

«Мы поделимся
с вами радостью»



Раньше было все просто: заболел - лечись. И никто не говорил о том, что болезни не случайны, что мы триедины в своей сути: дух - душа -

тело. Когда в 1984 году я начала работать врачом в больнице в Санкт-Петербурге, то уже тогда понимала: если человек не поменяет среду обитания, свое отношение к ней, привычки, то эффект от лечения будет чисто симптоматическим.

За годы административной работы в здравоохранении я научилась хорошо считать и знала, сколько должно быть больных, здоровых, тяжело больных, нуждающихся в стационарной помощи на столько-то тысяч населения. Еще я свято верила в стандарты медицинской помощи. Позже пришло осознание, что иду не по тому пути. Эффект от лечения низкий, а коммерциализация медицины все растет и растет. По каждому пустяку вам назначают компьютерную или ядерно-магнитную томографию, анализы, результаты которых очень мало кто из врачей может грамотно интерпретировать. А вот язык теперь не смотрят, пульс не щупают, и уж по внешнему виду очень редко кто из врачей осмелится поставить диагноз, не назначив предварительно анализы.

Так случилось, что мне приоткрылась дверь в народную медицину, которой я не знала и не хотела знать. Постепенно я начала понимать логику фитотерапевтов, которые лечат индивидуально, прослеживая извилистый путь телесных страданий. И только недавно стало ясно, почему одним помогает лечение, а другим - нет. Ответов много, но суть одна: болезнь - это оценка. Оценка отношения к жизни, к себе, родным, работе. Болезни символичны. Торопишься - падаешь, ломаешь ногу. Может, не туда идешь? Болеет ни в чем не повинная кроха? Но ведь у нее есть родители, и эта болезнь их чему-то учит. Главное - понять, осознать, принять.

Многие ищут панацею, или траву от всего! Но так не бывает. А бывает личная история болезни, которую в наших центрах анализирует врач-травник и вместе с пациентом работает над пониманием сути нежелательных изменений. Он, поэтапно, шаг за шагом, очищаясь, восстанавливает чувствительность к самому себе. Ведь за годы жизни мы забываем, что это значит - себя чувствовать. Очень немногие понимают, что такое здоровье, потому что уже давно здоровыми себя не ощущают и не знают, как на самом деле могут хорошо мыслить, запоминать.

Методика траволечения, принятая в нашем центре, идет от мозгового кровообращения. Мы развиваемся, меняются и уточняются наши взгляды и инструменты, которыми пользуемся, - травы, слово. В газете, первый номер которой вы держите в руках, мы будем рассказывать о том, что уже знаем, в чем уверены и чем можем помочь. Мы хотим вас научить быть здоровыми, радостными, счастливыми, исполняющими свое жизненное предназначение.

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

Красивая ПОЛЯНА

№1 (1),
апрель
2010 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

Чтения с пользой для здоровья

6-7 февраля в Санкт-Петербурге состоялись Первые фитотерапевтические чтения.

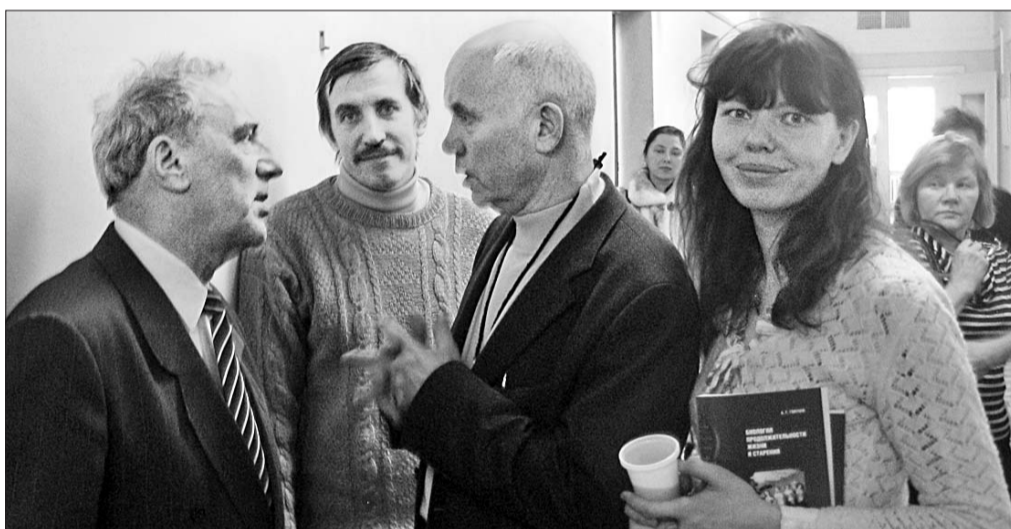
Организаторами встречи маститых специалистов в области лечения лекарственных растениями выступили Институт фитотерапии, кафедра фитотерапии Российского университета дружбы народов, секция фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов им. С.П.Боткина и Фитоцентр М.В.Гордеева. Ученые встретились для того, чтобы обсудить актуальные темы фитотерапии, поделиться своими практическими наработками. Врачи и специалисты-травники, собравшиеся в северной столице России, приехали из Москвы, Белоруссии и Таджикистана. Вел чтения профессор, доктор медицинских наук Владимир Корсун.

Экспериментальный и клинический опыт по проблемам бесплодия и импотенции, остеопороза, онкологических заболеваний был обобщен в докладах ведущего научного сотрудника Института Мозга человека Российской академии наук, доктора медицинских наук Олега Барнаулова, кандидата биологических наук, Президента Башкирского отделения РАНМ Михаила Гордеева, эндокринолога Андрея Алефирова. Участники чтений познакомились с разными методиками лечения болезненных состояний, краткими характеристиками лекарственных растений, пригодных для фитотерапии, и прописями многокомпонентных сборов для конкретных ситуаций.

