

**Руководителям
на заметку:
работоспособность
повысит чай**

Для любой организации жизненно важно, чтобы коллектив работал дружно, спокойно и уверенно. Мы приложили немало усилий, творческой энергии для того, чтобы создать напитки, употребление которых гарантирует спокойствие, работоспособность и разумность. Это наши популярные чаи "Гений", "Не боюсь!", "Стоп-стресс".

В условиях климатических перепадов, когда у людей снижаются работоспособность и способность четко мыслить, профилактические оздоровительные меры крайне необходимы. Именно для таких ситуаций мы создали два оригинальных напитка. Чай "Благодать" пьется в холодное время года, а другой, "Прохлада", помогает переносить жару.

Современный деловой, работающий человек очень занят и порой не может выкроить время для того, чтобы посетить кабинет врача или фитотерапевта. Для таких занятых людей мы открыли Центр дистанционного консультирования. О его работе вы прочтете на последней странице этого выпуска. Будем рады увидеть ваше имя в числе обратившихся к нам с проблемой личного или делового характера.

Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ.

**Травники делятся
секретами**

В фитоцентрах Уфы продолжает свою работу школа "Секреты травника М.В. Гордеева". Занятия проводят врачи-фитотерапевты, вход свободный. В школе вас обучат практическим навыкам профилактики и оздоровления методами фитотерапии.

Так, 22 марта в Фитоцентре на проспекте Октября, 18/1 состоится занятие на тему "Фитотерапия при заболеваниях почек и мочевыводящей системы". А 24 марта в Фитоцентре на улице Колпинской, 1 (в Деме) врач будет говорить о профилактике и коррекции лекарственных растениями обострений хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. В этот же день в Фитоцентре на улице Мира, 4 речь пойдет о том, как можно травами лечить сердечно-сосудистую систему.

Известно расписание школы и на апрель. Так, 25 апреля в Фитоцентре на проспекте Октября, 18/1 занятие будет посвящено лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы. 26 апреля на Колпинской, 1 пройдет второе занятие на тему профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. В тот же день в Фитоцентре на улице Мира, 4 разговор пойдет о женском здоровье.

Расписание занятий на май и июнь ищите в следующем номере нашей газеты.

Красивая ПОЛЯНА

№1 (6),
март
2011 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● **ВСТАЕМ НА ПОСТ**

Не все коту масленица

Близится Великий пост: в нынешнем году он начинается 7 марта. Это время люди проживают по-разному. Одни стремятся в первую очередь очистить душу и помыслы, ограничив себя в собственных страстях, другие пытаются извлечь пользу прежде всего для тела. Наше дело - помочь советами и тем, и другим. Ведь если телу станет легко, оно не будет мешать душе совершать свою работу.

В первую очередь надо знать, что пища должна быть максимально натуральной. Не думаю, что вы извлечете много пользы, если с утра будете хрумкать "вечно живые" яблоки. Или есть кабачковую икру из баночки с продуктом, содержащим ароматизаторы, стабилизаторы, усилитель вкуса глутамат натрия и другие добавки. А вечером, к примеру, заварите кашу, "обогащенную" йодом, кальцием, пектинами и тому подобными неорганическими или просто лишними примесями.

Давайте поступим мудро и установим порядок приема. На завтрак положены зерновые, сладкое и орехи, в обед - бобовые (фасоль, горох, чечевица), овощи, грибы, греча, макаронные изделия, супы. А на ужин лучше приготовить фруктовый салат и овощное блюдо. Договоримся, что хлеб едим в первой половине дня. Это расклад для трехразового питания. Напомню, что правилами строгого поста определен порядок однократного приема пищи после захода солнца. Также хочу оговориться, что в миру каждый сам определяет послабления для себя ограничения в пище. Верующие же люди берут благословение на пост, строгость которого определяет священник.

А теперь некоторые наши рекомендации.



Для приготовления каши преимущественно берем цельные зерна. Это может быть пшеница, овес, амарант, ячмень, рис, рожь. Мы их можем смешивать в любой комбинации. Вечером промываем замоченные еще утром зерна, заливаем свежей водой, доводим до кипения и оставляем на ночь, укутав кастрюлю теплым одеялом. Утром зерна можно есть, добавив мед, варенье, изюм, орехи. Для бобовых правило остается таким же - замочить накануне и сварить перед непосредственным употреблением. Для чего мы это делаем? Для того, чтобы зерно ожило и помогло нашему организму усвоить самые полезные вещества.

Предлагаю нашим читателям рецепт очень вкусной и сытной похлебки, который получила

от нашего итальянского друга Нико. Похлебку рекомендую на обед. Итак, 350 г бобовой смеси (смесь фасоли, чечевицы, нута и колотого гороха) замочить утром. Днем сменить воду и поставить варить. За 10 минут до готовности добавить пассерованный в оливковом масле мелко нарезанный лук и морковь. А за 2 минуты до того, как вы снимете кастрюлю с огня, бросьте в кастрюлю специи: щепотку укропа и петрушки, корешок петрушки, 3-4 лавровых листа, немного душицы (орегано), 3-4 зубчика чеснока, 5 горошин черного перца, 1 тычинку шафрана и соль.

Не забудьте перед обедом пососать во рту столовую ложку растительного масла для стимуляции желчевыделения! Если вы отказываетесь и от масла, то хотя бы мысленно представьте, что во рту у вас находится что-то жирное и маслянистое.

Ближе к вечеру кушайте фрукты, сухофрукты, овощные салаты, тушеные овощи. Пожалуйста, включите в рацион репу. Из нее можно готовить превосходное блюдо карельской национальной кухни - запеканку.

Очистите 500 граммов репы, промойте и отварите до мягкости в слегка подсоленной воде. Воду слейте, разомните репу, добавьте растительное масло, сухари и специи - куркуму, звездчатый анис, гвоздику, - а потом все тщательно перемешайте. Пюре выложите в плоскую форму и запекайте в духовке до готовности.

