

Дело не в парашюте...



Летом большинство из нас на природе. Если вы проводите время в лесу, то соберите цветущие верхушки таволги и приготовьте из нее чай. Регулярное питье такого чая сделает вас неуязвимым перед клещами. Такой же эффект и у нашего чая "Противовирусный". А после рабочей недели и жаркого дня как же нужна хорошая баня!

Сейчас самое время воспользоваться свежесготовленными венчиками. Запомните, что перед процедурой их замачивают в теплой воде. Важен и порядок использования венчиков - сначала липовый, потом березовый, пихтовый, а заканчиваем дубовым. Зимой постелите на полоч ветки пихты. А летом залейте теплой водой свежескошенную траву с вашего участка, добавьте листья лопуха, крапиву, ромашку: пусть настоится. Настоем будете ополаскиваться, а влажную траву положите на простыню, разложенную на полке, и обернитесь в траву. Только в бане уже не должно быть жарко. Потомитесь, сколько сможете: от минуты и больше. Главное, делать это в удовольствие. Если почувствовали недомогание или головокружение, немедленно ополоснитесь прохладной водой, выходите в предбанник и принимайте горизонтальное положение. Если в голове возникла тяжесть - холодной водой обливаться нельзя. Мы в бане пьем квас из березового сока. А вы?

А теперь - новости. В июне в Екатеринбург (кстати, теперь в этом городе открыт и действует наш фитоцентр) состоялся Второй уральский форум, посвященный вопросам восстановления здоровья и профилактике заболеваний населения России. Мы присутствовали там вместе с Натальей Николаевной Егоровой, доктором медицинских наук, экспертом Минздрава РБ по вопросам профилактической медицины, и участвовали в работе круглых столов, посвященных вопросам психологического и физического здоровья детей и подростков, женского здоровья.

На форуме прозвучала озабоченность медиков и социальных работников состоянием здоровья населения уральского региона. Речь шла и о том, что теперь каждый человек стремится сохранить и укрепить здоровье своими силами. Нам это очень понятно, поскольку мы имеем дело с двумя категориями людей. Первые осознанно стремятся познать себя, повысить резерв здоровья - они, в первую очередь, подбирают методики оздоровления, подходящие именно им. Изучают также и травы, особенности их действия и применения, начинают сами заготавливать для себя растения. Постепенно приходят к принципу самоограничения в питании, к самодисциплине, сознательному саморазвитию.

Другая же категория людей видит в травах волшебное зелье, которое поможет чудом, несмотря на истощенные ресурсы организма, сохраненную вредным привычкам, неразборчивому питанию, вспыльчивости, мнительности, тревожности, депрессии. У нас есть излюбленная метафора на эту тему: существует исправный надежный парашют - фитотерапия. Есть парашютист. Он покидает борт самолета и раскрывает парашют на нужной высоте. Благополучно, мягко приземляется. Другой, пока любителю открывшимся ему видам, - запаздывает, спохватывается, и слегка ударяется о землю. А третий открывает парашют в двух метрах от земли. Поздно. Но дело не в парашюте... Подумайте на эту тему.

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

Красивая ПОЛЯНА

№3 (3),
июль
2010 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● ЭКСПЕДИЦИИ

В июне под эгидой Фитоцентра М.В.Гордеева была организована экспедиция-сплав по изучению трав Башкортостана. В ней приняли участие врачи, журналисты, предприниматели из Уфы и Нижнего Новгорода. Сегодня мы предлагаем вниманию читателей путевые заметки нижегородского журналиста Ирины Медведевой.

«Есть у меня мечта - вылечить страну»

...Из-за лесистых холмов, переливаясь, выглядывала радуга. Казалось, мы попали не в поселок Урмантау (лесная гора), откуда начиналась наша экспедиция за целебными травами, а в сказочный мир. Он доверчиво впустил незнакомцев, потому что с нами был проводник: целитель, человек, тонко чувствующий природу, умеющий слышать голос каждой травинки, - Михаил Викторович Гордеев. Он хорошо знает Башкирию, побывал

...А сердце билось в унисон с природой



практически в каждом ее уголке и может рассказывать о природе республики и ее тайнах бесконечно. В экспедиции Михаил

Викторович выезжает каждое лето, да не по одному разу, и тем, кто попал в состав этой группы, я считаю, очень повезло.

Добрый мир подарил нам тепло первого вечера под сенью огромных сосен. Мы пили березовый квас на меду и кленовый сок, приготовленные Гордеевым, и беседовали.

"Мне досадно, что у нас продают травы, которые не лечат или могут даже навредить здоровью, например, спровоцировать аллергию, - сетовал Михаил Викторович. - А знаете ли вы, что многие из продаваемых на российском рынке трав здесь не заготавливаются, и нам достается далеко не самое лучшее сырье? Обидно, что не умеем мы правильно пользоваться данным нам самой природой богатством.

Вы вот добавляете приправу орегано, когда готовите, так? А она растет прямо под ногами. Башкиры ее называют "мэтршка", русские - материнкой и душицей. Так вот, молодая, еще не зацветшая душица может использоваться как пряность. Но вы, выращивая "орегано" на огороде, все же покупаете заморскую приправу. А материнка, заметьте, еще и трава, особо полезная женщинам. Так что есть у меня мечта: лечить страну нашими, родными, удивительными по силе травами".

В одиночку, конечно, с такой задачей не справиться, поэтому Михаил Гордеев не скрывал, что будет искать в этой экспедиции новых заготовителей трав, а среди нас - единомышленников.

(Окончание на 4-й стр.)

● АКТУАЛЬНО

Между нами, девочками, говоря...

