

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● НОВОСТИ

**В центре внимания –
здоровье нации**

24-25 апреля в Уфе состоится Региональная научно-практическая конференция "Здоровье нации - основа безопасности России. Актуальные вопросы фитотерапии и питания".

В числе организаторов конференции - Ассоциация фитотерапевтов РБ, Башкирский государственный медицинский университет, ООО "Травник Гордеев М.В.". Для участия приглашаются педиатры, гастроэнтерологи, нутрициологи, организаторы общественного питания, руководители и консультанты оздоровительных центров (фитоцентров, центров здоровья, центров оздоровительного питания, спортивно-оздоровительных центров и др.), а также специалисты, интересующиеся здоровым образом жизни и вопросами здорового питания.

Конференция пройдет в уфимской поликлинике №1 по адресу: ул. Цюрупы, д. 4.

С вопросами обращайтесь к Гузели Анваровне Акназаровой по тел. 8-927-30-90-797, e-mail: ak.guzel@yandex.ru.

Правовая грамотность нужна всем

25 апреля в Уфе состоится практический консультационно-правовой семинар по вопросам порядка допуска, оказания и рекламы услуг традиционной и народной медицины.

Семинар проводит Владимир Егоров - Президент Российской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной и народной медицины, помощник председателя Комитета по охране здоровья Государственной Думы, член Совета Национальной медицинской палаты, член-корреспондент РАЕН.

Участник семинара имеет возможность получить квалифицированные ответы на самые сложные волнующие вопросы. По окончании выдается сертификат о прохождении семинара и комплект правовых документов. Подробнее о программе можно узнать на сайте РАНМ www.ranm.ru.

Приглашаем принять участие всех заинтересованных лиц. Начало в 9.00.

● СЛОВО РЕДАКТОРА

хлопоты весенние, хлопоты приятные...



Для травников новый год наступает с первых предвестников весны. Важно успеть заготовить все, что предлагает оживающая природа.

Смена предложения происходит быстро: один-два дня, и уже нет почек. Появились первые листики, и лишь 10-14 дней можно собирать березовый сок. Собранное по капельке богатство нужно еще правильно подготовить к хранению, по крайней мере, в течение целого года.

Очень важно правильно рассчитать, в каком количестве потребуются та или иная травка и зелье. Где растения собирать, какая будет погода, как сушить? И вырастет ли тот самый заветный цветочек? Поэтому весна, лето и осень - у подлинных травников время хлопотное. Не сидят они на одном месте: переезжают, собирают, сушат, складывают свои припасы, чтобы иметь возможность помогать людям круглый год. Труд этот не из легких. Попробуйте-ка с утра до вечера на коленках собирать листочки земляники! Не так-то просто выкапывать корни, например,

лупуха или одуванчика. А ведь, как правило, в ассортименте чудодейственных средств у любого травника не меньше 40-50 растений. Все наши знакомые фитотерапевты стремятся собственноручно собирать растения, и это несмотря на то, что есть проверенные заготовители, из года в год обеспечивающие нас дарами лесов и лугов. И мы коллег понимаем. Ведь, собирая растения, ты собираешь лекарство для людей. Так говорят и наши заготовители. И они готовятся к долгому и хлопотному сезону.

Надо знать, где и что искать, не ошибиться при определении растения, собрать нужное количество и правильно высушить. Все это требует специальных знаний, подготовки, опытности и грамотности. Уже семь лет нашими заготовками вместе с Михаилом Викторовичем Гордеевым руководит очень грамотный специалист, кандидат биологических наук Мирослав Суяндукевич Саитов. В его отделе постоянно работают два человека. Все лето они разъезжают по районам заготовок, оценивают качество собранных и высушенных трав, проверяют места сбора, сушки, организуют разведку запасов. Ведь если в прошлом году удалось встретить большое поле зверобоя, то нынче может случиться так, что зверобой будет лишь изредка украшать своими желтыми головками то самое место, где ранее он рос в изобилии. Природа предлагает нам разные загадки.



Пользуясь случаем, приглашаю всех желающих принять участие в сплавах по реке Юрюзань в течение лета. Во-первых, вы прекрасно и с комфортом отдохнете в живописных местах Башкирии. Кроме этого, мы познакомим вас с травами и цветами, особенностями их произрастания, определения, сбора, сушки и оздоровительного эффекта. Ведь каждый травник скажет, что самый лучший эффект дают те растения, которые собраны своими руками.

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Дар, который творит чудеса

Знаете ли вы, что минеральные вещества у деревьев идут по проводящим путям - ксилемам? Органические вещества, образующиеся в листьях в результате фотосинтеза, опускаются осенью в корни по проводящим пучкам. Эту снабженную сосудами ткань растений называют флоэмой. Удивительно, что и в зимний период покоя движение соков по ксилемам продолжается. А иначе деревья засохли бы от мороза точно так же, как сохнет белье в холодный день.

