

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● НОВОСТИ

Нашего полку прибыло



Команда фитотерапевтов пополнилась опытным специалистом: в Уфе, на ул. Мира, 4 ведет прием Эльвира Хабибовна Дюмева.

Такой вот особый массаж

Весной всем хочется помолодеть. И такая возможность есть! В фитоцентре на Тверской, в Москве, введена новая услуга – капилляротерапия.

Это особый массаж с применением натуральных массажных масел и бальзамов, которые обеспечивают мощное очищение организма, проникая через капилляры в клетку и выводя продукты метаболизма. Одновременно происходит глубокое питание и увлажнение, что в совокупности приводит к стойкому, ярко выраженному омолаживающему эффекту.

Не подушка – чистый пух!

Теперь во всех наших фитоцентрах можно купить и заказать большие удобные подушки из гусиного пуха.

Нет необходимости лишней раз говорить о том, насколько человеку важно хорошо выспаться. Подушка из пуха навеет вам сладкие сны!

Стресс вылечит... соловей

В фитоцентре в Екатеринбурге появилась новая услуга – релаксирующая программа "Стоп-стресс".

Она включает в себя прием чайного напитка "Стоп-стресс" (или "Успокаивающий"), ароматерапию на основе натуральных компонентов (пихтовое масло, масло лаванды, мяты, кедр, сосны), расслабляющую звукотерапию (пение птиц, журчание ручья, звуки живой природы), релакс-массаж головы или стоп. Клиенты получают также необходимые рекомендации по приему травяных сборов и чаев для снятия стресса в домашних условиях.

● СЛОВО РЕДАКТОРА

Мы можем замедлить время



Бегут минуты, часы... Часто слышим: времени не хватает. Помню, моя бабушка сетовала: "Топтушкой я стала! Одно дело полдня делаю..." А давайте переведем суть этого общеизвестного факта на язык физиологии. От чего зависит скорость движений? От скорости моторной реакции, то есть от того, насколько быстро движется импульс по нервной ткани, доставляя чувственную информацию сначала к анализаторам мозга, а потом, после получения соответствующей команды, - и в мышцы тела.

Так вот, скорость этой самой реакции напрямую регулируется и зависит от интенсивности и достаточности мозгового кровотока. Снижение скорости двигательных реакций происходит при недостаточности мозгового

кровотока и снижении скорости проведения импульса по нейрону. Этот процесс можно повернуть вспять, принимая средства, улучшающие состояние мозга. Напрямую воздействуя на кровоток, мы замедляем время! Сборы

"Гений", "Благодар", "ПМС", все "Сны", "Матрешка", "Лань" вам обязательно помогут. Подбирают их каждому индивидуально, опираясь на особенности сна, эмоционального фона, характера головных болей и так далее. Весной же стоит воспользоваться таким мощным средством, как березовый сок. Он не только очищает организм, промывает его изнутри, но и наполняет стволовыми клетками и фитогормонами. Результат - видимое омоложение, значительное увеличение умственной активности и замедление времени! Здоровья вам!

С уважением,
Юлия ГОРДЕЕВА.

Широкая была Масленица!

В последний день февраля наш дружный коллектив вместе с семьями отправился в село Красный Ключ на горнолыжный курорт для проводов зимы.

Впечатления необыкновенные: чудесный горный воздух, поражающая своей красотой природа и яркое слепящее солнце!

Смельчаки катались на горных лыжах, а все остальные - на тюбингах. Представьте, что вы стремительно несетесь с вершины вниз на резиновых "ватрушках", а затем поднимаетесь на удобном подъемнике.

После обеда - игры и конкурсы на свежем воздухе, активное участие в которых принимали и дети, и взрослые. Но больше всего понравилось катание на сани, запряженных лошадей, это исконно русское зимнее развлечение. Дети были в восторге!

Время пролетело незаметно, уезжать никому не хотелось. Расставались мы с мыслями о скором лете и планах на будущее: мечтаем о новых замечательных поездках всем коллективом!

Ирина ЕРМОЛАЕВА,
менеджер отдела продаж фитоцентра.



● АКЦИЯ СЕЗОНА

Проснись и пей!

Когда начинают таять сугробы с южной стороны обочин дорог, появляется капель с весенних сосулек, а самцы пернатых радостно поют о любви к жизни, о том, что готовы построить гнездо, накормить свою семью. Это значит, что пришел Апрель! К сожалению, многие из нас, людей, слушаая и наблюдая все происходящее в природе, не видят и не слышат организм, что пора проснуться: любить, творить прекрасное вокруг себя.

Как пробудиться от столь длительной зимней спячки? Разбудить, оживить организм можно березовым соком. Его свойства многообразны. Прежде всего нас интересуют те вещества, которые пробуждают к росту, набуханию клетки в почках. Они же побуждают к развитию молодые меристемные клетки растения (их иначе называют стволовыми клетками). Если стволовые клетки животного или другого человека наш организм воспринимает как чужеродные, в результате чего нередко развиваются иммунные реакции отторжения, приводящие к изменениям в органах и тканях (вплоть до системных и онкологических поражений), то стволовые клетки березового сока организм человека воспринимает как свои, родные.

Есть хорошая поговорка: "Одна ласточка весны не строит". Вот и березовый сок надо употреблять в свежем виде не один раз, а именно столько, сколько дней в природе вашего края береза делится своим соком. Можно замораживать березовый сок впрок - часть стволовых клеток сохранит свою активность. Полезен и квас, сделанный из сброженного березового сока.

Недавно выяснилось, что березовый сок имеет ярко выраженную способность ускорять движение в организме всех жидкостей, в первую очередь крови и лимфы, придавая им необходимый вращательный момент. Кленовый сок обладает более выраженным действием - примерно в 4-5 раз. И мало кто знает, что совершенно удивительными свойствами обладают густые березовый и кленовый соки (в виде сиропов) в своем влиянии на минеральный обмен, проявляющемся, в частности, в торможении процессов развития кариеса зубов.

Не пропустите эти волшебное скоротечное время (всего 5-15 весенних дней), используйте его для восстановления и пробуждения вашего организма. Пациенты фитоцентра ежегодно группами выезжают "на сок", на три дня или на неделю. Присоединяйтесь к нам!