Женщина издревле была хранительницей домашнего очага. От нее во многом зависит "погода" в доме. А чтобы эта погода была всегда благоприятной, женщина должна быть здоровой и жизнерадостной. Как научиться на долгие годы оставаться молодой, здоровой, обаятельной и привлекательной? На эти и другие вопросы отвечает травник Михаил Гордеев.

Наведите в голове порядок

Михаил Викторович считает, что причины многих проблем во взаимоотношениях мужчин и женщин кроются в нарушении гормональной сферы женщины.

- Это действительно так, - говорит он. - И врачам, чтобы найти причину этих

проблем у конкретной пациентки, необходимо посмотреть ее анализ крови на гормоны. У травников свои методы диагностики. Я, к примеру, считаю, что нормальный баланс половых гормонов в большой степени зависит от... наших собственных мыслей о самих себе как о представителях определенного пола. Если милая девушка, дама перестала наряжаться, обращать внимание на мужчин, это говорит о том, что у нее смещен баланс в сторону

снижения уровня женских половых гормонов. А поскольку процесс их выработки начинается не в самих репродуктивных органах, а в передней доле гипофиза, то первый шаг на пути к яркому чувству себя как женщины - это наведение порядка... в голове.

Во-первых, женщине необходимо больше радости: активность гипофизарного центра стимулируется позитивными эмоциями, в то время как уныние, раздражительность, недовольство, наоборот, ее угнетают.

Во-вторых, поддержать половой статус помогут растительные гормоны. Они ненавязчиво влияют на процесс секреции гормонов во всем организме, включая эндокринный центр мозга, позволяют женщине ощущать свою неотразимость и реализовать жизненную стратегию за счет мягкости, обаяния, доброго отношения к жизни, в отличие от мужчины, который побеждает благодаря таким качествам, как предприимчивость, решимость, агрессивность. Выбирайте...

(Окончание на 2-й стр.)

Причины многих проблем во взаимоотношениях мужчин и женщин кроются в нарушении гормональной сферы женщины.

● АКТУАЛЬНО

Между нами, девочками, говоря...

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

- Побороть уныние, депрессию не так уж и легко. Не принимать же все время антидепрессанты!..

- Мы считаем, что настроение напрямую указывает на состояние мозгового кровотока. Уныние, депрессия, раздражительность - это недостаточность притока артериальной крови в голову. Не случайно большинство женщин страдают более или менее выраженным предменструальным синдромом. Известно, что в норме на протяжении менструального цикла кровообращение органов малого таза претерпевает изменения. Во II фазе по сравнению с I-й за счет действия гормона прогестерона отмечается тоническое напряжение сосудов и возрастает их кровенаполнение, возникает относительное затруднение оттока крови из малого таза. Создается относительное перераспределение общего кровотока, и от этого страдает... голова! Мы рекомендуем пить чай "ПМС" по 1 столовой ложке, а в случае сильно выраженного синдрома увеличивать дозировку до 2-3 столовых ложек в день. Настроение улучшится уже через 20-30 минут. Но не только в этом оздоравливающий эффект. Ведь гипоксия головного мозга (а мы говорим именно об этом) приводит к множеству симптомов, сопровождающих ПМС: они неприятны и небезопасны. Ликвидация застойных явлений в сосудах малого таза приведет к исчезновению боли при половой близости. Пить чай надо каждый месяц, начиная с середины цикла. Некоторым женщинам его следует употреблять все время, в течение нескольких месяцев. Боль в груди, нагрубание молочных желез, то есть явления мастопатии, отчасти снимает тот же чай "ПМС", но полностью явления мастопатии уберет чай "Мамма", действие которого направлено на снижение пролактина. Его употребление также способствует исчезновению "пивного" живота, массивности рук. Настой этих чаев пьют в течение нескольких месяцев, заваривая по 1-2 столовые ложки в день. Помимо улучшения самочувствия вы станете жизнерадостнее и сможете, наконец, правильно оценить своего мужа, понять, что рядом с вами надежный ответственный мужчина, претензии к нему сами по себе начнут исчезать. С уходом же претензий проходит и мастопатия, которая как раз и говорит о проблемах в отношении женщины к мужу. Мир вашей семье!

Приводим в норму цикл

Когда я спросила Михаила Викторовича о том, в каких растениях содержатся фитогормоны, он ответил, что само слово "фитогормоны" ему не нравится.

- Оно по сути своей неправильно, - считает он. - Речь идет о восстановлении травмами нормальных процессов гормональной регуляции, а не об искусственном добавлении гормонов извне. И тем не менее... Практика показывает, что лучший эффект дает композиция растений из ясенника пахучего, черныбыльника и сон-травы. Берут 6 чайных ложек черныбыльника и по 2 чайные ложки остальных растений, заливают 0,5 литра остуженной до 80°C кипяченой воды. Выпивают в течение дня равными порциями за полчаса до еды.

Биологически активные вещества этих растений "подскажут" мозгу женщины, что она должна чувствовать себя молодой и привлекательной вне зависимости от возраста. Но я считаю все-таки необходимым восстановить естественный физиологический цикл. Великое предназначение женщины - давать начало новой жизни. Не случайно во время овуляции, когда созревший фолликул, способный к оплодотворению, выходит из яичника, организм женщины расцветает. В это время она и чувствует себя прекрасно, и выглядит великолепно. Чтобы так оно и было, овуляция должна происходить между 5 и 11 днями после менструации, месячные - наступать без каких-либо отклонений через 28 дней и длиться не более 3-4 дней (причем чтобы в первые день-два не нужно было использовать более чем по три прокладки с обозначением "3-4 капли"). Давайте также не забывать о том, что здоровая женщина ощущает овуляцию как приятную тяжесть с одной стороны внизу живота. Психологическое состояние в этот период - радость, а физиологическими проявлениями могут быть разного характера выделения. Схваткообразные боли в первый день менструации - свидетельство нормального тонуса гладкой

мускулатуры. Уменьшить такую боль поможет настой таволги (1 столовая ложка на стакан кипятка, выпить как чай) или отвар коры белой ивы (1 десертная ложка на стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать полчаса, пить по 1/3 стакана 3 раза в день).

