

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● НОВОСТИ

### Кваску не желаете?

Пора свежего березового сока завершилась, но расстраиваться не стоит.

В фитоцентрах вы найдете в продаже наш традиционный весенний продукт "Квас из березового сока". Это вкусный, бодрящий натуральный напиток. Так что пейте с удовольствием!

### Кукушка зовет на праздник

"Кукушкин чай - Кэкук сэйе" - так называется этнофестиваль, который пройдет 24-25 мая на территории ГЛЦ "Павловский парк" в Нуримановском районе Башкирии.

В программе - зрелищный Карнавал Кукушки, чайная и медовая выставка-ярмарка, семинар травника Михаила Гордеева на тему "Кукушкин чай - рецепт и женское здоровье". На фестивале будет работать фитобар, пройдут дегустация чая и конкурсы на лучший рецепт башкирского чая и лучший костюм кукушки.

### Готовимся к школе летом!

С 1 июня по 31 августа во всех фитоцентрах Гордеева М.В. проводится Летняя акция "Здоровые каникулы".

Сотрудники фитоцентров предложат для каждого ребенка индивидуальную оздоровительную программу. Можно будет получить консультацию специалиста с 50-процентной скидкой. Летом также будет действовать 10-процентная скидка на травы и сборы.

### Почетный знак на этикетке дорогого стоит

Теперь наша продукция имеет право маркироваться почетным знаком качества "Продукт Башкортостана". Изготовители, получившие такой знак, могут публично сообщить о его присвоении, а самое главное - размещать его изображение на изделиях, потребительской таре, этикетках, ценниках, вывесках и в рекламных материалах.



Напомним, разработчиком знака "Продукт Башкортостана" выступил Госкомитет РБ по торговле и защите прав потребителей. Такая добровольная маркировка направлена на поддержку республиканских производителей товаров, обладающих высокими потребительскими свойствами.

Главная задача проекта - привлечение внимания потребителей к продукции местных предприятий, а также ее продвижение как на внутреннем, так и на внешнем рынке.

Кроме того, знак "Продукт Башкортостана" свидетельствует о том, что продовольственные товары произведены на территории республики и соответствуют законодательству в области качества и безопасности пищевых продуктов.

Соответствие продуктов, претендующих на получение знака, подтверждается проведением лабораторных испытаний на органолептические и физико-химические показатели.

## ● СОБЫТИЕ

# Травы помогут нам выжить

В Уфе, в городской поликлинике № 1 в конце апреля прошла региональная научно-практическая конференция "Здоровье нации - основа безопасности России. Актуальные вопросы фитотерапии и питания".

Ее организаторами выступили Российская медицинская академия последипломного образования (Москва), Институт фитотерапии (Москва), Российская ассоциация народной медицины (Москва), Башкирский государственный медицинский университет, Башкирский государственный университет, отделение медицинских наук Академии наук РБ, Институт биологии УНЦ РАН, Ассоциация фитотерапевтов республики.

На пленарном заседании выступила президент Ассоциации фитотерапевтов РБ, заведующая кафедрой поликлинической терапии БГМУ, профессор, доктор медицинских наук Антонина Крюкова с докладом "Фитотерапия - основа лечения и профилактики в клинике заболеваний внутренних органов".

Президент Российской ассоциации народной медицины, врач, ведущий российский специалист по правовому регулированию в области народной медицины Владимир Егоров (Москва) рассказал о государственных программах оздоровления нации.

Профессор из Москвы, доктор медицинских наук, руководитель Института фитотерапии Владимир Корсун выступил с докладом "О проблемных вопросах фитотерапии и травничества в России".

Подобная конференция проводится в Башкирии впервые, - отметил вице-президент ассоциации фитотерапевтов РБ, член Президиума Российского общества фитотерапевтов, председатель региональной общественной организации "Здоровье нации" Михаил Гордеев. - Термин "фитотерапия" на слуху, но, к сожалению, не в обиходе. К оздоровлению травами обращается не очень много



людей. Для того, чтобы поделиться нарабатанным положительным опытом, на конференцию приехали специалисты из Москвы, Сочи, Екатеринбурга, Магнитогорска, других городов России - президенты ассоциаций, врачи, преподаватели, организаторы медицинского бизнеса, студенты-медики.

На конференции прозвучали доклады "Фитокоррекция питания детей и подростков", "Фитокоррекция питания при заболеваниях ЖКТ на примере хронического панкреатита", "Фитотерапевтические рекомендации при ведении больных с сердечно-сосудистой патологией", "Возможности использования растительных средств при нарушении мозгового кровообращения", "Фитопрепараты в комплексной профилактике кариеса зубов у детей крупного промышленного города" и многие другие. Московские и уфимские врачи

выступили с докладами на темы "Фитодиететика: использование дикорастущих трав в диетотерапии и лечебной практике", "Некоторые аспекты диагностики и коррекции избыточного веса и ожирения", "Возможности лечения заболеваний печени с применением растительных средств у работников, связанных с вредными условиями труда" и другие.

