

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● НОВИНКИ

### Хочешь стать предпринимчивым?

Кто сказал, что нельзя помочь нерешительному, робкому человеку преодолеть страх перед активными действиями, свежими решениями? Фитокрем «Предпринимчивость» при регулярном использовании устраняет нерешительность, робость, страх перед необходимостью начать новое дело. Способствует проявлению смелости, предпринимчивости, воли в достижении поставленных целей.

Очень часто наши благие намерения остаются... всего лишь намерениями, за что мы по привычке себя упрекаем. Но ведь можно помочь себе стать человеком слова и дела и добиваться результатов. И тогда вы не только решитесь на какое-то дело, но и доведете его до хорошего результата.

Что для этого нужно? Во-первых, желание меняться в этом направлении. Во-вторых, сам фитокрем - просто купите его и наносите на область левой сонной артерии (от нижней челюсти до ключицы) 3-4 раза в день.

А вот другая проблема. Человек задумывает что-то и выполняет. Правда, задачи эти мелкие, неинтересные, шаблонные. Жизнь становится какой-то механической. Значит, требуется раскрыть возможности правого полушария, отвечающего за развитие творческого потенциала и интеллекта в целом. Для этого нужно регулярно, 3-4 раза в день, наносить крем «Творчество» в область правой сонной артерии, от нижней челюсти до ключицы.

Эффективность действия этих кремов увеличится при регулярном приеме травяных чаев «Благодарить» и «Гений», улучшающих питание мозга. Эффект почувствуете сразу.

Фитокрем «При мастопатии» создан травником Михаилом Гордеевым для улучшения состояния молочной железы при фиброзно-кистозной форме мастопатии. А если женщина плюс к этому пьет чай «Мамма» и «ПМС», то обязательно почувствует хороший эффект, потому что крем обладает противовоспалительным, лимфодренажным, улучшающим микроциркуляцию свойствами. Применяется как при фиброзно-кистозных образованиях молочной железы, так и при липоматозе.

Крем наносится на всю молочную железу легкими массирующими движениями 2-3 раза в день.

Фитокрем «Щитовит» применяется при гипотиреозе и способствует улучшению микроциркуляции, восстановлению структуры и функции щитовидной железы. Наносится на область щитовидной железы легкими массирующими движениями 2-3 раза в день. Эффективность увеличивается при приеме чаев «Йод-фито» и «Благодарить».

Все кремы созданы на основе оригинальной рецептуры М.В. Гордеева, без консервантов и химических добавок. Содержат композиции растительных экстрактов.

## ● СЛОВО РЕДАКТОРА



### Отнесемся к себе со всей ответственностью!

Радостно отвечать на вопросы, стоя за прилавком Фитоцентра. Почему? Да потому, что всегда приятно давать положительные, утвердительные ответы. И это все... травы! Столько возможностей таится в природе для того, чтобы поправить наше тело, к которому мы относимся столь пренебрежительно и неграмотно.

Можно ли избавиться от мучительно долгого засыпания? Можно! Можно ночью не храпеть? Можно! Знаете ли вы, что и при Hallux valgus, или отклонении большого пальца стопы наружу, травы также могут быть полезны? И для опущенных почек найдется особая трава, удивительным

образом восстанавливающая их положение.

А ведь мы миримся с некоторыми состояниями, думая, что ничего нельзя исправить и остается лишь смириться. Да и не всякая женщина сможет спросить у продавца о препарате, который поможет при дневном

недержании мочи, хотя и с этой проблемой травы справиться могут. Поэтому спрашивайте, спрашивайте!

Если вопрос деликатный - заполняйте анкету, идите на прием к врачу-консультанту. И знайте, что чаще всего ответ будет положительный. Но все-таки при лечении

методами фитотерапии действует один закон: стремление должно быть обоюдным. Вы не только рассчитываете на помощь трав и травников, но также исправно выполняете рекомендации по изменению вашего питания, привычек, образа жизни. Конечно, такой путь не самый легкий, и мы знаем об этом из собственного опыта. Но о чем-то умалчивать с нашей стороны было бы нечестно. Добро пожаловать в мир ответственного отношения к самому себе!

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● КОМПЕТЕНТНО

На съезде фитотерапевтов, который проходил два года назад, кто-то из выступающих назвал лекарственные растения стратегическим резервом России. Невольно в этот момент я вспомнила рассказ своего отца. Во время Великой Отечественной войны он был военным фельдшером. С первого дня госпиталь на Западной Украине был разбит вражеской авиацией. Вместе с отступавшими разрозненными группами наших войск отец выходил из окружения - киевского котла. Заболел дизентерией. Хорошо, что в те времена в медицинских училищах давали довольно основательные знания по лекарственным растениям. Благодаря им отец преодолел болезнь и дошел до своих. Потом он служил в медсанбате на Северо-Западном фронте. После войны получил высшее медицинское образование и всю оставшуюся жизнь проработал хирургом в Кустанае, пользовался огромным авторитетом.



### Травы - наш стратегический резерв

История показывает, что на нашу страну всегда посягали враги. Она словно лакомый кусок с богатыми природными ресурсами. Кто знает, что нам или нашим потомкам придется еще пережить, поэтому умение лечиться тем, что дает природа, необходимо всем, особенно медицинским работникам.