Но вот наступает весна. Земля еще покрыта снегом, а почки, веточки деревьев нагреваются и начинают интенсивно испарять влагу. Это транспирация. Данный процесс вызывает увеличение скорости и объема сокодвижения в дереве. В это время сок представляет собой лишь воду, которая предохраняет дерево от высыхания на корню. Но вот сам Господь дает сигнал: "Проснись, природа!" - и происходит перелом. По нашим прогнозам, в Нуримановском районе Башкирии это произойдет примерно 15 апреля. Качество сока в такой момент резко меняется. В ограниченный период времени по флоэме к верхушкам деревьев устремляются мощные потоки минеральных веществ, преимущественно

соединения магния, из которого формируются хлоропласты, преобразующиеся в хлорофилл. Благодаря хлорофиллу существует живое на Земле. Именно он позволяет усваивать углекислый газ и под воздействием солнечного света формировать белки растительного происхождения, попутно выделяя кислород и насыщая им атмосферу. В организме человека соли магния увеличивают силу сердечных сокращений, и сердце начинает работать, как "пламенный мотор". В ксилемном соке много соединений калия, обеспечивающих иммунитет растений. У человека они вызывают урежение частоты биения сердца. Оно начинает работать продуктивнее, увеличивается ресурсность сердечной мышцы.

В ксилемном соке присутствуют практически все элементы таблицы Менделеева, много серебра, есть даже золото. По флоэмным пучкам в этот ограниченный период времени до появления первых листочков идут мощные потоки биологически активных веществ, поступают различные виды углеводов. В первую очередь для нас важна фруктоза, которая служит источником для синтеза АТФ, обеспечивающей энергией биохимические процессы клетки. Для человека же фруктоза важна прежде всего тем, что улучшает питание тех глубоких участков мозга, которые в повседневной жизни не используются. В нас просыпается жизнелюбие, мы испытываем трепет, когда любимемся первоцветами, слышим звуки капли, весенней песенки обычной птички-синички, вдыхаем аромат свежей зелени. В этот период меристемные (стволовые) клетки дерева запускают процессы роста листочков, бутонов, новых побегов. Стволовые клетки растений в человеческом организме пробуждают процессы регенерации. Происходит восстановление клеток, которые с возрастом, как принято считать, не восстанавливаются, а, напротив, подвергаются обратному развитию. Это так называемые возрастные изменения, когда нарушается гомеостаз, угасает активность желез внутренней

(Окончание на 2-й стр.)

● ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУР



«За березовым соком и легкостью тела»

Тур состоится с 21 по 27 апреля 2014 года (1-й заезд); с 28 апреля по 4 мая 2014 года (2-й заезд) на базе туристического комплекса

"Горный воздух", расположенного в селе Красный Ключ Нуримановского района Республики Башкортостан.

Основная цель нашего оздоровительного тура - добиться очищения организма путем временного строгого ограничения в питании. Одновременно провоцируется высокая функциональная активность органов очистки. Сочетание такого режима питания с природными средствами (березовый сок, травяные чаи, глина), оздоровительными процедурами (массаж, баня), дозированными физическими нагрузками в условиях психоэмоционального комфорта (живописная природа, свежий воздух, чистейшая вода) позволяет в короткий срок добиться результата.

В программе (с учетом цели тура) - сбор березового и кленового соков в неограниченном количестве; ограничительный режим питания, соблюдение водного режима; оздоровительные процедуры на основе березового сока и

природных средств; прием травяных отваров и чаев, фитотерапия в русской бане. А также составление индивидуальной карты здоровья, консультация фитотерапевта; беседы по фитотерапии, знакомство с продукцией Центра травника Гордеева М.В.; оздоровительная гимнастика, массаж; умеренный активный отдых (пешие и автопрогулки).

Стоимость полного оздоровительного тура (7 дней / 6 ночей) "За березовым соком и легкостью тела" на одного участника 8000 рублей (для пациентов фитоцентра, пенсионеров, инвалидов - 7000 рублей). Стоимость оздоровительного тура (3 дня / 2 ночи: пятница, суббота, воскресенье) - 3500 рублей (для пациентов фитоцентра, пенсионеров, инвалидов - 3000 рублей).

Справки и запись по телефонам в центрах травника Гордеева М.В.

Если кремний в дефиците, мы теряем красоту

О недостатках питания, связанных со стилем жизни работающего населения, известно всем. Но чтобы найти в себе силы разнообразить меню и включить в него полезные продукты, нужно главным образом желание. И, конечно же, знания.

Мало кто связывает дефицит кремния с болезнями кожи, выпадением волос, расслоением ногтей, плохим заживлением ран и переломах. Если спросить наугад любую женщину, в чем причина остеопороза, то ответ в 90 процентов случаев последует такой: в нехватке кальция. А вот ученые, глубоко знающие особенности соединительной ткани, которая лежит в основе и кожи, и волос, и костей, ответят, что речь идет о необходимости сохранения равновесия минерального обмена кальция и кремния. И кремний - это основной микроэлемент, недостаток которого первичен при развитии структурных нарушений в соединительной ткани. Поэтому если хотите, чтобы ваша кожа оставалась молодой и упругой, волосы здоровыми и крепкими, а кости служили верой и правдой, стоит проанализировать свое меню на предмет достаточности кремния.

Современное питание основано на рафинированных продуктах: муке, очищенном рисе и овощах. В процессе очистки и происходит утрата этого микроэлемента. Так, в белой муке остается лишь 20 процентов кремния, находившегося в цельных зернах пшеницы. Если в вашем регионе жесткая (из-за высокой концентрации кальция) питьевая вода, то дефицит кремния развивается чаще.