- Фитотерапия нужна как средство оздоровления, восстановления, выживания в нашей тяжелой жизни, - считает профессор, доктор медицинских наук, руководитель Института фитотерапии Владимир Корсун. - В окружающей среде города все против нас - загрязненный воздух, вода, продукты. Все способствует ухудшению показателей здоровья. А травы улучшают наше здоровье, поскольку жили в многотысячелетней истории человечества. Значит, и нам они помогут выжить.

## ● ФИТОСПЛАВ - 2014

# Вниз по реке Юрюзани, за здоровьем

Лето на подходе, поэтому истинным любителям родной природы пора готовиться к походам. Башкирия славится своей уникальной природой, и желающих познакомиться с красотами республики с каждым годом все больше.

Огромной популярностью у туристов и поклонников активного отдыха пользуются речные путешествия. Поэтому сплавы по красивейшим рекам Юрюзань и Уфа, организуемые фитоцентром, стали традиционными.

Сезон сплавов начинается с 19 июня. Продолжительность путешествия по Юрюзани - 5 дней. Для тех, кто желает продолжить отдых на Павловском водохранилище, организуется оборудованный стационарный лагерь около села Абдуллино.

Сплав совершается на четырех- и шестиместных катамаранах. Стоимость участия включает организованную доставку из Уфы и обратно, питание, проживание в палатке, обслуживание группы профессиональными инструкторами и поваром.

Во время сплава, помимо прекрасного отдыха, вы получаете возможность познакомиться с лекарственными растениями, собрать их для себя, а также высушить. Туристическая баня с купанием в реке, питание на основе экологически чистых продуктов из подсобных хозяйств, свежее выловленная рыба, салаты из дикорастущих трав, интеллектуальные беседы под соснами или березами в любое время суток гарантируются!

Для каждого из участников индивидуально подбираются и составляются травяные чаи, действие которых отразится и на физическом, и



на эмоциональном состоянии. С конца июня дополнительно будут проводиться сплавы выходного дня по реке Уфа от поселка Красный Ключ до села Старокулево.

Стоимость сплава сроком на 5 дней - 7 тысяч рублей, на 2 дня - 2 тысячи 800 рублей. Для детей предоставляется скидка 50 процентов. В добрый путь! Запись желающих осуществляется в фитоцентрах.



## ● ДАРЫ ПРИРОДЫ

# Береза напитала нас силой

Сезон сбора березового сока в этом году оказался поздним и недолгим. Несмотря на прохладную погоду и снега, еще обильно покрывающие землю в прилегающей к Павловке области, сок уже не идет. Нам повезло - удалось напоить целебным напитком две группы поклонников березовых даров, что приехали в Красный Ключ в этом году в поисках очищения и омоложения.



Удивительное дело: все собравшиеся, впервые встретившись у нас в гостях, с энтузиазмом и радостью общались друг с другом и составили отличную команду. Разные судьбы, разный возраст, занятия, но объединили всех радость и чувство благодарности жизни. Погода была разной, порой выезжать на сок приходилось во второй половине дня, когда солнышко прогрело деревья. Застывший было в ночной мороз сок оживал и капелька за капелькой катился в емкость. А потом каждый выпивал стаканчик подогретого на костре сока, и жизнь вновь закипала в наших сосудах, донося до самых затаенных и глубинных клеток благую весть о пробуждении природы, призывая организм работать четко, слаженно и с новой освобожденной силой.



Приехали в Красный Ключ и почетные наши гости - знаменитые фитотерапевты из Москвы Юлия Ивановна Коршикова и Владимир Федорович Корсун. И на природе, попивая сок, Владимир Федорович прочитал нам интереснейшую лекцию про дар березы. Он говорил о том, что по составу сок близок к лимфе, поэтому когда мы его употребляем, то фактически получаем оздоровительные капельницы на основе физиологического раствора с витаминами и минералами. Только, в отличие от медикаментов, естественные и действительно жизнеутраивающие. Пить такой сок желательно ежегодно, в течение полутора-двух недель.

Несмотря на перипетии погоды, нам удалось накопить немного сока, так что в мае-июне в фитоцентрах вы еще сможете

попробовать квас на нем. Пользуясь случаем, выражаем благодарность всем поклонникам березового сока за то, что

**Во время Великой Отечественной войны березовый сок, подогретый до 50-60 градусов, вводили внутривенно. Он заменял лимфу.**

они поддерживают нас своим энтузиазмом в этом - ставшем уже традиционным - оздоровительном природном мероприятии.