Знания о лекарственных растениях в народе передаются из поколения в поколение. Помню, в детстве я уколола пятаку гвоздем (в послевоенные времена мы все лето бегали босиком). Тогда мне было лет девять-десять, но я уже знала, что нужно к ноге привязать лист подорожника. День-два, и все обошлось без нагноения и без врачебной помощи.

Одно из ярких воспоминаний детства - походы в предгорья Алатау. Пионервожатая показывала нам лекарственные растения и рассказывала об их свойствах. Цветки тысячелистника, бархатистые листочки коровяка мы запомнили навсегда. Мои тетки, не имевшие к медицине никакого отношения, знали, что тысячелистник можно использовать при маточных кровотечениях и при поносах. То есть народ всегда имел какой-то уровень знаний о лекарственных растениях и при необходимости их использовал. Недаром в свое время нас, студентов-медиков,

один из профессоров напутствовал такими словами: "Идите и учитесь, чем лечится народ!" К сожалению, в медицинских вузах на лечебных факультетах дают крайне скудные сведения о лекарственных растениях.

Прошло немало лет. Я приехала работать в Кустанай и приняла гематологическую больницу от уезжающего в столицу врача-гематолога. Среди них была женщина, страдающая капилляротоксикозом. Мелкоточечные кровоизлияния на коже причиняли боль, вызывали тревогу. Больная некоторое время до отъезда доктора лечилась у моей предшественницы, кандидата медицинских наук. Я старательно, но безуспешно продолжала лечение. Вдруг на некоторое время больная исчезла из поля зрения. Потом пришла, а кожа ее была совершенно чистой. Она рассказала, что ей помог травяной сбор, который дала знахарка. Я была потрясена. К сожалению, состав сбора узнать не удалось: это была профессиональная тайна знахарки. Данный случай продемонстрировал мне, молодому врачу, что нельзя довольствоваться лишь знаниями, полученными в институте, нужно изучать и применять лекарственные растения. Я начала самостоятельно знакомиться с литературой, собирать сведения из

области народной медицины. Помню рецепт сбора растений, который помог при бронхиальной астме, о нем рассказала моя тетя - опытный фельдшер. Кроме известных и понятных растений в сборе были сосновые почки. Почему работает этот сбор, что дают сосновые почки? Ответ получила много лет спустя, когда самостоятельно проработала учебник фармакогнозии и познакомилась с замечательными книгами по ароматерапии Жана Вальне и Поля Белэша. Оказывается, основным действующим веществом сосновых почек является эфирное масло, которое обладает чрезвычайно широким спектром противомикробного действия. Оно угнетает жизнедеятельность вирусов, бактерий, плазмод, грибов. Справляемся с инфекцией в бронхах - справляемся и с бронхиальной астмой!

А как же сбор знахарки, который помог при капилляротоксикозе? Вопрос о его составе гвоздем засел в голове. Тайну его не знаю до сих пор. Однако знания, полученные в процессе работы над литературой, помогли найти не менее эффективный метод борьбы с этим сосудистым заболеванием.

...Дело было так. Одна из моих знакомых попала в крупную клинику больницы, где ей была наложена трахеостома в связи с нарастающим на фоне гриппа рубцовым стенозом трахеи (осложнение после удаления щитовидной железы много лет назад). После операции у женщины развился капилляротоксикоз, с которым не удавалось справиться в течение двух месяцев. Я перевела пациентку на долечивание в нашу больницу, где заведовала терапевтическим отделением. Зная, что гематологи в этой ситуации применяют гепарин, я назначила инъекции гепарина, и в считанные дни высыпания на коже исчезли. Стоило отменить гепарин, как точечные кровоизлияния вновь "посыпались". Что делать? Решила применить растительный, мягко действующий, антикоагулянт эскузан. Проблема была решена, и пациентка ушла домой. В течение нескольких месяцев она принимала эскузан (препарат на основе конского каштана) по мере необходимости. Затем неприятные явления прекратились, и женщина до глубокой старости жила без рецидивов болезни. Таким образом, я поняла секрет эффективности сбора знахарки. В него, вероятно, входил растительный антикоагулянт. Наверное, это был донник, так как в тех краях, где жила знахарка, конский каштан не растет.

В этой связи уместно процитировать выражение Жана Вальне: "Освобожденная от неясностей и легенд фитотерапия должна занять достойное место в современной медицине".

(Окончание на 4-й стр.)

## ● ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Как врач не могу не поделиться собственными успехами в избавлении от пародонтоза. Известно, что это заболевание сейчас массово поражает и молодых, и пожилых. Редко кто теперь может похвастаться здоровыми розовыми некровоточащими деснами. А по мере взросления и, увы, старения зубы постепенно все-таки теряются, даже если вы ходите к стоматологу. Как постепенно снижается и то самое пресловутое качество нашей жизни...

### Как чай прогнал пародонтоз

Предлагаемая сегодня современная методика лечения сводится к регулярным посещениям врача-пародонтолога и его упорному кропотливому труду. Это тщательная продолжительная обработка десен, а также выполнение пациентом "домашних заданий" в течение 10-14 дней. Кроме того, нужно постоянно покупать специальные зубные пасты и полоскания, аппликации. Чаще всего это импортные (а значит, дорогие) средства, действующий же компонент везде один - хлоргексидин.