В следующих выпусках газеты мы расскажем вам о наиболее интересных выборках растений, приведем рецепты сборов для лечения пациентов, страдающих названными заболеваниями.



Владимир Корсун, Юлия Гордеева и Олег Барнаулов



В кулуарах тоже идет обсуждение

«Накормите» мозг, и он вас за это отблагодарит

Как вы уже поняли, дорогие читатели, газета "Красивая поляна" адресована тем, кто выбрал путь здоровья и долголетия. Именно вы, и только вы первыми будете знакомиться с материалами, рассказывающими об уникальной авторской методике оздоровления и омоложения народного целителя России, Президента Башкирского отделения Российской Академии Народной медицины Михаила Гордеева. Сегодня мы вместе попытаемся понять суть его концепции, его взгляда на человека и здоровье. Зерно методики, которая лежит в основе лечебной деятельности Фитоцентра и его филиалов в разных городах России, заключается в том, что организм человека следует рассматривать в целом.

ЕСЛИ ШТАБ ПЛОХО РАБОТАЕТ...

- Как известно, всеми процессами, в том числе физиологическими, руководит мозг, - начал беседу Михаил Викторович, - поэтому в первую очередь нужно обеспечить его оптимальным "питанием". А уж потом "командир" разберется с

остальными органами. Это, пожалуй, главное отличие нашего подхода к лечению от многих других.

- А как это сделать?

- Речь пойдет об оптимизации мозгового кровообращения. У мозга, хорошо снабжаемого кровью, огромный потенциал, и он способен настроить под себя все важнейшие органы. Например,

щитовидную железу, которую я бы назвал генеральным штабом. Если "штаб" плохо работает, то человек, как правило, страдает из-за пониженного давления, запоров и других недугов. Но ведь начальник штаба подчиняется командиру, то есть мозгу. Значит, именно мозг и не дает щитовидной железе проявить себя с лучшей стороны. Как обычно лечат щитовидную железу? Назначают минеральные соединения йода.

- А травник Гордеев, похоже, с такой терапией не согласен?

- Да. Мы нередко выступаем на съездах фитотерапевтов, участвовали и в Международном конгрессе "Человек и лекарство", где прозвучал доклад "Фитотерапия гипотиреоза с аутоиммунным тиреоидитом". В докладе был представлен анализ историй болезней большого количества пациентов, в основном из Магнитогорска, где проводились наши наблюдения. В большинстве случаев это женщины, принимающие по назначе-

нию эндокринолога препараты йода. Их щитовидная железа была гораздо сильнее поражена кистозными изменениями, чем у тех, кто йод не принимал вовсе. Пациенты жаловались на мучившие их приступы тревоги, беспокойства, страха, на папилломы, что являются одним из признаков воспаления щитовидной железы. И это состояние было настолько дискомфортным, что некоторые из пациентов самостоятельно прекращали прием препаратов. Интересно, что после отмены лекарств неприятные симптомы исчезали, а результаты лабораторных исследований становились лучше. К сожалению, среди них оказался большой процент больных с онкологическими заболеваниями, причиной развития которых стал прием йода. Мы считаем, что при изучении состояния работы щитовидной железы нужно определять наличие антител к рецепторам ТТГ - тиреотропного гормона. Вырабатывая ТТГ, мозг дает команду щитовидной железе трудиться с самоотдачей. Однако бывают случаи, когда у человека занижена самооценка, и мозг по каким-то причинам не хочет или не может быть сильным. В этом случае возникает конфликт: умный подчиненный (щитовидка) вынужден повиноваться менее умному начальнику (мозгу). Вот и приходится начальнику вырабатывать антитела к рецепторам ТТГ. Правой рукой он кнутом хлещет щитовидку, чтобы работала, а левой гладит и разрешает быть

(Окончание на 2-й стр.)

РЕЦЕПТЫ ОТ ГОРДЕЕВА

"Совам" для сна, чтобы утром проснуться с ясной головой, рекомендуется:

- 1 чайная ложечка чая **Гений**;
- 0,5 - 1 чайная ложечка чая **ВАЛ**;
- 1 чайная ложечки травы **багульника**.

Заварить 0,15 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить перед сном.

Очень важно в шейный отдел позвоночника втирать кремы, которые усилят "подвижность" крови в данном отделе и будут способствовать оттоку. Это кремы с содержанием экстракта корня сабельника и плодов конского каштана. Для большего эффекта в первое время сборы можно дополнительно заваривать и днем, увеличив эти дозировки вдвое.

"Жаворонкам" при естественном появлении сонливости в дневное время:

- 1 чайная ложечка чая **Гений**;
- 1 чайная ложечка чая **ВАЛ**.

Заварить 0,15 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить.

Желательно втереть в область сонных артерий, мазь обладающую действием разжижать кровь и укреплять стенки сосудов.

И перед сном:

- 2 чайные ложечки чая **Гений**;
- 0,5 чайной ложечки чая **ВАЛ**.

Заварить 0,15 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить перед сном.

Чтобы мальчишкам снились захватывающие интересные сны, воспитывающие их ответственными, предприимчивыми, мужественными парнями:

- 1 чайная ложечка чая **Гений**;
- 1 чайная ложечка травы **синеголовника**;
- 0,5 чайной ложечки травы **ярутки**.

Заварить 0,15 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить перед сном.