**Ваши Юлия и Михаил ГОРДЕЕВЫ.**

**Березовый сок особенно показан при всех метаболических нарушениях, которые приводят к мочекаменной и желчекаменной болезням, остеохондрозу, полиартриту; при поражениях печени. Его полезно пить при всех эндокринных заболеваниях: сахарном диабете, нарушении функции щитовидной железы, болезнях надпочечников; при заболеваниях репродуктивной сферы мужчин и женщин.**

- Березовый сок обладает энергоинформационной активностью, общеукрепляющим и омолаживающим действием, - считает профессор, доктор медицинских наук, руководитель московского Института фитотерапии **Владимир Корсун**. - В определенный момент жизни растений в них образуются

биологически активные соединения, содержащие микроэлементы, ферменты, аминокислоты, органические кислоты, вещества, обладающие антибиотическими свойствами, поливитаминные соединения. Это живое, натуральное лечебное средство.



Фото Валерия ШИРОКОВА.

**Поллиноз - одно из наиболее часто встречающихся заболеваний, которые поражают здоровых людей весной и летом. Он может протекать как самостоятельно, так и в сочетании с острыми респираторными вирусными заболеваниями.**

## Когда весна и лето не в радость...

Ученые, как и врачи, виновниками болезни считают пыльцу ветроопыляемых злаковых трав и ряда древесных растений, шерсть животных, домашнюю пыль. Для каждой климатогеографической зоны характерны свои пыльцевые аллергены.

Выделяют три сезона периода цветения растений. Весенний выпадает на апрель и конец мая, когда пробуждаются после зимы ольха, тополь, береза и клен. В летний сезон - а это конец июля - активизируются одуванчик, тимopheевка, мятлик, ежа. А летне-осенний приходится на конец июля, август и октябрь. В эту пору аллергики страдают от пыльцы полыни, амброзии, лебеды.

Обострение поллиноза чаще наблюдается в сухую ветреную погоду, когда концентрация пыльцы в воздухе достигает максимума. Облегчение проявлений заболевания отмечается, когда за окном сыро и дождливо.

Первые симптомы поллиноза обычно проявляются в молодом возрасте, от 8 до 20 лет, но могут возникать у дошкольников, а также у людей старших возрастных групп. Основные проявления поллиноза - это насморк, конъюнктивиты и даже бронхоспазм, головная боль, слабость, учащение сердцебиения, повышение температуры тела. Поражение глаз проявляется зудом, покраснением век, их отечностью, слезотечением, чувством жжения; возникают рези, светобоязнь. Изменения слизистой оболочки носа обычно сочетаются с аллергическим воспалением придаточных пазух, носоглотки, слуховых труб, гортани. У больного возникают жжение, щекотание в носу, зуд, начинается приступообразное чихание, сопровождающееся обильными слизистыми выделениями из носа.

Либо нос сильно закладывает, да так, что затрудняется дыхание. Может беспокоить также зуд в ушных проходах и глотке. При появлении признаков поллиноза прежде всего необходимо как можно раньше обратиться к врачу. Не стоит в период цветения выезжать на природу. Следует избегать регионов, где в воздухе содержится большое количество пыльцы. А еще нужно строго соблюдать гипоаллергенную диету.

Для диагностики поллиноза имеют значение календарь цветения деревьев, кустарников и трав в том или ином регионе, постановка кожных проб с пыльцевыми аллергенами. В случае тяжелого течения заболевания и при длительности его более 3-5 лет развивается патологический процесс в гайморовых пазухах, в пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой системах. Иногда поллиноз может перейти в пыльцевую бронхиальную астму. У некоторых больных, длительно использующих капли в нос, содержащие галазолин, нафтизин, димедрол, развивается уплощение (атрофия) реснитчатого мерцательного эпителия, который выполняет защитную функцию.

А теперь о том, чем может помочь фитотерапия. Наиболее часто используют настои, отвары, мази, порошки из растений. Прежде всего необходимо создать барьер проникновению пыльцы в организм. В носовые ходы наносим мазь, укрепляющую сосуды. В Фитоцентре М.В. Гордеева крем для этой цели носит название "Пыленос". Параллельно назначается "Противоаллергический чай", действие которого дополняется при необходимости травами, имеющими специфическое воздействие. Это аир, тысячелистник, хвощ полевой, фиалка трехцветная, медуница, календула, датиска, береза.