Разнообразить пищу желателно употреблением различных растительных масел (кукурузного, из грецких орехов, кунжутного, конопляного), а также пряностей. Великолепно оздоровит ваш организм и чай "Очищающий", который можно пить 2-3 недели с самого начала поста, сочетая с чаем "Золотистый".

Будем рады, если наши читатели поделятся своими полезными и оригинальными кулинарными рецептами.

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

● **ЭКСКЛЮЗИВ**

Пряности от недугов и вялости

Мы предлагаем вниманию читателей газеты отрывок из книги Олега Барнаулова «Фитотерапия больных сердечно-сосудистыми заболеваниями» (серия «Лекции по фитотерапии»). Она вышла в свет в издательстве Н-Л в Санкт-Петербурге в 2010 году.

ИЗ ДОСЬЕ «КРАСИВОЙ ПОЛЯНЫ»



Олег Дмитриевич Барнаулов - доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории Н.П. Бехтерева Института мозга человека РАН, руководитель группы экспериментальной и клинической фитотерапии. Автор 253 научных публикаций, в том числе 10 монографий. В области фитотерапии работает вот уже 40 лет. В лечебных пациентах он применяет настои индивидуально подобранных поликомпонентных сборов в сочетании с гирудотерапией, мануальной терапией, мумие, элементами апитерапии, медикаментозной терапией.

Книга этого уникального ученого, человека энциклопедических знаний, просто доброго травника, который помог победить недуги многим людям, будет интересна как медикам, так и рядовому читателю. Она написана понятным, доступным языком. Книгу можно заказать в фитоцентрах М. В. Гордеева. Речь в отрывке, который приводится ниже с некоторыми сокращениями, идет о фитодетотерапии больных хронической недостаточностью кровообращения.

В китайской медицине "укрепляющими сердце" считаются мускатный орех, корица, гвоздика, бадьян, кожура мандарина. Напомню, что именно из кожуры лимона Сент-Дьерди впервые выделил флавоноид рутин, бигликозид кверцетина, проявивший свою эффективность при заболеваниях сосудов, геморрагических диатезах. Перечисленные пряности не только включают в травяные сборы, но и рекомендуют употреблять в пищу.

Растениям семейства Лилейные (лук-чеснок, лук репчатый, лук-порей, черемша) помимо мочегонных, противоатерогенных, высоких антимикробных, иммунокорригирующих и прочих присущи еще и умеренные кардиотонические свойства, положительное влияние на трофику миокарда.

Флоды аниса, укропа, фенхеля, тмина в сборах рекомендуют использовать вместе, одним блоком. Положительное влияние аниса обыкновенного, бадьяна, укропа, фенхеля, тмина, кориандра на больных хронической недостаточностью кровообращения (ХНК) общеизвестно. Объяснить его только

умеренным диуретическим, вазопротективным, спазмолитическим, модулирующим настроением и прочими типами действия нельзя. Нужно как-то привыкать не к эклектичным поискам одного-двух механизмов и веществ-носителей, а к пониманию полимеханизменного, системного, нормализующего, корректирующего действия растений, тем более их сборов, проявляющегося при наличии патологического фона.

При наличии отеков, застойных явлений в малом круге кровообращения принято назначать синтетические диуретики. В отличие от растений они не продемонстрируют сочетания вазопротективных, кардиотонических, оживляющих кровообращение, венозный и лимфатический отток, стресслимитирующих, холеритических, гепатопротективных и ряда других свойств. Пациенты, принимающие такой мощный диуретик, как лазикс, становятся резистентными в отношении и синтетических, и растительных диуретиков.

(Окончание на 3-й стр.)

● ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА

На каждый «букет» болезней найдется другой, травяной!

Поэты и художники сердце обожествляют, а медики называют его просто насосом для перекачивания крови в сосудах организма. И те, и другие знают, что сердце и сердечно-сосудистая система - это источник жизни. Кровь, питающая клетки организма, распространяется по сосудам, пронизывая все ткани и органы. Оказывается, общая протяженность сосудов составляет 100 тысяч километров!

Качество кровоснабжения зависит от многих факторов, но главный из них - это состояние сосудов и сердца. Увы, в последние годы отмечается значительный рост числа больных ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, атеросклерозом. Уже никого не удивляют ранние инфаркты и инсульты, встречающиеся и в 35, и даже в 30 лет. Случаются и более ранние сосудистые катастрофы. Таким больным назначается пожизненная полихимиотерапия, и со временем это лечение проявляется побочными эффектами.

Действие лекарственных растений на организм человека оказывает более благотворное действие, нежели препараты, к тому же травы можно подобрать индивидуально. Фитотерапевт комбинирует их в зависимости от состояния здоровья человека, его возраста и обязательно принимает во внимание сопутствующие заболевания. Назначение сбора не исключает абсолютно необходимых медикаментов, к примеру, нитритов, противодиабетических, антигипертензивных средств, возможность снижения дозы и полной отмены которых должна быть тщательно, сугубо индивидуально рассмотрена в процессе лечения в зависимости от его результатов. Опыт лечения больных сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями позволяет нам утверждать, что фитотерапия усиливает действие медикаментов, дает возможность уменьшить их дозировку, снизить токсичность, побочные эффекты, проявления медикаментозных болезней.

Наиболее приемлемым, на наш взгляд, является рациональное использование химиопрепаратов, а к ним как дополнение лучше назначать травы, с помощью которых положительные результаты можно усилить, а токсичность медикаментов снизить.

Назначая даже несколько комплексов действующих растений по поводу каждого синдрома, фитотерапевт объединит все растения в один, максимум в два сбора. Несомненным преимуществом фитотерапии является назначение одного лекарства вместо 3-10 таблеток, в которых несложно запутаться.