После лечения восприятие уходит. Но на какой срок? Лично у меня - на 7-8 дней. А потом требуется лечение по новому кругу, с химическими препаратами уже другой линии (но обязательно с тем же самым хлоргексидином).

И вот неожиданно я обнаружила настоящее сокровище для тех, кто страдает этим неприятным заболеванием. И где бы вы думали? В Фитоцентре М.В.Гордеева. С того дня, как я начала употреблять травы, мои посещения к пародонтологу стали редкими. Очень надеюсь, что мне удастся сохранять десны здоровыми еще очень долго.

Чем пользуюсь? Это "Чайный стоматологический напиток": 1 ст. ложка на 200 мл кипятка, настоять 1 час. Отцедить. Полоскать полость рта 2-3 минуты после еды, можно проглотить.

Еще употребляю цетрарию - исландский мох. Это природный антибиотик, средство, богатое мукополисахаридами. Необходимо 1 ст. ложку залить 200 мл холодной воды, на маленьком огне довести до кипения, кипятить 3 минуты. Закрывать, настоять 1 час. Процедить через ситечко. Прополоскать рот. Затем травку из ситечка пожевать и даже проглотить. Этот рецепт - на ночь, но можно полоскать и днем. Когда после нескольких дней подобного лечения я пришла к врачу на контрольный осмотр, он сказал, что состояние десен отличное. Сейчас, уже самостоятельно, для профилактики пользуюсь бальзамом "Стоматофит". В наиболее тяжелых случаях травники рекомендуют замечательное средство - "живицу" на кедровом масле.

Хочу добавить несколько слов о себе. Я блокадница, пережила и голод, и нищезавоеванное время. Никто не учил меня в то время бережному отношению к зубам и ротовой полости, да разве до этого было! А вот своего внука я приучила чистить зубы и утром, и вечером, причем долго и тщательно. Думаю, в какой-то мере это поможет ему сохранить зубы и десны здоровыми. Поэтому хочу обратиться к мамам и бабушкам: воспитывайте в своих детях уважение к гигиене полости рта. Это обязательно скажется на их здоровье самым лучшим образом. Желаю всем радости исцеления!

Галина ДУНАЕВА, врач.

#### Резюме Михаила ГОРДЕЕВА:

- Всякий опыт, особенно опыт врачей, по самолечению очень полезен, если есть положительный результат. Можно лишь добавить, что пародонтоз, по нашим наблюдениям, возникает у людей с заметно выраженным повышением внутричерепного давления и нарушением венозного оттока. Поэтому к местному лечению я бы добавил чай "Благодать", по 1-3 ст. ложке в день, а также чаи "Гений" и "Лань" по 1 ст. ложке. Ежедневный прием этих напитков приведет к снижению внутричерепного давления.

## ● ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

# Хорошее самочувствие обеспечено



Сегодня мы расскажем вам о принципах рационального питания и о том, как освободить тело от шлаков, болячек, восстановив природные ритмы и процессы. Те люди, которые регулярно и по правилам соблюдают посты, знают о благотворном их влиянии на организм.

Как известно, пост предполагает ограничение в пище, отказ от употребления мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц. Одно это снижает нагрузку на организм. Однако и другие продукты, оставшиеся в нашем меню, - орехи, грибы, зерно, овощи, ягоды, зелень, фрукты, растительные масла - необходимо тоже употреблять правильно, дабы не увеличить нагрузку на пищеварительный тракт. Следует с умом привносить необходимые нам вещества, которые легко будут усваиваться, и тогда организм сумеет вывести накопленные залежи плохо усвоенных продуктов, которыми мы щедро снабжали его зимой. Заодно мы сможем почистить печень, почки, суставы, кровь, лимфатическую систему и так далее. То есть цель такого питания - добиться очищения организма путем ограничения и временного пропуска в приеме пищи, стимулируя одновременно органы очистки. При правильном подходе к питанию может произойти рассасывание в организме рубцов, спаек, родинок, папиллом и других новообразований.

Как же нам сделать это? Ставим две задачи: перевести организм на эндогенное питание, то есть на рассасывание, в первую очередь жировых запасов, а потом различных новообразований. Пища не употребляется или употребляется ограниченно, и состав ее достаточно монотонный. При этом необходимо поддерживать на хорошем уровне ферментный баланс. Функция печени, несомненно, должна быть усилена. Если человек тучный и страдает отеками, допускается (а может быть, даже рекомендуется) сухая голодовка или ограничение жидкости. Для худощавого человека, не страдающего отеками, рекомендуем принимать около 1,5-2 литров сырой воды. Особо отмечаем, что кипяченая вода допускается лишь в случае применения специальных отваров лечебных трав! Необходимо отметить, что в организме любого человека количество каловых масс может достигать 10 процентов массы тела. И в период поста или просто ограничения в пище желателен вход в период солидного очищения кишечника от кала, используя слабительные средства, клетчатку (овощи, фрукты, отруби) не менее пяти дней. В первые два-три дня, когда организм перестраивается на эндогенное питание, стул должен быть обильным и мягким. Для этого нужно принимать больше сырой воды и отваров слабительных трав. Если вы готовы голодать в течение нескольких дней, предлагаем рекомендации по травам и травяным чаям, рассчитанные на семь дней.