Важно помнить и о борьбе с инфекцией. В этом помогут почки березы, тополя, сосны, трава багульника, лист подорожника, шалфея, корень девясила. А излишнюю мокроту удаляют багульник, мать-и-мачеха, коровяк и шалфей. Уменьшат воспаления листья березы, зверобой, календула, ромашка, шалфей, бадан, курильский чай.

Аллергики нередко страдают от явлений гиперпродукции слизи. Для избавления от этой неприятности надо употреблять тысячелистник, фиалку, хвощ, мяту, тимьян, Melissa и багульник.

Та же мята, а еще лаванда, анис, кориандр, пихта и чайное дерево способны восстановить защитные свойства дыхательных путей. Девясил, лопух, ряска устранят интоксикацию организма. Конечно, в период обострения необходимо поддержать иммунитет, и в этом случае не обойтись без коланхоэ, алоэ, эхинацеи, радиолы и подорожника.

Из наиболее мощных противоаллергических средств традиционной народной медицины следует назвать ряску малую. Из нее готовится сок или настой. Для этого 1 ст. ложку ряски заливаем стаканом кипятка, настаиваем в термосе час, процеживаем и выпиваем в течение дня. Курс приема - 10-12 дней за месяц до цветения растений.

**Светлана ЛЕВИЦКАЯ, фитотерапевт (Санкт-Петербург).**



## ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ



# Чтобы наш «мотор» хорошо работал

**Не хочется начинать эту статью с грустных цифр, но факты остаются фактами: сердечно-сосудистые заболевания во всем мире являются основной причиной смертности (30 процентов). По некоторым оценкам, в 2013 году из-за них ушли из жизни 18 миллионов человек, причем 8 миллионов погибли в результате ишемической болезни, а причиной смерти 6 миллионов стал инсульт. По прогнозам, к 2030 году около 23,3 миллиона человек станут жертвами сердечно-сосудистых катастроф.**

Как правило, людям, страдающим ИБС, артериальной гипертензией, атеросклерозом, назначается пожизненная полихимиотерапия, которая со временем проявляется побочными эффектами. Что же делать? Выход могут подсказать растения. Выбор компонентов сборов для профилактики сердечно-сосудистых расстройств осуществляется с учетом пола, возраста, конституциональных параметров человека, а при уже имеющемся заболевании обязательно оцениваются его тяжесть и продолжительность, особенности течения и сопутствующая патология. Назначение сбора не исключает применения медикаментов, к примеру, противодиабетических, антигипертензивных средств. Опыт применения фиточаев позволяет утверждать, что фитотерапия дает возможность уменьшать дозировку лекарств, снижать токсичность и побочные эффекты медикаментозной терапии.

В некоторых случаях, особенно при хронических процессах вне обострения, вполне возможно - постепенно - полностью отойти от медикаментозного лечения. Так, гипертоники вынуждены принимать пожизненно лекарственные препараты трех-четырех групп - ингибиторы АПФ, блокаторы, мочегонные, дезагреганты, дающие множественные осложнения. Но если правильно подобрать поликомпонентные фитотерапевтические сборы, то мобилизуется нейрогормональная, иммунная, антимикробная, антиоксидантная, метаболическая защита, и это обеспечивает выход организма из состояния болезни.

Известно, что для каждой группы лекарств можно подобрать растения с аналогичным действием. Фитотерапия предлагает группы растений для помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Во-первых, это сосудорасширяющие и спазмолитические растения, в числе которых плоды боярышника, трава сушеницы топяной, пустырник, донник лекарственный, герань луговая, синюха голубая, душица, Melissa, мята и другие.

В следующую группу мы запишем растения, обладающие гипотензивным действием: пустырник, сушеницу болотную, донник желтый, цветки и плоды боярышника, синюху голубую, шлемник байкальский и другие.

Не обойтись и без мочегонных средств: это хвощ, спорыш, лист брусники, почки и лист березы, толокнянка, подмаренник цепкий, золотая розга, пол-пола.

Природа подарила нам и так называемые кардиотонические травы, которые восстанавливают тонус ослабленной сердечной мышцы, усиливают сокращения, а также замедляют их частоту, уменьшая энергозатраты организма. Сердечные гликозиды известны издревле, и они содержатся во многих растениях: наперстянке пурпурной, желтушке, горчице (адонисе), ландыше майском, василистнике, княжике. К кардиотоникам относятся боярышник, лимонник, люцерна, арника, сушеница. При правильном их подборе у людей повышается физическая и умственная работоспособность, их перестают беспокоить зябкость рук, ног, головные боли, головокружения, лучше становятся память и внимание, возрастает выносливость.