В некоторых случаях вполне возможно полностью заменить медикаментозное лечение фитотерапевтическим, особенно в стадии поддерживающей терапии. К примеру, гипертоники вынуждены принимать пожизненно лекарственные препараты трех-четырёх групп - ингибиторы АПФ, блокаторы, мочегонные, дезагреганты, дающие множественные осложнения. Но ведь вместо этого можно правильно подобрать дозировку гипотензивных трав: пустырник, сушеница болотная, донник, боярышник, шлемник. Мочегонные травы - хвощ, спорыш, лист брусники, березы, толокнянка, подмаренник цепкий, золотая розга. Необходимо обратить внимание на реологические свойства крови, то есть ее текучесть, и запастись конским каштаном, донником и таволгой.

В арсенале фитотерапии есть богатый выбор препаратов, делающий

сосуды более эластичными, упругими, способными легко переносить сжатие и не травмироваться при спазмах. Это софора, водяной перец, почечуй, кумызлык (горец альпийский), трава гречихи. Следует обратить внимание и на холестерин (кстати, определения общего его уровня в плазме крови (ОХС) недостаточно). Высокоатерогенными, то есть способными вызвать или усугубить развитие атеросклероза, называют липопротеиды (группа сложных белков, куда входят липиды) низкой и очень низкой плотности, а липопротеиды высокой плотности, напротив, считаются противатерогенной фракцией. Поэтому необходимо не только снизить первые, но и повысить последние. Важно нормализовать работу органов, которые могут привести к росту холестерина. Здесь стоит обратить внимание на печень, поджелудочную железу. В этом случае незаменимы средства, защищающие печень (решонок, володушка) и улучшающие работу поджелудочной железы (цикорий, створки фасоли, манжетка, побеги черники). Холестерин же можно снизить с помощью корней одуванчика и лопуха, а также календулы, клевера и бессмертника. Советую добавлять в еду пряности и специи. С атеросклеротическими проявлениями успешно борются сельдерей, петрушка, кориандр, укроп, фенхель, анис, кумин, любисток, дягиль и купырь. Их способность предупреждать болезни вошла в пословицы еще в средние века. Например, издавна говорили: "Кто ест тмин, у того не будет удара". Не случайно куркуму, петрушку, фенхель и другие запасенные на зиму сухие пряности рекомендуют принимать ежедневно до самого лета, пока не появится свежая зелень.

Больные сердечно-сосудистыми заболеваниями - как правило, люди эмоциональные, тревожные и беспокойные. Поэтому немаловажно правильно подобрать травы успокаивающие, а также модуляторы настроения. Есть лекарственные средства, которые работают подобно транквилизаторам, антидепрессантам, как седативные или снотворные средства. Это боярышник, валериана, душица, липа, мелисса, мята, омега-белая, пион уклоняющийся, ромашка,

орех, корица, гвоздика, душица, валериана, тимьян, мелисса и другие растения.

Повышение устойчивости к стрессам также очень важно при выборе растений. Паника по пустякам усугубляет кризисные для пациентов ситуации, вводит их в депрессию. Общеукрепляющее, позитивно меняющее настроение действие сборов приводит к понижению артериального давления, а это значит, уходит угроза сосудистых катастроф.

Следует обратить внимание на кардиотонические средства, которые восстанавливают тонус ослабленной сердечной мышцы, усиливают сокращения, замедляют частоту сердечных сокращений, уменьшают

сопутствующих заболеваний, в ночную схему могут быть включены бояжье дерево, чайный напиток "Грибок минус", медуница, багульник, сныть, спорыш, подмаренник, чайный напиток "Нефроптоз" и другие растения по показаниям.

Для состояния мозгового кровотока во время сна важно также положение головы. Для нормализации оттока крови рекомендуем спать на большой мягкой подушке, чтобы голова находилась под углом не ниже 30 градусов. Хороший отдых обеспечит гречишная подушка, которая улучшает мозговое кровообращение во время сна и позволяет утром встать отдохнувшим и энергичным.



энерготраты. Сердечные гликозиды известны как один из самых древних сердечных препаратов. Гликозиды содержатся во многих растениях: наперстянке пурпурной, желтушнике, горичеве (адонисе), ландыше майском, василистнике, княжике. К кардиотоникам относятся боярышник, лимонник, люцерна, арника, сушеница. При правильном подборе кардиотоников у людей усиливается физическая и умственная работоспособность, их перестают беспокоить дрожь, дрожь, головные боли, головокружения, а память, внимание и выносливость улучшаются.

Для улучшения мозгового кровотока, притока крови можно использовать дербенник, посконник, погребок, а для усиления оттока венозной крови - первоцвет, сурепку, почечные травы.

Следует обратить внимание и на микроциркуляцию сосудов головного мозга: для этого применяют клевер, корневича ириса, арнику.

Для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, очень важен полноценный ночной сон: рекомендуем вечером принимать сбор, в состав которого входят первоцвет, дербенник (плакун-трава) и кардиотоники (василистник или адонис). В зависимости от

Для пациентов с ишемической болезнью сердца составлены сборы "ВАЛ" и другие, в которые входят желтушник, василистник, цветы и плоды боярышника и другие растения, обладающие анаболическим и кардиотоническим действием. Я люблю и считаю нужным назначать больным с ИБС таволгу, улучшающую состояние внутренней стенки кровеносного сосуда.

Для больных с сердечно-сосудистыми патологиями довольно характерно нарушение мозгового кровотока и нормализации мозгового кровотока мы используем чайные напитки "Гений", "Благодать", "Лань", куда входят такие травы, как дербенник, клевер, посконник, первоцвет, погребок, очанка и другие.