- Однако такой идеальный цикл, наверно, бывает не у всех?

- К сожалению, не у всех. Если цикл короткий, менее 28 дней, то я советую принимать следующий настой: по 1 столовой ложке травы смолевки и травы пастушьей сумки на 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить и пить в течение дня равными порциями. Употреблять настой в "сухое" время нужно 5 дней плюс столько дней, на сколько цикл женщины меньше положенных 28 дней.



В тех случаях, когда менструация длится дольше, чем 3-4 дня, нужно пить (но уже во время месячных) такой же настой или чай "Антимиома". При очень обильных кровотечениях эти же травы употребляют, захватывая еще 3 дня до наступления месячных и 2-3 дня после их окончания. При необходимости дозировку пастушьей сумки увеличивайте до 2-х и 3-х столовых ложек. Существует у нас и еще один состав, "Гемастоп" - он сочетает свойства маткосокращающего чая со стимуляцией эритропоэза (улучшает "красную" кровь).

Если менструации длительные и приходят через 30 и более дней, то нормализует цикл настой 1-2 столовых ложек чая "Шарм". Выпить в течение дня равными порциями за полчаса до еды. Этот настой нужно пить в "сухие" дни - после окончания менструации: 5-7 дней плюс столько дней, на сколько цикл превышает норму. Ежемесячно курс укорачивают на 1 день по мере нормализации цикла.

Чай для яйцеклетки

Какие еще симптомы указывают на то, что у женщины не все в порядке с физиологическим циклом? Михаил Гордеев считает, что если, например, овуляции не происходит и созревшая яйцеклетка не выходит из яичника, а продолжает продуцировать гормоны эстрогены, то внизу живота женщина ощущает дискомфорт и даже боль.

- В результате этого может образоваться киста с несколькими камерами, видимая на УЗИ. Жидкость внутри ее полости застаивается, там размножаются грибки, патогенные бактерии, возникает воспаление. Женщина думает, что у нее воспаление придатков матки из-за того, что она простудилась, промочила ноги. На самом деле на каком-то этапе ее организм недодал необходимое для овуляции количество гормонов, и образовалась киста. В таких случаях также поможет настой чая "Шарм": биологически активные вещества трав, входящих в его состав, стимулируют выход замершей яйцеклетки (многокамерной кисты) из яичника. Пить настой следует в тех же дозировках, что и в "сухие" дни, по 1/3 стакана 3 раза в день. Для местного применения нами разработан состав ванночки "Гинекологическая". В нее входят

противовоспалительные травы: ромашка, зверобой, душица, корень бадана, цвет коровяка. Работает ванночка очень хорошо, принимает ее ежедневно, по 15 минут.

Победим боль

Но все же у женщин нередко возникает боль внизу живота. Что делать? С этим вопросом мы вновь обращаемся к травнику.

- Давайте различать разновидности болей: тянущие, ноющие внизу живота; схваткообразные спазматические; жгучие боли. Например, перед менструацией или во время нее возникает тянущие неприятные ощущения. Это происходит из-за кровенаполнения органов малого таза. Вместо рекламируемых болеутоляющих фармацевтических препаратов, способных

нанести вред, я предлагаю использовать лекарственные растения, например, все тот же чай "ПМС" или настой плакун-травы (дербенника иволлистного). Их можно также сочетать в соотношении 1:1. Например, чай "ПМС" или плакун-траву заваривают из расчета 2 столовые ложки травы на 300 мл слегка остуженной воды. Настоять и выпить в течение дня вне приема пищи. Уйдет боль, и улучшится настроение.

- А что делать при тянущих, распирающих, жгучих болях?

- Тянущие, распирающие боли очень часто сопровождают рост миомы. Вялая атоничная матка, спустки застревают в шейке, распирающие внизу живота, тяжелее ноги... С этим женщины пытаются справиться с помощью анальгетиков. Но процесс только усугубляется и удлиняется. К геморрою и варикозному расширению вен нижних конечностей добавится стойкий ПМС. В этой ситуации я предлагаю пить во II фазе цикла чай "ПМС" и за два дня до менструации начинать пить чай "Антимиома" или травы пастушьей сумки и смолевки. Их можно смешать в равных количествах. 1-2 столовые ложки чая или смеси залить 200 мл кипятка, настоять 1 час при комнатной температуре, процедить и пить по 1/3 стакана за 15 минут до еды.

Многие женщины употребляют во время менструации траву тысячелистника, крапивы. Это приводит к увеличению спустков, и боли от этого усиливаются! Надо пить травы, сокращающие матку, а также разжижающие кровь: донник, настойку каштана. Не будет спустков, не будет и боли. Вообще, профилактический прием чая "ПМС" и чая "Антимиома" приведет к тому, что процесс отторжения эндометрия будет полным и малокровным.

Что касается жгучих болей, они характерны для эндометриоза. Это заболевание связано с забросом клеток эндометрия в брюшную полость. А возникает заболевание из-за нарушения перистальтики маточной трубы. Мы разработали чай "Порядок", который обладает хорошим эффектом в этом случае.