#### Первый день

1 ст. л. чая слабительного "Пересток" варить 4 минуты в 0,2 л воды. Затем добавить 2 ч. л. чая "Вал" (поддерживает работу сердца), 2 ч. л. чая "Благодать" (для нормализации общего кровообращения и баланса жидкостей в организме), 2 ч. л. травы дербенника. Отвар довести до кипения, снять с огня и настоять 30 минут. Процедить. Останется примерно 100-150 г. Выпить за 5-10 минут до сна.

#### Второй день

**Утро**  
Обязателен обильный продуктивный стул. В случае его отсутствия сделать очистительную клизму.

Готовим чай, поддерживающий баланс микроэлементов, минеральных веществ и витаминов, необходимых для катализа (расщепление, растворение) новообразований и поддержки деятельности сердечной и иммунной систем.

1 ст. л. витаминного коктейля "Флодово-ягодный компот", 1 ст. л. "Имунофита", 1 ст. л. чая "Желчегонный". Варить 4 минуты в 0,5 л воды. Добавить 0,5 ст. л. чаги, 1 ст. л. чая "ВАЛ", 1 ч. л. корней дягиля.

Довести до кипения, снять с огня, настоять 30 минут. Процедить. Выпить в течение дня в 3-4 приема.

#### Вечер

Готовим вечернюю схему, как и в первый день, корректируем дозировку "Перестока" для достижения обильного стула. Обязательно принять 1/3 ч. л. корней морозника.

#### Третий день

**Утро**  
Схема та же, что и во второй день. Заменяем желчегонный чай на 1 ст. л. чая печеночного "Золотистый". К сбору во второй день добавляем 1 ст. л. чая "Адреналин".

#### Вечер

Повторяем схему второго дня.

#### Четвертый день

**Утро**  
Повторяем схему третьего дня.

#### Вечер

Будем считать, что кишечник вполне очистился, поэтому схему меняем. Теперь мы к 1/2 ст. л. чаги добавляем 3 ч. л. кукурузных рылец, 2 ч. л. "Адреналина". По нашему убеждению, во время сна организм должен осуществить переход на эндогенное питание за счет специфического действия гормонов надпочечников. Поэтому добавляем еще 3 ч. л. чая "Сон-3", 1 ст. л. травы первоцвета. Этот сбор следует заварить в 0,3-0,4 л кипятка и настоять 45 минут. Процедить. Должно получиться около 150-200 г настоя. Выпить за 5-10 минут до сна.

#### Пятый день

##### Утро

Необходимо сделать очистительную клизму.

К сбору третьего дня прибавляем 1 ст. л. чая "Мочегонный", 1 ст. л. кукурузных рылец.

##### Вечер

Сбор по вечерней схеме четвертого дня.

Если есть желание удлинить голодание - повторяйте рецептуру пятого дня.

#### Шестой день

А мы готовимся к выходу из голодовки на следующий день.

##### Утро

Промываем цельные зерна пшеницы, заливаем их теплой водой до 40 градусов. Ставим зерно в теплое место для проращивания.

Делаем сбор. В него войдут 1 ст. л. витаминного коктейля "Флодово-ягодный компот", 1 ст. л. "Имунофита", 1/2 ст. л. чая "Золотистый", 1/2 ст. л. чая "Панкреафит", 1/2 ст. л. чая "Пересток". Варить 4 минуты в 0,5 л воды. Добавить 0,5 ст. л. чаги, 1 ст. л. чая "ВАЛ", 1 ч. л. корней дягиля. Довести до кипения. Снять с огня, настоять 30 минут. Процедить. Выпить в течение дня в 3-4 приема.

##### Вечер

Схема предыдущего дня.

Ставим две задачи: перевести организм на эндогенное питание, то есть на рассасывание, в первую очередь жировых запасов, а потом различных новообразований. Пища не употребляется или употребляется ограниченно, и состав ее достаточно монотонный.

#### Седьмой день

##### Утро

Промываем и замачиваем фасоль для проращивания. Меняем воду в прорастающей пшенице. Убеждаемся, что корешки проклюнулись. В схеме сбора увеличиваем "Панкреафит" до 1 ст. л.

Ужинаем тушеной тыквой с добавлением сбитня "Согревающий". Съесть не менее 0,5 кг. На ночь обязательна схема первого дня.

#### Восьмой день

##### Утро

Если обильный мягкий стул отсутствует, делаем очистительную клизму.

На завтрак белая булка, пророщенные зерна пшеницы.

На обед пророщенные зерна пшеницы. Много компота из сухофруктов с медом. Пророщенные бобовые.

\*\*\*

У нас есть рекомендации и для тех, кто не намерен хоть сколько-нибудь дней голодать.

Завтрак должен быть обильным, состоящим в первую очередь из каш, приготовленных на основе живых зерен, во вторую очередь из пищи на основе растительных белков: опять-таки пророщенного гороха, фасоли, грибов. Обед начинается также с углеводов, и если вы не ограничиваете себя в растительных маслах, то вкушайте ложечку масла перед обедом, стимулируя тем самым освобождение желчного пузыря и задавая тон активному пищеварению. Белки вы начинаете есть, когда голод утолен и вы насытились. Это значит, успокоился ваш мозг, получив необходимое питание. Съешьте суп в полдник. И, наконец, ужин, обильный по объему овощей, приготовленных с пряностями.