Ваш Михаил ГОРДЕЕВ.

(Продолжение темы - на 2-й странице)

Чтения с весенним настроением

С 24 по 26 апреля в Нуримановском районе Башкортостана пройдут "Весенние чтения в Красном Ключе".

Это познавательный-практический курс для травников, фитотерапевтов, руководителей и консультантов оздоровительных, спортивных и фитоцентров, а также других специалистов, которые имеют опыт использования натуральных средств для укрепления здоровья и готовы поделиться с коллегами своими знаниями, методиками и результатами.

"Весенние чтения" проводятся как подготовительный цикл в рамках ежегодной конференции "Здоровье нации - основа безопасности России. Актуальные вопросы фитотерапии и питания".

Каждый участник до 1 апреля может подать заявку на выступление, в ней необходимо указать тему и продолжительность доклада, а также прислать тезисы (адрес электронной почты ak.guzel@yandex.ru).

Участники чтений приглашаются на родину травника Михаила Викторовича Гордеева, в село Красный Ключ. Это одно из красивейших мест в Башкирии, где создана необходимая инфраструктура для отдыха (несколько туристических комплексов различного уровня комфортности, кафе, продуктовые магазины, отделение Сбербанка).

Средняя стоимость проживания с питанием составляет 1 500 рублей в сутки на человека.

Участники могут организовать свое проживание индивидуально в гостиницах "Асылъяр", "Сказка", расположенных в Красном Ключе, а также на базах отдыха "Горный воздух", "Башкирская Рица", "Павловский парк", которые находятся в 10 километрах в Павловке (подробная информация в Интернете).

В дни "Весенних чтений" в Красном Ключе будут проходить традиционные оздоровительные туры "За березовым соком и легкостью тела". Желающие могут присоединиться и разместиться как участники тура.

Дополнительная информация по телефонам: (347) 246-74-17, 8-927-30-90-797, Акназарова Гузель Анваровна, e-mail: ak.guzel@yandex.ru.

● АКЦИЯ СЕЗОНА

За березовым соком и легкостью тела

Фитоцентр Гордеева М.В. приглашает всех желающих принять участие в оздоровительном туре "За березовым соком и легкостью тела". Это познавательно-практический курс для людей, которые хотят научиться использовать натуральные средства для укрепления здоровья.

Хотите легко и радостно просыпаться по утрам? Ощущать прилив сил и энергии, которых хватит, чтобы горы свернуть и прочувствовать жизнь во всех ее красках? Для вас в один комплекс собраны уникальные методики - эффективные и простые в применении. Они помогут оздоровить, очистить и омолодить ваш организм. Блестящие глаза, упругая чистая кожа, прекрасное настроение, хороший сон - все это станет результатом прохождения нашего оздоровительного курса **"За березовым соком и легкостью тела"** на базе туристического комплекса "Елена", который расположен на родине известного травника Михаила Викторовича Гордеева в селе Красный Ключ Нуримановского района Республики Башкортостан.

Главная цель нашего оздоровительного тура - привести организм в состояние самооздоровления. А это значит, организм нужно очистить, повысив функциональную активность органов очистки. Для этого придется временно соблюдать специальный - достаточно строгий - режим питания. Диета будет сочетаться с природными средствами (березовый сок, травяные чаи, глины), оздоровительными процедурами (массаж, баня), дозированскими физическими нагрузками в условиях психоэмоционального комфорта (живописная природа, свежий воздух, чистейшая вода). Все эти меры позволят в короткий срок добиться результата.

Туристический комплекс "Елена" занимает площадь в 30 соток. Гостиница на 30 проживающих, номера на два и четыре человека. Двухместных номеров - шесть, четырехместных - два; есть также два домика для четырех гостей, один домик для шестерых. Имеются общий туалет и душевая, гостиная с телевизором, столовая, кухня с холодильником, игровая комната. Для занятий гимнастикой предусмотрена общая гостиная (на полу ковер, рекомендуем иметь личные коврики для занятий), музыкальный центр.

На территории комплекса находится баня (одновременно вмещает до шести человек, рекомендуем определить личное время для организации банных процедур), оборудованная площадка с беседкой, мангалом и кострищем.

Даты заездов:

1-й - с 20.04.2015 г. по 26.04.2015 г.,
2-й - с 27.04.2015 г. по 03.05.2015 г.

В программе (с учетом целей тура):

- сбор березового и кленового сока 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;
- консультация фитотерапевта с составлением индивидуальной карты здоровья;
- беседы по оздоровлению травами и средствами народной медицины, знакомство с продукцией Центра травника Гордеева М.В.;
- оздоровительная гимнастика, массаж;
- умеренный активный отдых (пешие и автопрогулки).

Режим дня:

- 8.00-9.15 Подъем, утренний туалет, комплекс утренней гимнастики
- 9.15-10.00 Завтрак
- 10.30-13.00 Сбор березового сока
- 13.30-14.00 Обед
- 14.00-15.00 Отдых, личное время
- С 15-00 Групповые экскурсии по живописным окрестностям села Красный Ключ и Нуримановского района РБ
- С 17.00 Массажные процедуры, консультации специалистов Центра, групповые физические упражнения
- 19.30 Ужин
- 20.30 Вечерние посиделки, баня с применением индивидуально подобранного фиточая (до, во время и после процедуры), а также глиняно-растительных масок для лица и тела
- 23.00 Сон

В стоимость путевки входят:

- проживание в двух- или четырехместном номере, домике;
- ограничительный режим питания для желающих пройти курс очищения организма (трехразовое питание с использованием цельных круп, проростков, овощей, фруктов и весенних трав в виде салатов);
- организация сбора березового сока (доставка к месту сбора, обеспечение бутылками емкостью 1,5 и 5 л);
- консультации специалистов фитоцентра;
- фитобар (травяные чаи, квас на березовом соке, ягодные коктейли - без ограничений);
- ежевечерняя баня с пихтовыми, березовыми, дубовыми, липовыми венниками, с белой и голубой глинами для аппликаций, с березовым соком для ополаскивания и обертываний;
- экскурсии по селу Красный Ключ, к карстовому источнику Красный Ключ (Кызыл Шишма), на Красивую Поляну.