Чтобы девочкам снились сны, формирующие их женственность, воспитывающие их нежными девушками:

- 1 чайная ложечка чая **Гений**;
- 0,5 чайной ложечки чая **ВАЛ**;
- 0,5 чайной ложечки травы **ясменника**.

Заварить 0,15 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить перед сном.

При повышенном выпадении волос, при редких слабых волосах:

- 3 чайных ложечки чая **Гений**;
- 1 чайная ложечка чая **ВАЛ**;
- 1 столовая ложка чая **Йод-Фито**;
- 2 чайных ложечки чая **Стресс**.

Заварить 0,15 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить перед сном.

«Накормите» мозг, и он вас за это отблагодарит

(Начало на 1-й стр.)

ленивой. В наших клиниках работает схема лечения, которая устраняет у человека комплекс пониженной физической самооценки, что приводит к уменьшению выработки антител к рецепторам ТТГ. И щитовидная железа работает и выходит на более высокий энергетический уровень.

- **Говорят, что работа щитовидной железы зависит от качества питания, точнее, от количества йода в продуктах...**

- И да, и нет. Приведу пример. На Сахалине ко мне на прием пришла молодая кореянка, которая на острове выросла. В ее семье каждый день на столе были свежие морепродукты, содержащие громадное количество йода. При всем при этом у нее была резко снижена функция щитовидной железы. Этот случай лишний раз подтверждает мое убеждение в том, что нельзя вылечить отдельно взятый орган, не обращая при этом внимания на состояние всего организма. А чтобы вылечить щитовидную железу, нужно улучшить работу мозга. Но если мозг плохо питается сам, он не может обеспечить полноценную работу органов. А почему мозг питается хорошо или плохо? Причин может быть множество. Например, плохой сон.

МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ ДАВЛЕНИЕ

Для того, чтобы перейти к теме сна, Михаил Викторович сделал небольшое отступление.

- Давайте разберемся, что такое артериальное давление. Попросту говоря, это сжатие сосудов вокруг того объема крови, который есть. Эластичные сосуды способны сужаться до того объема крови, которое выбрасывает сердце. Чем меньше крови поступает в их русло, тем сильнее они сжимаются. Чем больше сердце выбрасывает крови, тем больше сосуды расширяются. Если наш "мотор" ведет себя скупно и направляет мало крови, давление повышается. Врачи предлагают сосуды разжать и назначают препараты, подавляющие рецепторы в них. Сосуды, конечно, расширяются, становятся мягкими, однако теряют возможность продавливаться кровью. Давление падает, но пациенту плохо от препарата. Тогда ему назначают средство, подавляющее работу сердца, и в результате оно выбрасывает меньше крови. В этом случае давление также может понизиться, потому что у сосудов есть определенный предел сжатия. А если крови выбрасывается мало,



Михаил Гордеев
на конференции

причем настолько, что недостаточно эластичные сосуды уже не могут сжаться, давление стабилизируется. Врачи радуются, и напрасно: в тот момент, когда падает давление, может развиться инсульт по ишемическому типу.

Я считаю так: в том случае, когда артериальное давление высокое, то есть крови выбрасывается в русло мало, а сосуды хорошо сжимаются, пациентам необходимо давать кардиостимуляторы. Тогда сердце будет больше крови выбрасывать, а сосуды, соответственно, станут расширяться, так что давление придет в норму. Конечно, давление у нас может колебаться. Сердце работает тише - сосуды сузились, заработало громче - расширились, то есть давление должно играть. Но оно должно играть так, чтобы человек никогда не чувствовал проблем со здоровьем.

ВО СНЕ И НАЯВУ

В методике немалая роль отводится организации правильного сна. Важно, чтобы во время отдыха не ухудшалось кровообращение мозга. Ведь если это происходит, регуляция процессов самовосстановления извращается, и старение организма ускоряется. Диагностировать качество сна можно по времени засыпания, отхода ко сну, его глубине и продолжительности, а также склонности просыпаться ночью. Важно учитывать самочувствие пациента и в момент пробуждения.

- Если человек засыпает быстро, значит, у него все в порядке с оттоком венозной крови, да и внутричерепное давление нормальное, - считает Михаил Викторович. - Когда же венозной крови в голове скапливается много, заснуть невозможно. Сон может быть поверхностным, средним, глубоким и очень глубоким. И что удивительно, поверхностный и очень глубокий равны, эти варианты одинаково плохи. Что такое поверхностный сон? Это когда сердце настолько тихо работает, что кровь в голову не направляется. Когда при "тихом сердце" нарушается поступление в голову артериальной крови, а при суженных сонных артериях баланс крови смещается в пользу венозной и повышение внутричерепного давления происходит только к моменту пробуждения, сон может быть очень глубоким. Если артериальная кровь поступает в голову благодаря эффективной работе сердца, венозный отток не нарушен. Однако к утру, из-за лежащего положения, баланс смещается в сторону венозной крови, и мы просыпаемся. Это сон среднего качества.

...За годы практики врачи Фитоцентра постепенно пришли к идее рационального использования трав. Теперь очень важно, чтобы каждый входящий в Фитоцентр понял сам принцип назначения трав.

Нарушение кровообращения сказывается на нашем психологическом состоянии. Когда в голове преобладает венозная кровь, мы становимся тревожными и мнительными. Если приток артериальной крови ослаблен, нам не хватает радости и силы ума придумать что-то интересное, оригинальное.