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

В арсенале фитотерапии есть богатый выбор сосудистых трав - это софора, водяной перец, почечуй, кумызлык (горец альпийский), трава гречихи. А вот антисклеротическим действием обладают следующие растения: травы,



улучшающие работу печени (репешок, володушка, солянка холмовая, расторопша) и поджелудочной железы (цикорий, створки фасоли, манжетка, побеги черники, корни лопуха). Нередко нас беспокоит и повышенный холестерин. Его уровень помогут снизить корни одуванчика и лопуха, календулы, якорцев, диаскорей и бессмертника. Желательно добавлять в еду пряности и специи. С атеросклеротическими проявлениями успешно борются сельдерей, петрушка, кориандр, укроп, фенхель, анис, кумин, любисток, дягиль и купырь. В древности говорили: «Кто ест тмин, у того не будет удара».

Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, как правило, эмоциональны, тревожны и беспокойны. Поэтому немаловажно правильно подобрать травы успокаивающие, а также модуляторы настроения. Есть лекарственные травы, которые работают подобно транквилизаторам, антидепрессантам, как седативные или снотворные средства. Это боярышник, валериана, душица, липа, Melissa, мята, омела белая, пион уклоняющийся, ромашка, синюха, панцерия, зюзник. Следует также обратить внимание и на микроциркуляцию сосудов головного мозга: для этого применяют клевер, корневища ириса, арнику.

Очень важен полноценный ночной сон. Чтобы улучшить его качество, можно нормализовать кровообращение организма в ночное время. Для правильных рекомендаций необходимо провести подробный опрос: как быстро человек засыпает, какой позе во сне отдает предпочтение, к какой высоте подушки привык. Также нужно уточнить, просыпается ли он отдохнувшим, не болит ли с утра голова. Проанализировав ответы, можно определить психотип, который и приводит к определенным заболеваниям. Назначив правильную ночную схему, которая включает в себя сборы "Сон 1" (проснулся неотдохнувшим, голова и тело тяжелые), "Сон 2" (хочу спать, не могу уснуть), "Сон 3" (тревога не дает уснуть), "Сон 4" (не хочу спать и не сплю), необходимо добавить кардиотоники, ноотропы, почечные и солевыводящие травы. Освободив голову от венозного застоя, сделав кровь более подвижной, мы добиваемся улучшения общего состояния и положительного сдвига в динамике основного недуга.

Для состояния мозгового кровообращения во время сна очень важно положение головы. Для нормализации оттока крови рекомендуем спать на такой подушке, чтобы голова находилась под углом не ниже 30 градусов. Хороший отдых обеспечит гречишная подушка, улучшающая мозговое кровообращение во время сна и позволяющая утром встать отдохнувшим и энергичным.

При проблемах с сердцем хорошо зарекомендовали себя авторские сборы Михаила

Приведу несколько примеров из своей практики.

Жительница Уфы, И., 68 лет. Обратилась в июне 2013 года. Ее беспокоили одышка при небольшой физической нагрузке, тахикардия, головные боли, отеки ног, повышение давления и большой вес - 117 кг. При обследовании в поликлинике поставили диагноз - ИБС, стенокардия ФК II, осл. ХСН II А. ФК III. Нарушение ритма: пароксизмальная фибрилляция предсердия, одиночные желудочковые экстрасистолы. Сопутствующие: гипертоническая болезнь III ст., риск 4, гиперлипидемия.

Ей было назначено соответствующее лечение врачом-кардиологом. Женщина принимала диратон, коронал, кардиомагнил, вазилип, индопамид, верошпирон. А с июня 2013 по март 2014 года пила травяные сборы "Антиатеросклероз", "Красивая фигура", "Тихое сердце", "Лань", "Антитромб", "Стоп-стресс". В результате всех проводимых мероприятий ее состояние улучшилось. Отеки и одышка уменьшились, нормализовалось давление, улучшился сон.

Участковый врач-кардиолог счел возможным рекомендовать прием таблеток только для экстренной помощи.

Или другой пример. Жительница Уфы Ф., 46 лет, обратилась в феврале 2013 года. С 2010 года ее беспокоили бессонница, боли во всем теле, позвоночнике, суставах. Плюс к этому общая слабость, значительная прибавка в весе (120 кг). Неоднократно лечилась в условиях стационара по поводу гипертонической болезни II степени. В 2012 году была оперирована по поводу многоузлового зоба. Сахарный диабет осложнился диабетической полинейропатией. Постоянно принимала бисопролол, метформин, амлодипин, инсулин. В фитоцентре ей дали несколько рекомендаций. В частности, посоветовали увеличить размер подушки для возвышенного положения головы во время сна. Женщина перед сном пила чай "Сон 1", "Сон 4", "Благодать".



