

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● НОВОСТИ

Поможем, чем сможем

Дорогие друзья! Травы, которые вы покупаете и пьете, заготовлены жителями отдаленных деревень Башкирии и других регионов России. Для большинства из них сданные нашей организации травы - единственный верный источник дохода.

Мы обращаемся к вам с просьбой о помощи. Возможно, у вас дома хранятся ненужные вам добротные носильные вещи: верхняя одежда, обувь. Принесите в наш центр, мы передадим эти вещи нуждающимся. Если у вас есть садовый, столярный, плотницкий инструмент и вы его не используете, то мы его также с благодарностью примем.

С уважением, Гордеевы.

Новая ступень Мастера

Поздравляем Федора Николаевича Гитю с окончанием Русской Высшей Школы Остеопатической Медицины и присвоением ему звания доктора остеопатии!



Мы уже писали об этом волшебнике из Магнитогорска. Несмотря на то, что Федор Николаевич ежедневно принимает в течение многих лет до тридцати человек, а его опыт, навыки, знания уже давно подтверждены многочисленными случаями успешного исцеления, он в течение трех лет учился в Санкт-Петербурге, куда летал каждые полтора месяца на две недели вместе со своей супругой Верой Николаевной, которая поддерживала и ободряла Мастера в этом подвижничестве. И вот результат: диплом международного класса, подтверждающий владение огромным количеством всемирно признанных методик остеопатии. Сам Федор Николаевич доволен. Не раз в процессе обучения он признавался: "Приезжаю на занятия с чувством, что все могу, я - велик! Уезжаю после мастер-класса кого-то из выдающихся специалистов и думаю, что я - ноль, ничто. И снова приходится много трудиться".

Прекрасно, что есть в России специалисты международного уровня, которые работают для нас с вами и доступны. Нам нужно просто об этом знать. Для сведения: дипломная работа Ф. Н. Гити основана на успешных результатах остеопатической помощи детям с врожденным косоглазием. Без операции, без ношения очков, без каких-либо ограничений по режиму. Мы, как и все его пациенты и поклонники, не меньше, чем супруги Гитя, рады и счастливы официально подтверждению его высокого мастерства. Ознакомьтесь с биографией автора на сайте www.gitya.ru.

Гордеевы и коллектив Фитоцентра.

Еще один фитоцентр в Уфе

В Уфе для жителей южной части города открылся новый "Фитоцентр Гордеева М.В." на улице Кувыкина, 16/2 (микрорайон Зеленая роща), остановка транспорта "Институт профзаболеваний", за ТЦ "Матрица".

График работы фитоцентра: ежедневно с 10.00 до 20.00. Телефон 256-15-88. Консультации проводит фитотерапевт Елена Адольфовна Смирнова.

Добро пожаловать!

● ПРИГЛАШАЕМ НА СПЛАВ!

На катамаранах - за новыми ощущениями. И знаниями

Уже несколько лет подряд Фитоцентр приглашает друзей и единомышленников отдохнуть, пообщаться и приобщиться к красотам Башкирии, путешествуя вместе с учеными Российской Академии наук на катамаранах. Эти великолепные, веселые дни наполнены и замечательным общением, и полезными делами. Здесь можно на практике познакомиться с тем, что дает нам природа для полноценного питания, собрать под присмотром надежных специалистов съедобные травы и корни, устроить походную баню на берегу горной реки. И с облегчением вздохнуть, убедившись, что в эти чудесные уголки природы еще не проникла вездесущая и назойливая мобильная связь!

Участники таких экспедиций испытывают потрясающие, незабываемые эмоции, ведь за время сплава перед нами открываются ландшафты один прекраснее другого! С нами путешествуют не только ученые-ботаники, но и известные врачи: фитотерапевты, травники, искусники-костоправы, телознаи (массажисты) и целители (психологи). В Башкирию едут гости из Москвы, Санкт-Петербурга, Самары, Новгорода, из далеких регионов Прибайкалья и Бурятии.

На сплаве нам удастся, наконец-то, никуда не спешить и отдаться природному ритму. Спим в палатках, готовим на костре, купаемся в горной реке. Питание - исключительно по методике Михаила Гордеева, который лично наблюдает за ритуалом, попутно комментируя и внося усовершенствования. Интересно наблюдать за тем, как у костра собираются

люди с разными национальными традициями питаниями. Это обогащает кухню, удивляет, дарит новые ощущения.

В этом году к нам присоединяется известный мастер тибетской медицины Даба Бадмажалович Гордеев. Он выпускник Бурятского государственного педагогического университета, дипломированный специалист по оздоровлению спортсменов. Но не только! Даба Бадмажалович получил высшее образование в Бурятском университете традиционной тибетской медицины. Он познакомит участников сплава с секретами бурятской кухни. Рецепты приготовления разнообразных блюд из барана он уже подготовил: это колбаски с начинкой из потрошков, печени или мяса, печень "в кармашке", а также особым образом разделанное только ножом по суставам отварное мясо, каждый кусок которого



● ВАЖНО!

Сплав по реке Зилим состоится с 8 по 18 июня. Осчастливить можем только двух человек и, чтобы никому не было обидно, разыгрываем эти места, как на аукционе. Стартовая цена за одно место участника 15000 рублей. Кто больше?

С 23 июня по 2 июля мы приглашаем сплавиться на катамаранах по реке Юрюзань и Павловскому водохранилищу. Эта поездка более комфортная и подходит для семейного отдыха. Спокойное и тихое течение реки, плавные перепады помогут душе расслабиться и очиститься. Живописные луга, поля, леса улаживают взор. Тихина, мерный плеск воды у берегов и дружная, но по силам, работа веслом во время переходов. Во время стоянок мы заготавливаем травы, изучаем растения и тут же пробуем их на вкус! На этот сплав мы берем на борт четырех человек на указанных выше условиях!