Дополнительные услуги (в стоимость путевки не входят):

- Проезд участником тура Уфа - Кр. Ключ (120 км) - Уфа - 600 руб./чел.
- Индивидуальное питание в местном кафе (желательно определиться с питанием при приобретении тура);
- индивидуальные услуги массажиста (средняя стоимость оздоровительного массажа - 500 руб./сеанс, аюрведический массаж - 1000 руб./сеанс);
- индивидуальные условия проживания (номера в любой понравившейся гостинице с. Красный Ключ) - при сохранении цены оздоровительного тура;
- экскурсия на Павловскую ГЭС и Красные скалы - 50 руб./чел.;
- экскурсия в Свято-Георгиевский монастырь "Святые кустики" - 50 руб./чел.

Темы бесед:

- 1) Основные положения российской школы траволечения (методика травника Гордеева М.В.);
- 2) Сон и его значение в организации курса оздоровления человека;
- 3) Как добыть здоровье из еды;
- 4) Здоровая связь поколений (здоровые дедушки, бабушки - залог высокой нравственности молодых, т.к. нравственность - это здоровая жизнь).

Продолжительность лекции/беседы - 1 час с перерывом на чаепитие с медом и вареньем.

Стоимость полного оздоровительного тура (7 дней / 6 ночей)

на 1 участника - 11 500 рублей,

для пациентов фитоцентра, пенсионеров, инвалидов - 10 500 рублей.

Стоимость оздоровительного тура (3 дня / 2 ночи: пятница, суббота, воскресенье)

на 1 участника - 5 000 рублей,

для пациентов фитоцентра, пенсионеров, инвалидов - 4 500 рублей.

Дополнительная информация и запись по телефону центров травника Гордеева М.В.:

г. Уфа:

- (347) 223-45-41 (пр. Октября, 18/1)
- (347) 242-59-53 (ул. Мира, 4)
- (347) 281-94-31 (ул. Колпинская, 1)
- (347) 256-15-88 (ул. Кувыкина, 16/2)
- (347) 246-74-17 (офис, ул. Менделеева, 177)

г. Sterлитамак:

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

с. Кр. Ключ:

8-962-52-02-100 (ул. Матросова, 35)

г. Москва:

(495) 629-94-49 (ул. Тверская, 12, стр. 7)
(495) 974-63-62 (Чистопрудный бульвар, 1а)

г. Санкт-Петербург:

(812) 310-55-20 (ул. Гороховая, 29)

г. Екатеринбург:

(343) 286-18-96 (ул. Луначарского, 181)

г. Магнитогорск:

(3519) 22-31-11

сайт: www.travogor.ru

эл. почта: contact@travogor.ru,
travpasta@mail.ru



Есть в Башкирии место, которое неизменно притягивает к себе, словно магнит. Это гора Иремель, что по-башкирски означает "священный". А если посмотреть тюркский перевод, то Иремель можно назвать местом, дающим силу. Так и есть: гору эту издавна считали священной, местом силы, поэтому сюда и приходят за силой, здоровьем, а еще за тем, чтобы загадать сокровенное желание.

Рецепт молодости - на вершине Иремеля

Чтобы подняться на вершину в сопровождении опытного "сталкера", туристы останавливаются на турбазе "Горный приют Иремель", расположенной у подножия горы (в 250 километрах от Уфы), в экологически чистом районе. Здесь гостей ждут уютные бревенчатые дома, большие и не очень, а также незабываемые дни и вечера.

Гора Иремель удивительно тем, что на вершину при желании смогут подняться все, кто действительно стремится к светлой цели, постижению глубин своей души и оздоровлению. И поверьте: солидный возраст, слабая физическая подготовка этому не помеха. Дух горы, а также опытные инструкторы помогут достичь цели всем, кто открыт душой.

Нынешней зимой, например, "Розой ветров" сюда "занесло" группу людей уже немолодого возраста, некоторые обладали и весьма солидным весом. Говорят, камни, по которым туристы обычно преодолевают нелегкий подъем, - это останки злого падишаха Азраки, с которым бился за счастье народа Урал-батыр. Так вот, Азраки по сей день вредничает, однако даже он не смог остановить жизнерадостных, любознательных туристов, которые одержали победу над усталостью, сомнениями, страхами и оказались на вершине Иремеля. И гора щедро наградила смельчаков: они на глаза преобразились, стали моложе, почувствовали легкость, прилив сил, духовно переродились. А главное, они поняли: наш организм таит в себе огромные возможности. Главное, поверить в этот резерв и воспользоваться им.

После трудного восхождения всегда приятно вернуться в теплый дом. На турбазе туристов всегда ожидает вкусная еда, а главное - душевное общение с людьми, которые за столь короткий срок стали почти родными. А еще на турбазе можно получить, как говорят, 33 удовольствия: это баня с березовым веником, массаж, омолаживающие маски, кислородный

коктейль, травяные чаи по рецептуре Михаила Викторовича Гордеева, мед.

Помимо восхождения на гору Большой Иремель, куда гости идут по желанию, они могут совершить экскурсии на Святой источник Николая Чудотворца за целебной водой. Есть возможность посетить живописную реку Юрюзань, ущелье Ларкина. Реликтовые громадные сосны и пропитанный запахом хвои воздух в сочетании со звуками бурлящей в ущелье воды оставляют незабываемые впечатления. Кого-то привлечет прогулка по селу Тюлюк, где стоит церковь Введения во храм Пресвятой Богородицы. Этот храм - памятник архитектуры, его поставили без единого гвоздя строители из Костромы. Все экскурсии проводятся с автосопровождением.

Для тех, кто хочет научиться чему-то новому или, наоборот, передать свое мастерство, лучшим досугом станут совместные обучающие занятия по рукоделию. А вечером можно организовать дискотеку, попеть песни под гитару или посидеть у костра с кружечкой травяного чая.

Повара готовят по-домашнему вкусную, здоровую и разнообразную еду. В любое время при желании можно налить горячий чай, а к нему на столе всегда есть конфеты, варенье и печенье.