Приведу несколько примеров из своей практики. Одного из моих пациентов, Б., 45 лет, с диагнозом "гипертоническая болезнь II степени", мучили частые кризы. Артериальное давление поднималось до 180/110 мм, хотя рабочее АД составляло 130/90 мм. Мужчине приходилось принимать сильные препараты. После двухмесячного приема чайных напитков "Спокойное сердце", "Анти тромб", "Нормохолестерин", травы синеголовника состояние больного заметно улучшилось, появилась возможность отменить гипотензивные препараты.

Другой случай. В фитоцентр обратился житель Уфы К. с диагнозами "ИБС, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз". Больному 71 год. После приема желтушника, василистника, таволги, чая "Нормохолестерин" пациент отмечает субъективное улучшение состояния, приступы стенокардии практически прекратились.

Больная С., 48 лет, диагноз - "расстройство вегетативной нервной системы по гипертоническому типу, климакс". Жаловалась на частые приливы, сопровождающиеся подъемом артериального давления, раздражительность, головные боли. Соблюдая наши рекомендации, принимала чайные напитки "При климаксе", "Спокойное сердце", синеголовник, корни валерианы. Частота и длительность приливов уменьшились, исчезла раздражительность, артериальное давление в пределах нормы. Больная отмечает качественное улучшение жизни.

Другая наша пациентка: М., 45 лет. Диагноз - постмиокардиальный кардиосклероз, желудочковая экстрасистолия, расстройство вегетативной нервной системы по гипотоническому типу. Жаловалась на слабость, головокружения, низкую работоспособность. Принимала по назначению чайные напитки "Гений", "Лань", адонис, василистник, лист смородины, настойку левзеи. В результате лечения женщина стала активнее, у нее прекратились головокружения, повысилась жизненная тонус.

Так что при правильном подборе букета из трав, в которых нуждается ваш организм, можно достичь очень хороших результатов. Но букет, еще раз повторюсь, для каждого человека свой, индивидуальный. Важно подобрать не только конкретные травы, но также их соотношение и количество. Подарим же каждому человеку его букет!

Роза БУРХАНШИНА, фитотерапевт, город Уфа.

КСТАТИ

Фитотерапевт Роза Аслямовна Бурханшина принимает в Уфе, в Фитоцентре М.В. Гордеева на улице Колпинской, 1, в Демском районе.

Общеукрепляющее, позитивно меняющее настроение действие сборов приводит к понижению артериального давления, а это значит, уходит угроза сосудистых катастроф.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Головная боль, головокружения, сколиоз, вегетативная дистония... А еще повышенная утомляемость, плохая память, снижение остроты зрения. Почему они преследуют наших детей? Часто причиной болезней являются события, происходящие в родах, в частности родовая травма позвоночника и черепа. Даже если диагноз не поставлен в роддоме или в первый месяц жизни ребёнка, последствия травмы начнут проявляться к 3-4 месяцам в виде уже оформленного неврологического синдрома.

Для понимания механизмов повреждения спинного и головного мозга новорождённых необходимо учитывать некоторые важные особенности строения шейного отдела позвоночника. При значительных поворотах головы, перегибах шеи, при тяге ребенка за головку в просвете поперечных отростков сдавливаются позвоночные артерии, что приводит к нарушению кровоснабжения в вертебробазилярном бассейне. Достаточно всего 10-15 минут кислородного голодания, чтобы это отразилось на функционировании мозга. Позвоночник новорожденного очень пластичный, подвижный, упругий, и его состояние зависит от мышечного тонуса, движений и рефлексов. Поэтому при гипоксических состояниях ребёнка нарушается состояние мышечного тонуса и рефлексов, которое регулируется головным мозгом. Так происходит начало изменения взаимоотношений позвонков, нестабильность их положения, нарушения мышечного тонуса, задержка угасания врожденных и нарушения развития позиционных (для формирования ползания и ходьбы) двигательных рефлексов.

Последствия недостаточности кровоснабжения (ишемии) головного и спинного мозга проявляются такими часто встречающимися феноменами, как гипертонус, слабость конечностей, косоглазие, и другими неврологическими проблемами. Из-за смещения позвонков нарушается венозный отток из полости черепа. Все это ведет к повышению внутричерепного давления и нарушению развития центральной нервной системы.

Вероятность травмы резко возрастает при стимуляции родовой деятельности, наложении акушерских щипцов, кесаревом сечении, а также при недоношенности, небольшой массе новорожденного (менее 3 килограммов) или, наоборот, большой (более 4 килограммов).

Многие болезни, снижающие качество жизни взрослого человека, довольно часто являются результатом развития этих детских недугов. К примеру, неопровержимая связь нарушения осанки в подростковом возрасте с вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу. Далее возникают головные боли, они сменяются головокружением, а затем ухудшается зрение.

Нарушения развития центральной нервной системы проявляются в задержке моторики. Ребенок позже своих сверстников начинает держать

голову, переворачиваться, ползать, сидеть, стоять, ходить, что-то делать руками, и речь его развивается тоже с задержкой. В дальнейшем в школе он очень плохо пишет. В то же время и воспитатели, и учителя наблюдают эмоциональные перепады и повышенную возбудимость такого ребенка. Он плохо управляет, все время куда-то торопится, суетится, приступает к заданию, не дослушав инструкции, делает много ошибок и не исправляет их. Поскольку травмы шейных (реже - поясничных) позвонков и их связочного аппарата никогда не бывают строго симметричными, то последующая, обусловленная нарушением иннервации, асимметрия развития скелетных мышц приводит к их разному тону справа и слева от позвоночного столба.

Важно учитывать, что все эти деформации на определенном этапе развития ребенка полностью устраняются грамотным ручным воздействием. В противном же случае они закрепляются и тогда сами становятся причиной последующих расстройств.