- **Часто бывает, что утром голова тяжелая. Или, наоборот, ватная и долго не "включается". Что это означает?**

- Во время приема мы дотошно расспрашиваем своих пациентов о моменте пробуждения. Это так. Ведь наше состояние во время пробуждения прекрасно характеризует мозговое кровообращение. Есть три варианта пробуждения. Первый - это когда вы встали, и голова хорошая. Второй - голова нехорошая, ватная, и спать по-прежнему хочется. Третий вариант - голова тяжелая. Это значит, вы переспали, и венозной крови накопилось слишком много. И если при этом голова в височных областях болит, это значит, венозной крови много, а вот артериальная по этой же причине в голову попасть не может. Естественно, у людей с хорошими сосудами артериальное давление поднимается. Когда вы встаете утром с тяжелой головой, это говорит о нарушении венозного оттока. А если мы встали по будильнику, в голове ощущение пустоты, а в теле вялость, что делаем? Кофе пьем, контрастный душ принимаем, чтобы голова просветлела. Получается, ночь так и не принесла облегчения, артериальная кровь в голову просто не пришла.

- **А что нужно делать, чтобы во время сна хорошо восстановиться?**

- Для того, чтобы тело во время сна восстановилось, надо придать ему правильное положение. Спать

лучше на высокой большой мягкой подушке (не менее половины объема головы по высоте), избегая строго горизонтального положения тела на постели. Пусть нижний край подушки доходит до края лопаток. А непосредственно под голову лучше положить еще одну подушку, наполненную гречихи шелухой. Также при варикозной болезни ног, геморрое, застою в малом тазу следует приподнять ножной конец кровати на 2-5 сантиметров. Небольшой уклон приводит к существенному улучшению характера общего кровообращения.

Когда мы спим, сердце работает тише. Мы рекомендуем ввести в сбор перед сном 1 чайную ложечку чая "ВАЛ" (в состав входит василистник, адонис) для тонизации сердца. До двух-трех ложечек "ВАЛ" назначаем тем, кто просыпается от страха, и им врачи ошибочно ставят астму. Ведь если сердце работает тихо, правый желудочек сокращается слабо, и кровь от него идет вяло, легкие тоже слабые. Когда кровь направляется в легкие в недостаточном количестве, оно становится слабым и сырым, потому что мокрота отходит плохо.

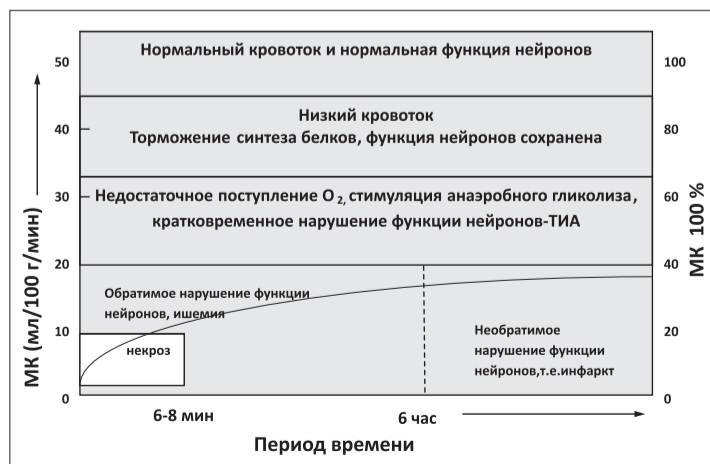
В ночную схему я советую вводить дербенник иволистный, который в народе называют плакун-травой. Дербенник усиливает приток в голову артериальной крови, и, соответственно, кислорода, способствует перераспределению жидкостей в голове. Плакун-трава действует буквально через 5-30 минут после приема настоя, надо лишь индивидуально подобрать эффективную дозу - от одной до 2-3 чайных ложек в ночной сбор. Плакун-трава помогает при нервно-психических расстройствах, депрессии, упадке сил. Для того, чтобы полностью реализовать действие дербенника, в сбор надо положить василистник, или адонис, или чай "ВАЛ". И вот когда кардиотоник работает, сердце качает сильнее, плакун-трава направляет кровь уже в голову. Если к этому сбору добавить чайную ложечку синеголовника, то сны будут волшебными: синеголовник, влияя на нервную систему, прибавляет жизнелюбия.

Для того, чтобы человек мог спать шесть-восемь часов, вводим 1-3 чайные ложки сбора "Гений" - доза зависит от уровня нарушения венозного оттока и желательной продолжительности сна. Сбор способствует разжижению крови, уменьшает ее вязкость, увеличивает текучесть. С этой же целью добавляем 1 чайную ложку чая "Грибок-минус" или полыни Божье дерево. А чай "Громкое сердце" (1-2 чайные ложки) в сочетании с какой-либо органотропной травой или сбором (чай "Золотистый" - печень, "Панкреафит" - поджелудочная железа, "Верес" - почки) обеспечит приток крови и восстановление этих внутренних органов во время отдыха.

Составленный сбор нужно заварить кипятком в количестве 0,2 литра. Настоять 30-40 минут. Процедить. Выпить перед сном. Вообще, во сне удобнее лечить любой орган. Например, легкие. Для этого в ночную схему к "ВАЛУ", плакун-траве, "Гению" можно добавить аистник. Это самая лучшая легочная трава, она усиливает работу дыхательного центра. Чуть слабее работает известная всем медуница. Добавьте к ночному сбору чайную ложечку медуницы без горочки или аистника, и через месяц-полтора ощутите эффект.

...За годы практики врачи Фитоцентра постепенно пришли к идее рационального использования трав. Наша фитотерапия умная и элитная. Элитная в том смысле, что теперь не лечат, как раньше. Не ограничиваются диагностикой пациента и назначением ему лечения. Теперь очень важно, чтобы каждый входящий в Фитоцентр понял сам принцип назначения трав.

Вопросы задавала
Олеся ЛУГОВАЯ.



Пороговые значения мозгового кровотока, приводящие к нарушению функций нейронов (С.М. Виничук и соавт., 2003).