Еще одним преимуществом этого дивного уголка является то, что "Горный приют Иремель" - это собственная турбаза туристической компании "Роза ветров", за плечами которой более восемнадцати лет успешной работы. "Роза ветров" первая пригласила на отдых пенсионеров и создала для них хорошие условия, по-домашнему дружескую атмосферу, где о каждом позаботятся и каждому окажут внимание.

Вы хотите отправиться за здоровьем на Иремель? Тогда позвоните по телефонам **(347) 223-73-26, 282-47-22** или приходите по адресу: **г. Уфа, ул. Р. Зорге, 26 с 10:00 до 19:00 в будние дни.**

Пусть старость дома не застанет

Что такое выход на пенсию? Это расставание с привычным ритмом жизни. Как проходит обычный день у работающих женщин? С утра они собирают детей в школу, мужа на службу, а потом и самим надо успеть позавтракать, привести себя в порядок, принарядиться и отправиться на работу. День занят, и вечером только успевай решать различные вопросы: магазины, готовка, общение с детьми, уроки, семейный ужин... Времени не хватает не то что на отдых - иногда даже на сон!

И вот наступает пенсия. Для человека меняется ход времени, ход повседневной жизни. Дети вырастают, создают свои семьи, уезжают. Домашней нагрузки меньше, да и на работу утром вставать не надо. Днем есть возможность поспать после обеда. Многие испытывают шок от таких перемен. Пенсионеры начинают казаться, что они никому не нужны. Если есть хобби, это спасает, поскольку человек отдается любимому занятию. Членам семьи непонятно, почему их мама или папа впадают в уныние, начинают болеть, становятся сварливыми.

Для физиологов эта ситуация вполне ясна. Человек меньше двигается, больше лежит, порой больше ест. У него нарушается кровообращение, в первую очередь мозговое, поскольку он теперь и ум свой особо не утруждает. Отсюда начинаются проблемы: нарушается гомеостаз организма, падает интерес к жизни, меняется гормональный фон. Что же удивительного, если пенсионер быстро старится, дряхлеет?

Вот тут-то и надо ответить себе на вопрос: для чего я живу? А ответ простой: живу, в том числе, и для того, чтобы свой положительный опыт, мудрость познания передать детям, внукам. Ведь время сейчас какое? Молодые родители крутятся как белка в колесе, пытаются заработать деньги на обустройство быта, обучение дитяти. А кто даст ребенку основы понимания жизни, сформирует его мировоззрение? Конечно, дедушка и бабушка. И помощь их не должна сводиться к тому, чтобы водить дитя на бесконечные секции, кружковые занятия. Важно с ними читать умные книжки, разговаривать, по ходу разбирать жизненные ситуации. Интересная

задача для старшего поколения? Очень! Нужная? Несомненно. Долговременная? Конечно!

А при отсутствии жизненных интересов иссыкает жизнелюбие, это значит, гаснут надпочечники. Падает гормональный фон, кровь не бежит, волнуясь, по жилам, не будоражит организм. Сердце не стучит в предчувствии чуда. Организм тихо угасает. Не помогут ни таблетки, ни регулярные поездки в санатории, ни травы. У человека должна быть цель, а все остальное прилагается: геронтологические средства плюс железная самодисциплина. Не переспать, соблюдать режим дня, если днем хочется отдохнуть - то не лежать, а подремать сидя в кресле. Не забывать о двигательной нагрузке и рациональном питании. Право передавать мудрость внукам есть лишь у тех, кто сохранил себя, имеет интерес к жизни. Кто способен своей жизнью и примером увлечь и заинтересовать потомков, сделать так, чтобы они гордились предками, семьей, родом. Самим нужно узнавать о своих корнях, о близких, привлекая к этому внуков. И что главное, надо быть искренними и честными перед собой.

Из геронтологических же природных средств могу порекомендовать травяные сборы для улучшения мозгового кровообращения (это память, внимание, настроение, хороший сон, ясность ума). Для замедления процессов старения, улучшения обмена веществ подойдут сборы "Антистарин", "Антихолестерин", "Антипротатит" для мужчин, "Красивая фигура". Также полезны желудочные и печеночные сборы.

Михаил ГОРДЕЕВ.

● ПИТАНИЕ С ПОНИМАНИЕМ

«Или еда для вас как лекарство, или лекарства как еда»

Довольно часто люди задаются вопросом: не навредит ли пост здоровью, хватит ли сил для повседневной жизни, могут ли появиться слабость и недомогание из-за отказа от белковой пищи? Давайте попробуем понять, почему возникают эти сомнения.

Человек большую часть жизни печется об удовлетворении потребностей своего тела, но во время поста необходимо выполнить еще и значительную духовную работу. Важно призвать свое тело к ограничениям и смирению. Молитва и ограничения в еде помогут нам победить грех чревоугодия.

Из-за нашего желания кушать быстро и вкусно в корне изменились состав и свойства привычных продуктов. Некогда скоропортящаяся еда теперь может длительно храниться, однако консерванты, стабилизаторы и другие химические соединения, накапливаясь, начинают непредсказуемо нарушать внутреннюю среду организма. К сожалению, современный человек мало пьет чистой воды, редко гуляет. Измененное питание, неграмотный питьевой режим, периодические стрессы, усугубляемые воздействием вредных факторов среды обитания, - все это приводит к истощению буферных систем организма, нарушается гомеостаз, изменяются обменные процессы. Особенно ярко это проявляется у молодых людей, которые питаются "на ходу", вместо воды пьют сладкие газированные напитки. Происходит истощение функций печени, поджелудочной железы, нарушается регуляция отделения пищеварительных соков. Развивается недостаточность пищеварения, при которой даже сбалансированная и качественная пища не может полноценно усваиваться. Кстати, признаки дефицита микро- и макроэлементов, гиповитаминоза выявляются и у детей, растущих в материально обеспеченных семьях. Находясь в вечной борьбе за свое выживание в социуме, дети и взрослые переходят в состояние хронической гипоксии и стресса, испытывают чувство голода, пытаются это состояние "заесть".

