, синеголовника, тысячелистника, цикория; цветки календулы, ромашки; семена льна; плоды можжевельника, укропа.

Минимальный курс приема: от 2-3 месяцев до полугода. Повторные курсы (3-4 раза в год) с перерывами в 1 месяц.

Худышки обретают обольстительные формы

«Идеальное тело-3»

Напиток для увеличения объема груди

Травы, входящие в состав чайного напитка, нормализуют гормональный обмен женской половой сферы, улучшают циркуляцию крови в молочных железах, способствуя их росту. Создают изящные очертания груди, делая ее упругой, пышной, эластичной. Поднимают настроение, снимают нервное и физическое напряжение.

Состав: трава мальвы, василька, дербенника, душицы, люцерны, зюзника, левзеи, первоцвета, пустырника, синеголовника; плоды аниса; корневища девясила.

«Тростинка»

Напиток при недостатке веса

Травы, входящие в состав чайного напитка, регулируют обмен веществ, нормализуют гормональный фон, повышают аппетит, снижают чувство тревожности и раздражительности. Придают бодрость, повышают жизненный тонус.

Состав: трава василька, дербенника, дурнишника, душицы, зюзника, люцерны, мальвы, Melissa лимонной, золотарника, первоцвета, пустырника, синеголовника; корневища с корнями девясила, лопуха.

Регулярный стул – залог здоровья

«Слабительный»

Применяют при проявлениях острых и хронических запоров



Травы, входящие в состав чайного напитка, применяют при острых и хронических запорах, хронических энтероколитах, долгосигмах, геморроях и трещинах ануса. Способствуют стойкому восстановлению перистальтики кишечника, обладают спазмолитическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и обезболивающим действием, предупреждают и способствуют резкому уменьшению проявлений геморроя и трещин прямой кишки.

Состав: трава вьюнка, дербенника, спорыша, тысячелистника, льнянки, посконника; листья сенны; кора крушины; семена льна; корни конского щавеля; плоды рябины обыкновенной.

Минимальный курс приема: от 2-3 месяцев до полугода. При хроническом течении болезни целесообразны повторные курсы (3-4 раза в год) с перерывами в 1 месяц.

«Антиспазм» («Спас»)

Напиток для улучшения эвакуаторной функции кишечника при спастическом колите

По литературным данным, травы, входящие в состав чайного напитка, применяют также при проявлениях хронического спастического колита, состоянии повышенного тонуса толстого кишечника (проявляется стулом в виде твердых комочков), тревожности, страхах, вызывающих запоры. Способствуют снятию спазма гладкомышечной мускулатуры кишечника и восстановлению его перистальтики. Обладают спазмолитическим, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Состав: трава зверобоя, зюзника, будры, зопника, иван-чая, цикория; семена льна; цветки коровяка, календулы; листья подорожника; плоды можжевельника; почки тополя.

Минимальный курс приема: от 2-3 месяцев до полугода. При хроническом течении болезни целесообразны повторные курсы (3-4 раза в год) с перерывами в 1 месяц.

«Пересток»

Напиток при атоническом колите

Травы, входящие в состав чайного напитка, применяют при атоническом колите - состоянии пониженного тонуса толстого и других отделов кишечника, проявляющемся регулярными задержками стула до 2-3 дней; тревожностью, общей слабостью, усиливающимися склонность к запорам. Напиток способствует укреплению гладкомышечной мускулатуры кишечника и восстановлению его перистальтики. Обладает общим, укрепляющим гладкую мускулатуру всех полых органов (желчного пузыря и желчевыводящих путей, желудка, кровеносных сосудов и др.), действием.

Состав: трава дербенника, льнянки, зверобоя, золотарника, зопника, зюзника, цикория; листья иван-чая; корневища дягиля с корнями; плоды можжевельника, цветки календулы.

«Фитнес»

Напиток для усиления эффекта от тренировок

Травы, входящие в состав чайного напитка, великолепно снабжают кислородом ткани и интенсивно сокращающиеся мышцы, эффективно выводят молочную кислоту, нормализуют кровообращение и липидный обмен. Рекомендованы для людей, занимающихся спортом и заинтересованных в росте мышечной массы.