● БЛАГОЕ ДЕЛО

В Дивеево, с радостью

Супруги Гордеевы несколько раз в году бывают в Свято-Троицком Серафимо-Дивеевском монастыре. По благословению матушки игумении Сергии они оказывают посильную помощь в лечении травами насельниц монастыря.

Траволечение матушки приемлют, верят в его возможности. Значительное, но явно недостаточное количество трав для своих нужд монахини заготавливают собственными силами. Поэтому в нынешнем году Михаил Викторович и Юлия Михайловна призывают специалистов Фитоцентра помочь в сборе трав для монастырских нужд. Для этого в конце июня - начале июля планируется групповая поездка в Дивеево.



Михаил Гордеев вместе с трудниками и послушницами монастыря перебирает цетрарию (исландский мох), собранную в лесах Нижегородской области

● ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ



Татьяна Петрова

- В музее почти каждую неделю проходят лектории, небольшие домашние концерты, встречи с интересными людьми. Кстати, сама идея таких камерных, задушевных, семейных встреч родилась благодаря нашему общению с травником Михаилом Гордеевым, - начала беседу Татьяна Петрова. - Всех нас объединяет Башкирский государственный университет. В начале восьмидесятых я, филолог, работала в библиотеке биологического факультета, где и познакомилась с Михаилом. Мы издавали стенгазету "Друг природы", а в летнем лагере изучали растения: мне всегда хотелось знать название каждой травинки. Потом судьба забросала кого куда, и вот через много лет, уже в 2001 году, мы возобновили общение. Михаил Викторович в те годы постоянно жил в Уфе и находил время для дружеских посиделок. Мы пили травяные чаи, слушали увлекательные рассказы о растениях, их свойствах и, конечно, не отказывались от целебной помощи. Гордеев безвозмездно наблюдал сотрудников музея, членов их семей, друзей.

- Многим он очень помог, - включается в беседу Галина Иванова. - А в музей Михаил приносил очень вкусные сборы, которые мы пили не каждый день, а берегли для особых случаев. Эта бережливость привела к тому, что срок годности одной корбочки с чаями истек. Пришлось использовать траву для ванн.

- Признаться, вам можно похорошему позавидовать. Работаете в таком благодатном, спокойном месте, без суеты и спешки. Здесь душой отдыхаешь...

- Музей приучает нас жить медленнее, - говорит Татьяна, разливая чай. - Мы продолжаем семейные традиции Аксакова. Сергей Тимофеевич написал не так уж много книг. Но, к примеру, автобиографическую трилогию - "Семейная хроника", "Детские годы Багрова внука" и "Воспоминания" - можно по праву назвать учебником семейной жизни. Не устаешь удивляться,

«Мы научились неспешной жизни»

Гостями этой рубрики будут люди самых разных возрастов, профессий, взглядов. Что их может объединить? Наверное, любовь к семье, природе родного края и просто к жизни - в разных ее проявлениях. Сегодня мы беседуем с научными сотрудниками Дома-музея Сергея Тимофеевича Аксакова Татьяной Петровой и Галиной Ивановой.

как неторопливо, наполненно люди жили, как разумно и мудро они выстраивали отношения с близкими. Каким продуманным было поведение родителей с ребенком... И не только в историческом времени дело, а в целепологании. Они именно ж и л и, а не торопились прожить жизнь в погоне за все более изысканными удовольствиями. Были внимательны к своей душе, отвечали за слова и поступки. Конечно, так жить приучает вера в Бога.

- Выходит, нам этим отношением приходится учиться заново?

- Нам кажется, - продолжает Татьяна, и Галина кивает головой, соглашаясь с ней, - в окружающем мире человек стал слишком удобозависимым, он потерял главное - ощущение себя как части природы, слишком возгордился своими возможностями, и у него нет уже той стихийной, неотъемлемой веры. Он приспособился к жизни без Бога, и теперь его бог - польза и удобства. Вся современная индустрия работает на то, чтобы максимально облегчить нашу жизнь: машины, лифты, газ, одноразовые посуда и одежда, синтетические материалы, непортящиеся продукты, быстро приготавливаемая пища. Все быстрее, скорее, а зачем? При всем при этом - повальная реклама удовольствий, праздности, да еще с гипнотическим внушением: ты этого достоин, все для тебя.

- По-вашему, современный человек - по сути своей потребитель?

- К сожалению, довольно часто человек становится заложником вещей, еды, телевизора. С такой психологией трудно отдавать, жить для других, быть благодетелем. А ведь мы созданы для того, чтобы создавать что-то, открывать для себя мир через труд, быть сопричастным акту творения. Законы жизни утверждены не юридическими институтами, а нашей природой, естественным, подчиняющимся нравственным правилам. И если человек сможет научиться обуздывать свои потребности и зависимость от видимой пользы, он

увидит, как все в Божьем мире промыслительно устроено. Например, лекарственные травы, с которых мы начали разговор. Неслучайно их называют Божьей аптекой: самые неприметные, скромные из них оказываются наиболее полезными. Они мешаются под ногами, мы их вырываем, боремся как с сорняками, а это наши самые верные и надежные лекари - одуванчик, крапива, лопух, подорожник, чистотел. Современной медицине сегодня как-то не очень доверяешь. Мы предпочитаем старые рецепты. Бабушка простуду всегда лечила эвкалиптом. До сих пор этот запах помню...

Неслучайно лекарственные травы называют Божьей аптекой: самые неприметные, скромные из них оказываются наиболее полезными.