Среди людей с ишемической болезнью сердца популярны сборы "ВАЛ" и другие, в которые входят адонис, ландыш, цветки и плоды боярышника, а также растения, обладающие анаболическим и кардиотоническим действием.

Мы уже говорили о том, что при сердечно-сосудистой патологии характерно нарушение мозгового кровообращения. Для его улучшения мы используем чайные напитки "Гений", "Благодать", "Лань", куда входят такие травы, как дербенник, клевер, посконник, первоцвет, погребок, очанка и другие.

Для повышения стрессоустойчивости назначим чай "Стоп-стресс", а вот чай "Антистресс" назначают при явных нарушениях в щитовидной железе. "Благодать" приносит облегчение при повышенном внутричерепном давлении, а чай "Успокаивающий" незаменим при внутренней тревожности.

Днем заваривала траву василистника, наперстянки, чай "Лань", "Благодать", "Стоп-стресс", сбор "Противодиабетический". Также она упорядочила прием воды и стала соблюдать рекомендации по рациональному питанию. Затем пила отвары корней сабельника, лопуха, травы астрагала, побеги черники, чай "Антитромб", сбор "Для стройности". Вес снизился до 80 кг, давление нормализовалось, меньше стали беспокоить суставы, повысилась работоспособность, а потребность в инсулине снизилась.

Так что при правильном подборе поликомпонентного сбора можно достичь очень хороших результатов. Таким образом, фитотерапия является частью природной программы обеспечения жизни на нашей планете.

**Роза БУРХАНШИНА,**  
врач-кардиолог,  
фитотерапевт (Уфа).



## ● ИЗ ПОЧТЫ ТРАВНИКА ГОРДЕЕВА

# Близкое дешево, дорого далеко

В этом номере - премьера рубрики. Дело в том, что Михаил Викторович получает много писем, в которых ему задают массу вопросов, касающихся как фитотерапии в целом, так и отдельных растений. Наиболее интересные вопросы и ответы на них мы предлагаем вашему вниманию.

### Шишки, хвою собираем...

"Наш садовый участок находится возле сосновых посадок. Обратила внимание на одну женщину, которая собирала шишки. Значит, их как-то можно использовать? Не могли бы Вы рассказать об этом на страницах газеты? Заранее благодарю".

Ирина МАЛЬЦЕВА.

- Хвоя и молодые шишки - недооцененный источник огромного количества полезных веществ, - считает травник Михаил Гордеев. - Люди издавна применяют шишки хвойных деревьев (в нашей местности это, в основном, сосны и пихты), делают на их основе отвары и настойки, которые употребляют при авитаминозах, кишечных, респираторных заболеваниях и при общем недостатке питания. В их составе обнаружены калий, кальций, фосфор, соли натрия, магния, железа, марганца, кремния, меди, цинка, кобальта. Интересно, что наибольшее содержание макро- и микроэлементов характерно именно для незрелых шишек.

Хвоя и незрелые шишки богаты витаминами и особенно витамином С. В них в 1,5-2 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в лимонах и апельсинах, и в 25 раз больше, чем в луке и картофеле. Хвоя - прекрасный источник витаминов: каротина, Е, К, С, Р, В. По концентрации витаминов группы В хвоя сосны и ели даже превосходит злаки.

Но ценность этих хвойных даров далеко не исчерпывается содержанием в них витаминов, макро- и микроэлементов. Важным является и наличие фитонцидов, которые губительно действуют на стрептококки, стафилококки, дифтерийную и коклюшную палочку. Смолы хвойных растений способны прерывать рост бактерий дифтерии, сенной палочки и белого

стафилококка. Они также являются врагами простейших. Летучие фитонциды сосновой хвои убивают инфузорию в течение 10-15 минут, хвои пихты - через 5 минут, ели - 10-15 минут, кедровой сосны - 15 минут. Водный раствор из хвои этих растений убивает простейших в доли секунды.

Кроме вышеупомянутых биологически активных веществ, в хвое и шишках присутствуют активаторы биологического обмена веществ и стимуляторы роста.

Антигельминтные свойства связаны с наличием в хвое и шишках смолистых веществ, в том числе и скипидара, эфирных масел терпенового ряда (борнеол, лимонен, пинен, камфора).