Травы против инфекций

- Но ведь еще бывают половые инфекции, например, кандидоз...

- Мы уже немножко коснулись этой темы выше. Но на молочницу (кандидоз), вызываемую грибом *Candida*, у меня свой взгляд. Я считаю кандидоз результатом нарушения секреции прогестерона - не случайно молочница чаще бывает у женщин с нерегулярными месячными. В таких случаях перед менструацией принимайте чай "ПМС", а во время нее нужно пить настой трав, сокращающих матку, или сбор "Антимиома" (по 1 чайной ложке на стакан кипятка, настоять 30 минут, выпить за 3 приема в течение дня). А после окончания месячных принимайте настой чая "Шарм", что приведет к работе прогестерона.

- Часто женщины жалуются на сухость, зуд во влагалище, особенно после наступления менопаузы.

- Помочь таким женщинам может травяной сбор "Крауроз", который разработан нами для лечения повышенной сухости слизистой влагалища в менопаузе. Необходимо 2 столовые ложки чая залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять 1 час, выпить в течение дня за 2-3 приема. Прием настоя усиливает микроциркуляцию крови во влагалище, и очень быстро уйдут неприятные ощущения. Однако при недостаточности эстрогенов характерны жалобы также на плохое настроение, повышенное выпадение волос, остеопороз. В этом случае поможет и чай "От прыщей", 3 столовые ложки в день.

Нами разработано много чаев, облегчающих переходную климактерическую фазу. Так, женщинам после 45 лет я рекомендую пить чай "Ягодка опять". Во время приливов, при других неприятных симптомах, сопровождающих климакс, хорошо пить чай "При климаксе". В позднем климактерическом периоде как средство для омоложения рекомендую пить чай "Красивая фигура". Он способствует изменению обмена веществ, повышению общей энергетики, стимуляции образования женских половых гормонов. Эффект от его применения очень сильный. Также его применяют и после удаления яичников по медицинским показаниям. Женщинам в детородном возрасте пить его можно. Но если пить без перерыва, на дни менструации и два дня до и после, то можно спровоцировать физиологическую стерильность и таким образом старение! А вообще, если женщина часто чувствует себя раздраженной и сексуальное влечение у нее ослаблено, ей полезно пить настой чая "Шарм" - во время овуляции в течение нескольких дней (овуляция обычно наступает на 5-11-й день после окончания менструации - в зависимости от цикла).

Женское питание

Употребляйте в первую фазу цикла проростки пшеницы, а во вторую - проростки ячменя. Вообще проростки - очень интересная тема, которую мы еще раскроем на страницах нашей газеты.

- И напоследок один вопрос. Существует ли приворотное зелье, о котором испокон веков говорят?

- Приворотом называют репешок, но он лишь компонент сложного сбора, в котором основную роль играет один из видов очитка, в народе его называют скрипун-трава. Но вот что именно стоит за приворотом? Давайте различать влечение и любовь, зависимость и свободный выбор. Зелье не решит вопроса, не даст счастья, не принесет в жизнь удовлетворенность. Здесь мне хочется сказать несколько слов именно о влечении. Для мужчины любовь к женщине - это ответственность. Женщине от мужчины нужна зрелость. С незрелым мужчиной ей очень трудно жить, потому что по природе она эмоционально неустойчива. Если мужчина спокойно принимает все обиды женщины, её неустойчивость, то женщина начинает его уважать. Она его ценит, уважает, заботится и любит. Но только тогда, когда он способен быть сильнее. Ответственность же развивают поступками. Мужчине надо уметь ограничивать себя в желаниях и каждым шагом своей жизни развивать ответственность. Для этого именно мужчина должен определить для семьи и сам выполнять режим дня, помогать друзьям, знакомым, соседям, правильно себя вести на работе, слушаться старших и так далее. А еще изучить отношение женщины. Чего она хочет, как живёт? Некоторые мужчины не понимают женщин, они требуют от них того, что не нужно требовать. Например, уважения к себе: оно приходит само. Если ты уважаемый человек, тебя придётся уважать. Надо различать, что мы можем и должны требовать от партнера, а что не вправе. Например, если жена устраивает истерики, надо отстраняться от неё. Если она опять пристаёт к тебе, нужно сказать: "Я всё понял, я всё слышал. Сейчас я хочу побыть один". И это можно требовать, потому что человек имеет право жить в спокойствии, без криков, злости, шума. А вот требовать у жены рано вставать не нужно. Пускай живёт, как может, как ей нравится. Но ты своим примером показываешь, как надо.

Беседу вела Олеся ЛУГОВАЯ.

ПОТОМСТВЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

...Встреча с одноклассниками неотвратимо приближалась, а я так к ней и не подготовилась. Во-первых, не купила наряд. Это значит, что я буду смотреться на фоне наших, всегда модно одетых, девчонок из десятого "В", очень бледно. И потом, встреча в кафе состоится в рабочий день, а я к шести вечера на себя в зеркало и вовсе смотреть не могу.

После многочасового бдения за компьютером лицо уставшее, серое, глаза воспаленные, какие-то стеклянные - никакой макияж не скроет следы возраста. Он предательски проступает сквозь кожу, и меньше, чем есть - сорок пять, - мне никто уже не даст. Скажу по секрету, дают даже больше и в транспорте теперь место уступают...