- Кстати, у Аксакова в книгах встречаются и народные рецепты от некоторых болезней, - говорит Галина Иванова. - Так, бабушка выхаживала дедушку чаем, который готовился из кипрея, или Иван-чая. Самому Сереже от простуды давали чай из римской ромашки, а для поднятия аппетита в дом привозили белый хлеб и кагор из Казани. В семье Аксаковых как драгоценность хранилась шеститомная медицинская энциклопедия Бухана, подаренная немецким путешественником Майнтейфелем. И маменька Сережи сделала заправским лекарем по этой книге: она лечила не только слабого здоровьем сына, но и давала советы домашней прислуге и друзьям. Два тома энциклопедии хранятся в музее, и студенты-медики с увлечением ее изучают.

- А что для вас здоровый образ жизни?

- Это чистый воздух, вода, очищение во время постов, - считает

Татьяна. - Теплое время года наша семья проводит в деревне. Собираем на зиму в аптечку травы: зверобой, тысячелистник, кукушкин хлеб, матрешку, конечно. Ягоды морозим. В последнее время полюбили рябину красную. После заморозков собираем ее в деревне, а потом с медом прокручиваем - это настоящий кладезь витаминов.

- У нас тоже есть участок за городом, в Чесноковке, - говорит Галина, - места там привольные: поля, разнотравье. И питаться стараемся безопасно. Знаем, что в наше время, например, кочерыжки капустные есть не нужно, как и серединку у морковки и кончики. Верхние листья у капусты лучше убрать. Стараемся пить чистую хорошую воду. Предпочитаем воду из Красного ключа. Кстати, поселок с одноименным названием, расположенный рядом с этим знаменитым карстовым источником, - родина Михаила Викторовича Гордеева. Что еще? В чай обязательно травку какую-нибудь добавляем. Ну, и стараемся больше гулять, ходить пешком, зарядку делать.

- Я где-то читала, что болезнь - это знак для человека, который не использует свой потенциал. Болезнь может говорить и о застое в отношениях, поскольку семья также должна расти и развиваться.

- Если люди скучно, бесцветно живут, проводя свободное время у телевизора, то по этой причине и возникают трения, размолвки, которые могут даже к болезни привести, - отвечают мои собеседницы. - Надо больше быть со своей семьей, ездить на природу, больше читать, ходить в театры. Знаете, человек любит то, что им самим сотворено, поэтому садовые участки стали для многих своеобразным прорывом к природе, к творчеству на земле. Именно там мы чувствуем себя частичкой природы.

За чашкой травяного чая Татьяна рассказала о родственнице, которая на своем гектаре земли высадила аллею так, что получилась красивая фраза о мире и любви. Рябина, например, подарила букву "р", липа - "л", вяз - букву "в". На самом деле человеку для счастья не так уж много и надо. Служи ближнему, носи добро, честно выполняй свое дело, живи продуманно, неспешно - и тебе воздастся.

Беседовала
Наталья БРОННИКОВА.

● СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Набери в рот воды.
Хотя бы на 15 минут

Нередко приходится слышать от женщин жалобы на мужа: "Ждешь его с работы, хочешь пообщаться, поговорить, а он придет, молча поест, не слушая, о чем я ему рассказываю, а потом садится за компьютер, пасьянс раскладывает. Или в телевизор уткнется. Обидно!"

Что и как в этой жизни получается - сложный вопрос. Особенно если он касается двоих - мужчины и женщины. Две половины одного целого, каждая из которых неповторима. У каждой только ей свойственное предназначение, отобранное путем эволюции и надежно зашифрованное в геноме. Природа строго распределила функции. Женщине - продолжать род, беречь домашний очаг. Мужчине - создавать пространство для своего рода, семьи и защищать их.

Каждому даже тип дыхания определен соответственный. У женщин он грудной, у мужчин более глубокий брюшной. Брюшное дыхание требуется для хорошего кровоснабжения внутренних органов и мышечной ткани, что важно для человека, выполняющего тяжелый физический труд. Грудное дыхание поверхностно, не требует больших усилий. Крик при таком типе вылетает практически мгновенно, так быстро, что осмысление не успевает с ответом.

Мозг мужчины и женщины функционирует по-разному. Если у мужчины активизировано правое полушарие, отвечающее за визуально-пространственную координацию, то напрасно требовать от него немедленной беседы, она будет ему давать время, чтобы муж отдохнул, и самое главное, активизировал свое левое полушарие, контролирующее вербальные функции. А вот у женщины активизированы оба полушария, поэтому она может делать несколько дел одновременно, да еще при этом много говорить.

Напрасно жены думают, что мужа их не понимают. Они все понимают, но не успевают обрабатывать поток всей информации, которую на них буквально обрушивает жена. Бедный, бедный муж! Вместо заслуженного ужина при свечах, с приятной музыкой в обществе обворожительной супруги он получает еду у "терминатора".

Есть так называемое правило 15 минут. То есть первые 15 минут женщине лучше молчать и активно кормить мужа. Хорошо, если он удобно устроится, а то и приляжет. После этого наступает правило 2-х часов, но уже для мужчины. Он должен рассказать о том, как прошел день. Поэтому контроль речи - единственное, что сохраняет мир в семье. Казалось бы, мелочь, но из-за этих 15 минут рождаются конфликты в семье, которые и провоцируют разводы. Кстати, большинство разводов и возникает из-за этого.

Ну, а если муж, немного отдохнув, предложит жене рассказать о том, как прошел день, то надо также усвоить несколько правил.

Во-первых, будь мудрой. Помни, что тебя слушают, но более одной темы за один ужин не затрагивай. Во-вторых, если просишь о помощи, дождись, пока муж проблему обдумает, и не засоряй пространство мыслями вслух. И еще: самое важное произносится в конце разговора.