Правильное, сбалансированное питание - главное условие здоровья. Мудрые люди говорят: "Или еда для вас как лекарство, или лекарства как еда". Но как сделать пищу лекарством? В действительности ответ прост: человеку нужна домашняя еда, приготовленная вкусно и с любовью.

Характер питания и пищевые привычки могут многое поведать о человеке и состоянии его здоровья, спрогнозировать склонности к тем или иным заболеваниям. Так, например, кто-то предпочитает исключительно белковую пищу, мясо. Сладкоежки могут отказаться от шашлыка, но будут страдать без конфет. Одни заболевания обусловлены склонностью к молочным продуктам, другие - чрезмерным употреблением вареного картофеля. Однако надо помнить, что пищевые привычки во многом обусловлены потребностями головного мозга. Сбалансированный и здоровый мозг предопределяет здоровые пищевые потребности. Он точно знает, что, когда и в каком количестве необходимо организму. В этом случае травяные чаи помогут оздоровить головной мозг. Можно применять чай "Витамины для мозга" (раньше он назывался "Лань"). Этот уникальный напиток значительно улучшает мозговое кровообращение, восстанавливает полноценное взаимодействие его структур. В состав входят травы, "растворяющие" микротромбы, улучшающие состояние сосудистой стенки, дающие хороший венозный отток и артериальный приток крови к органам головы. Ключевыми являются донник, дербенник, посконник. Грамотная пропорция делает сбор удивительно эффективным. Можно подключить сбор "Генный", который сбалансирован движением венозной, артериальной крови и ликвора, уменьшит внутричерепное давление, снимет напряжение и раздражительность. Особую роль в этом напитке играют травы зюзника, первоцвета и синеголовника.

Второе звено, нуждающееся в поддержке, - восстановление пищеварительной активности. Есть немало чаев и сборов, способных скорректировать работу желудочно-кишечного тракта. Наиболее часто встречается дисбактериоз. Много средств предлагается сейчас для восстановления микрофлоры кишечника, однако нормальная флора растет и формируется в биоценоз только в особых условиях. Создавая согласованную работу желудка и кишечника, мы



регулируем своевременное и достаточное выделение пищеварительных соков и ферментов: слюны, желудочных соков, желчи, секрета поджелудочной железы. Таким образом, в кишечнике создаются идеальные условия для роста необходимой нам биофлоры. Другого пути нет. Искусственное насаждение так называемых "полезных" бактерий неоправданно, потому что условия не созданы - микроорганизмы не приживутся. Дисбактериоз опасен тем, что приводит к осложнениям, связанным с воспалительными поражениями внутренних органов вследствие внутреннего инфицирования. И конечно, слепая борьба с инфекцией без восстановления внутренней среды организма крайне неразумна. Поэтому основная задача - восстановить естественный биоценоз в кишечнике. Для решения этой задачи поможет сбор "При дисбактериозе", который рекомендуем принимать длительно, до года. Если вы будете пить этот чай, прекратится тошнота, метеоризм, отрегулируется стул, улучшится работа иммунной системы. Наиболее удачно в этом сборе применены курительский чай, корень лопуха, лист подорожника и дягиль. Если произошло выраженное расстройство кишечника (диарея) вследствие хронического энтероколита, язвенного колита, на фоне острого отравления, используем сбор "Вязущий". Травяной чай, состоящий из черемухи, кровохлебки, дягиля, поможет быстро остановить понос, устранив боль, дискомфорт в животе. Однако на фоне спастического колита могут возникать такие неприятности, как запор. В этом случае необходимо использовать сбор "Антиспазм", который содержит в своем составе будру, подорожник, семя льна. Если эвакуация содержимого кишечника происходит реже, чем один раз в день, то следует применить сбор "Пересток", эффективный при атонии. Этот чайный напиток укрепит стенки толстого кишечника, восстановит нормальную перистальтику. Показан он и при онкологических заболеваниях. В составе сбора уникальную роль играют льянка, календула, цикорий, золотарник.

Хорошей репутацией пользуется сбор "Слабительный", восстанавливающий перистальтику кишечника, с кровоостанавливающим и обезболивающим действием.

Если за 10-20 минут до обеда принять 1 чайную ложку бальзама "Гепахол", то сработает рефлекс, произойдет глубокое сокращение и очищение желчного пузыря. Такая процедура, особенно если человек при этом прохаживается, растирает себя в области правого подреберья, позволит устранить дискинезию желчного пузыря, а впоследствии предотвратить формирование конкрементов. Повысит и качество переваривания употребляемой пищи, поскольку необходимое количество желчи поступит в кишечник, способствуя естественным процессам.

Для улучшения переваривания пищи необходимо отрегулировать работу печени. В этом нам поможет сбор "Печень супер". Этот состав увеличивает желчеотделение, ускоряет выведение из организма различных токсинов (в том числе медикаментозных), дает спазмолитическое, антиаллергическое и противовоспалительное действие. Расторопша, володушка, репешок и

корень одуванчика помогают печени работать эффективно. Однако необходимо повлиять и на вязкость желчи. Для этой цели будем применять сбор "Золотистый". Состав сложный, на вкус горький, но результат превосходит все ожидания. Если есть задача повлиять еще и на тонус желчного пузыря, то вам необходимо применять сбор "Желчегонный". Возможно, в желчном пузыре уже сформировались конкременты. В таком случае нужно пить сбор "ЖКБ" (желчекаменная болезнь). Напиток "Аллахол-фито" универсально сочетает гепатотропные компоненты природного происхождения, обладает спазмолитическим, желчегонным, дезинтоксикационным и противовоспалительным действием, угнетает процессы гниения и брожения в кишечнике. Если желчный пузырь удален, то бальзам "Гепахол" применяют несколько раз в день. Все эти средства синхронизируют работу желудочно-кишечного тракта, меняют вязкость желчи, повышают активность печени, полноценно сокращают желчный пузырь.