Он присутствует во всех пищевых продуктах растительного происхождения, в том числе в виноградном соке, вине и пиве.

Много кремния содержат овес, просо, пшеница (цельное зерно), пшеничные отруби, зародыши пшеницы, рис шелушенный, ячмень, отруби, пророщенные семена злаков, абрикосы, бананы, бурая водоросль, ботва репы и свеклы, вишня, горчица листовая, изюм, инжир (сушеный), капуста белокочанная и цветная, земляника садовая и лесная, кольраби, кукуруза, лук, люцерна, майоран, морковь, огурцы, одуванчик, пастернак, салат-латук, свекла, сельдерей, семечки подсолнуха, слива, томаты зрелые, тыква, фасоль, финики, хрен, шпинат и яблоки. Продуктами-концентраторами кремния являются хвощ, топинамбур, редис и другие.



Поэтому неиссякаемым источником кремния мы и называем растительную пищу, богатую клетчаткой. В народной медицине для лечения заболеваний, связанных с недостатком кремния (а также в качестве мочегонного средства), используются отвары и жидкие экстракты из "кремниевых" дикорастущих растений.

Хвощ полевой

Беспорный лидер среди них - хвощ полевой. Учитывая высокое содержание кремния в хвоще, из него можно готовить и чай, и сок. Например, 50-процентный экстракт хвоща используют для предотвращения образования и для рассасывания рубцов на коже. Горсть полевого хвоща варят в 1 стакане воды 30 минут. Этот отвар пьют как чай, им прополаскивают волосы после мытья для их укрепления, а пожилым людям делают из горячей смеси на глине аппликации на руки, ноги и шею, если те немеют или боль не дает уснуть.

Одуванчик

Из его соцветий готовят напитки, начиная от вкусного сиропа и кончая вином. Лепестки одуванчика используют для окраски теста и других блюд вместо шафрана. При варке густого сиропа получается так называемый одуванчиковый мед, или варенье из одуванчиков. Правильно приготовленное варенье, действительно, мало отличается по вкусу от

натурального меда. Важно, что оно улучшает обмен веществ. В Чехии оно готовится как напиток. Местные жители очень верят в его лечебные свойства. Они утверждают, что одуванчиковый мед омолаживает, чистит кровь, делает кожу молочно-белой, с румянцем, и лечит различные заболевания.

Одуванчики можно использовать весенние или уже в сентябре, после летней спячки. В это время выкапывают корни: их можно просто жарить, как картошку. При нагревании горечь исчезает, корни становятся сладковатыми. Если их немного пережарить до коричневого цвета (без масла), получится хороший и питательный заменитель кофе. Он вкуснее цикория.

Редис

Содержит 6,5 процента кремния в сухом веществе. Салат из редиса с растительным маслом обладает умеренным желчегонным, противоотечным свойствами, способствует лучшей перистальтике и опорожнению кишечника.

Вареная тертая свекла

Это одно из самых популярных средств для ритмичного опорожнения кишечника. Блюда из свеклы обладают умеренным обезвоживающим действием и помогают активнее сокращаться желчевыводящим путям. Они поддерживают тонус кровеносных сосудов. И не только поэтому протертая отварная свекла с

растительным маслом является отличной закуской перед обедом. Собственные желчегонные свойства свеклы при этом существенно возрастают. В ботве молодой свеклы немало провитамина А, витаминов С и группы В, а также макро-, микро-, ультрамикроэлементов, в частности кремния, и свободных органических кислот. Поэтому холодный суп из молодой свеклы с ботвой (ботвинья) - это не только вкусное, освежающее, но и во всех отношениях полезное блюдо. Диетическими блюдами считают также салат из отварной свеклы с хреном; отварную нарезанную или протертую свеклу с рисом, изюмом. Полезным будет салат из вареной свеклы с тертыми сырыми яблоками или морковью, белокочанной капустой, черносливом, соком черной смородины, лимона, с орехами.

Крапива

Листья молодой крапивы залить кипятком и дать некоторое время настояться. Полученный отвар можно пить, а листья измельчить и добавить в салат. Приготавливая блюда из крапивы, важно помнить, что не всем полезен витамин К. Частое употребление летней крапивы в пищу повышает свертываемость крови, поэтому в пожилом возрасте, а также людям, страдающим тромбофлебитом и варикозным расширением вен, крапивой лучше не злоупотреблять. Молодая крапива, в особенности весенняя, не оказывает такого действия.

...и другие травы

Много кремния содержится в пикульнике, горце птичьего, пырее, в мать-и-мачехе, одуванчике. Рекомендуется приготовить по 50 г хвоща, пикульника и крапивы и 100 г горца птичьего. Ложку этой смеси залить двумя чашками воды и кипятить на небольшом огне, пока не выкипит половина содержимого кастрюли. Кремнезем плохорастворим, поэтому травы надо долго греть на медленном огне, чтобы они хорошо заваривались. Настой пить два раза в день по полстакана.

Травы эффективно действуют и при наружном применении.

Мать-и-мачеху, горец птичий, пырей, хвощ, пикульник смешать в равных количествах, затем 2-3 ложки этой смеси залить двумя стаканами воды, кипятить 15 минут, добавить две столовые ложки уксуса, который консервирует жидкость, чтобы она не помутнела (это признак того, что раствор испорчен). Вечером вымойте лицо водой, затем настоем трав, а 2-3 раза в неделю надо протирать им все тело. Результат применения будет налицо. Кожа помолодеет.