Решено: никуда не пойду, тем более там будет Ленка, первая несостоявшаяся любовь. Не хочется, чтобы он увидел меня постаревшей, одинокой, нелюбимой. Я ведь только при родителях и подругах могу хорохориться: мол, одной в наше время лучше, не надо кому-то грязные носки стирать, да и дети сейчас - удовольствие дорогое. А самой себе иногда признаюсь: порой волком выть от одиночества хочется. Но это все - ненужные сантименты.

В день встречи мне позвонила Рита, моя давняя подруга, еще со школьной скамьи. Узнав о моем "демарше", как ураган, прилетела за мной на работу. Внимательно выслушав все доводы против моего похода на вечеринку, она таинственно улыбнулась и достала из модной сумочки какой-то невзрачный аптекарский, из толстого темного стекла пузырек. Открыла его,

Обыкновенное чудо



вытряхнула на мою ладонь несколько капель какого-то масла, велела, растерев его руками, протереть все лицо, включая область вокруг глаз. Выждала пару минут, а потом подвела меня к зеркалу. Оттуда на меня смотрела незнакомка. Ее лицо сияло свежестью, молодостью и счастьем. Глаза источали удивительный блеск, и я невольно ею залюбовалась. Позвольте, но это же я! Я - еще минуту назад уставшая, поблекшая, не любящая себя, унылая женщина...

P.S. С моим одноклассником Леной мы теперь созваниваемся каждый день, ходим в театры и на его любимый хоккей. Он, оказывается, тоже с некоторых пор живет один. Как говорят, в сорок пять жизнь только начинается. А масло волшебное, которое преображает женщин зрелого возраста, у меня всегда под рукой. Его придумали травники много лет тому назад -

это потомственный рецепт. И не нужны мне теперь дорогостоящие импортные кремы. Мне помогает оставаться молодой родная матушка-природа.

Алена СЕЛЕЗНЕВА.

Косметическое масло из лекарственных растений - универсальное лечебно-профилактическое средство для лиц старше 40 лет - выпускается в серии "Потомственные рецепты". Приготовлено ручным способом из натурального экологически чистого растительного сырья без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок. Состав обладает отчетливо выраженным местным действием на кожу, сосуды и мышцы. Применяется для профилактики растяжек в третьем семестре беременности. Мышцы становятся эластичнее, и роды облегчаются.

При нанесении на лицо масло преображает внешность:

обеспечивает общую подтяжку мышц, улучшает контур, разглаживает морщины, придает коже свежий, сияющий вид. При регулярном применении способствует нормализации гормонального фона у женщин и мужчин, улучшает общее самочувствие и настроение, повышает умственную работоспособность, смягчает проявления предменструального синдрома у женщин. При длительном применении способствует улучшению обмена веществ и уменьшению проблемных жировых отложений (для ускорения эффекта можно дополнительно наносить масло на эти участки тела). Внешний эффект развивается непосредственно после нанесения масла на кожу в течение 1-5 минут.

В качестве дополнительного средства масло рекомендуется наносить на кожу ног при варикозной болезни и заболеваниях артерий нижних конечностей. Способствует выработке инсулина. Для профилактики сахарного диабета следует наносить масло на область живота.

Молодым людям показано применение масла при наличии угревой сыпи.

Состав: масло амаранта, масляный экстракт семян энотеры, масляный экстракт галереи, масло айра и другие.

Способ применения: 3-4 капли масла нанести на лицо (включая область глаз, лба) и шею.

Продолжительность применения: в течение нескольких дней наносите масло ежедневно. Далее рекомендуется использовать 2-3 раза в неделю.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

Масло продается в травяных лавках Фитоцентра М.В.Гордеева.

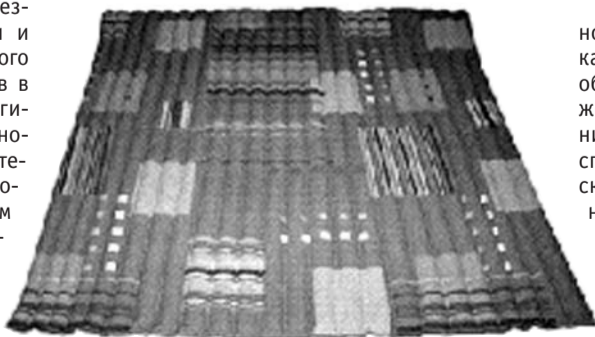
ЭКСКЛЮЗИВ

Биоматрас улучшит осанку, а также уберет ваши боль и обиды

Тело очень откровенно. О человеке можно практически все узнать по его осанке, походке, комплекции, морщинам на лице, по тому, как он потирает руки, хлопает в ладоши или щурит глаза. Внимательный специалист безошибочно расшифрует ваши истинные мысли, чувства и эмоции. С самого рождения тело впитывает и сохраняет в себе перенесенные обиды и страхи. Когда мы не можем ответить обидчику, когда вынуждены терпеть боль, страдания или не в состоянии открыто выразить неприязнь - тело вбирает эту боль, невысказанность в наши мышцы. Эти чувства трансформируются в спазмы мышц. Вспомните реакцию взрослого ребенка на неожиданный окрик взрослого: его тельце сжимается. Он не может ответить на равных, поэтому протест внешне подавляется, но он уходит внутрь его тела, в нем записывается. На поддержание спазмов тратится значительная часть нашей жизненной энергии. Став взрослыми, мы получаем не только хронические боли, болезненности (радикулиты, миозиты, невралгии и так далее), но и снижение общего жизненного тонуса. От участков патологических спазмов в мозг постоянно идет поток импульсов; он реагирует на это сигналами к восстановлению равновесия тела в пространстве, пытается вернуть телесно-осевую баланс - да-да, тот самый, который в быту называется осанкой. Нарушением осанки мы обязаны поэтому и неравномерному сокращению межпозвоночных мышц, в том числе и самых глубоких, соединяющих соседние позвонки, до которых не добирается рука массажиста и мануального терапевта. И вот мы, как правило, еще и малоподвижные, становимся изогнутыми и год от года гасим в себе здоровье.