раздается по назначению - пожилым людям, женщинам, молодым. Мы работаем вместе, но только раз в год можем позволить себе

наслаждаться совместным общением. Если у вас есть желание присоединиться, мы будем рады!

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

● НОВИНКИ

У нас есть все, что нужно вам

Апрельское солнце стимулировало творческую активность авторского коллектива во главе с Михаилом Гордеевым, и ряд давно уже задуманных и апробированных продуктов наконец-то внедрен в производство для вашей пользы и здоровья!

Если появилась седина

Быть можно дельным человеком и думать о красе... волос! Волосы очень точно характеризуют наше здоровье, характер и мыслительные особенности. Восстанавливая красоту и здоровье волос, мы улучшаем здоровье в целом.

Для тех, кто желает избавиться от выпадения волос, восстановить утраченный волосяной покров, предлагаем чайный напиток "Активатор роста волос". Он адресован людям, чей волосяной покров уже серьезно пострадал. При регулярном приеме активируется система роста волос, и волосяной покров восстанавливается. В составе чая трава первоцвета, василька, сурепки, шалфея, донника, василистника и другие растения.

Для тех, кто стремится к ухоженной, роскошной шевелюре, предлагаем чайный напиток "Красивые волосы". Его употребление способствует тому, что к корням волос "доставляются" дополнительные питательные вещества, и за счет этого корни укрепляются, рост волос улучшается, они становятся прочными, густыми и блестящими. В составе чая цветки сирени, трава дербенника, зюзника, василька, адониса, череды и другие.

Дополнительно мы рекомендуем применять бальзам-ополаскиватель для волос "Цветочный Башкирский".

Тех же, кто преждевременно поседел, заинтересует напиток, стимулирующий выработку меланина (и/или феомеланина) "От седины". Содержащиеся в нем травы сурепки, ярутки, зюзника, вероники, эхинацеи, дербенника, корни крапивы и другие способствуют восстановлению пигментации волос и предупреждают появление седины.

Все три напитка принимаются длительно, курсами по 2-3 месяца с перерывами на 1-2 недели.

Для достижения эффекта важно выполнять рекомендации по организации сна (см. www.travogor.ru).

Когда суставы скованы

У нас часто спрашивают сбор при остеохондрозе. И хотя, составляя индивидуальный чай, консультанты всегда учитывают особенности водно-солевого обмена и функции почек, мы сочли необходимым подготовить специальный чайный напиток "Гибкость". Рекомендуем применять при протрузиях дисков, межпозвоночных грыжах, остеохондрозах, артрозах крупных суставов, общей скованности, связанных с нарушением водно-солевого баланса, в качестве средства, улучшающего фильтрационную и концентрационную функцию почек и переводящего соли (неорганические шлаки) в растворимое состояние (т.е. "выводящего" их из суставных поверхностей).

В этом чае работают корни сабельника, подсолнечника, шиповника, а также другие травы. Дополнительно следует использовать чайный напиток "Нефроптоз" или "Почечный Верес", мазь "Для суставов с сабельником". А еще необходимо меньше подсаливать пищу.

Минимальный курс приема - 1-2 месяца. Отметим, что при подагре эффективнее чайный напиток "Уралит".

(Окончание на 3-й стр.)

РЕЦЕПТ

В одной сказке говорится, что комарами мы были наказаны за сплетни одной злой женщины. Наверное, и мухи посланы нам не за добрые дела.

Валерьянка против комаров

Известно, что комары предпочитают атаковать детей и сильно потеющих взрослых. Только при температуре воздуха выше +28°C они перестают нас беспокоить, а самая благоприятная для них погода - это +16°C при относительной влажности 80-90 процентов.

Чтобы защититься от комаров, попробуйте обойтись без химии. Насекомые чутко реагируют на запахи. Недаром наши предки держали на окнах горшки с геранью: она не только хорошо чистит воздух, но отпугивает мух и комаров активнее всякого химического фуго-препарата.

Известно, что насекомые не переносят запаха томатной листвы. Поставьте несколько горшков с томатными кустами на балконе или перед окнами - это станет надежным заслоном от кровопийц. Не любят комары также запахи гвоздики, аниса и эвкалипта. Смочите маслом этих растений ватку и положите на подоконник. Можно также смазать гвоздичным, анисовым или эвкалиптовым маслом обнаженные части тела. А вот аромат кедрового масла отпугивает не только комаров, но также мух и тараканов. Не терпят они и запаха ладана.

Букет со свежесорванной валерианой, свежие ветви бузины, стоящие в комнате, также отпугнут комаров. Достаточно разложить по квартире или дому несколько букетиков ромашки - и вы будете избавлены от зудящих насекомых на неделю. Также они не любят дыма от слегка просушенной хвои можжевельника, сосновых или еловых шишек. Отпугивает комаров и пырей, которого полно на любом садовом участке. Горсть рубленых корней пырея надо залить полутора литрами воды и вскипятить до трех раз, чтобы отвар приобрел светложелтый цвет. Сполосните этим отваром лицо и руки, и ни один комар к вам не пристанет. Они вас не тронут и в том случае, если натереть чесноком тыльные стороны рук, воротник, головной убор.

В той или иной мере отпугивают насекомых полынь, мята, гвоздика, лаванда, листья ирги, плоды лимона, мандарина, апельсина, семена пастернака, борщевика сибирского, хвоя пихты и сибирского кедра, листья туи, плюща обыкновенного, каштана конского.

НОУ-ХАУ

Ешь для того, чтобы радостно жить



Необходимо различать два способа питания: то, которое вызывает в человеке желание радостно жить, и другое, способное дать силы для радостной жизни.