А вот самым простым средством для восполнения кремния остается белая глина. Глиняное молочко пьется на ночь и, помимо восполнения дефицита микроэлементов, является превосходным очистителем организма. При наружном применении глины удивительным образом улучшается состояние кожи - и ее цвет, и тургор.

Юлия ГОРДЕЕВА.

● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Дар, который творит чудеса

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

секреции, изменяется электрическая активность головного мозга, развиваются структурные изменения тканей и сосудов, в том числе атеросклероз. Стволовые клетки способствуют утилизации холестерина, восстановлению соединительной ткани: хрящей, мышц, сухожилий, кожи и гомеостаза в целом. При отборе березового и кленового сока происходит смешивание содержимого киселемных и флоэмных пучков, они соединяются в один омолаживающий коктейль. Этот особенный природный феномен в одной местности редко длится более двух недель один раз в году. Именно в этот период птицы активно выют гнезда, откладывают яйца, и наступает период насиживания. Замечено, что все виды птиц ухитряются испить березового сока. Его пьют и животные, и насекомые. Именно к этому времени стараются вернуться в наши края перелетные птицы: хоть из Африки, хоть из других, более далеких стран.

В последнее время необычайные свойства приписывают талой воде, и мы с этим согласны. Но еще более сильным воздействием отличаются березовые и кленовые коктейли, и потому береза выбрана символом России. Я заметил, что земляки, переехавшие рубеж 90-100-летнего возраста, вволю пили березовый сок. Необходимо подчеркнуть, что особенными свойствами обладает кленовый сок, который в нашей местности является дефицитным. Как отличить березовый сок от кленового? Последний в течение нескольких часов превращается в желе, поскольку концентрация полезных веществ выше на 600 процентов. Желеобразный сок - товарное качество кленового сока.

Как пить березовый и кленовый соки? Мы собираем сок, и в течение суток он оказывается на прилавке. Его можно хранить в холодильнике до 3-4 суток. Считаем, что пастеризация и фиксация любой кислотой уничтожает или сильно меняет его свойства. Тем не менее березовый сок необходимо нагревать до температуры 40 градусов. При этом

биологически активные вещества сохраняются (они разрушаются при температуре свыше 60 градусов), их активность усиливается, а значит, ускоряется всасывание сока в кишечнике человека. Мы рекомендуем пить березовый и кленовый соки по 30 мл на 1 кг веса в сутки - по 4 мл сока на 1 кг веса 6 раз в день. К примеру, женщине, которая весит 80 кг, в сутки нужно пить 2 л 400 мл, 6 стаканов по 250 мл. В холодильнике сок может храниться 3-4 дня. Затем из остатков готовится квас. Рецепт включает добавление изюма, ржаного солода и меда. Квас стоит в холодильнике более месяца без потери биологически активных свойств. На этот период полностью отменяются стимулирующие напитки: зеленый и черный чай, кофе, супы, фрукты и другие соки. Овощи рекомендуем употреблять однократно в течение суток в тушеном виде на ужин с большим количеством специй. Очень важно в этот очистительно-омолаживающий период на две недели перейти на питание кашами из пророщенного зерна (талканы), которые готовятся



путем краткосрочного нагрева до 80 градусов.

По литературным данным, березовый сок особо показан при всех метаболических нарушениях, которые приводят к мочекаменной, желчекаменной болезни, остеондрозу, полиартриту. А еще при всех эндокринных заболеваниях:

сахарном диабете, нарушениях функции щитовидной железы, болезнях надпочечников; при заболеваниях репродуктивной сферы мужчин и женщин, бесплодии у женщин.

Нет заболеваний, при которых березовый сок противопоказан!

Михаил ГОРДЕЕВ.

● В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Сделаю маску, приму ванну, выпью чашечку чая...

Фитоцентр М.В. Гордеева предлагает широкий спектр продукции, которая нормализует обмен кремния в организме и улучшает состояние соединительной ткани. Это глина, маски из нее, ванны и кремы на растительной основе.

Глина восстанавливает обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие, насыщает организм микроэлементами. Обладает мощным сорбирующим действием, освобождая организм от шлаков, газов, радиоактивных элементов. Оказывает антибактериальное, противоопухолевое действие. Участвует в образовании двигательного хряща и соединительных тканей. Препятствует отложению холестерина, нормализует проницаемость сосудистых стенок и обеспечивает их эластичность.

Белая глина применяется внутрь при дефиците костной массы (рахите, остеопорозе и др.), кариесе и других стоматологических проблемах; тонкости волос, слабости ногтей, низком иммунитете, аллергии, пониженной свертываемости крови, хрупких сосудах. Следует принимать глиняное молоко. Для этого 1 ч. л. - 1 ст. л. глины залить стаканом воды.

Глина голубая - для наружного применения. Ее используют для аппликаций, масок и ванн. Для приготовления аппликаций и масок нужно развести глину горячей водой в стеклянной или керамической посуде до консистенции густой сметаны, размешать деревянной лопаткой. Не терпит контакта с металлом. Для приготовления ванны используются одна-две горсти порошка. Курс - 15-20 процедур через день.