И еще одна серьезная проблема: нарушение развития сводов стоп, которые формируются к 6-7 годам и далее, в процессе роста, продолжают изменяться до 17-18 лет. Основные причины плоскостопия - слабость мышечного тонуса и связочного аппарата стоп, что бывает у детей с повреждением центральной нервной системы.

Неизменные спутники травмы шейного отдела позвоночника - вегетативные нарушения. Их проявления многообразны: головные боли, нестабильность артериального давления, сердцебиение, метеозависимость, обмороки, повышенная потливость, поносы, вздутия живота, слабость, быстрая утомляемость, нарушение терморегуляции, дисфункция желчевыводящих путей, энурез.

Практически у всех детей, перенесших травму шейного отдела позвоночника, сопровождающуюся гипоксией головного мозга, бывают системные аллергические реакции, они могут проявляться в форме нейродермита, аллергодерматоза, экземы, бронхиальной астмы, пищевой аллергии.

Мы уже упомянули, что нарушения речи также происходят из того же источника, а занятия с логопедом - это не только речь, но и своеобразный массаж мышц речевого аппарата, который охватывает мышцы лица, головы и шеи. Изменение тонуса, освобождение или восстановление

Грамотный массаж творит чудеса,

или Как преодолеть последствия родовых травм



мышц и связок в одном месте ведёт за собой восстановление и освобождение в другом. Тем более язык и процесс артикуляции задействуют в себе практически всё тело.

Итак, проявления родовой травмы разнообразны, но их объединяет одно - возможность обратного развития при своевременной ручной коррекции патологических изменений в позвоночнике.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Комментирует Михаил ГОРДЕЕВ:

- Массаж очень важен, тем более если его выполняют грамотные специалисты. Именно такие знатоки своего дела работают в уфимском центре "Рустам", который основал выдающийся ученый и специалист Рашит Самигуллин. Его дело продолжил один из лучших учеников, сын Рустам. На наш взгляд, главное преимущество этого центра - комплексная реабилитация, включающая услуги логопеда и психолога. Значима в первую очередь психологическая реабилитация, перестройка самих родителей. Наблюдая за последними, мы приходим к выводу, что многим мамам как бы "нравится" состояние больного ребенка, и целью их жизни становится процесс лечения его всеми возможными способами. Но довольно часто мамы не обеспечивают прохождения этих методик до такой степени, какой требуют специалисты. Практически во всех случаях, когда заботливые мамы и папы несут ребенка к специалисту, он становится в центре их взаимоотношений. Родители не решаются на рождение второго ребенка, который изменил бы центровку семьи. Это

нередко приводит не только к охлаждению во взаимоотношениях супругов, но и к разводу, ведь любой мужчина подсознательно стремится к рождению сильного и здорового наследника. У матери больного ребенка мир сужается до области, касающейся только здоровья малыша и его обслуживания. Формируемый таким образом центр - больной ребенок - всячески заинтересован оставаться таковым всегда, и это ведет к резкому снижению эффекта лечения. РЕБЕНОК САМ КАК ЛИЧНОСТЬ НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАН В СВОЕМ ВЫЗДОРОВЛЕНИИ, особенно при переходе в возрастную группу 4-7 лет. В подобной ситуации массаж у высококвалифицированных специалистов не принесет большой пользы, и родители продолжают хаотичный поиск других методик.

Мануальные терапевты, массажисты и остеопаты считают, что механическое восстановление опорно-двигательного аппарата способно привести к полному выздоровлению, если у ребенка не было внутриутробных проблем, а восстановление правильного расположения костей черепа младенца и коррекция позвоночника происходили бы в кратчайший срок

непосредственно после родов. Однако в жизни так не бывает, чтобы ребенок через 15 минут после родов попал в руки остеопата.

Что же делать? Мы уже говорили о перестройке психологии родителей, о смещении центра внимания в семье, рождении второго ребенка. Кроме того, необходимо стереть из подсознания малыша страх и боль, которые он испытал во время рождения и в первые часы жизни. В период младенчества это возможно, если ребенку давать особые составы. К примеру, чай "Адаптогенный - Не боюсь!". При употреблении этих трав во время глубокого сна ребенка происходит "стирание" негативного опыта. Кроме того, будут полезны составы, воссоздающие правильный баланс жидкостей в черепе и поддерживающие оптимальный сердечный ритм. Так, у детей с ДЦП и другими серьезными неврологическими патологиями сильно ослаблена работа сердца в спокойном состоянии или во сне. Это способствует резкому замедлению развития - как умственного, так и физического. И еще: родители, даже если они лечат ребенка у специалистов, должны и сами заниматься с ним дома ежедневно и тщательно.

А теперь о том, где вам могут помочь

Детский лечебный реабилитационный центр "Рустам" лечением и оздоровлением детей и взрослых занимается с 1992 года. Уникальные методики массажа, разработанные Рашитом Самигуллиным, защищены семью патентами Российской Федерации. Многолетний практический опыт и глубокое понимание динамики совокупного патологического процесса позволили специалистам центра найти эффективные методы борьбы и предотвращения подобных заболеваний, сохраняя при этом жизнь пациента и ее качество.

В центре помогут детям недоношенным, перенесшим родовую травму, с ДЦП, постнатальной энцефалопатией, последствиями гипоксического поражения головного мозга, дисплазией тазобедренного сустава, задержкой психомоторного и речевого развития, снижением памяти, асимметрией мышечного тонуса, пупочной грыжей, косолапостью, плоскостопием, с диагнозом "кривошеест", сколиозом, нарушением осанки, гиперактивностью, сниженным иммунитетом, дисбактериозом, энурезом.

А взрослые могут сюда обратиться, если у них остеохондроз, гипертоническая болезнь, гастритоз, нефроптоз, синдром хронической усталости, частые простуды, женское бесплодие (при загибе матки).