Общеизвестно, что мозгу необходимы преимущественно углеводы, при дефиците которых человеку трудно мыслить: он впадает в уныние и даже в депрессию. Мышцам нужны белки, которые идут и на их восстановление, регенерацию, и на образование энергии, обеспечивающей их сокращение. Жиры также идут на образование энергии для мышц как растворители важнейших жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К. Жиры нужны и для построения мембран, половых гормонов, желчных кислот и т. д. Для человека очень важно соблюдать количественные соотношения, в первую очередь углеводов и белков.

Общеизвестно, что углеводы подготавливаются к перевариванию еще в слабощелочной среде ротовой полости, а сам процесс их переваривания происходит в двенадцатиперстной кишке, где ферментами поджелудочной железы и желчью создается щелочная среда. Фитотерапевт Карп Трескунов в своем труде "Клиническая фитология и фитотерапия" отмечает, что двенадцатиперстная кишка является центральным органом пищеварения и пищеварительного поведения. Ее полость служит резервуаром, куда стекаются пищеварительные соки из поджелудочной железы, печени. Здесь в основном осуществляется полостное пищеварение. В двенадцатиперстной кишке образуется более тридцати (!) гормонов. Обширность и важность функций кишки, о которой мы ведем речь, обуславливают тяжесть и многообразие заболеваний системы пищеварения.

Переваривание белков в желудке начинается только в кислотной среде. Можно объяснить это так: для шашлыков мы маринуем мясо в кислой среде, то есть в уксусе или вине, на это уходит до трех часов. Процесс, происходящий в желудке, аналогичный.

Мы считаем, что, когда у нас возникает аппетит, "желает кушать" мозг! Он требует углеводы. И мозг же способствует ускорению попадания углеводов в двенадцатиперстную кишку.

Опираясь на житейскую мудрость, предлагаем вам начать новую жизнь именно с ужина, а не с завтрака или с понедельника. В народе говорят: "Ужин отдай врагу!" Мы все отдаем и оставляем только тушеные овощи с большим количеством специй. Овощное рагу должно быть пряным, ароматным, кисло-сладким, с горчинкой и подсоленным. То есть вы должны почувствовать все четыре вкуса. И рагу должно быть много: для взрослого человека порция на ужин - не менее 0,5 килограмма. Если вы будете следовать этой рекомендации, то утром неизбежно появится обильный стул. Хорошее и своевременное очищение кишечника станет залогом здоровья и радости.

Что касается завтрака, съешьте его сами. Калорийность его должна составлять не менее 55 процентов от суточной нормы (ужин - 2-5 процентов,

полдник - 5-10, обед - все остальное, или 30-35 процентов). Начинать завтрак следует с углеводов. Это могут быть каша из цельных круп или картофель. Допускаются макароны, хлебобулочные изделия, сладости. Очень важно, в каком количестве вы все это съедите и в каком сочетании: в меню должны присутствовать углеводы медленные и быстрые. Картофель, макароны, каши дают нам энергию через 0,5-1,5 часа. Сладости, выпечка - от 5 до 30 минут. К примеру, неплохо сочетать каши с медом или вареньем, а макаронные изделия или картофель - с хлебом. Углеводы во время завтрака надо кушать в охотку, пока есть аппетит. В тех случаях, когда аппетита нет, его можно нормализовать с помощью специальной травяной смеси "Здоровый сон", употребляемой перед сном. Другой вариант - отсрочить завтрак и дождаться появления аппетита. Либо съесть хотя бы кусочек хлеба или булочки с небольшим количеством сливочного масла (или) меда, варенья. После этого необходимо убрать послекусие, например, выпить чашечку чая "Солнышко" или другого, индивидуально составленного сбора.

Через 3-5 минут после приема углеводной пищи следует продолжить завтрак и приступить к пище белковой. Небольшой, до 5 минут, перерыв необходим для того, чтобы за это время закрылся привратник. Это особый сфинктер, отделяющий пилорическую часть желудка от ампулы двенадцатиперстной кишки и задерживающий поступление желудочного содержимого в кишку. Белковая часть завтрака может состоять из мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, яиц, молочнокислой продукции, бобовых, орехов, грибов.

Хочу подчеркнуть, что белковая пища принимается по необходимости, то есть без аппетита. Более того, если аппетит есть, это означает, что вы недоели углеводной пищи, в первую очередь быстрых углеводов. Белок съедается до ощущения наполнения, расприания желудка. Дело в том, что на стенках желудка есть специальные барорецепторы, именно они и дают команду в мозг о прекращении приема белковой пищи, когда происходит оптимальное наполнение желудка и активизируется процесс выделения желудочных соков. У вас должно появиться желание погладить желудок, что и надо сделать: это будет массаж. Завтрак заканчивается приемом двух-трех чайных ложек яблочного уксуса, разбавленных небольшим количеством воды.

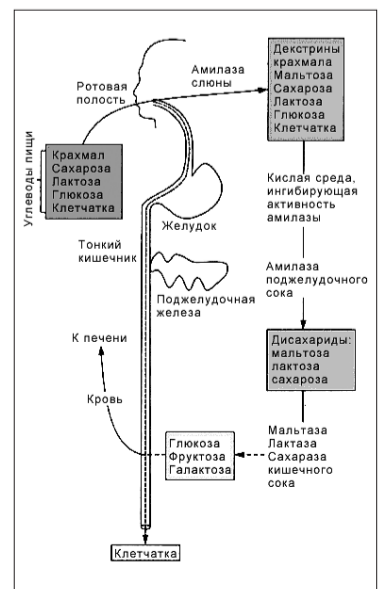


Рис. 1. Схема переваривания углеводов.