Маску **"При новообразованиях на коже"** рекомендуется применять людям, у которых есть бородавки и папилломы. **Состав:** голубая глина; трава зюзника, ряски, череды, полыни Божье дерево, полыни горькой, чистотела, тысячелистника, пустырника, таволги, короставника, болиголова; корни лопуха, пиона, бадана, горца змеиного, кровохлебки; кора дуба, осины.

Способ применения: развести состав водой до консистенции жидкой сметаны и тщательно размешать. Наложить на пораженные участки на 4-5 часов, затем смыть теплой водой. Процедура проводится 1 раз в день. Курс от 12 до 16 дней. После двух-трехнедельного перерыва курс может быть повторен.

Маска **"При грибковых поражениях кожи"**. Название говорит само за себя. **Состав:** голубая глина; трава вероники, вербены, тысячелистника, череды, чистотела, полыни Божье дерево, полыни горькой, ряски, таволги, донника, дурнишника, короставника, мяты; корни лопуха, аира, бадана; кора осины.

Способ применения: развести глиняную маску водой до консистенции жидкой сметаны. Тщательно размешать. Наложить на пораженные участки на 4-5 часов, затем смыть теплой водой. Процедура проводится 1 раз в день. Курс от 12 до 16 дней. После двух-трехнедельного перерыва курс может быть повторен.

Маска **"При псориазе"**. **Состав:** голубая глина; трава спорыша, зюзника, душицы, адониса, полыни Божье дерево, череды, донника, золотарника, дурнишника, живокости, ряски, короставника, крестовника, люцерны, мокрицы, мяты, подмаренника, подорожника, полыни горькой, пустырника, синяка, сныти, сушеницы, таволги, цикория, чабреца, полыни обыкновенной; корни сабельника, лопуха, пырея, окопника, пиона, девясила, бедренца-камнеломки; листья березы; кора ивы, осины.

Способ применения: развести глиняную маску холодной водой до консистенции зубной пасты и нанести толстым слоем на пораженные участки кожи. Время экспозиции - до двух часов.

Повторять 1-2 раза в день. Курс - 10-15 дней. Сочетать с применением вовнутрь глины 2-3 раза в день. Курс повторять 2-3 раза с интервалом в 2 недели.

Маска **"При растяжках"**. Рекомендуется при растяжках и рубцах на коже. **Состав:** голубая глина; трава душицы, золотарника, герани, горцев (альпийского, перечного, почечуйного, птичьего), донника, льнянки, люцерны, подмаренника, посконника, пустырника, репешка, сушеницы, полыни обыкновенной, шалфея, пастушьей сумки, пикульника; корни окопника; кора осины.

Способ применения: развести глиняную маску водой до консистенции зубной пасты и нанести толстым слоем на растяжки (рубцы) на ночь, фиксируя бинтом. Делать ежедневно до полного исчезновения растяжек (рубцов).

Маска **"От седины"**. Рекомендуется при преждевременной и возрастной седине. За счет улучшения микроциркуляции сосудов кожи головы и ее минеральной подпитки усиливает кровообращение и обменные процессы, обеспечивая активный приток питательных веществ и кислорода к волосяной луковице.

Состав: голубая глина; трава адониса, дербенника, зюзника, донника, череды, золотарника, дурнишника, душицы, василистника,

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

Состав: голубая глина; трава володушки, репешка, череды, цикория, таволги, льнянки, будры; корни дягиля, барбариса; кора осины.

Способ применения: развести глиняную маску холодной водой до консистенции зубной пасты и нанести толстым слоем на область кожи на 2-3 см шире проекции органа на кожу. 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 обработать 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.



герани, горца, борщевика, живокости, посконника; корни девясила, крапивы, лопуха, окопника, пиона, сабельника, аира; чага; кора ивы, осины.

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

Маска **"Омоложение кожи"**. Рекомендуется применять для чувствительной и сухой увядающей кожи. Успокаивает, снимает раздражение, укрепляет, повышает эластичность. Обладает прекрасными стимулирующими и омолаживающими свойствами. Хорошо увлажняет кожу, повышает эластичность и тонус, разглаживает морщины.

Состав: голубая глина; трава адониса, душицы, спорыша, золотарника, зюзника, манжетки, донника, дурнишника, полыни Божье дерево, ежевики, пустырника, ряски, сушеницы, таволги, цикория, чабреца, череды, полыни обыкновенной, эхинацеи, ярутки, герани, горца альпийского, дрока, живокости, люцерны, мокрицы, пикульника, подмаренника; листья березы; корни девясила, лопуха, пырея, цикория; кора осины.

Способ применения: развести глиняную маску водой до консистенции жидкой сметаны. Тщательно размешать. Наложить на кожу лица, шеи на 4-5 часа, затем смыть теплой водой. Процедура проводится 1 раз в день. Курс от 12 до 16 дней. После двух-трехнедельного перерыва курс может быть повторен.

Маска **"При переломах"**.

Состав: голубая глина; трава герани (крово-красной, лесной, луговой), донника, живокости, зюзника, крестовника, люцерны, окопника, пикульника, подмаренника, подорожника, пустырника, синяка; корни окопника, пиона, чернокопня; кора осины.