Даже если вы не голодаете полностью, можете соблюдать прием трав по расписанной выше схеме для очищения. Важно есть живые продукты - зерно, из которого может прорасти росточек, горох, который проклюнется, собранные вами грибы, выращенные в вашей местности овощи, фрукты, ягоды. Добавьте сухофрукты, свежие орехи, мед. Еще очень важно, чтобы пища была приготовлена с любовью, желанно.

Мы уверены, что хорошее самочувствие при соблюдении наших рекомендаций будет вам обеспечено.

Михаил ГОРДЕЕВ,  
народный целитель России.

У нас есть рекомендации и для тех, кто не намерен хоть сколько-нибудь дней голодать. Завтрак должен быть обильным, состоящим в первую очередь из каш, приготовленных на основе живых зерен.

## ● ЗЕРНО ВОПРОСА

**Сегодня мы вам расскажем о том, чем полезны для организма человека злаки и как их правильно готовить.**

Что мы обычно делаем, когда готовим кашу? Берем зерно (пшеницы, овса, ржи, проса и др.) или бобовые. В нескольких водах их моем, кладем в кастрюлю, наливаем воды, ставим на огонь и варим до готовности, то есть до состояния каши. В зависимости от времени варки у нас получится либо рассыпчатая каша, либо размазня. Затем добавляем масло (любое) или сладости: мед, варенье, изюм... Хотя чаще всего мы берем хлопья или пропаренное зерно и просто завариваем кипятком. Но все-таки давайте более осмысленно подойдем к приготовлению каш и к тому, какое зерно использовать.

Зерно хранится вечно, если не созданы условия для его прорастания, а это определенный уровень влажности, тепло и воздух. Археологи находили живые зерна и трехтысячелетнего возраста, которые после хранения в очень сухих местах (например, в гробницах фараонов) или в условиях вечной мерзлоты быстро проросли в благоприятной для них среде, причем с высокой урожайностью. И "потомство" их также было жизнеспособным.

К сожалению, у нас сформировано устойчивое общественное мнение о пользе термической обработки: якобы она способствует более полному усвоению организмом питательных веществ, содержащихся в продукте. То, что человеческий организм может синтезировать комплекс ферментов, способных переварить любую пищу, - глубокое заблуждение. Как, впрочем, и утверждение, будто можно есть все, что содержит полезные вещества. Важно понять, что многие продукты после интенсивной тепловой обработки практически не усваиваются. Исключением является жареный (с корочкой) картофель, так как содержащиеся в нем крахмалы превращаются в декстрины, то есть в углеводы со средней длиной молекулы, и они могут при определенных условиях усваиваться организмом.

Современные методы обработки (на терке, в мясорубке), а также жарка и варка продуктов ухудшают их усвоение, что приводит к нарушению обменных процессов в организме с образованием токсинов, эндогенной воды и солей (шлаков). А это зачастую является физиологической причиной всех хронических заболеваний без исключения.



# На столе должна быть живая еда

Так что же делать, где выход? Он прост и очевиден: надо создать условия, при которых ферменты, находящиеся в самом продукте, переварили бы его до простых для нашего организма форм (средне-короткомолекулярных углеводов, пептидов) и произошло бы дальнейшее их расщепление до моносахаров и аминокислот. Сейчас мы напишем все подробно.

**Шаг первый.** Берем зерно - только цельное, имеющее хорошую всхожесть, - промываем в нескольких водах и ставим на проращивание в плоской посуде (толщина зернового слоя не более 2-3 см). Емкость лучше всего закрыть тканью и создать зерну благоприятные условия. А это тепло (20-30 градусов), влажность (зерно не топить!) и доступ воздуха (то есть толщина слоя должна быть не больше 2-3 см). Появление у большинства зерен беленьких корешков будет означать, что ферменты полностью растворились, активизировались и переварили содержимое зерна. Вот в таком виде оно готово к употреблению. Если через сутки или двое зерно не проросло, оно несъедобно. Понятно, что в пищу не годятся пропаренные, шлифованные зерна, дробленые и каленные.

**Шаг второй.** Пророщенное зерно ополаскивается проточной водой и вечером доводится на интенсивном огне до 45 градусов.

**Шаг третий.** Зерно перекладываем в термос с широким горлом (для супа) или плотно укутываем емкость с ним в одеяло, шубу, под подушку. Это еда на завтра.

**Шаг четвертый.** Утром зерно, пророщенное и подогретое, томленое, превращается в кашу на завтрак! Важно, чтобы она была такой же теплой, как при закладывании или укутывании. Вторично не подогреть! Отсюда и название - ЗАВТРАК! И ничего не надо придумывать, все давно уже придумано нашими бабушками и дедушками. Именно так готовились богатые каши для людей, которые не чурались никакого труда и работали с песней! Кашу готовили в русских печах, в чугунах, до утра. То есть вечером на завтра. И нам это завещали. Осмелимся выдвинуть предположение: когда человечество придумало, как готовить пищу в посуде на огне, продолжительность жизни значительно сократилась.