В центре ведется прием врачей: педиатра, невролога, ортопеда-травматолога, врача восстановительной медицины, врача ЛФК, психолога, логопеда. Работают секции: фитнес, аэробика, детская и взрослая йога, восточные танцы, детское и взрослое ушу.

Тел.: 8 (347) 237-07-12; 8-917-409-57-71; 8 (347) 237-07-12.

Адрес: г. Уфа, пр. Октября, 50/3.

info@rustam-centr.ru

ЭКСКЛЮЗИВ

Пряности от недугов и вялости

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

Назначение его и других синтетических диуретиков при умеренной пастозности в области лодыжек, единичных влажных хрипах по нижнему краю легких и вообще не показано, хотя в практике мы сплошь и рядом сталкиваемся с этим, поскольку царствует его величество шаблон. В начальных стадиях ХНК тем более следует уделять внимание пищевым растениям, с разной степенью интенсивности повышающим диурез. Алimentaryные растительные диуретики действуют мягко, физиологично. При их назначении следует быть реалистом. Демонстрируя эрудицию, можно рекомендовать шикшу (сикшу), водянику, и это будет правильно, но где же ее возьмешь? Осенью ее могут собрать в нужном количестве жители Кольского полуострова (шикша носит еще название лопарской ягоды), Сибири, народы Крайнего

Севера, камчадалы, а для жителей других регионов шикша недоступна.

Следует вспомнить и о петрушке огородной, любимое лекарственным, пастернаке посевном, сельдерее пахучем, кумине тминовом (зира, кмин), видах купыря. Включение корней и надземной части (зелени) этих растений разнообразит пресную, с ограничением поваренной соли, диету пациентов, мягко, физиологично повысит диурез, а в ряде случаев восстановит чувствительность больных к кардиотоникам, противоритмическим средствам и так далее. Чередование, сочетание этих пряностей и зелени позволит избежать привыкания, ослабления их диуретического эффекта. Можно рекомендовать включение в диету и других, ранее не употреблявшихся больным с редобных лекарственных растений, большинству которых, помимо многих клинически ценных свойств, присущи и диуретические. К примеру,

забытая всеми репа, когда-то в докартофельную эру составлявшая значительную часть рациона славян и угро-финнов, обладает диуретическими, сорбционными, детоксикационными, калорий поставляющими, умеренно кардиотоническими, антимикробными и рядом других свойств. По результатам опроса пациентов можно утверждать, что эта ценнейшая компонента диеты в ней отсутствует. Желательно использование диуретического действия растений семейства тыквенных: арбуза, дыни, тыквы, огурцов. Пациентам, нуждающимся в растительных диуретиках, часто приходится напоминать, что осенний арбузный сезон им следует использовать. Акцентируем внимание на том, что лекарственные растения являются не только калийсберегающими, но и восстанавливающими калий диуретиками.

Для покрытия дефицита калия, вызванного синтетическими диуретиками и зачастую

провоцирующего различные формы аритмий, принято назначать растительную пищу: печеный картофель в мундире, курагу, а также изюм, инжир, чернослив и другие сухофрукты, которые едва ли будут показаны при ожирении, избыточной массе, сахарном диабете. Адекватно в этих случаях назначение черной редьки, редьки посевной, хотя бы в небольших количествах (третья часть яблоком, с медом), поскольку она содержит очень большое количество калия и в то же время эффективна как диуретик. Водянка, отеки издревле входили в многочисленные показания к ее применению. Свежие и сухие плоды рябины, калины, аронии (рябины черноплодной), боярышника, малины, черники, брусники, клюквы, шелковицы в персональном подборе конкретному пациенту в конкретных обстоятельствах (на севере или на юге) также будут относительными поставщиками калия.

Коль скоро сосудистому компоненту ХНК уделяется такое внимание, правомерно вспомнить и о цитрусовых, тем более что основной контингент больных представлен коронарозависимыми поражениями миокарда.

Рецепт здоровья? Получите!

Кто не мечтает получить тот состав лечебных трав, который поможет от любой хвори? В старину силу воздействия лекарственных растений на человека знали только приобщенные к знаниям. Они передавались из уст в уста, из века в век. Сегодня на нашей планете тайнами траволечения владеют единицы, и среди них - целитель России Михаил Викторович Гордеев. Далеко не каждый имеет возможность попасть к нему на прием. Но у Гордеева есть ученики, которые работают в области оздоровления уже больше двадцати лет. За это время не только накоплен арсенал оздоровительных средств, но и сформирована методика, основанная на целостном подходе к человеку. Развитие тяжелых заболеваний происходит не случайно. За этим кроются нарушенные физиологические процессы, которые организм ошибочно выстроил для того, чтобы таким своеобразным образом сохранить свою целостность. Анализируя жалобы, нюансы самочувствия, привычек, можно подобрать индивидуальную схему оздоровления, при которой организм сможет сам настроиться на адекватное саморегулирование.

Сегодня у вас есть уникальная возможность получить для себя Рецепт здоровья, не выходя из дома. Стоимость подготовки индивидуального рецепта - 150 рублей. Для того, чтобы он сработал, вам тоже необходимо постараться и заполнить анкету, которую мы размещаем в этом выпуске газеты. Бланк анкеты также можно взять в любом Фитоцентре М. В. Гордеева или на нашем сайте www.travogor.ru, заполнить и отправить по адресу: 450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61 или на e-mail: travoposta@mail.ru. В течение трех рабочих дней вы получите индивидуальный Рецепт здоровья. Рекомендованные травы вы сможете приобрести в ближайшем к вам Фитоцентре. Адреса указаны ниже. Но если в вашем городе или населенном пункте нет Фитоцентра М. В. Гордеева, вам по заказу пришлют травы по почте наложенным платежом с подробными рекомендациями по применению.

Но это еще не все. После того, как вы пропьете назначенные травы в течение месяца, вам будет сделана корректировка рецепта, и для этого необходимо ответить еще на несколько вопросов. Добро пожаловать!