Для восстановления гармоничного взаимодействия мозга и тела применяются различные

методики: и травы, и работа с телесно-ориентированным психотерапевтом, и специальные остеопатические техники, - а также физические упражнения. Однако есть и базовое, пассивное и потому доступное средство, которое каждый может себе позволить, - это биоматрас из натуральных материалов и компонентов. С его помощью во сне создаются условия для расслабления наших зажатых измученных мышц, в них восстанавливается кровотока, и наконец-то исчезает тот самый импульс в мозг, который не дает ему покоя. Именно во сне мы расслабляемся, и поэтому различные методики восстановления здоровья во сне являются исключительно действенными. И уж если биоматрас приносит облегчение людям, в силу обстоятельств вынужденным соблюдать постельный режим, то представьте себе, каким полезным он может быть для каждого из нас!



Биоматрас служит прекрасным средством для профилактики таких заболеваний, как сколиоз (нарушение осанки), радикулит, остеохондроз, целлюлит; он препятствует возникновению

застойных явлений в мягких тканях (пролежни, трофических язв) при вынужденном соблюдении постельного режима. После сна на биоматрасе мы наконец-то можем почувствовать себя не только выпавшими и отдохнувшими, но и оздоровившимися.

При изготовлении биоматраса используются исключительно натуральные экологически чистые материалы. Наполнитель - это отборное просо, прошедшее уникальную противоаллергенную обработку. Основу составляет хлопчатобумажная ткань - бязь или сатин без синтетических добавок.

Структура пассивномассажного профилактического изделия обеспечивает равномерное распределение давления на всю поверхность кожи. Нахождение на идеальной по упругости поверхности позволяет мышцам быстро и полностью расслабляться. Наполнитель сохраняет тепло и корректирует влажность тела.

Биоматрас способствует восстановлению нормального симметричного тонуса мышечного каркаса и вследствие улучшения кровотока обеспечивает расслабление хронически напряженных мышц и нормализацию кровообращения в мягких тканях. Благодаря этому фактору способствует профилактике остеохондроза и сколиоза; также предупреждает возникновение и способствует исчезновению пролежней и отеков у лежачих больных.

Биоматрас избавляет от застойных явлений в организме, связанных с нарушением крово- и лимфообращения. Люди перестают мерзнуть, проходит онемение рук или ног. В такой постели вам обеспечены быстрый отдых и хорошее самочувствие.

Заказы на изготовление биоматрасов по вашему размеру принимаются во всех Фитоцентрах ООО "Травник Гордеев М.В."

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

От пижмы - цветки, от пиона - корни

Что в июле собираем?

- Адонис весенний** - траву
- Аир болотный** - траву
- Багульник болотный** - траву
- Белена черная** - траву
- Береза бородавчатая** - листья
- Бессмертник песчаный** - цветки
- Василек синий** - цветки
- Вахта трехлистная** - листья
- Голубика** - плоды
- Горец перечный** - траву
- Горец почечуйный** - траву
- Донник лекарственный** - траву
- Душица обыкновенная** - траву
- Дягиль лекарственный** - корни
- Желтушник левкойный** - траву
- Живокость сетчатоплодная** - траву
- Зверобой продырявленный** - траву
- Земляника лесная** - плоды
- Золототысячник малый** - траву
- Исландский мох** - слоевище
- Календула лекарственная (ноготки)** - цветки
- Кипрей узколистный** - траву
- Копытень европейский** - листья, корни
- Коровяк скипетровидный** - соцветия
- Крапива двудомная** - листья
- Липа сердцевидная** - цветки
- Лук репчатый** - луковички
- Льнянка обыкновенная** - траву
- Малина обыкновенная** - плоды, листья, корни
- Мать-и-мачеха** - листья
- Можжевельник** - плоды
- Мята полевая** - траву
- Одуванчик лекарственный** - траву, корни
- Окопник лекарственный** - корни
- Папоротник мужской** - корневища
- Пастернак посевной** - траву, корни
- Пастушья сумка** - траву
- Петрушка огородная** - траву, корни
- Пижма обыкновенная** - цветки
- Пион уклоняющийся** - корни
- Плаун булавовидный** - траву, споры
- Подорожник большой** - листья
- Подорожник обыкновенный** - траву
- Польнь горькая** - траву, листья
- Польнь обыкновенная** - траву
- Пустырник пятилопастный** - траву
- Ромашка душистая** - цветки
- Смородина черная** - плоды, листья
- Сушеница топяная** - траву
- Сосна лесная** - хвою
- Тимьян ползучий (чабрец)** - траву
- Толокнянка обыкновенная** - листья
- Тысячелистник обыкновенный** - траву
- Фиалка трехцветная** - траву
- Хвощ полевой** - траву
- Хрен обыкновенный** - корни
- Черёда трехраздельная** - траву
- Черника** - побеги, листья, плоды
- Чистотел большой** - траву
- Ятрышник** - клубнекорни

● ЭКСПЕДИЦИИ

...А сердце билось в унисон с природой

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Путнику поможет подорожник

На следующее утро, вдохновленные потрясающей красотой Южного Урала, мы отправились на катамаранах вниз по Юрюзани. Нас не оставили ни холодный ветер, ни накрапывающий дождь, ни мели и перекаты, которые вынуждали лезть в холодную воду. На первой же стоянке Гордеев набрал букет трав и, размахивая им, объявил: "Все мы с вами олигофрены!". Поднялся ропот, но Михаил Викторович настаивал: "Да, олигофрены, потому что нам удается использовать свои мыслительные способности от силы на 15 процентов. А что, если улучшить мозговое кровообращение? Это вполне реально сделать с помощью трав - схемы с дербенником иволистным или сбором "Гений" из аптеки фитоцентра".