Заметим, что термическая обработка пророщенного зерна необязательна. Непрогретые проростки усваиваются еще лучше. Почему же мы все-таки советуем готовить кашу именно таким способом? Да потому, что аромат зерна раскрывается. Каша становится душистой и очень вкусной, да и в теплом виде она привычнее.

Сложнее готовить бобовые. Их нужно проращивать до корешков и обязательно дожидаться, когда появится первая пара настоящих зеленых листочков. Более того, с бобовыми как с источником белка надо разговаривать на "вы". Есть их нужно строго после углеводной пищи и при хорошей продукции желудочного сока, что в наше время является уже редкостью. Более того, люди с недостаточной мышечной массой - а среди них немало людей с избыточным весом - не способны переваривать белки растительного происхождения, так как для синтеза ферментов (которые сами являются белками) необходимо большое количество свободных белков в организме, энергии. Особенно это касается представителей тех национальностей, предки которых никогда не питались бобовыми. Как правило, последние часто готовятся с добавлением питьевой соды, что делает их совершенно несъедобными.

Поэтому неудивительно, что у человека появляются признаки метеоризма: это сгнивают бобы с образованием газов и эндогенных токсинов. Данная информация важна для всех, а в особенности для вегетарианцев, ведь те уверены, будто могут получить пользу от большого количества бобовых в рационе. Специально для них сообщаем, что белки, содержащиеся в грибах, также недоступны для нас, и эти дары леса полезны лишь как источник микроэлементов. В грибах, не обработанных термически, присутствуют специфические биологически активные вещества - БАВы, - которые часто необходимы при злокачественных новообразованиях.

Другой источник белка - орехи. Они также неусвояемы, если их не активировать, как бобовые. Сырые и непророщенные орехи являются лишь источником масел и небольшого количества углеводов.

С мясом, рыбой и другими белками животного происхождения тоже не все так просто, как может показаться. Все молочные и молочнокислые продукты несъедобны. Активированные яйца, то есть с зародышем цыпленка внутри, нами вообще не рассматриваются как пища.

В рекомендуемом рациональном подходе к питанию мы делаем акцент на включение в ежедневное меню проросших зерен. Это продукт, который организм идеально усваивает, благодаря чему становится способен противостоять неблагоприятным факторам внешней среды, восстанавливать большие, пораженные ткани и системы. Зерно не лечит какую-то определенную болезнь, оно излечивает весь организм. В пророщенном зерне "биохимическая переработка" пищи уже произошла примерно на 90 процентов под воздействием ферментов самого зерна. При приеме такой "самопереваренной" пищи нашему организму остается только чуть подстроить эти полуфабрикаты под себя, чтобы обеспечить беспрепятственное прохождение питательных веществ через мембраны.

Обратите внимание на то, какова доля сырых продуктов в вашем рационе. Увеличьте ее. Мы рекомендуем есть проросшее зерно сырым. Хотя бы имейте в виду, что если вы станете готовить кашу при температуре не выше 42 градусов (такой режим сейчас позволяют иметь многие кухонные приборы для варки), то сможете сохранить достаточно много энзимов в зерне, и оно легче будет перевариваться.

**В наших фитоцентрах мы создали и предлагаем линейку живых зерновых, годных для проращивания. Прежде всего, это зерна пшеницы, овса, зеленые плоды гречихи, плоды расторопши, семена льна.**

Обратите внимание и на Талкан - продукт из проросших зерен пшеницы, овса, ржи, который употребляли в древности кочевые народы. Это прекрасный источник микроэлементов, таких, как цинк, магний, медь, селен, железо, а также углеводов и аминокислот. Талкан быстро насыщает даже в небольших объемах, но не за счет калорий, а из-за легкой усвояемости. Используется он и для снижения веса.

Талкан - легкая пища, что важно для детей любого возраста (начиная с четырех месяцев), для беременных, в первые месяцы после родов, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, инфаркте миокарда, для ослабленных послеоперационных и выздоравливающих больных.

*Кашу вторично не подогреть! Отсюда и название - ЗАВТРАК! И ничего не надо придумывать, все давно уже придумано нашими бабушками и дедушками. Кашу готовили в русских печах, в чугунах, до утра.*

## ● В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

### Маска, я тебя знаю!

**В травяных лавках фитоцентров появились в продаже уникальные глиняные маски, всего 9 наименований. Это маски для омоложения кожи, при новообразованиях на ней (бородавки, папилломы), при грибковых заболеваниях, переломах, артрозах, растяжках и другие. Более подробно в этом номере газеты мы расскажем лишь о нескольких.**

#### Полюбите свою печень

*Да, представьте себе, есть замечательная маска именно "Для печени".*

*Рекомендуется для восстановления функции печени и желчевыводящих путей, при хроническом гепатите, желчнокаменной болезни, хроническом холецистите.*

**Способ применения:** развести глиняную маску холодной водой до консистенции зубной пасты и нанести слоем 2 см на однослойную марлю - периметр лепешки на 2-3 см шире проекции органа на кожу. Завернуть края марли и накрыть глиняную лепешку марлей с другой стороны. Этот пласт наложить на больной орган. Сверху накрыть льняным полотенцем и утеплить компресс с помощью нескольких слоев любого шерстяного материала. Обычно для достижения эффекта требуется 10-15 процедур, преимущественно длительностью 60-90 минут. После снятия глиняной аппликации кожу обтереть влажной салфеткой, некоторое время полежать, отдохнуть, что в большинстве случаев так и происходит из-за расслабляющего и снимающего напряжение действия глины. Процедуры проводить ежедневно или через день, в зависимости от самочувствия.