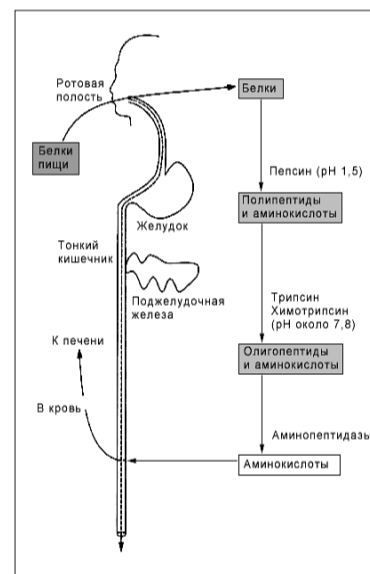


Рис. 2. Схема переваривания белков.

Очень верно подметил народ: "утро вечера мудренее". Первые час-два после завтрака у нас активно работает голова - наступает время, наиболее благоприятное для планирования дел на весь день и на будущее. За час-два до обеда у нас за счет усвоенных белков наступает пик физической активности, но заметно снижается умственная. Ведь углеводы уже использованы, и в организме запускается процесс усвоения (расщепления) жиров до углеводов и воды. К обеду у нас пусты и двенадцатиперстная кишка, и желудок.

Обед раздели с другом! Он отличается от завтрака введением жирной или масляной пищи как обязательного элемента перед едой. За двадцать минут до обеда прожевывается жирная или масляная пища. Главное, чтобы сработал рефлекс. И после этого лучше походить или постоять какое-то время. Когда мы принимаем пищу таким образом, то способствуем

очищению желчного пузыря. Это так же важно, как чистить зубы по утрам и вечерам, умываться, принимать душ или ванну, спать, гулять, работать в одно и то же время. Туалет желчного пузыря должен совершаться тоже в определенное время и при определенных обстоятельствах. Повторимся: перед обедом просто необходим прием жирной либо масляной пищи (в результате исчезают замазка в желчном пузыре, камни, панкреатит, гастрит, гастроуденит, рефлюкс-эзофагит, уходят сами и многие другие заболевания). А потом можно приступать к обеду, начиная его со второго блюда, которое съедается в четкой последовательности: сначала гарнир, а потом белки. Такая последовательность объясняется нами опять-таки физиологией: углеводы перевариваются в щелочной среде двенадцатиперстной кишки, которая анатомически находится ниже желудка. Углеводы дают пищу мозгу. Есть их надо до наступления ощущения приятной сытости. Белки же перевариваются кислотами, синтезирующимися в желудке. И если мы смешиваем состав пищи, то нейтрализуем процесс пищеварения. Результат - гниение непереваренной пищи и (из-за вступления в реакцию нейтрализации свободной щелочи и кислот) образование солей (шлаков), а также большого количества воды, что приводит к общей отечности. Пообедав, ни в коем случае не ложитесь отдыхать! Между приемом гарнира и белка можно выпить компот, чай или отвар трав.

Помните, что объем углеводов во время обеда должен быть наполовину меньше, чем на завтрак. Белков же употребляется на 50 процентов больше, нежели утром. Вследствие этого энергии для мышления хватит лишь до конца рабочего дня (на 4-5 часов), а к этому времени физическая энергия достигнет максимума. Здесь создается интересная установка: добраться быстрее до дома. Тем, кто не может быть дома к 17-19 часам вечера, необходимо в 16-17 часов сделать перекус, но только углеводистой пищей. Это может быть сладкий чай с выпечкой. Если вы успели вернуться домой, то вам нужно пополнить супчиком. Мы считаем необходимым все супы разделить на 3 группы: белковые (но мясо, рыба, птица вынимаются и съедаются на завтрак или обед), углеводные (крупяные) и овощные. Смешивать их крайне нездорово. После супчика с хлебом наша голова ненадолго способна активно мыслить, а тело еще на белках с обеда готово к любым физическим подвигам: к уборке в доме, ремонту, прогулке с семьей, занятиям фитнесом, плаванью, бегу. Никакого умственного труда после 17 часов! И снова ужин, с которого мы начали. Вы сами не заметите, как спустя некоторое время станете значительно стройнее и энергичнее.

Михаил ГОРДЕЕВ.

Двери в Российскую школу открыты

Проводится конкурс на право стать учеником травника Гордеева. К участию в нем приглашаются лица с высшим медицинским образованием, опытом терапевтической работы, структурированным клиническим мышлением. Платформа Российской школы фитотерапии опубликована на сайте www.travogor.ru в разделе "публикации" и на форуме.

Вам станет ясно, что на самом деле происходит с пациентом, и при этом не хватят утвержденных синтетических средств и общепринятых методик. В результате конкурса Михаил Викторович отберет по одному-два ученика в городах, где есть фитоцентры. Обучение будет проходить в процессе консультативных приемов травника и фитотерапевтов, работающих в вашем городе, а также во время целевых семинаров. Для спасения нации мы организуем обучение совершенно безвозмездно. Просьба присылать свое резюме по электронному адресу: ymgordeeva@gmail.com.

● АКТУАЛЬНО ВСЕГДА



...Как дальше жить, если ты влюбился в одноклассницу, самую красивую девчонку в школе, а подойти к ней не решаешься? А как решиться, когда с твоим лицом в последнее время творится нечто ужасное: на лбу и на носу высыпали противные прыщи, которые ничем не замаскируешь. Мама говорит, это возрастное и скоро пройдет. Но

все дело в том, что выглядеть хорошо важно именно сейчас...

Подобные переживания мучают очень многих молодых людей, ведь акне, угревая сыпь, встречается практически у всех, преимущественно в юношеском возрасте. По статистике, этим заболеванием страдает до 80 процентов населения в возрасте от 12 до 25 лет и примерно 30-40 процентов старше 25 лет.