Карта оценки состояния для заочной консультации (нужное подчеркнуть или указать)

Ф.И.О. _____

Возраст: _____

Адрес: _____

Контактный телефон и адрес электронной почты: _____

Профессия: _____

Род и характер работы, занимаемая должность: _____

Семейное положение: _____

Дети: _____

На дату: число _____ месяц _____ год _____

Общее самочувствие: отличное/хорошее/удовлетворительное/плохое/очень плохое

Простудные заболевания: 1-2-3-5-10 раз в год; протекают с/без повышения температуры, с/без осложнений

Качество сна: _____

Время отхода ко сну: раньше/20.00/21.00/22.00/23.00/24.00/1.00/2.00/3.00/позже

Продолжительность засыпания: мгновенно/5 минут/15 минут/30 минут/1 час/1,5 часа/2 часа/больше 2 часов

Спать при засыпании: хочется/не хочется

Сон: поверхностный/глубокий/хрупкий

Сон: со сновидениями/без сновидений

Сны: хорошие, позитивные/кошмары; каждый день/1/2/3 раза неделю

Сны: сумбурные, отрывочные/повествовательные

Сколько раз просыпаетесь ночью: не просыпаетесь/1/2/3/много раз

При ночном просыпании: спать хочется/не хочется

Через какое время снова засыпаете: сразу/15 минут/1 час/больше

Ночной диурез: (сколько раз?) 0/1/2/3/больше

Аппетит ночью: нет/повышен

Время утреннего пробуждения: раньше/5.00/6.00/7.00/8.00/9.00/10.00/11.00/12.00/позже; самостоятельно/по будильнику

Состояние утром: голова ясная/тяжелая/хочется спать/мутная

Тело к утру: отдыхает/усталость/ломота

Утренние отеки: веки/под глазами/кистей рук/утром на пятки наступать больно

Аппетит утром: есть/нет

В области поясницы после просыпания: боль/дискомфорт есть/нет

На подушке какой высоты спите: высокая/низкая/без подушки

Засыпаете: на правом/левом боку, спине/животе

Спите: на правом/левом боку, спине/животе

Продолжительность дневного сна: 30 минут/1 час/2 часа/больше

Сонливость в течение дня: утром/сразу после обеда/вечером

Спокойствие/нервозность/внутренняя дрожь

Быстрая отвлекаемость, рассеянность, забывчивость

Память: сохранена/ухудшилась

Работоспособность: выше до обеда/выше во второй половине дня/одинаковая в течение дня/в замедленном темпе

Вспыльчивость, чрезмерная чувствительность, обидчивость

Быстрая смена настроения: да/нет

Страх: да/нет

Тревожность, чрезмерная обеспокоенность: да/нет

Жару переносите: хорошо/плохо

За сколько дней до менструации ощущаете изменения? В виде: _____

Головных болей да/нет

Набухания/нагрубания молочных желез да/нет

Болезненности молочных желез да/нет

Плаксивости/раздражительности/депрессии/апатии

Изменений вкусовых предпочтений: да/нет

Прочих значимых симптомов (каких?) _____

Менструация: регулярная/нерегулярная

Продолжительность в днях: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/больше

обильность: сколько самых обильных дней 1/2/3/4/5/6/7/больше

Количество прокладок в обильные дни: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/больше

Размер прокладок: ежедневные/3 капли/4 капли/5 капель/ночные

Наличие сгустков: количество нет/единичные/много

Размеры: в см 0,5/1/2/3/4/5/6/7/крупные

Боли: схваткообразные/тянущие вниз живота/режущие/жгучие

Принимаете при болях: обезболивающие/спазмолитики

Менопауза: с какого возраста

Ощущения во влагалище: сухость/зуд

Опушение органов малого таза: да/нет

Слезы: близко/редко

Голова в течение дня: ясная/мутная/тяжелая/несвежая/ватная

Головные боли: ежедневно/еженедельно/ежемесячно; утром/днем/вечером; при физической/умственной нагрузке

В висках при головной боли: давит/распирает, пульсирует, сжимает

В затылке при головной боли: давит/распирает, пульсирует, сжимает

Головные боли: утром/вечером

Сон при головной боли: приносит облегчение/обостряет боль

Голод провоцирует головную боль: да/нет

Еда облегчает головную боль: да/нет

Головокружение: постоянно/при резком повороте/при наклоне/при головной боли/часто/редко

Волосной покров головы: сохранен да/нет; волосы обильно падают/лысина

Волосной покров отсутствует: на лбу/темени/затылке/вся голова

Седина: да/нет; единичные седые волосы/выражена седина/полностью седая голова

Возраст, когда стали седеть: раньше 20 лет/20-25/25-30/30-40/40-50/50-60/60-70/старше 70

Потливость: выражена/слабо выражена/не бывает

Где? голова/подмышки/шея/руки/ноги/спина/грудь

Потливость: ночью/днем; самопроизвольно/при физической нагрузке/в жару/в бане

Судороги: ног/рук; ночью/днем; справа/слева; каждый день/раз в неделю/раз в месяц/реже/не бывает

Онемение: рук/ног; справа/слева; ночью/днем; каждый день/раз в неделю/раз в месяц/реже/не бывает

Повышенная зябкость: рук/ног/головы; да/нет

Сухость: кистей рук/стоп; да/нет

Отеки ног: да/нет; вечером/утром

Усталость в ногах к вечеру: да/нет

Варикозное расширение вен ног: на обеих ногах одинаково/более выражено справа/слева

Набухание височных вен: да/нет; больше справа/слева/одинаково

Геморрой: да/нет; с кровью/болью/ощущением инородного тела

Аппетит в целом: повышен/понижен/отсутствует

Папилломы: на теле/шее/под мышками/под грудью; увеличиваются в количестве/без изменений; много/единичные/их нет