#### Если виски серебрят седина

*Глиняная маска "От седины" рекомендуется при преждевременной и возрастной седине. За счет улучшения микроциркуляции сосудов кожи головы усиливаются кровообращение и обменные процессы в коже головы, обеспечивая активный приток питательных веществ и кислорода к волосяной луковице.*

**Способ применения:** развести глину до сметанообразной консистенции и нанести ее в виде маски на волосистую часть головы на 30 минут. Затем смыть водой без мыла или шампуня. Процедура повторяется через день. Курс - 10-15 дней.

#### Поскользнулся, упал, руку сломал

*Название глиняной маски "При переломах" говорит само за себя.*

**Способ применения:** развести глиняную маску холодной водой до консистенции зубной пасты и нанести слоем 2 см на область перелома после снятия гипса. Время экспозиции - 2 часа. Повторять 1-2 раза в день. Курс - 10-15 дней. Сочетать с применением внутрь глины 2-3 раза в день. Курс повторять 2-3 раза с интервалом в 2 недели.

**Основу масок составляет** голубая глина, а травы усиливают и корректируют ее лечебное действие.

**Срок годности глиняных масок не ограничен.**

**Условия хранения:** хранить при относительной влажности воздуха не более 75%, в защищенном от света месте, отдельно от продуктов, имеющих запах.

## КОМПЕТЕНТНО

# Травы - наш стратегический резерв

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Да, действительно, фитотерапия должна занять достойное место в медицине. Опыт огромного числа специалистов, занимающихся траволечением, доказывает, что этот метод может быть альтернативным при лечении ОРЗ, неосложненном бронхите, остром и хроническом гастрите, колите, цистите, спастических болях в нижних отделах живота, при менструальных кровотечениях. Лекарственные растения незаменимы в профилактике, поддерживающей терапии и в восстановительном периоде, так как в большинстве случаев их можно применять длительно и без риска развития лекарственной болезни.

Первой книгой по фитотерапии, с которой я познакомилась еще в 1968 году, была книга А. Попова "Лекарственные растения в народной медицине". Уже в годы учебы в аспирантуре стала применять некоторые рецепты, и часть из них прочно вошла в практику. Приведу пример. В нашей больнице, в палате, которая была закреплена за мной как аспирантом, лечился больной с кровохарканьем, обусловленным бронхоэктазами. Более месяца не удавалось справиться с этим неприятным и опасным симптомом, несмотря на то, что больного консультировали опытные специалисты: профессор и старшие научные сотрудники. Я предложила

растения и препараты из них как мощное вспомогательное средство при лечении заболеваний легких, почек, желудка, при менструальных кровопотерях, хронических сосудистых заболеваниях. С 1968 года использую адаптогены в комплексном лечении тяжелооболочных. Первый опыт был с экстрактом элеутерококка. Удалось быстро восстановить работоспособность и вернуть хорошее самочувствие коллеге - заведующему кафедрой офтальмологии Целиноградского медицинского института. В последующем благодаря применению препаратов из растений, относимых к адаптогенам (элеутерококк, аралия манчжурская, китайский лимонник, женьшень) удавалось спасать тяжелейших больных, страдающих сепсисом, стафилококковой пневмонией, эмпиемой плевры и др.). Опыт применения адаптогенов свидетельствует о том, каким замечательным резервом обладает медицина в борьбе со многими тяжелыми заболеваниями, в том числе и онкологическими.

В настоящее время многим больным назначаю также сборы по прописи М.В.Гордеева. Среди большого количества удачных рецептов можно назвать сборы "Антибактерин", "Солнышко", "Порядок", "Стоп-стресс", "Противоалкогольный", композиции для нормализации сна. По эффективности и безвредности им нет аналогов в академической медицине.



родственникам приготовить питательную смесь из книги А.Попова. В ее состав входят сок алоэ, мед, сливочное масло, свиной нутряной жир, какао. Через неделю приема питательной смеси кровохарканье прекратилось и в дальнейшем не возобновлялось. Больной взял этот состав на вооружение и периодически им пользовался. Что это - чудо? Конечно, нет. Жирорастворимые витамины, которыми богата данная смесь, способствовали восстановлению изъязвленной слизистой оболочки бронхоэктазов, поэтому кровотечение прекратилось. Этот состав я назначаю многим больным с острыми и хроническими заболеваниями бронхов и легких и всегда получаю хороший эффект. Примерно с этого времени я стала применять ванны с белой эмульсией скипидара по Залманову, используя для приготовления эмульсии яичный желток. Получаю прекрасные результаты при лечении артрозо-артритов, хронических неспецифических заболеваний легких, ишемической болезни сердца.