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

Маска **"При артрозах"**. Рекомендуется при артрозах, тугоподвижности суставов, ограниченности движений в них, хрусте, боли при движении, шипах, шпорах, остеохондрозе.

Состав: голубая глина; трава спорыша, донника, дурнишника, золотарника, зюзника, душицы, крестовника, живокости, синяка, сныти; корни сабельника, шиповника, пырея; листья березы.

Способ применения: развести глиняную маску водой до консистенции зубной пасты и нанести толстым слоем на больные суставы на 2-3 часа. Сверху положить марлю и утеплить аппликацию с помощью шерсти. Курс - 10-15 процедур. Повторять 2-3 раза с интервалом в 2 недели.

И, конечно же, немалую пользу и удовольствие принесут фитованны.

Ванны **"Солегон-супер"** применяются при избыточном отложении солей в мышечно-

суставных поверхностях, тканях, органах, коже (остеохондрозы, артрозы, псориазы, шпоры, сухая кожа и др.).

Состав: трава хвоща, живокости, подмаренника; корни сабельника; веточки березы; семя горно-луговое.

Ванны **"Живая вода"** рекомендуются женщинам при возрастных изменениях. Они оказывают положительное воздействие при слабости, утомляемости, повышенной потливости, ознобах, отеках, головной боли, головокружениях; улучшают сон, настроение, психоэмоциональное состояние.

Состав I (розового) пакета: трава клевера, чернотыльника, хвоща лесного, дербенника, золотой розги, душицы.

Состав II (голубого) пакета: осыпь сена горно-лугового.

Ванны **"Живая кость"**. Рекомендуются слабо развивающимся маленьким детям, особенно со склерами (белками) голубого цвета - незавершенным остеогенезом; при остеопорозе; метастазах в кости (с выраженным синдромом боли в костях в покое).

Состав I (розового) пакета: лапки пихты; трава герани кроваво-красной, пикульника; листья таволги (лабазника).

Состав II (голубого) пакета: осыпь сена горно-лугового.

Приготовить отвар и принимать ванну. Противопоказания для ванн - индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

В арсенале полезных средств, которые можно приобрести в фитоцентрах, также мази и фитокремы.

Фитокрем **"Травушка-муравушка"** приготовлен из натурального, экологически чистого растительного сырья без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок.

Состав: вода, воск эмульсионный, оливковое масло, экстракты плодов конского каштана и софоры японской, багульника, сушеницы топяной, водяного перца, хвоща полевого, цветов таволги.

При регулярном использовании крем способствует восстановлению кровообращения, уменьшает отечность ног, снимает усталость. Особенно полезен для ухода за ногами при варикозе нижних конечностей. Утром и вечером крем наносят на чистую кожу ног, слегка массируя голени и стопы. Его следует применять от 2-3 месяцев до полугода. Положительный эффект заметен уже после первого курса. При необходимости курс можно повторять 2-3 раза в год, делая перерывы на 1-2 месяца. Крем для улучшения кровообращения ног целесообразно чередовать с другими фитокремами аналогичного действия.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов (встречается редко).

Мазь из лекарственных растений **"Венолюкс" (противоварикозная)**. Приготовлена из натурального, экологически чистого растительного сырья без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок. Важной особенностью фитомазы является комплексное оздоровительное воздействие не только на проблемные участки кожи, но и - опосредованно - на весь организм в целом.

Состав: вода, воск эмульсионный, оливковое масло, ланолин; экстракты плодов конского каштана, софоры японской, багульника, сушеницы топяной, водяного перца, хвоща полевого, цветов таволги; лецитин; витамины А, С, Е и РР; природные микроэлементы.

Используется при варикозном расширении вен. При регулярном применении укрепляет сосуды, уменьшает отечность ног, восстанавливает мышечный тонус, вызывает ощущение легкости и комфорта. На чистую кожу следует нанести тонкий слой мази, аккуратно втереть, дать ей впитаться, излишки остатки можно удалить. Продолжительность курса от нескольких недель до полугода (в зависимости от тяжести заболевания). При необходимости курс можно повторять несколько раз в год.

Целесообразно одновременно с местным лечением мазью регулярно принимать чайные напитки аналогичного действия.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов мази.

● НОВИНКИ



Спешим сообщить нашим читателям приятную новость: чайная коллекция "Травогор", над созданием которой мы столь кропотливо работали, вышла в свет! В новой линейке представлено десять разных наименований. Каждая композиция по-своему уникальна и несет особый смысл.

Природная сила в каждой чашке

Названия говорят сами за себя: "Русский традиционный чай", "Башкирский традиционный чай", "Татарский традиционный чай", "Дыхание гор", "Вальс цветов", "Княжеский чай", "Нежный чай", "Пряное яблоко", "Копорский элитный", "Копорский изысканный".

Мы предлагаем вам приобщиться к традициям русского травничества. Формулы серии чаев "Травогор", действуя на клеточном уровне, поддерживают в человеке молодость и бодрость, придают коже блеск и здоровье, помогают работе мозга, успокаивают ум и дарят ощущение счастья. Основные свойства наших чаев - способность очищать организм от токсинов, защищать его стабильность на клеточном уровне, укреплять иммунную систему и активизировать механизмы саморегуляции при отсутствии побочных эффектов. Не сомневаемся, что в этой серии каждый для себя найдет именно тот чай, который придется по вкусу, будет отвечать его потребностям, взглядам и традициям, по которым он живет.