Сухость во рту: да/нет; утром/весь день/ночью

Вкус во рту: да/нет; горечь/сладкий/металл

Отрыжка: да/нет; воздухом/пищей

Изжога: да/нет; до еды/после еды

Тошнота: да/нет; до еды/после еды

Стул: 1/2/3/4/5/больше раз в день; утром/днем/вечером/ночью

Задержка стула: да/нет; 1 день/2 дня/3-4 дня/до 7 дней/больше

Стул: оформленный/твердый комочками (комочками)/кашицеобразный стул, понос

Дискомфорт в животе: да/нет; вздутие/ощущение неудобства

Боли в животе: да/нет; под ложечкой/в правом подреберье/слева/в области пупка; тянущие/спазмы/колющие

Боли в области сердца: да/нет; сжимающие/ноющие/колющие/давящие; в покое/ночью/при физической нагрузке

Нарушения ритма сердца: да/нет; ощущение замирания/остановки сердца/перебои/приступы сердцебиения

Частота сердечных сокращений в минуту (пульс)

Пульс справа: тихий/громкий

Пульс слева: тихий/громкий

Артериальное давление на правой руке

Артериальное давление на левой руке

Кашель: да/нет; сухой/влажный; утром/вечером; единичные покашливания/приступами; утром/в течение дня/ночью/вечером

Мокрота: да/нет; отходит с трудом/легко/в большом количестве/скудная; с кровью/слизистая/гнойная/с запахом

Одышка: в покое/при физической нагрузке, волнении/приступы одышки

Носовые кровотечения: да/нет; раз в неделю/раз в месяц/раз в год; утром/вечером; при головной боли

Количество мочеиспусканий в течение дня: 1/2/3/4/5/6/7/10/13/больше

Количество выпиваемой жидкости в день: меньше 1 литра/1,5 литра/1,5-2 литра/2-3 литра/больше 3 литров

Чувство жажды: выражено/не выражено; утром/днем/вечером/ночью; в жару

Неудержимые позывы на мочеиспускание: да/нет; утром/при беге

Недержание мочи: да/нет; ночью/перед менструацией/днем

Неудовлетворенность после мочеиспускания: да/нет

Боли в промежности: да/нет

Удельный вес мочи (по анализам): меньше 1005/1005-1010/1010-1015/1015-1020/больше 1020

Присутствие в моче: солей/слизи/белка; ураты/фосфаты/оксалаты; нет

Состояние шейного отдела позвоночника: без особенностей/боли/хруст

Для мужчин:

Эрекция удовлетворительная/ослаблена

Эякуляция обычная/ускоренная/задержанная/анэякуляция

Боли в позвоночнике: да/нет; грудной отдел/поясничный отдел/крестец

Боли в суставах: да/нет; колени/голеностопы/локти/плечи; справа/слева/с обеих сторон одинаково

Тугоподвижность/отечность суставов: да/нет; колени/голеностопы/локти/плечи; справа/слева/с обеих сторон одинаково

Хруст в суставах: да/нет; колени/голеностопы/локти/плечи; справа/слева

Есть ли жалобы на мелкие суставы: да/нет; кисти/стопы; боли/деформация

Боли в костях: да/нет; днем/ночью; поясница/крестец/тазобедренные суставы/кости таза/ребра/предплечья/голеностопы

Боли усиливаются: при физической нагрузке/при перемене атмосферного давления; да/нет

Лимфоузлы увеличены: да/нет; шея/под мышками/в паху/иная локализация

Вес: кг стабилен да/нет; прибавка/потеря за последние 3 месяца +/- 1 кг/2 кг/5 кг/больше

Рост: см

Телосложение: сухощавость/норма/полнота

Полнота больше выражена: в нижней/верхней части туловища/равномерно

Осанка: не изменена/сутулость/горб

Слух: снижен/не снижен справа/слева

Зрение: ясное/близорукость/дальновидность; справа/слева

Заикание/поперхивание/икота: да/нет

Аллергия: да/нет; на травы/пищу/запах/цветение/лекарственные препараты

История настоящего заболевания (опишите)

Назовите перенесенные заболевания: да/нет, какие? когда?

Назовите перенесенные травмы: да/нет; переломы/сотрясения мозга; какие, когда?

Назовите перенесенные операции: да/нет; какие? когда?

Подвергались ли общему наркозу: да/нет; продолжительность меньше 1 часа/1-2 часа/больше 2 часов; сколько раз

Принимаемые медикаменты (назвать препараты и суточную дозировку): _____

Постоянно: да/нет

Периодически (обезболивающие, жаропонижающие и пр.)

Укажите данные имеющихся результатов обследований и анализов

Курение: да/нет; сколько сигарет в сутки

Употребление алкоголя: да/нет; количество в месяц

Самые важные жалобы (перечислите):

- 1
- 2
- 3

Сформулируйте задачу по улучшению здоровья и определите срок для ее выполнения

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

Сайт: www.travogor.ru
E-mail: contact@mail.ru

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, 35; тел. 8-962-52-02-100

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. Санкт-Петербург

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

г. Магнитогорск

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

г. Екатеринбург

- ул. Луначарского, 181; тел. (3432) 86-18-96

Учредитель: ООО «Травник Гордеев М.В.»
Редактор: Юлия ГОРДЕЕВА.
Верстка: Александр КАЗАК.

Адрес редакции: 450024, г. Уфа, а/я 61.
Сайт: www.travogor.ru
Тираж 999. Заказ № 26.

Приветствуя письма, сообщения и иную информацию от читателей, редакция сохраняет за собой право их выбора для печати, редактирования и сокращения.

Отпечатано в типографии «Издательство «Диалог»: 450076, г. Уфа, ул. Гафури, 54.
Тел. (347) 251-78-29. E-mail: dialogufa@mail.ru