Если для восстановления пищеварения необходимо отрегулировать работу желудка, нам поможет сбор "Солнышко". С первых дней применения прекращаются боли в эпигастрии, уходят тяжесть, метеоризм. Чайный напиток нормализует кислотность, является болеутоляющим, спазмолитическим, ранозаживляющим и противоопухолевым средством. При необходимости можно применить сбор "Противозавенный". Рекомендуется использовать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах, доброкачественных и злокачественных опухолях. Травы, входящие в состав этого сбора, создают защитную противовоспалительную пленку на слизистых оболочках пищевода, желудка, кишечника. Зопник, семена льна, корень аира, входящие в состав напитка, усиливают терапевтический эффект.

А теперь несколько слов о раздельном потреблении продуктов. Известно, что углеводная пища проходит предварительную обработку в слабощелочной среде в ротовой полости. Формируется пищевой комочек, который затем обрабатывается желудочным соком. Передвигаясь

в двенадцатиперстную кишку, он подвергается расщеплению ферментами поджелудочной железы и желчью в щелочной среде. В свою очередь, белки начинают расщепляться уже в желудке, в кислой среде. Происходит эффект "маринования". Таким образом, вначале необходимо употреблять углеводную пищу, затем, через 3-5 минут, белковую. Кроме того, головной мозг, питаясь глюкозой, которую добывает из углеводов, насыщается до завершения приема пищи, и мы, таким образом, избегаем перекармливания. Продукты, содержащие большое количество клетчатки (фрукты и овощи) желательно оставить на ужин. Этим мы стимулируем продвижение химуса по кишечнику и утром получаем очищение. Итак, углеводы расщепляются в щелочной среде, а белки - в кислой. Придерживаясь этой последовательности, мы в некоторых случаях можем избежать изжоги, отрыжки и чувства дискомфорта. В пост, исключая белковую пищу, мы предлагаем заканчивать прием пищи травяными чаями "При дисбактериозе", "Солнышко", которые предотвратят развитие изжоги и возникновение различных дискомфортных ощущений. Для улучшения работы поджелудочной железы применяем сбор "Панкреафит", который усиливает синтез пищеварительных ферментов и влияет на качество вырабатываемого инсулина; оказывает выраженное противовоспалительное, желчегонное и иммуномодулирующее действие. Уникальный состав дает высокую эффективность при коррекции работы поджелудочной железы. Зачастую мы недооцениваем важность правильной ее работы. При нарушении оттока панкреатических соков происходит асептическое воспаление тканей железы и даже возможно частичное самопереваривание клеток железы собственными ферментами. Принимая сборы для улучшения желчеотделения, мы улучшаем отток панкреатических соков, предотвращая развитие панкреатита.

Если же мы смешиваем углеводы с белками и жирами, то частично нейтрализуем процесс переваривания. Особенно чувствительны к смешанной пище люди с ослабленным пищеварением. Для гармонизации этого процесса следует снизить нагрузку на пищеварительный тракт, простимулировать необходимые звенья этого процесса. Вследствие нейтрализации кислоты и щелочи образуются соли и вода, происходит гниение, брожение непереваренных продуктов. Избыток эндогенной жидкости неминуемо приводит к развитию отеков.

Святой Василий Великий писал: "Пища должна укреплять тело, а не вызывать болезнь... Спроси врачей, и они скажут тебе, что избыток здоровья (тучность) всего опаснее; посему наиболее опытные постом истребляют излишнее, чтобы под бременем утучненной плоти не сокрушились силы. Сила жизненная легко переваривает пищу умеренную и простую и претворяет ее в плоть питаемого, а приняв дорогие и разнообразные снеди, потом будучи не в состоянии переварить их совершенно, производит разные роды болезней".

Таким образом, мы еще больше оценим значение поста, если вспомним, что он состоит не только в том, чтобы изменить рацион, но и в том, чтобы ограничить себя в излишествах, воздержаться от негативных привычек, желаний. Будьте здоровы духом и телом.

Татьяна КАРАВАЕВИЧ,
консультант фитоцентра
на Тверской, врач (Москва).

● ВОПРОС - ОТВЕТ

Хороша молодая крапива!

"Совсем скоро в природе все оживет, появится первая зелень. Хотелось бы знать, какие растения ранней весной можно применить с пользой для здоровья.

С уважением, Ирина Маркелова."

Весной полезно употреблять свежую дикорастущую зелень. В апреле используйте листья толокнянки, кислицы, селезеночника, молодой крапивы, зверобоя, подорожника, одуванчика, черемши. Также наши предки применяли отвары из мартовской коры и почек шиповника, настои из почек и веток черной смородины.

Ранней весной можно собирать крапиву, аскорбиновой кислоты в которой в два раза больше, чем в апельсинах и лимонах. Каротина в крапиве столько же, сколько в моркови. В 20 граммах листьев крапивы содержится суточная норма витамина А, а также витамин К, хлорофилл, фитонциды, соли железа, кальция, калия.

НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД

В чем источник целебной силы?

Сегодня все больше людей осознанно обращаются к травам. Наверное, доверие к лекарственным растениям, которые дарит нам природа родного края, сохранилось на генном уровне. Ведь с самых ранних этапов своего развития человечество употребляло в пищу более двадцати тысяч различных растений. Накопленные нашими предками знания о травах, ягодах, корнях и минералах передавались из поколения в поколение.

Известнейший древнегреческий врачеватель Гиппократ говорил: "Не следует заимствовать у народа средства, служащие к его излечению". И как же он был прав! Каждый народ должен использовать те травы и растения, которые произрастают на территории его обитания, и с пользой для здоровья употреблять в виде чая, отвара или настоя.

На Руси еще в XI веке центрами врачевания становятся монастыри. Насельники духовных обителей организуют сбор и обработку лекарственных трав. При монастырях сооружают "строевые банное и врачеве" для бесплатного лечения проходящих больных.

Об использовании траволечения в Древней Руси XI века свидетельствует "Изборник Великого князя Святослава Ярославовича" (сына Ярослава Мудрого) - замечательный памятник русской культуры. В "Изборнике" наряду с медицинскими знаниями приводится описание лечебных свойств многих лекарственных растений, известных на Руси.