Нужно выяснить причину

Каковы же причины этого неприятного явления?

Во-первых, нарушение гормонального фона. Усиление работы сальных желез может быть вызвано преобладанием мужских половых гормонов - андрогенов. Хотя бывает, что у людей с нормальным уровнем андрогенов сальные железы тоже становятся более активными. Причиной тому повышение их чувствительности к половым гормонам: тестостерону, дигидротестостерону, дегидроэпиандростерону, а также инсулиноподобному фактору роста-1.

Причиной появления прыщей может стать гиперкератоз (усиленное ороговение кожи), который, в свою очередь, вызывается нехваткой витаминов А и В₂. Избыточное употребление ряда витаминов (например, В₆ и В₁₂) также может вызывать появление угревой сыпи. Так что витаминизируйтесь в меру!

От угревой сыпи страдают и те, кто неправильно питается, поскольку у них возникает нарушение баланса липидов (жиров). И если пищевой рацион беден клетчаткой, почти не содержит витаминов и белков, хотя жиров в избытке, его надо поменять. Неправильное питание вызывает нарушение нормальной работы гипофиза, паращитовидной железы и коры надпочечников, отвечающих за внутреннюю секрецию. В этом случае все средства против угревой сыпи напрасны, если не изменить систему питания.

Появлению угревой сыпи могут способствовать нарушение работы пищеварительной системы, особенно двенадцатиперстной кишки, а также предменструальный синдром, жирная или смешанная форма себореи, прием некоторых противотуберкулезных и противозастывающих препаратов. В числе причин

можно назвать также повышение салоотделения и изменение химического состава секрета сальных желез, повышенный уровень глюкозы.

Стресс сам по себе не является непосредственной причиной возникновения угрей, однако очень сильные стрессы способны нарушить гормональный баланс.

Человеку, страдающему от акне, необходимо нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и особое внимание обратить на состояние двенадцатиперстной кишки, которую называют гипофизом брюшной полости. Она выделяет 32 различных гормонов, взаимодействуя с гипоталамо-гипофизарной системой человека. Также необходимо устранить явления дисбактериоза, атонического и спастического колита, панкреатита, дискинезии желчевыводящих путей. А для этого важно изменить питание, сделать его рациональным. Пациенты, выполнявшие эти рекомендации, добивались очень хороших результатов.

Человеку, страдающему от акне, необходимо нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и особое внимание обратить на состояние двенадцатиперстной кишки, которую называют гипофизом брюшной полости. Она выделяет 32 различных гормонов, взаимодействуя с гипоталамо-гипофизарной системой человека. Также необходимо устранить явления дисбактериоза, атонического и спастического колита, панкреатита, дискинезии желчевыводящих путей. А для этого важно изменить питание, сделать его рациональным. Пациенты, выполнявшие эти рекомендации, добивались очень хороших результатов.

Травы творят чудеса

В арсенале фитотерапевта есть достаточное количество средств,

кипения и варить на слабом огне 7-10 минут. Добавить в отвар 1 ст. л. чая "Нормодерм" и поварить еще 1-2 минуты. Настоять ночь. Утром процедить. Принимать три раза в день за 20 минут до еды.

Расторопша - 1 дес. л. порошка расторопши принимать на ужин.

Для нормализации работы желудка, двенадцатиперстной кишки используются чайные напитки "Противозастывающий" (при гастрите), "Солнышко" (при дуодените), корни дягиля, бальзам "Мечта".

Способ приготовления:

1 ст. л. фиточая "Противозастывающий" + 1 ч. л. дягиля залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа. Принимать за 20 мин. до еды 3 раза в день. Бальзам "Мечта" - по 1 ч. л. через 20 мин. после еды.

При атоническом и спастическом колитах с успехом применяются чаи "Пересток", "Спас", "При колите".

Нарушения нормального соотношения микрофлоры в кишечнике вызывает состояние, называемое дисбактериозом. Чаще всего это сопровождается значительным уменьшением количества кишечной палочки, бифидо- и лактобактерий и преобладанием стафилококка, протей, дрожжей и другой патологической микрофлоры. Справиться с явлениями дисбактериоза, вызванного грибами рода *Candida*, помогут чайные напитки "При дисбактериозе", "Грибок-минус", лист брусники, черники, трава вероники, черноголовки, гвоздика, корица.

Очень часто усиление высыпаний наблюдаются в период предменструального синдрома. В таком случае избежать неприятностей помогут чайный напиток "ПМС", лапчатка гусиная, душица, лист земляники.

При повышении уровня глюкозы в крови хорошо зарекомендовали себя побеги черники, манжетка, трава цикория, чайный напиток "Панкреафит".

Как уже сказано, хотя стресс сам по себе не является непосредственной причиной возникновения угрей, он может косвенно повлиять на гормональный баланс. Чайные напитки "Стоп-стресс", "Успокаивающий", "СХУ" (синдром хронической усталости) снимут вредное воздействие стресса, невроза, повышенной тревожности.

Угревая сыпь - сложное заболевание, обусловленное множеством факторов, и в каждом конкретном случае необходим индивидуальный подход при назначении трав. Поэтому вам лучше всего проконсультироваться с фитотерапевтом, набраться терпения, и в этом случае успех в избавлении от угрей будет обеспечен!

Ирина КОЛОСОВА,
врач-фитотерапевт (г.Уфа).



Жизнь с угрями нам не в радость, или Как победить акне

Может сыграть роль и наследственная предрасположенность. Велика вероятность, что юноше или девушке, родители которых в свое время лечились от угревой сыпи, тоже придется помучиться.