К нам пришли первые отзывы тех, кто уже познакомился с чаями "Травогор".

«Пряное яблоко» душу согрело

...В тот день, 12 марта, на улице было пасмурно и влажно. На работе я полдня куталась в палантин, потому что все время зябла. Возможно, заболела, ведь в офисе каждый второй чихал и кашлял. Подруга на 8 Марта подарила мне конфеты и пачку какого-то нового чая. Взглянула на коробочку, отметила для себя, что дизайн весьма приятный, неброский, но выполнен со вкусом. Самое интересное, что коробочка сделана с прозрачным окошечком и через него видно, какой чай там лежит. Не пыль, как это нередко случается, а хорошо высушенные растения с небольшой долей черного чая. Я специально не стала изучать состав: решила, сама на вкус сумею определить, что именно у меня в чашке.

Через пять минут после того, как заварил чай "Пряное яблоко", комнату наполнил необыкновенный аромат. Сотрудники из соседних кабинетов, замороженные, шли на запах трав. А я налила этот "напиток богов" в красивую чашку. По вкусу он напомнил мне глинтвейн, которым в один морозный день я согревалась в таллинском трактире "Толстая Маргарита". Но то был алкоголь, а

это чай. Прошло немного времени, и приятное тепло разлилось по всему телу.

Чай мне пришлось заваривать несколько раз, поскольку коллеги умоляли устроить дегустацию. Всем коллективом мы почти разгадали рецепт: яблоко, гвоздика, корица, немного черного чая, имбирь, перец. А что там было еще? Я советую вам самим разгадать этот ребус до конца.

Жанна ВАХИТОВА.

Милые сердцу традиции

В этом году день весеннего равноденствия встречали 20 марта. Нам, родителям, которые сумели выкроить время и прийти на праздник к своим детям, в 3 "А" класс уфимской общеобразовательной школы № 10, повезло. Вместе с ребятами встречали весну солисты народного фольклорного ансамбля "Таусень" Башкирского государственного университета под руководством Елены Евдокимовой.

Она рассказала детям о том, что и юбки, и кокошники, и фартуки шиты и сделаны по специальным эскизам. Именно так одевались наши прапрабабушки, жившие на территории нынешней Башкирии. Одежда охраняла, оберегала человека - и фартуки, и платки, и кокошники. Женщины и мужчины всегда подпоясывались, чтобы теплее было и не продувало. Рубашки шили с закрытым воротом. Наши предки верили в то, что в ямке на шее (в медицине ее называют яремной ямкой) живет душа. Девушки и женщины любили надевать бусы. Давным-давно их делали из того, что было под рукой, например, из ягод рябины.

Потом "Таусень" пел, у них получалось очень красиво. Затем на сцене их сменили наши ребята. За окном сначала было пасмурно, но потом на радость всем вышло солнышко. Время пролетело незаметно, "Таусень" провожали громкими аплодисментами. Мы, родители, подарили певуньям конфеты и вкусные чаи из новой серии "Травогор" - "Русский традиционный чай" и "Копорский".

- На следующей репетиции ансамбля мы обязательно устроим чаепитие и все попробуем! - пообещала Елена Викторовна.

От имени родителей - Алена СТАСОВА.



● ПРОФЕССИОНАЛЫ

Между словами «движение» и «жизнь» ставим знак равенства

Возможности физкультуры широки. Страну, как и весь мир, заполнили йога- и фитнес-клубы, тренажерные и спортивные залы, всевозможные авторские заведения. В интернете можно познакомиться со спортивными гуру, обещающими чудеса. Чем только народ не увлекается! Спортивными снарядами, восточными танцами, бегом...

Хорошо, когда здоровье крепкое, а учитель грамотный. А вот что делать тем, у кого уже солидный возраст, неважная осанка даже после длительных тренировок? Кто пережил инсульт, инфаркт или, играя в баскетбол, нанес неумеренными нагрузками значительный ущерб своему позвоночнику? Куда пойдут дети, которых родители в четыре года поставили на горные лыжи, хотя их суставы еще не готовы переносить нагрузки, связанные с этим видом спорта? И вообще, с чего они решили, будто малышу это нужно?!

Профессионалов-медиков, занимающихся истинно лечебной физкультурой, очень мало. Преемственность передачи знаний в этой области практически отсутствует. Нельзя же и впрямь серьезно относиться к авторитету мастера, за плечами которого трехмесячные курсы массажа или фитнес-инструктора, инструктора по йоге или еще какой-либо отрасли знаний, которая сама по себе огромна, требует длительного осмысления, глубокой проработки и, конечно же, опытного наставника. Профессионалы же владеют навыками и знаниями, опытом, необходимым для восстановления людей с проблемами костей, суставов, сосудов, веса, дыхания.

Люди сейчас либо вообще не дают себе нагрузки, либо выбирают вид физической активности не осмысленно, а следуя эмоциям или моде. И, в общем-то, чаще всего не знают своего тела, его сильные и слабые стороны, не представляют, что именно пойдет организму на пользу, а что может нанести ему вред.