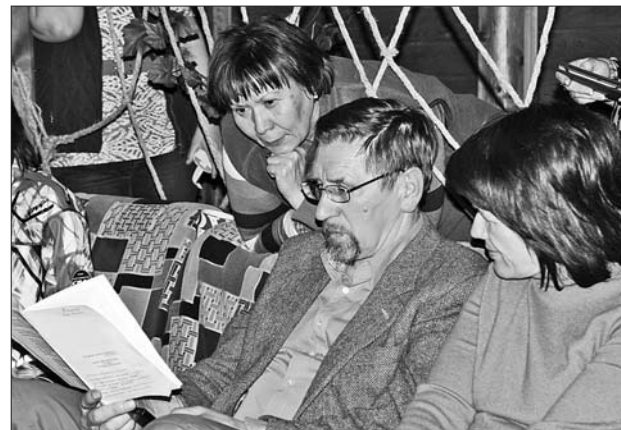
Поэтому спиртовой настой зеленых шишек является ценнейшим экстрактом биологически активных веществ. Такой эликсир применяется и в тех случаях, когда необходимо устранить застойные явления в организме, очистить лимфу, избавиться от шлаков. С его помощью восстанавливается сосудистая система после инсульта или инфаркта. В литературе встречается упоминание об эффективности его при отслоении сетчатки глаза, заболеваниях почек, рассеянном склерозе, астме, профилактике рака. В составе многих наших травяных чаев присутствует хвоя. Такими же свойствами обладает и живица.

### Тайна ягод годжи

"Сейчас очень популярны ягоды годжи, мне даже врач посоветовала их употреблять. Знаю, что в фитоцентре они продаются, но их тут же разбирают. Елена Мальшева (хотя она для меня не авторитет) в своей программе рекламировала их на всю страну как средство для похудения. Поскольку в фитоцентре ягоды годжи тоже продаются, было бы интересно узнать об их свойствах от травника Михаила Викторовича Гордеева".

Гульнара САБИРОВА.

- Поистине, мы часто противоречим нашей родной пословице: "Ближняя соломка лучше дальнего сенца". Действительно, популярность ягод годжи оказалась настолько велика, что посетители фитоцентров буквально сметают с прилавка этот продукт. Состав плодов этого растения великолепен. В них 18 аминокислот (из них 8 - незаменимые), микро- и макроэлементы



(калий, натрий, кальций, магний, железо, медь, марганец, цинк и другие), витамины Е, С, В1, В2, В6, каротин, полисахариды и множество других биологически активных веществ. Витамина С в ягодах годжи в 500 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. Железа в 15 раз больше, чем в шпинате. Бета-каротин намного больше, чем в моркови. Концентрация протеинов в ягодах годжи выше, чем в пчелином маточном молочке. Считается, что употребление всего 1 столовой ложки ягод в день способно обеспечить человека всеми необходимыми витаминами.

Ягоды годжи популяризируются как "плод долголетия". Их антиоксидантные свойства и благотворное воздействие комплекса уникальных полисахаридов защищают организм от преждевременного старения, повышают сопротивляемость организма к внешним вредным воздействиям. Приписывают ягодам годжи и стимулирование выработки гормона роста передней долей гипофиза, или "гормона молодости". При их употреблении улучшается память, нормализуется сон, ускоряются обмен веществ и восстановление после болезней, улучшается кожа.

По всей видимости, эта ягода является хорошим адаптогеном и антиоксидантом. Со своей стороны могу сказать, что природа щедра ко всем народам, какие бы земли они ни населяли. Но не обязательно уповать на экзотику, лучше присмотреться к местным богатствам. Хотя они просты и, казалось бы, не имеют тайн. Мы уже выше говорили о чудесных свойствах хвои и шишки наших пихт, елей, кедра, сосны.

## ● ПИСЬМА НЕВЕСТКЕ

# Выйди на полянку, там столько витаминов!

Здравствуй, дорогая девочка! Наблюдая за вами, я заметила, что, несмотря на все твои старания разнообразить и обогащать питание, в вашем пищевом рационе преобладают продукты животного происхождения. Мне кажется, овощи и фрукты используются недостаточно. Поэтому не могу не передать тебе некоторые необычайно полезные и дельные мысли, которые прозвучали на прошедшей конференции по фитотерапии из уст доктора медицинских наук, профессора, заведующей кафедрой поликлинической терапии БГМУ Антонины Яковлевны Крюковой. Ее выступление было посвящено фитодietetике в лечебном питании.

Антонина Яковлевна говорила, что именно растительная пища - основной источник жизненно необходимых витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, органических кислот, которые физиологически определяют работу органов пищеварения, кровообращения, мочевыделительной системы. Сами овощи и фрукты обладают целебными свойствами и могут быть успешно использованы в лечебном питании при многих заболеваниях.