Механизм развития обыкновенного угря таков: пот и микрочешуйки ороговевших клеток, образовавшиеся в результате гиперкератоза, закупоривают протоки сальных желез роговыми пробками (комедонами). При закупорке протоков каналов салом в верхних отделах формируются черные угри (открытые комедоны). Они представляют

Залог успеха - рациональное питание

Как видите, причин заболевания много, потому, увы, нет и единого правильного метода лечения или средства от угревой сыпи. Очень важно понять: прыщи не нужно выдавливать. Помните, чем больше вы выдавите, тем больше шрамов останется на коже. Нужно мыть лицо теплой подкисленной водой один-два раза в день. Слишком частое мытье высушивает кожу и обостряет течение заболевания.

чтобы в каждом конкретном случае составить индивидуальный сбор или подобрать травяной чай, способный помочь устранить причины развития акне.

При гормональных нарушениях в период полового созревания рекомендуется принимать корень лопуха, чайный напиток "Нормодерм", плоды расторопши. Местно мы рекомендуем наносить косметическое "Чудо-масло" или нашу специальную мазь "При угревой сыпи".

Способ приготовления:

1 ст. л. корней лопуха залить 400 мл холодной воды, довести до

● НОВИНКИ

У нас есть все, что нужно вам

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Для самых маленьких - «Грудничок»

Наконец-то мы возобновили выпуск чайного напитка "Грудничок" для самых маленьких детей - грудного возраста.

В том случае, когда у малышки наблюдаются заболевания дыхательной системы и ротоглотки (кандидозы, воспаления десен при прорезывании зубов, ангины, ларингиты, фарингиты), пищеварительной системы (боли в желудке), кишечника (запоры, боли в кишечнике), этот чай действует, снимая воспаление. К тому же он обладает антимикробным, обволакивающим, противовоспалительным и повышающим иммунитет свойствами.

В его составе специально отобранные растения очень высокого качества сушки: медуница, мята, чина, мать-и-мачеха, душица, подорожник, алтей, анис, можжевельник.

Спешим мы женщинам помочь

По многочисленным литературным данным, масляный экстракт трав материнки, боровой матки, вдовьей травы успешно применяется при возрастной атрофии слизистой влагалища, проявляющейся дискомфортом, зудом, сухостью, потерей эластичности и легкой травматизацией кожных покровов наружных половых органов. Этим раствором (масляный бальзам "Крауроз") пропитывают тампоны или смазывают наружные половые органы.

Чайный напиток "Онкостоп" (гинекологический) создан для употребления при гиперпластических процессах в органах малого таза у женщин (гиперплазия эндометрия, эндометриозах и т.д.), при доброкачественных новообразованиях матки (субсерозных, интрамуральных, субмукозных миомах и фибромиомах матки), варикозных расширениях сосудов тела матки, а также при злокачественных новообразованиях матки, маточных труб, яичников. Его употребление эффективно блокирует образование ФСГ (фолликулостимулирующего гормона), тормозит функционирование яичников и,

как следствие, производство ими эстрогена, что приводит к прекращению роста эндометрия. Резко уменьшается кровоснабжение всех органов малого таза, и поэтому при систематическом употреблении чайного напитка опухоли останавливаются в росте, уменьшаются в размерах и рассасываются. Заметного улучшения состояния можно ожидать даже при далеко зашедшем неопластическом процессе.

Время для чая. Что будем пить?

"Витаминный коктейль" рекомендуется взрослым и детям любого возраста в качестве дополнительного источника витаминов, макро- и микроэлементов, также при несбалансированном, неполноценном питании. В его составе плоды рябины красной, аронии черноплодной, можжевельника, калины, яблока, черной смородины.

Внимание! Часто мы слышим жалобы на озноб, ломоту в теле. Особенно удивительно, когда люди простужаются в местах с жарким климатом. Для таких случаев мы предлагаем новый состав "Сбитень согревающий". Сбитень -

исконно русский согревающий, тонизирующий и прогоняющий простуду напиток. Готовится он легко и быстро, не содержит алкоголя и придется по вкусу как взрослым, так и детям.

Давайте приготовим сбитень вместе.

Потребуется: мед - 300 г; пряности - 2 ст. л. состава для сбитня (хмель, куркума, имбирь, корица, гвоздика и др.); вода - 2 л.

Способ приготовления:

Мед смешать с кипящей водой, добавить пряности и кипятить на маленьком огне 5-7 минут. Процедить. Пить горячим, как чай.

Во время простуды рекомендуется дополнительно принимать чайные напитки "Противогриппозный", "Зимний жаропонижающий", "Благодать".

И завершаем наш обзор чайным напитком "Сухой нос". Его мы адресовали тем, кто подвержен хроническому или сезонному насморку. Применяется при ринитах, связанных с повышенным внутричерепным давлением, в том числе наружной гидроцефалией, а также при ринитах аллергической природы в качестве средства, устраняющего избыточное накопление внутричерепной жидкости и истечение ее через носовые ходы.

При рините аллергической природы его желательно сочетать с чайным напитком "Противоаллергический" и мазью "Пыленос".

РЕЦЕПТ

Наступила пора экзаменов - время тревог и страхов. Специалисты школы М.В.Гордеева убеждены, что можно легко различить тех, кто сдает экзамены без последствий, и тех, для кого они являются серьезным стрессом.

Если экзамен сдает бледноухий...

Посмотрите на себя в зеркало и определите, к какому типу относитесь вы. Прекрасным показателем являются мочки ушей. Если они розовые, то крови в голову поступает достаточно, и во время стресса, на экзамене, такие люди не должны теряться. Если мочки ушей бледные (хотя лицо может быть и свекольным), крови в голову поступает недостаточно. Такому человеку экзамены сдать сложно даже при отличном уровне подготовки.