В тот день начальник экспедиции запланировал пройти три деревни, поэтому мы гребли и гребли, как проклятые. Уже смеркалось, когда замерзшие и уставшие, мы выгрузились на берег. А поутру почувствовали на себе все коварство лесной мошкеры: глаза у многих запылились от укусов. Михаил Викторович срывал охапками подорожник, мят листья в руках и протирал наши сонные физиономии, даря им приятную живительную влагу: "Увидите семена щавеля конского или обычного, разомните их и накладывайте как маску, они хорошо восстанавливают капилляры, а то вон у вас какие кровоподтеки от укусов!".

В котелке настаивался утренний чай из дербенника, первоцвета, листьев земляники и таволги. Когда кто-то из членов экспедиции решил заварить себе черный, Гордеев поморщился: "Ну, как вы можете это пить? В черном чае много фтора, а он нейтрализует йод. Отсюда начинаются проблемы и со щитовидной железой, и с иммунитетом. Выпейте лучше кофе - он "запустит" сердце".

Пока сворачивали лагерь, к нам на старенькой лодке подошел Владимир Сафронов. Оказалось, он лет 15 живет без стабильной работы, питается травами и считает, что именно благодаря этому редко болеет. Гордеев тут же завербовал его в заготовители трав для своего предприятия, показал на поляне то, что нужно собрать, высушить и прислать в фитоцентр. А нас впереди ждала деревня Сафроновка.

По деревне с песнями

Мы шли по Сафроновке, а Гордеев пел частушки. Второе, не пел, а орал во всю силушку своего голоса.

"Когда приходишь в деревню, обязательно надо петь, иначе жители со своих огородов не выкопают, - объяснил он. - А тут они услышат песню и прибегают: мол, раз поет человек, значит, ему весело, значит, хороший человек идет".

Так оно и есть. Гордееву улыбались, с ним знакомились. А Михаил Викторович не скупился на рукопожатия, практически с ходу начиная рассказывать людям об их здоровье. Он ошарашивал деревенских описанием их характера и привычек, о которых не мог бы знать посторонний: "Жена ваша хлопотунья, никогда без дела не сидит. Ночью вскакивает иногда и не поймет сразу, где находится. А спит на низкой подушке, так? Бронхиальная астма у нее? Ага... Записывайте, какие травы попить нужно. Все это растет в ваших краях, но лучше пусть дочка заедет в Уфу и возьмет уже высушенные травы у нас в фитоцентре". На полях традиционного листа с рецептом сборов Гордеев писал: "Бесплатно".

Вышел на крыльцо старший Сафронов, дед Дмитрий Васильевич, пасечник, глухой, с протезом вместо правой ноги. Гордеев послушал пульс, назначил схему лечения: "А ведь слух у него восстановится. Шум в ушах из-за нарушения мозгового кровообращения. Проходимость сосудов плохая. Если подлечить - будет намного лучше. И давление артериальное нормализуется".

Триумфальное шествие Гордеева по Сафроновке закончилось пополнением нашего провианта сотовым медом, молоком и сметаной, яйцами и медовухой, но самое главное - хариусом, легендарным деликатесом уральских речек.

Ну, кто может похвастаться ресторанным меню в походе? Мы же смаковали хариуса, а на гарнир под руководством нашего шефа приготовили ботвинью из дикоросов. Молодые побеги папоротника орляка обварили в воде, а потом нарезали и потушили в котелке с корнями лопуха, крапивой и смутью. К этому добавили несколько луковиц лилий саранок, душицу, котовник, корень гравилата, свербигу, тмин. Вышло удивительно вкусное и полезное блюдо. Не зря японцы ценят наш орляк на вес золота, зато мы в своем отечестве воспринимаем его как сорняк.

"Нарви мелкий лапок орляка, разложи на кровати как матрац под спину, накрой простыней и поспи на нем - отлично расслабит все мышцы, за ночь уйдут боли из спины", - советует травник.

...На реке нам встречались только хорошие люди. Мы познакомились с целыми семьями, привыкшими проводить свой отпуск, сплававшему по рекам нашей Родины, с 80-х, когда и купили свой первый катамаран.

Старшие представители семейства давно уже обзавелись внуками, которые с удовольствием махали веслами и не боялись походных трудностей. Одну бабушку не заставили дома сидеть даже последствия инсульта: рука еще плохо слушалась и висела плетью, но Раиса не обращала на это внимания. Она не представляла свою жизнь без природы, без чапель, удивленно наблюдающих за

туристами с дальнего берега, без ночных криков коростеля. У таких людей есть чему поучиться: мудрости, стойкости, силе духа.

В поисках орхидей

- После обеда идем искать орхидеи, - скомандовал Михаил Викторович. - И так, нам необходимо попасть на северо-восточный склон горы, где много елей и под ними - мягкий мох, - уже на ходу объяснял он. - Именно в таких местах есть орхидеи, нам должно повезти. Ну, с Богом!