Лидия Ивановна Гущина уже 46 лет, с 1967 года, работает инструктором по ЛФК в одном из очень представительных медицинских учреждений Москвы. За ее плечами медицинское училище, отделение физкультуры Смоленского медицинского института и тысячи восстановленных больных. "Конек" Лидии Ивановны - реабилитация после травм, инсультов, инфарктов. Если раньше человеку с инфарктом приходилось лежать неподвижно месяц (только потом ему разрешили делать первые движения), то теперь уже на следующий день после катастрофы начинается восстановление. Отточены методики способствуют четкому и быстрому восстановлению не только сердца, но всего сосудистого русла и дыхания. Ведь сердце пострадало потому, что несло нагрузку и отдувалось за неправильное дыхание, неверно подобранную физическую нагрузку, за слабые мышцы, которые не способствовали движению крови в сосудах.

Лидия Ивановна не устает говорить о том, что основную причину страданий видит в неправильном дыхании, непонимании собственного тела, отсутствии желания сохранить позитивные изменения, которые появились, к примеру, во время пребывания в санатории. Энтузиазма продолжать начатую новую жизнь обычно хватает на неделю. Человеку нужен толчок извне, чтобы он начал двигаться в



правильном направлении. Даже тяжело больные люди после острой катастрофы пренебрегают разумными советами близких и ждут человека со стороны, чтобы услышать его и начать выполнять те упражнения, которые выведут их из болезни. Огромный опыт Лидии Ивановны подсказывает, что к каждому необходим индивидуальный подход: двух одинаковых людей нет. У нас ведь разные возможности, разные взгляды. Поэтому начинаешь работать с очень слабым человеком, про которого так и хочется сказать: "Кисель не вытащишь из болота". Но вот осваивает он дыхательные упражнения, пытается правильно распределять нагрузку - и глядишь, стала подниматься рука, нога.

Бывает, приходит человек с гипертонической болезнью, и тогда во время занятий измеряется артериальное давление. Работа врача ЛФК очень кропотливая, сложная, интеллектуальная. Руками махать, качаться - дело нехитрое. А вот когда "летят" позвонки, развивается грыжа позвоночника - куда бежать? Возможности ЛФК широкие. Это существенная помощь людям с нарушениями нервной системы, травмами, хроническими поражениями опорно-двигательного аппарата, при беременности в процессе подготовки к родам, в состоянии, связанном с родовой травмой, и даже при опущении внутренних органов.

Приведем интересный случай из практики Лидии Ивановны. К ней пришел спортсмен 43-х лет с травмой коленного сустава. Во время операции сустав закрепили двумя десятками шурупов! Прогноз врачи давали плохой. Но через пару месяцев после занятий с инструктором ЛФК мужчина стал бегать. Один из шурупов вылетел... за ненадобностью, а прогноз переменял свой вектор.

Возможности у всех разные: и финансовые мотивы, и временные ограничения каждому диктуют свои правила поведения.

Так вот, консультацию по лечебной физкультуре можно получить однократно, а потом через две-три недели прийти на коррекцию. Будет проведена проверка на грамотность выполнения вами усвоенных упражнений, добавлены новые. Можно приходиться два-три раза в неделю, и тогда вы получите результат уже на десятое-двенадцатое занятие, а в дальнейшем сможете продолжать делать упражнения самостоятельно. Специалист оказывает помощь и на дому - тем, кто временно не может передвигаться. Нетренированные мышцы держать не будут, а из-за этого трудно работать и сердцу, и легким.

Еще одна очень распространенная проблема - как снимать напряжение в рабочей время. Для этого вовсе не обязательно покупать тренажеры. По двадцать-двадцать пять лет к Гущиной ходят люди, имеющие собственный бассейн и тренажерный зал. Обращаются за помощью, потому что верят. Ведь человек всегда делает так, как ему легче, в том числе и упражнение. Но не бывает ничего легкого, бывает просто и верно, правильно.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Записаться на прием к Л. Гущиной можно, позвонив в Центр на ул. Тверской в Москве, по телефону (495) 629-94-49.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

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

Центр дистанционного консультирования:
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61
E-mail: travposta@mail.ru
Телефон (347) 281-94-31

Республика Башкортостан, г. Уфа

- ул. Колпинская, 1; тел. (347) 281-94-31
 - ул. Мира, 4; тел. (347) 242-59-53
 - пр. Октября, 18/1; тел. (347) 223-45-41
 - ул. Кувыкина, 16/2; тел. (347) 256-15-88
- Республика Башкортостан, г. Стерлитамак
- ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный Ключ

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

г. Москва

- ул. Тверская, 12, строение 7; тел. (495) 629-94-49
 - Ленинградский пр., 26, корп. 1; тел. (495) 614-43-75
 - ВВЦ, павильон 71; тел. (495) 974-63-62
- г. Зеленоград
- микр-н 18, корп. 1801 Б; тел. (499) 733-11-00

г. Санкт-Петербург

- ул. Гороховая, 29; тел. (812) 310-55-20; 310-55-30

г. Магнитогорск

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

г. Екатеринбург

- ул. Луначарского, 181; тел. (3432) 86-18-96
- Республика Татарстан, г. Бугульма
- ул. Советская, 43; тел. (5594) 66114, тел./факс (5594) 20024