Большая часть практической работы прошла в терапевтических стационарах общего профиля. При лечении тяжелых острых заболеваний фитотерапия не может быть основным методом лечения. Надо осознавать, что любой метод в медицине имеет свои границы. Однако я использовала лекарственные

Двадцать лет работаю в Российской медицинской академии последипломного образования, курирую курсы по фитотерапии. Пришла на кафедру традиционной медицины. Ее организовал Анатолий Анатольевич Барвинченко. Светлая ему память. Благодаря прекрасной литературе, собранной им для подготовки учебного процесса на кафедре, познакомилась с методом ароматерапии. Человечество использовало эфирные масла еще до новой эры. Однако лишь в XX веке появились серьезные наработки, позволившие рационально использовать их в медицине. Эфирные масла оказывают многообразное воздействие на организм. Прежде всего, они представляют большую ценность в борьбе с болезнетворными микробами. Можно сказать, что эфирные масла как составная часть действующих веществ лекарственных растений также представляют собой стратегический резерв медицины. В наш век, когда мы повсеместно наблюдаем формирование устойчивости микроорганизмов к антибиотикам, рост аллергических и токсических реакций на медикаменты, эфирные масла позволяют решить немало проблем профилактики, лечения и реабилитации больных. Но это тема уже для другой статьи.

**Юлия КОРШИКОВА,**  
кандидат медицинских наук (Москва).

## ВОКАЛОТЕРАПИЯ

Вы никогда не спутаете голоса ваших близких и знакомых. Даже если не виделись годы, как только услышите - тут же назовете имя человека. Звук, издаваемый при разговоре, пении, крике, смехе, плаче, индивидуален. Благодаря голосу мы общаемся, выражаем себя. Он выдает эмоциональное состояние человека: рассержен тот или удивлен, обрадован или просто спокоен. Сильный чистый свободный голос - это ясность, видение самой сути, проявление творчества, таланта, самовыражение, реализация желаний и жизненных программ.

## Подарите голосу свободу

*Голос необходимо беречь и охранять. Но у всех ли из нас он очищен и раскрыт? Всегда ли мы можем свободно выразить себя, свои желания, обозначить их важность и первостепенность? Всегда ли мы слышим и бываем услышанными мужем, детьми, родителями, друзьями, коллегами?*

*Важно понимать, что все формируется и движется вокруг человека, он сам все создает, отражает и получает.*

*Раскрытый голос - это мировосприятие, миропонимание, умение быстро находить решение, открыто принимать людей, ситуацию, легко общаться, мотивировать слушателей. А еще жить без страха, суеты, зажатости, закомплексованности. Быть открытым, уверенным, радостным и счастливым.*

*Человек в чем-то похож на божественный музыкальный инструмент. Если прикоснуться к его струнам, миллиарды клеток тела начинают вибрировать. Звук течет в теле, он пронизывает нас. И важно позволить ему идти по его естественному руслу.*

*Для этого мы работаем с дыханием, раскрепощаем тело и раскрываем неповторимое звучание нашего внутреннего пространства. Гармоничный голос целительно действует на тело и очищает ум, наполняя нас блаженством. На занятиях мы делаем специальные упражнения для открытия голоса и улучшения самочувствия. Если мы создаем соответствующие условия, рождается глубокий, красивый звук.*

*При индивидуальной работе над голосом раскрывается этот великий природный дар, появляется умение звучать и слышать себя. Ведь фраза "медведь на ухо наступил" поистине ограничивает ваши возможности. А они, как известно, велики - правда, при условии регулярных, систематических занятий. Знайте: красота, мягкость и звонкость вашего голоса зависят от умения управлять голосовым аппаратом.*

*Речь, пение - это искусство, сфера, требующая тончайшего инструмента для воплощения творческих задач. Для человека, выступающего перед аудиторией, таким инструментом являются его голос и тело, которые в результате работы должны стать совершенными и выразительными.*

*На занятиях вы можете познать, как совершенно надо владеть инструментом-голосом, чтобы под воздействием его в сердцах слушающих вас, в их памяти надолго оставался эмоциональный след, а в души проливался свет.*

*Такое мастерство приходит в результате длительной работы, а для этого надо набраться терпения и настойчивости.*

*Если вы никогда не пели, но очень хотите, это как раз для вас! Желаю успехов!!!*

**Ирина ТЕМНОВА,**  
руководитель арт-студии.

*Владеть голосом в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.*

**Красиво звучащий голос - залог хорошего здоровья!**

*Занимаясь голосом, ощущая его и совершенствуя, каждый может открыть важную, потерянную когда-то часть себя. И подарить себе свободу.*

*Занятия проводятся ежедневно, кроме воскресенья. Предусмотрены еженедельные занятия для постоянных слушателей. Продолжительность - 1 час. Стоимость - 350 руб.*

*Индивидуальная коррекция и постановка голоса осуществляются по предварительной записи. Проводятся целевые программы.*

**Для получения информации обращайтесь по адресу: г. Уфа, ул. К. Маркса, д. 3/2, ком. 1.13 (12.00 - 19.00). Тел. 8 (347) 246-62-16, 8-917-448-69-20. E-mail: vocal69@mail.ru.**

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

Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)  
E-mail: [contact@travogor.ru](mailto:contact@travogor.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
- ул. Кувшикина, 16/2; тел. (347) 256-15-88

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

г. Зеленоград

- микр-н 18, корп. 1801 Б; тел. (499) 733-11-00

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

Адрес редакции: 450024, г. Уфа, а/я 61.  
Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)  
Тираж 999. Заказ № 131.

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](mailto:dialogufa@mail.ru)