Лариса НУРЛЫГАЯНОВА,
психотерапевт.

● ПРИМЕТЫ ВЕСНЫ

Целебные слезы березы

Недаром стройную березку считают символом России. Ранней весной, когда еще нет листвы на деревьях, а почки только раскрываются, березы начинают "плакать", одаривая своими целебными слезами людей. В Башкортостане период активного сокодвижения берез наступает обычно в конце апреля, а в северной части России - в начале или в середине мая.

В лесу есть все для того, чтобы излечить любой недуг. Раньше не только пили березовый сок, но и заваривали на нем чай, варили суп и кашу.

Если соблюдать несколько простых правил, то от одного дерева можно без вреда для него собирать 5-6 литров за сезон в течение 10-15 лет.

Для сбора сока рекомендуется выбирать деревья с диаметром ствола 20-30 сантиметров, а молодые и старые лучше не трогать. Отверстия просверливать следует не возле земли, а несколько выше, так как наиболее сладкий и ароматный сок находится в толстых ветках и в том месте, где начинается разветвление главного ствола дерева (хотя количество сока при этом будет меньше). К тому же при высоком расположении отверстия дерево меньше страдает, а заживление проходит быстрее. Готовиться к сбору надо еще до того, как пойдёт сок. Для этого в берёзе сверлится отверстие диаметром примерно 5-6 миллиметров и глубиной около 50 миллиметров. В отверстие вставляется пластиковая медицинская трубка длиной примерно 120 миллиметров (удобно использовать трубку из комплекта для переливания крови). Другой ее конец вставляется в отверстие пробки от пластиковой бутылки

ёмкостью 2 литра, просверленное тем же сверлом и разделанное ножом до образования небольшого зазора, а бутылка подвешивается бечёвкой за горлышко.

Лучшее время для сбора - солнечные теплые дни с 10 до 18 часов. Ночью, когда температура понижается, сокоотделение практически прекращается, а с наступлением тепла возобновляется вновь. Вытекание сока продолжается иногда несколько дней, и с одного большого дерева можно за это время получить от 10 до 40 литров целебного напитка. После забора сока отверстие в стволе следует замазать землей, мхом или заткнуть кусочком воска. Иначе через поврежденную кору могут проникнуть поры грибов-паразитов, и через несколько лет они погубят дерево.

Березовый сок обладает уникальными свойствами. Он способствует выработке у человека собственного желудочного сока и повышает аппетит. Отличается приятным сладковатым вкусом и слабым тонким ароматом, за что очень ценится любителями. Его рекомендуют пить людям с ослабленным иммунитетом, особенно после болезни. В свежем березовом соке содержится 0,6-0,8 процента сахара, главным



образом глюкозы и фруктозы, общее же содержание всех сухих веществ - до 1,5-2 процентов. Березкины "слезки" лучше всякой минеральной воды промывают почки, дробят в них камни и выводят песок, а также нормализуют артериальное давление, работу печени и поджелудочной железы. На березовом соке можно настаивать многие лекарственные травы, например, череду, зверобой и шиповник.

Прием хотя бы одного стакана в день в течение 2-3 недель (оптимально выпивать три раза в день по стакану за полчаса до еды) поможет организму справиться с весенней слабостью, авитаминозом, рассеянностью, усталостью

и депрессией. Употребление березового сока способствует очищению крови, усилению обменных процессов. Полезен сок при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, желчного пузыря, пониженной кислотности, радикулите, ревматизме, артрите, бронхите, туберкулезе, цинге, головной боли. К тому же березовый сок повышает сопротивляемость организма к простудным, инфекционным и аллергическим заболеваниям, оказывает глистогонное, мочегонное, противовоспалительное действие. Также соком березы полезно протирать кожу при экземах, угрях или просто для ее очищения и увлажнения, если она сухая.

Очень хорошо нанести на кожу лица маску на основе сока: смешать 1 ст. л. сметаны с 2 ст. л. березового сока и 1 ч. л. меда. Держать около 15 минут, смыть прохладной водой. Кожа после такого ухода приобретет красивый матовый оттенок.

Поскольку свежий березовый сок можно получить весной в избытке, его стоит законсервировать для употребления в летнее время. Есть очень простой способ обработки сока для хранения сбраживанием. Свежий сок процеживают через марлю и, ничего к нему не добавляя, разливают в чисто вымытые и пропаренные большие стеклянные бутылки. Затем накрывают их крышками и тканью, чтобы в них случайно не попали посторонние предметы, и ставят в любое не отапливаемое помещение при обычной весенней температуре 10-15° С для брожения. Обычно через 3-4 дня сок начинает бродить, несколько мутнеет и становится слабо кисловатым.

При дальнейшей выдержке брожение продолжается за счет сахара, входящего в состав натурального сока. В результате через 1-2 недели получается напиток, похожий на квас, кислый, с приятным ароматом. Чтобы приостановить или замедлить дальнейшее брожение, такой квас лучше всего хранить в холодном погребе. Обычно квас держится до середины лета. Однако необходимо следить за тем, чтобы с самого начала на его поверхности не образовалась пленка плесени, которая обычно возникает из-за недостаточного соблюдения санитарных условий, плохой мойки и пропаривания емкости.

Можно в самом начале добавить к березовому соку совсем немного меда - не более 2 процентов (то есть 20 г на 1 л). Получится вкусный шипучий напиток. Подобно березовому соку весной можно получать и консервировать кленовый.

● ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Если у вас есть возможность выехать за город, в экологически чистый район, лучше заготавливать лекарственные растения для домашней аптечки самим.

Существуют рекомендации по сбору отдельных частей растений.