Каждый человек может преодолеть влияние стресса. Для этого мы разработали несколько сборов и определили несколько трав. В первую очередь, это дербенник (плакун-трава), который перераспределяет кровь в органы, расположенные выше диафрагмы, в том числе в голову. Дербенник, погребок и очанка входят в состав чая "ПМС", который можно рекомендовать "бледноухим". Для этой же цели используются чаи, улучшающие общий мозговой кровоток: "Гений" и "Лань", "ВАЛ", - корректирующий работу сердца, чай "Благодать", восстанавливающий общий кровоток. Чтобы усилить приток крови в мозг, перед экзаменом вотрите в сонные артерии мазь "Сонарт".

Схема "Перед экзаменом" - девушкам, страдающим проявлениями предменструального синдрома, не склонным к панике, с "красными" ушами:

чай "ПМС" - 2 ч. л.; чай "Благодать" - 1 ч. л.; чай "Иод-фито" - 1 ч. л.; чай "ВАЛ" - 1 ч. л.

Заварить в 0,3 л кипятка. Настоять 30-40 минут. Процедить. Выпить утром перед экзаменом.

Схема "Перед экзаменом" для "красноухих" юношей:

чай "33 богатыря" - 2 ч. л.; чай "Иод-фито" - 1 ч. л.; чай "Благодать" - 2 ч. л.; чай "ВАЛ" - 1 ч. л.

Заварить в 0,3 л кипятка. Настоять 30-40 минут. Процедить. Выпить утром перед экзаменом.

Схема "Перед экзаменом" для "бледноухих" мужчин и женщин, склонных к панике и чрезмерным переживаниям:

трава дербенника - 1 ст. л.; чай "Стоп-Стресс" - 1 ст. л.; чай "Не боюсь" - 1 ст. л.; чай "Гений" - 1 ст. л.; чай "ВАЛ" - 1 ст. л.

С вечера заварить в 0,4-0,5 л кипятка. Настоять при комнатной температуре до утра. Процедить.

1-я порция выпивается либо утром, затем спустя 1-3 часа после вставания. Последующие порции выпиваются по мере необходимости до окончания экзамена.

Слова, как и травы, - живые



Экология слова. Этот термин возник в семидесятых годах прошлого века, его впервые употребил в одной из своих работ английский ученый Хауген.

Позже уже в российских изданиях появился целый ряд публикаций, посвященных лингвоэкологии. О состоянии "здоровья" русского языка мы беседуем с доктором филологических наук, профессором Башгос-университета, академиком Российской академии естественных наук Флюзой Фаткуллиной.

- Наверное, те процессы, которые переживает наш "великий и могучий", не могут не волновать литературоведов, лингвистов, культурологов, педагогов. Некоторые специалисты говорят, что степень засоренности русского языка приобрела катастрофические масштабы...

- Язык - это ведь отражение действительности! Болеет общество - и на языке появляется нехороший "налет". Несколько лет назад мне довелось прочитать "Этюды об экологии слова" Валерия Миловатского, который в то время преподавал на экологическом факультете Православного университета Иоанна Богослова в Нижнем Новгороде. Очень любопытные очерки. В них автор ссылается на известного филолога Юрия Лотмана и его концепцию семиосферы. Попробую изложить суть. Миллиарды лет назад никто не говорил. Потоки биологической информации омывали шар земной. Сгущаясь, они порождали все новые, более сложные организмы, и наконец появился человек. В биосфере возник биологический язык (гены, медиаторы, нейронные коды), который и воссоздал всю живую природу - от вируса до человека. Но биосферному "Солярису" необходим был кто-то, кто бы впустил слово, воспринял, понял, обрадовался ему, сказал его. Слово и создало человека. Природа без слова была бы незавершенной. Концепция семиосферы - о реальном пространстве слов и других смысловых знаков, охватывающих Землю. Она определяет языки народов, имеет свое ядро, границы. Неуклонно расширяется, включая в себя крики животных, стихи, позывные спутника. А экология слова начинается с глобального семиотического неба.

- И эту гармонию нарушают люди. Предназначение человека - наполнять мир, природу словом. Но, похоже, мы с этим справляемся с трудом...

- Мне кажется, мы разрушаем семиосферу, умиротворяем язык, пытаемся его рационализировать. Например, один человек признается другому в любви, а тот откликается в духе SMS-общений: "Аналогично". Или жена спрашивает мужа, сможет ли он отвезти ее на работу (вернуться домой раньше, забрать ребенка из спортивной секции), а он на все вопросы отвечает: "Легко!" Как же мы себя обидим! А ведь слова - это не просто единицы информации, знаки, они имеют многослойный смысл. Слово несет энергию. Доброе может возродить к жизни отчаявшегося, а злое - нанести вред здоровью. Ведь сердечные приступы, инфаркты, инсульты нередко возникают после того, как человек понервничал, получив словесный

удар. Плохие, бранные слова разрушают семиосферу, природу человека. В литературе описывается случай, когда один злостный матерщинник, будучи парализован, не в состоянии был вымолвить ни слова, зато мат из него извергался потоками. И это страшное Божье наказание: оказаться в столь беспомощном состоянии, не суметь попросить воды или сказать что-то важное близким. А ведь сегодня вся страна отравлена матом. Его слышишь везде: в транспорте, магазине, с экрана телевизора. На прилавках книжных магазинов появились хорошо изданные словари русского мата. Наверное, можно объяснить поведение подростков, которые, "выплывавая" вместе с семечками бранные слова, таким способом пытаются самоутвердиться. Хотя подобное языковое бравоирование как раз - наоборот - выдает слабого человека. Но ведь и взрослые, с виду добропорядочные граждане, позволяют себе ненормативную лексику. Мало кто понимает, видимо, что ругательства разрушают целостность самого человека и окружающей среды.