Пищевые волокна способствуют быстрому прохождению пищи по кишечнику, выведению с калом жира, желчи, холестерина, увеличивают

объем фекальных масс, изменяют состав желчи, снижают содержание сахара и холестерина в крови, нормализуют микрофлору кишечника. Грубая волокнистая пища защищает организм от болезней сердечно-сосудистой системы, желчекаменной болезни, сахарного диабета и ожирения. К тому же некоторые растения (например, листья лопуха) уменьшают токсическое действие целого ряда современных продуктов.

Пищевые волокна не являются энергетическим и пластическим материалом, но, создавая объем пищевого химуса, оказывают значительное влияние на моторно-эвакуаторную деятельность всей пищеварительной системы.

К весне в овощах и фруктах витамина С и других сохраняется крайне мало. Говорить о том, что дефицит витаминов можно восполнить за счет импортных фруктов длительного хранения, было бы наивно. Но лишь стаял снег, на свет Божий появляются растительные зеленые здоровые ростки крапивы, мать-и-мачеха, щавель, листья барбариса, черной смородины, малины, которые и нужно употреблять в пищу. Цветки одуванчика, листики



подорожника, соцветия клевера, ботва редиса, свеклы - все это просится в наши тарелки. Они не только обладают высокими пищевыми и целебными свойствами, но являются кладовой биологически активных веществ и улучшают вкусовые качества блюд.

Так, щавель крапива, душица, кинза, борщовник, черемша, хмель, ботва редиски, тыква, капуста улучшают пищевые и вкусовые качества первых и вторых блюд. Из крапивы, листьев лопуха, хвоща полевого, настурции большой, одуванчика, подорожника, черемши можно готовить салаты, пюре, начинки для пирогов, запеканки. Листья мать-и-мачехи, клена, винограда используют для

приготовления голубцов. Из плодов и листьев земляники, из крапивы, душицы, мяты перечной, зверобоя, календулы, ромашки и черной смородины, шиповника, почеч и листьев березы, цветков липы, листьев грецкого ореха и яблони, плодов облепихи и рябины готовят лечебные отвары, напитки, утоляющие жажду.

Советую вам съездить на дачу, оглядеться по сторонам и набрать вдоволь зеленых листочков, которые ты с успехом используешь в кулинарных рецептах, разнообразишь меню и приготовишь питательные полезные блюда.

А вот и несколько рецептов от Антонины Яковлевны Крюковой.

**Салат из подорожника и крапивы:** 100 г листьев подорожника, 100 г крапивы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 40 г сметаны, укроп, соль, перец по вкусу.

Промытые листья подорожника и крапивы опустить на 1 минуту в кипяток, измельчить, добавить мелко рубленные лук и вареное яйцо, сметану, соль, перец, перемешать, посыпать рубленным укропом.

**Салат из лопуха:** 200 г листьев лопуха, 40 г хрена, 60 г зеленого лука, 40 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Промытые листья лопуха опустить на 3 минуты в кипяток, обсушить и мелко нарезать, добавить измельченный лук, тертый хрен, сметану, соль и перемешать, посыпать укропом.

**Салат овощной с календулой:** 50 г цветочных корзинок календулы, 50 г зеленого лука, 150 г свежих огурцов, 1 яйцо, 40 г сметаны, укроп, соль, перец по вкусу.

Очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, перемешать с промытыми измельченными цветочными корзинками календулы и луком, залить сметаной, добавить соль, перец, перемешать. Готовый салат украсить вареным яйцом, посыпать укропом.

**Салат из настурции:** 100 г листьев настурции, 100 г картофеля, 30 г укропа, 40 г сметаны или майонеза, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Отваренный картофель очистить, нарезать кубиками, добавить мелко рубленные листья настурции и укропа, соль, перец, сметану, перемешать, украсить вареным яйцом.

А я также рекомендую восхитительный по своим вкусовым качествам напиток.

**Кофе из корней одуванчика.** Корни одуванчика, тщательно промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолотые в кофемолке. Заварить, как кофе.

Целую, мама Юлия.

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)  
E-mail: [contact@travogor.ru](mailto:contact@travogor.ru)

Центр дистанционного консультирования:  
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61

E-mail: [travposta@mail.ru](mailto:travposta@mail.ru)  
Телефон (347) 281-94-31

### Республика Башкортостан, г. Уфа

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

### Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный Ключ

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

### г. Москва

- ул. Тверская, 12, строение 7; тел. (495) 629-94-49
- Ленинградский пр., 26, корп. 1; тел. (495) 614-43-75
- ВВЦ, павильон 71; тел. (495) 974-63-62

### г. Зеленоград

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

### г. Санкт-Петербург

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

### г. Магнитогорск

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

### г. Екатеринбург

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

### Республика Татарстан, г. Бугульма

- ул. Советская, 43; тел. (5594) 66114, тел./факс (5594) 20024