Почки лучше всего собирать в пору их набухания, когда они еще не тронулись в рост, поскольку распустившиеся лекарственной ценности уже не имеют. Как ведется заготовка? Крупные сосновые почки срезают ножом вместе с 2-3 мм побегов прошлого года. Мелкие почки (березовые, тополиные) срезают с ветвями и с ними же сушат, а затем обмолачивают.

Кору молодых деревьев и кустарников (дуб, калина, крушина, ива, липа) следует заготавливать весной, в период наибольшего соковыделения. В это время ее легче отделить от древесины. Для снятия коры на ветке делают несколько продольных разрезов длиной 30-40 см, концы которых соединяют поперечным надрезом. Подняв надрезанную кору с верхнего конца, ее снимают в виде желобка или трубочки. Если она поражена лишайником, ее следует предварительно аккуратно очистить ножом.

При сушке сырья не следует вкладывать трубочки коры одну в другую. Если пренебречь этим условием, они могут покрыться плесенью или темными пятнами.

Листья собирают в период образования бутонов и цветения. Лучше всего это делать в сухую погоду с утра, после того, как просохнет роса, потому что влажные листья быстро чернеют и портятся. Срывать надо только развитые

Что подарит нам апрель?



- Береза - почки.
- Брусника - лист.
- Тополь черный - почки.
- Осина - почки, кору.
- Сосна - почки.
- Дуб - кору.
- Калина обыкновенная - кору.

- Крушина ольховидная - кору.
- Толокнянка обыкновенная - листья.
- Ивы - цветки.
- Мать-и-мачеха - соцветия.
- Деяси́л высокий - корневища с корнями.

- Валериана лекарственная - корневища.
- Гореч змеиный - корневища.
- Лапчатка прямостоячая - корневища.
- Папоротник мужской - корневища.

прикорневые, низкие и средние стеблевые листья. Брать грязные, уже побуревшие и поврежденные не следует: они не годятся для хранения и лишены многих важных веществ.

Корни и корневища заготавливают еще ранней весной до начала сокодвижения в растении. Здесь не обойтись без лопаты. Выкапывать корни и корневища из земли следует осторожно, чтобы их не перерубить. Для этого штык лопаты нужно вонзать в землю на расстоянии 10-15 см от стебля растения, и поглубже. Выкопав корень или корневище, тщательно отряхнуть его от налипшей земли. Затем опустить корзину в струи ближайшей речки или ручья, чтобы хорошо промыть заготовленное сырье. Если поблизости нет проточной воды, корни и корневища промывают обычной.

После этого сырье раскладывают на рогожке или на траве, перебирают, подгнившие части удаляют и просушивают. Подсушенные корни и корневища

после удаления остатков надземной части сортируют, крупные нарезают на части. Собранное сырье после первичной обработки быстро высушивают, чтобы не допустить его загнивания.

Следует помнить, что в период цветения растений выкапывать корни, корневища, так же, как и клубни, категорически запрещается.

Заготовителю необходимо соблюдать следующие правила:

- собирать только знакомые растения, и только те их части, которые понадобятся для приготовления лекарственных препаратов;
- знать наиболее приемлемые сроки сбора, когда растения накопили наибольшее количество необходимых лекарственных веществ;
- на участке, где вы собираете сырье, обязательно оставляйте нетронутыми часть хороших растений с тем, чтобы они размножились и вы смогли бы воспользоваться этим же участком на будущий год;

- не собирайте растения в черте города, у автомобильных и железных дорог, возле промышленных предприятий;

- заготовительными работами лучше всего заниматься в сухую и ясную погоду; не рекомендуется делать это ранним утром, когда еще не сошла роса, а также вскоре после дождя: смоченная трава медленно сохнет и может почернеть.

Сушка собранного материала производится обычно на чердаках под гонтовой или железной крышей или в специальных сушильных сараях, а также в сушильнях, но не на солнце. При сушке из растений испаряется значительная часть воды, и поэтому они теряют в весе приблизительно столько: трава - 70 процентов, листья - 80, цветы - 75, корни - 65, кора - 45 процентов.

Мирослав САИТОВ,
кандидат биологических наук,
директор Фитоцентра
по заготовкам.

Поработаешь с телом - расцветает душа



Человек - это система, в которой душа и тело едины. Если работаешь с телом, расцветает душа. Если работаешь с душой, изменяется тело. Ведь тело - это зеркало души, метафора бессознательного.

Опыт специалистов нашего центра психологического образования и коррекции "Человекознание" позволяет проникнуть в душевные тайники человека, обратившегося за помощью, и найти глубинные причины проблем, мешающих ему полноценно жить и работать.

Если у вас плохое настроение, что-то не ладится в семье, на работе, вы недовольны собой, тело не слушается, а спина согнулась под тяжестью невзгод, - приходите к нам.

Людмила АГАФОНОВА,
семейный психотерапевт, работающий в системном подходе, телесно-ориентированный психотерапевт.

Центр психологического образования и коррекции «Человекознание».

Санкт-Петербург, Литейный, 42. Телефон 579-55-70.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

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

Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

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

Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный ключ

- ул. Матросова, 32; тел. 8-962-52-02-100

г. Санкт-Петербург

- ул. Гороховая, 24; тел. (812) 314-30-63, 314-45-61

г. Москва

- ул. Тверская, 12, строение 7; тел. (495) 629-94-49
- Ленинградский пр., 26, корп. 1; тел. (495) 614-43-75
- ВВЦ, павильон 71; тел. (495) 974-63-62

г. Магнитогорск

- ул. Ленина, 55; тел. (3519) 22-31-11
- ул. Ленина, 139 (Казачий рынок)