- Мы оказались свидетелями и жертвами экономических потрясений, войн, стихийных бедствий. В лексике появились новые слова, понятия...

- Язык отражает жизнь, он подвижен, изменчив. Сейчас язык испытывает, с одной стороны, давление ненормативной лексики, жаргонной, грубо-просторечной. С другой стороны - наплыв иноязычных слов, немотивированное и неумеренное их использование. В принципе, идеального, неиспорченного русского языка никогда и не существовало. Он испытывал многократные потрясения на протяжении всей истории. Вспомним хотя бы эпоху Петра I с его реформами и насаждением иностранной речи. Или времена Пушкина. Уже в советские годы - волны увлечений жаргонизмами, канцеляритом. Тем не менее русский язык выжил, обогатился, отделив зерна от плевел. Так что в будущее я смотрю с оптимизмом.

Язык отражает жизнь, он подвижен, изменчив. Сейчас язык испытывает, с одной стороны, давление ненормативной лексики, жаргонной, грубо-просторечной. С другой стороны - наплыв иноязычных слов, немотивированное и неумеренное их использование. В принципе, идеального, неиспорченного русского языка никогда и не существовало. Он испытывал многократные потрясения на протяжении всей истории.

- На каком языке говорят студенты?

- Они используют сленг, и не только студенческий. Напомню, что сленг - это слова и выражения, употребляемые людьми определенных возрастных групп, профессий, социальных прослоек, особая манера говорить. Данное понятие появилось в Англии в первой половине XX века. Возможно, это своеобразная форма эпатажа, желание поразить консервативную публику нарушением общепринятых норм и правил, показаться своим среди своих. Речь молодежи приводит в негодование преподавателей, родителей, представителей старшего поколения. В самом деле, есть о чем беспокоиться. В студенческой среде степень жаргонизации речи превышает 50 процентов для юношей и 30 для девушек. То есть *зашибись, отпад, улет, супер, стремно, вау* и другие подобные словечки наполовину вытесняют литературные выражения. Лично у меня такие цифры вызывают уныние, поскольку

речь идет о студентах - наиболее культурной части молодежи.

- Увы, ведь и воровской язык незаметно вошел в наш обиход благодаря сериалам про "ментов" и "глухарей".

- И не только! Многие и не подозревают, что говорят, употребляя лексику наркоманов. Да, не удивляйтесь! Одно из самых популярных выражений - и уже не только в молодежной среде - "у меня съехала крыша". Крыша на языке наркоманов - сознание, рассудок. Или другое весьма распространенное слово - *грузить*, то есть в состоянии наркотического опьянения упорно и настойчиво высказывать свои мысли, навязываясь к слушателю.

- И что же теперь делать? Мы должны отсиживаться, опустить руки и терпеть, в то время как даже известные политики вещают с экранов телевизоров на языке криминальных группировок и наркоманов?

- Языковеды пытаются противостоять. Например, языковые "перлы" российских политиков даже вошли в книгу "Не говори шершавым языком", созданную группой московских русистов на основе мониторинга нарушений норм речи в средствах массовой информации. Мы, преподаватели, в меру своих сил внушаем студентам экологические идеи.

- Признаться, а Вы позволяете себе (хотя бы изредка) ненормативную лексику? Знаменитая профессор-языковед из Москвы Галкина-Федорук могла крепко выругаться и гордиться этим: мол, какой филолог без мата! А Вы?

- Как лингвист я с большим интересом отношусь к русскому мату, считаю его любопытным явлением, которое нужно изучать и описывать. Кроме того, я уверена, что искоренить русский мат невозможно ни мягкими просветительскими мерами (то есть внедрением культуры в массы), ни жесткими законодательными. А вот как человек я очень не люблю, когда рядом ругаются матом. То, что можно в армии, недопустимо при детях, что можно говорить в мужской компании, нельзя позволять при дамах,

и так далее. Поэтому, например, мат, несущийся с экрана телевизора, свидетельствует не о свободе, а о недостатке культуры или просто о невоспитанности. Я не позволяю себе опускаться до бранных слов, это против моей природы и убеждений. Невозможно сохранить целостность природы, не сохраняя целостности духовной. В России в любой ситуации сразу начинают с главных вопросов "кто виноват?" и "что делать?", часто забывая поинтересоваться, что, собственно, случилось. А случилось вот что: произошла гигантская перестройка (слово горбачевской эпохи сюда, безусловно, подходит) языка - под влиянием сложнейших социальных, технологических и даже природных изменений. А ведь выживает тот, кто успевает приспособиться. Русский язык успел, хотя для этого ему пришлось сильно измениться. Как и всем нам. В любом случае, у живших в эпоху больших перемен есть одно очевидное преимущество: им есть что вспомнить. Пройдут смутные времена, а язык останется. Недаром говорят о тех, кто владеет красивой речью: "Побеседовал с тобой, и словно воды родниковой напилась". Верю, что этот животворящий источник не иссякнет. И эту беседу мне хотелось бы завершить словами Валерия Миловатского: "Слова не менее живые, нежели травы, деревья и реки". Пожалуйста, помните об этом, прежде чем что-то сказать.

Беседовала
Олеся ЛУГОВАЯ.

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

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

Республика Башкортостан, г. Уфа

- ул. Колпинская, 1; тел. (347) 281-94-31
- ул. Мира, 4; тел. (347) 242-59-53
- пр. Октября, 18/1; тел. (347) 223-45-41
- 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

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

Адрес редакции: 450024, г. Уфа, а/я 61.
Сайт: www.travogor.ru
Тираж 999. Заказ № 93.

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