Для организации сбора лекарственных трав во времена правления Ивана Грозного в 1587 году была основана Аптекарская изба. Создаются рукописные травники "ветроград", в которых описаны тысячи видов лекарственных растений, с рисунками, сделанными пером. "Ветроград" - это сад, цветник, огород. Особое внимание уделялось изучению и применению тех трав, которые обильно произрастали вокруг, таких как крапива, мята, ромашка, чабрец, ландыш, полынь.

А в 1701 году Петр I издал указы об организации аптек, аптекарского огорода (ныне Ботанический сад в Санкт-Петербурге). Император собственноручно сеял лекарственные травы и приказал присылать туда их семена из других городов. В 1718 году для изыскания лекарственных растений посылалась специальная экспедиция в Сибирь.

Мы многим обязаны великому русскому ученому Михаилу Ломоносову, вклад которого в развитие русской медицины трудно переоценить. Интересно, что он высоко оценил значение траволечения и применения свежих ягод и овощей для предупреждения цинги. Ученик Ломоносова, русский академик Иван Лепехин, изучая целебные свойства трав, употребляемых простым народом, пришел к выводу, что "лучшие лекарственные средства не умножением врачей, но употреблением простолудных открыты были". Об этом он написал в статье "О домашних средствах, простым народом в болезнях употребляемых" в 1782 году. Академик И. Лепехин описал 600 видов лекарственных растений. Путешествуя по России, он составил "лечебник", куда собрал данные народной медицины о целебных свойствах лечебных трав. На его страницах описано 30 лекарственных растений, таких как чистотел, жостер, крушина, мать-и-мачеха, девясил, серпуха, чемерица, истод, осока песчаная, золототысячник, горчавка полевая, полынь горькая и многие другие. Ученый заметил, что в районе Тюмени нет больших цингой крестьян, потому что и взрослые, и дети пьют соки березы, сосны и ели. Академик еще раз подтвердил мысль о том, что для лечения надо пользоваться не чужими, привезенными из дальних стран растениями, а местными травами, которые растут в огороде, на ближайшей поляне, в лесу.

Современник Ивана Лепехина великий русский путешественник Степан Крашенинников, будучи в Сибири и Камчатке, отметил, что "ежели... черемша из-под снега выйдет, то жители цинготной болезни не опасаются". Вся камчатская экспедиция признала, что черемша, брусника и моршinka - лучшие средства от цинги в Сибири и на Камчатке.

Основоложником отечественного траволечения XVIII века считают профессора Нестора Максимовича-Амбодика (1714-1812 гг.). Выдающийся доктор медицины был автором первого русского учебника по ботанике. А в 1793 году штаб-лекарь суворовской армии Белопольский составил правила для медицинских чинов, где предписывалось "с фершалами собирать травы и корни и иметь их во всякое время в большом количестве... конский щавель, корень буковицы и др. травы по лечебнику", а также оздоравливаться "... посредством кислой капусты, табаку и хрену... а паче при чистоте".

Выдающийся русский полководец Михаил Кутузов придавал большое значение суворовским травушкам-муравушкам и заболтался о здоровье солдат. В приказе о предупредительных мерах против цинги, поноса и лихорадки главнокомандующий русскими войсками в 1808 году предписывал "...употреблять щавеля и разных кислых трав в вареве солдатском всего более, что способствовать будет предупреждению цинготной болезни".

Фельдмаршал требовал, чтобы господа начальники побеспокоились "о заведении кваса для солдат своих", а также кислой капусты, которая "кислотою своею послужит к предохранению от цинги".

В XIX веке широко пропагандировал средства народной медицины врач Федор Иноземцев (1802-1869 гг.), видевший неоспоримую пользу применения лекарственных растений в народной медицине, которая "при лечении запутаннейших болезней неоднократно приносила нам неоспоримую пользу". Он впервые использовал ландыш для лечения болезней сердца. В 1880 году ученик профессора Сергея Боткина доктор Николай Бубнов нашел в народной медицине лекарственное растение горицвет весенний (адонис весенний), содержащее строфантин - сердечный гликозид. В 1960 году из горицвета стали изготавливать медицинский препарат строфантин.

Пригодился народный опыт лечения травами и лекарственными растениями в тяжелые годы Великой Отечественной войны. Уральские казаки издавна знали о свойствах тысячелистника обыкновенного ("порезной" травы) как быстродействующего кровоостанавливающего и бактерицидного средства и употребляли его для обработки ран. Хорошо был известен и такой старинный способ лечения ран, как измельченный или печеный репчатый лук. Во время войны труднозаживающие и гнойные раны с успехом лечили парами лука, также использовали ягоды можжевельника в виде бальзама. А в период сокодвижения компенсировали объем потерянной при ранении крови переливанием... сока березы!

В партизанских отрядах в Белоруссии во время войны вместо ваты использовали высушенный мох, а настоек из березовых листьев - как витаминный напиток при трофических язвах и незаживающих ранах.

Таким образом, история не раз доказывала, что народное траволечение - величайшая самобытная сокровищница знаний и опыта, способных сохранить человеку жизнь в суровых природных условиях и во времена социальных потрясений.

Где родился, там и пригодился... Сколько мудрости в этой пословице! Конечно, она касается лекарственных растений. Позволим себе небольшое, но очень интересное отступление. В 2011 году в издательстве "Наука" вышла любопытная книга Александра Паничева "Литофагия: геологические, экологические и биомедицинские аспекты". На ее страницах излагается история изучения и результаты авторского цикла исследований феномена литофагии (употребления в пищу земли и глины) среди людей и животных. Этот феномен привлекает к себе внимание науки уже лет триста.

В начале 1990-х годов в научных текстах появился термин *кудур* - тюркоязычный аналог термина *зверовой солонец*. От *кудур* образован термин *кудурут* (ы), обозначающий землистые вещества, которые ищут животные. Кудуруты - это разновидности горных пород, обладающие некими полезными свойствами, благодаря которым могут быть желанной добавкой в "меню" животных или человека.

Описывая минералогические и химические характеристики кудуритов, автор отмечает "уральский феномен". Дело в том, что в пределах Уральских гор преобладают вулканогенные, магматогенные и метаморфические комплексы палеозойского возраста, а признаков существования настоящих литоморфных кудуров не обнаружено. Очень редко на Урале встречаются лишь слабовыраженные кудуры на основе минерализованных источников с повышенным содержанием в водах натрия. Феномен практически полного отсутствия литоморфных кудуров на Урале объясняет версия геохимической сбалансированности древних литокомплексов Урала по отношению к организмам млекопитающих.