Состав: трава люцерны, донника, сурепки, шалфея, ярутки; сережки березы, ивы, ольхи; листья березы; хвоя ели.

Мазь из лекарственных растений «Красивое тело» антицеллюлитная (для любой кожи)

Мазь приготовлена из натурального экологически чистого растительного сырья без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок. Важной особенностью фитомаси является комплексное оздоровительное воздействие не только на проблемные участки кожи, но и опосредованно на весь организм в целом.

Рекомендуется для периодических процедур на всех стадиях целлюлита. Травы способствуют активизации микроциркуляции крови, выводу токсинов и избыточной жидкости. Кофеин и лецитин способствуют расщеплению и выведению из организма подкожных жиров. Софора устраняет дряблость кожи, делает ее более гладкой и упругой.

Способ применения: на чистую, сухую, разогретую массажем, баней или ванной кожу нанести тонкий слой мази и дать ей впитаться. Остатки можно удалить влажной салфеткой.

Продолжительность применения: от нескольких дней до 3-4 недель. При необходимости курс оздоровления можно повторять несколько раз в год.

Целесообразно регулярно принимать чайные напитки аналогичной направленности.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

«Я ничего не ем и все равно полнею»

Это распространенная жалоба женщин, которые переживают менопаузу. Неприятные перемены возникают быстро: идет резкая прибавка веса с формированием абдоминального ожирения. И состояние здоровья заметно ухудшается, хотя образ жизни остается прежним.

Надо сказать, что проблема ожирения после менопаузы существует во всех странах мира, несмотря на различия в традициях национальной кухни, отношении к диетическому питанию и физическим нагрузкам. На самом деле, помочь милым дамам можно. Приведу пример из моей практики в области фитокоррекции питания.

У А.М., 60 лет, периодически повышалось артериальное давление, ее беспокоили дискомфорт в области сердца, приступы сердцебиения, бессонница, булимия, подавленное настроение. Эта ситуация продолжалась в течение последнего года. Менопауза наступила в 56 лет. В течение двух лет после прекращения менструаций женщину тревожили нечастые приливы, сопровождающиеся потливостью и ощущением жара. С 56 до 60 лет она набрала в весе 13 килограммов, лишние объемы сконцентрировались в области живота. Она проходила обследование в поликлинике по месту жительства. Принимала гипотензивные препараты, дозу которых приходилось повышать. В анализах крови были выявлены нежелательные отклонения: повышенный уровень холестерина и липопротеидов низкой плотности, сниженный уровень эстрогенов, относительная гиперандрогенемия. Уровень глюкозы колебался на верхней границе нормы. При подборе фитопрепаратов для коррекции питания был составлен сбор, включающий следующие растения: траву галеги, чернотыльника, сушеницы топяной, манжетки обыкновенной, донника лекарственного; цвет клевера, календулы, боярышника; соплодия хмеля, корень одуванчика, слоевища ламинарии. В дополнение к вышеуказанному сбору рекомендована настойка софоры японской по 1 ч. л. 3 раза в день. Перед сном для его улучшения моя подопечная пила чайные напитки "Сон-3", "Благодать", травы адониса и медуницы. Уже через 10 дней после перехода на откорректированное питание женщина почувствовала себя значительно лучше. Прежде всего, стал более качественным сон, стабилизировалось артериальное давление, ушел дискомфорт в области сердца.

После первого месяца нового образа жизни вес снизился на 3 кг, наметила талия, уменьшился аппетит, улучшился психоэмоциональный фон (повысилась работоспособность, усилилась память, появилось ощущение радости жизни). Женщина стала более целеустремленной и активной (посещает бассейн), начала активно покупать новые вещи и косметику. Плановый анализ крови, проведенный через 3 месяца, показал нормальные значения уровня холестерина, липопротеидов низкой плотности, глюкозы крови.

Светлана ЛЕВИЦКАЯ,
фитотерапевт (Санкт-Петербург).

Как доктор-кардиолог с многолетним опытом работы я неоднократно встречалась в своей практике с проявлениями так называемого метаболического синдрома.