Большинство пород, на основе которых формируются кудуры, содержит те или иные следы древней жизни. Это могут быть останки древних растений или животных, кремниевых или карбонатных панцирей, кремнезем биогенного происхождения или просто кора выветривания горных пород - арена длительной жизни почвенных микроорганизмов. Во всех таких породах сохранились особые остатки древней жизни в виде специфических структурных ассоциаций из химических элементов, уже готовых для ассимиляции в современные организмы. Среди животных, обитающих на территориях регионов, где таких "ассоциаций" нет совсем или они в дефиците (в первую очередь это области распространения молодых вулканических пород), постоянно или периодически могут возникать состояния специфического минерального голода. Эти состояния, вызванные недостатком в породах, почвах и соответственно в растительности каких-то микроэлементов или их структурных ассоциаций, могут побуждать животных к поиску и потреблению содержащих их минеральных веществ - кудуритов.

Уникальность трав Урала объясняется особой почвой региона, которая содержит количественно и качественно сбалансированный набор микроэлементов. В этом и состоит один из источников их целебной силы для человека.

Юлия ГОРДЕЕВА.

ИЗ ПИСЕМ К НЕВЕСТКЕ

Ограничивать себя мы не любим, поэтому для некоторых недопустима даже мысль о том, чтобы попоститься. Организм же людей, решивших превозмочь себя, кричит "ура", поскольку в этот период чаще всего резко снижается нагрузка на пищеварение. Еда становится более простой, а значит, и более дружественной для нас. Организм, почувствовав освобождение, энергично поддерживает высшие устремления души.

Организм нам скажет «спасибо»

В конце концов, совершенствование кулинарных талантов можно считать составной частью духовного развития: служить, к радости ближнего, превосходящим кулинаром - ой, какая непростая задача! Сразу можно насадить многие добродетели: и трудолюбие, и желание угодить ближнему, и совершенствование творческих способностей, и терпение.

В помощь желающим преуспеть духовно привожу некоторые душевспаивательные рецепты.

Постный вариант супа-харчо...

В 2-3 литра кипящей воды насыпаем полстакана риса. Обжариваем 3-4 луковицы, вводим их в воду с рисом, лавровым листом, душистым перцем (горошинки раздавить). Через 5 минут всыпаем полстакана толченных грецких орехов. Еще через некоторое время добавляем полстакана томатной пасты, 1-2 столовые ложки соуса из кислой сливы, сушеную зелень (базилик, петрушку), красный перец, немного корицы и хмели-сунели (ключевая для вкуса супа приправа). Спустя 5 минут огонь можно выключить окончательно, добавив свежую зелень и измельченный чеснок, и дать настояться.

...и рассольника

Отварить до полуготовности предварительно замоченную перловую крупу (полстакана на три литра воды). В кипящую воду с перловкой заложить нарезанными брусочками картошку. Отдельно обжарить лук, морковь добавить к картофелю. Позднее, ближе к готовности картофеля, заложить нарезанные соленые огурцы и заправить рассолом (хорошо перед этим огурцы в рассоле немного потушить). В конце варки добавить измельченный чеснок, лавровый лист, сушеную или свежую зелень.

Манты с тыквой

Тесто: на 1 кг муки пол-литра горячей воды, соль. Хорошо вымесить, дать тесту полежать.

Фарш: нарезанная мелкими (полсантиметра) кубиками тыква, пассерованный лук, специи: соль, черный перец, фенхель, сушеный имбирь.

Тесто раскатывать тонкими кругами размером с небольшое блюдо. На середину выкладывать фарш, столовую ложку с горкой. Тесто защипывается сверху: мешочком или фигурно. Решетки нужно смазать растительным маслом, на них выложить манты (не тесно, а то слипнутся), вставить в кастрюлю, где уже кипит вода, и варить на пару 45 минут. Подавать с соевым соусом.

А на десерт - вкуснятина!

Халва - повсеместное семейное угощение в Греции. Приготовление ее занимает мало времени, используются недорогие ингредиенты. В Греции этот пирог делают с оливковым маслом, но можно его приготовить и с менее ароматным маслом, чтобы вкус пирога был не настолько сильно выраженным. Итак, приступаем.

На 6-8 порций вам понадобится 500 г мелкого сахара, 1 л холодной воды, 1 палочка корицы, 250 мл оливкового масла, 350 г крупной манки, 50 г бланшированного миндаля, 2 ст. л. кедровых орешков, 1 ч. л. молотой корицы.

Положите сахар в тяжелую кастрюлю, налейте воду и добавьте палочку корицы. Смесь нужно довести до кипения, помешивая, пока сахар не растворится, а затем кипятить около четырех минут, чтобы получился сироп. Тем временем в отдельной кастрюле подогреем масло. Когда оно накалится, постепенно добавляем манку и помешиваем, пока та не станет золотистого цвета.

После этого убавляем огонь, добавляем миндаль и кедровые орешки, поджариваем их 2-3 минуты, постоянно помешивая. Смесь с манкой снимаем с огня и отставляем. Достаем палочку корицы из сиропа шумовкой и выбрасываем. Надев большую рукавицу, чтобы защитить руку, аккуратно переливаем горячий сироп к манке, помешивая. Смесь будет шипеть, а масло - брызгать, так что будьте аккуратнее.

Затем снова ставим кастрюлю на огонь и помешиваем, пока весь сироп не впитается и смесь не будет выглядеть однородной. Сняв с огня, накрываем чистым полотенцем. Оставляем на 10 минут, чтобы впиталась вся оставшаяся жидкость.

Далее высклабиваем смесь в круглую форму для торта диаметром 20-23 см и оставляем. Когда пирог остынет, нужно перевернуть его на тарелку, посыпать молотой корицей и подавать к столу.

Ваша мама Юлия.

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

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

• Чистопрудный бульвар, 1а;

тел. (495) 974-63-62

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