Лишний вес... растаял

В настоящее время медицинская наука более глубоко и комплексно заглянула в глубь патологических процессов, развивающихся у больных и приводящих их к постановке диагноза, который включает сразу целый ряд серьезных хронических заболеваний: ожирение, сахарный диабет и гипертоническую болезнь. Мой опыт последних лет работы, связанный с практикой фитокоррекции питания, подтверждает: болезненные проявления уходят, как и появились. Сразу после начала комплекса активных действий по оздоровлению вес "тает", показатели артериального давления и пики сахарных кривых снижаются.

Школа отечественной фитотерапии, к которой я принадлежу, берет на вооружение комплексный и систематический подход к профилактике. Это стремление сделать питание рациональным, провести его фитокоррекцию, выбрать правильный питьевой режим. И, конечно, создать благоприятные условия для работы мозга. Приведу пример из собственной практики.

Ко мне обратилась полная женщина, страдающая гипертонической болезнью второй степени с частыми кризами, нарушенной моторикой желчевыводящих путей, рас-

пространенным остеохондрозом. Она при-

бавила в весе около 25 кг практически сразу на фоне стрессовой ситуации, случившейся в ее жизни около года назад. Тогда же периодические подъемы давления сменились стойкой гипертонией, а в душе поселились тревога и страх, к тому же ее постоянно мучили головные боли. К моменту обращения в здравницу она постоянно принимала ряд лекарств, действие которых облегчало проявления болезни, однако на восстановление былого здоровья надеяться, по ее мнению, уже не приходилось.

Женщина выполнила предложенные мной рекомендации: изменила положение во время сна, подложив под голову более высокую подушку; пила перед сном фиточай специально подобранный состава, включающего сборы "Благодать", "Сон-3". Изменился и режим ее питания, основная пищевая нагрузка теперь приходилась на первую половину дня и заканчивалась ужином не позже 19 часов. Она начала ходить пешком до 7-10 км в день, по 15 минут делала себе массаж.

Фитокоррекция дневного питания подразумевала употребление напитков на основе сборов "Благодать", "Иод-фито", "Стоп-стресс", "Для стройности". Женщина укрепила и шейный отдел позвоночника, регулярно смазывая его мазью с сабельником.

Удивительно легко она привыкла пить чистую родниковую воду небольшими порциями, по 120-150 мл в теплом виде 5-6 раз в день между едой. Из рациона ушли продолжительные и обильные чаепития, запивание еды соками.

В результате такой перемены в образе жизни вес начал снижаться, а работоспособность увеличилась. Все реже беспокоили головные боли, а спустя полгода ушли в небытие и лишние килограммы, нормализовалось давление, возвратилась прежняя жизнерадостность.

Роза БУРХАНШИНА,
фитотерапевт (Уфа).



МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

Офис: Республика Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш, тел. (347) 275-28-67

Сайт: www.travogor.ru

E-mail: contact@travogor.ru

Центр дистанционного консультирования:
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 611

E-mail: travposta@mail.ru

Телефон (347) 281-94-31

Республика Башкортостан, г. Уфа

● ул. Колпинская, 1; тел. (347) 281-94-31

● ул. Мира, 4; тел. (347) 242-59-53

● пр. Октября, 18/1; тел. (347) 223-45-41

● ул. Кувькина, 16/2; тел. (347) 256-15-88

Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

● ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан,
Нуримановский район, поселок Красный Ключ

● ул. Матросова, 35; тел. 8-962-52-02-100

г. Москва

● ул. Тверская, 12, строение 7; тел. (495) 629-94-49

● Чистопрудный бульвар, 1а,
тел.: 495 (974-63-62), 8-909-9540504

г. Санкт-Петербург

● ул. Гороховая, 29;

тел. (812) 310-55-20; 310-55-30

г. Магнитогорск

● ул. Ленина, 55; тел. (3519) 22-31-11

г. Екатеринбург

● ул. Луначарского, 181;

тел. (3432) 86-18-96

Республика Татарстан, г. Бугульма

ул. Советская, 43; тел. (5594) 66114,
тел./факс (5594) 20024