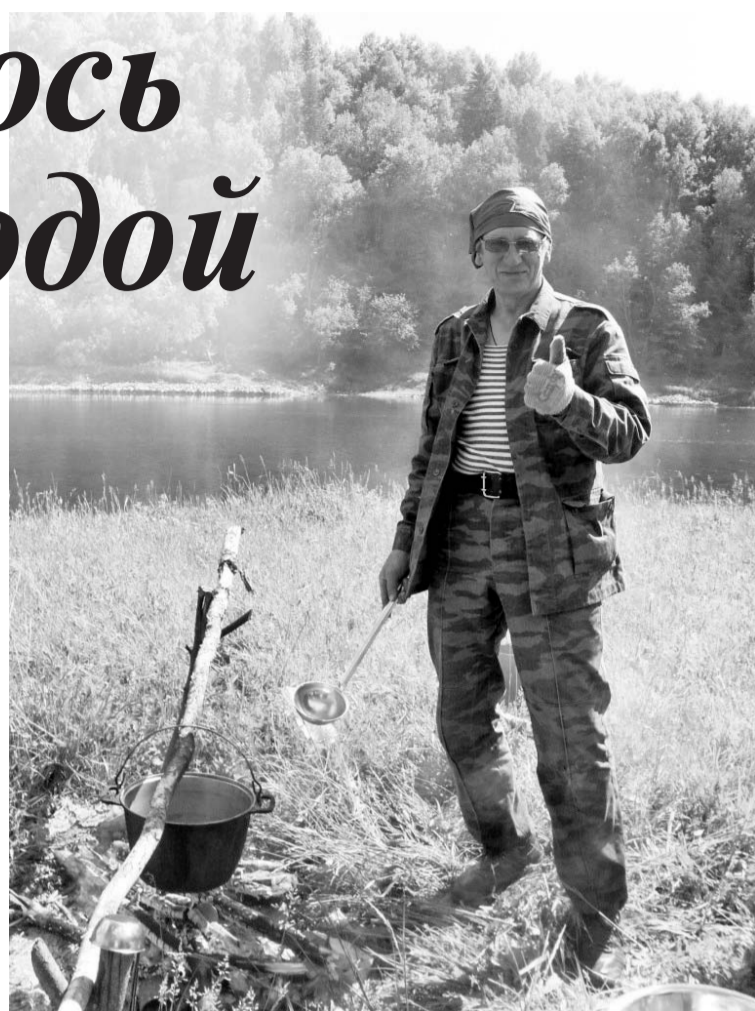
Еще до того, как зайти в лес, нам посчастливилось встретить полянку с бледно-зелеными листьями первоцвета - это растение помогает человеку бороться с сомнениями и ревностью, просветляет ум. Там и здесь мы наткнулись на гладкие листья сокольного перелета - мощного антивирусного средства. В лесу роскошными кустами распахнул свои листья кукольник (черемерица Лобеля) и ютился под тенью папоротника копытень - все это антиалкогольные средства. То там, то здесь попадались веточки василисника.

Мы поднимаемся все выше - здесь купена (или Соломонова печать) грациозно опустила к земле свои продолговатые цветы-наперсточки. Нежные листья володушки хотелось брать в руки и гладить. Не зря это растение так ласково называется: лечит печенку, причем очень эффективно.

Михаил Викторович, стесав тонкий ствол ели, сделал палку-копалку. Так мы добыли корневище кровохлебки, которая ставит на ноги даже при сильнейшей дизентерии, а вот и раковые шейки (горец змеиный) - корень изогнут от природы так гибко, будто змея сложилась пополам на солнышке. На срезе такая "змея" оказалась нежно-розовой. Лечит раковые опухоли желудочно-кишечные болезни.

В конце путешествия мы наконец-то встретили ярко-красные флажки дербенника. Мы стали добавлять его в дневной чай, и после этого песни наши звучали бодрее. Действительно, это удивительное растение избавляет от слез и несет радость. Раньше я думала, что для радости должна быть причина. А теперь неприятности переношу без особых переживаний. Так неужели счастье или несчастье определяется всего лишь соотношением в голове артериальной и венозной крови?

На нашем пути елей встречалось не так уж и много, в основном пихты с гладкими стволами и ветками, опущенными вниз. Но мы шли дальше в надежде найти цветы орхидей. Вдруг перед нами распахнулась огромная поляна с ярко-желтыми купальницами и сотнями бабочек. "Фотосессия!" - объявил Гордеев и достал фотоаппарат. Ну, как словами описать величие башкирской природы? Представьте, будто взяли огромный кусок зеленого шелка, встряхнули его на ветру, а



пока ткань перекачивалась волнами, остановили время. Застыли лесистые холмы и долины, горы и ущелья - на сотни километров до горизонта...

Прогулка наша подошла к концу. Вдруг Гордеев обнял ствол вековой ели и, вероятно, попросил ее показать нам орхидею своего леса. Именно тогда я увидела цветок и опустила перед ним на колени, чтобы, не срывая, вдохнуть его аромат... Но тут же широкая струя мошек ударила мне в лицо, да так, что пришлось вскочить. Так я нашла орхидею, пусть и самый распространенный вид - ночную фиалку, Любку.

Работа не даст состариться

На следующий день мы снялись со стоянки, когда солнце уже жарило изо всех сил. Катамараны несли по течению, и стало лень даже подправлять наши суденышки к стремнину. Когда за очередным поворотом показался ладный домик, наш командир дал сигнал к остановке. Сам прыгнул на берег возле работающего трактора и тут же включился в работу, выбирая багром бревно покрепче.

Хозяин слегка удивился тому, как ловко случайный турист цепляет бревно к его трактору. А потом удивлялась жена хозяина, хитроватая Мария апа. Она и сама не поняла, почему разрешила сплавщикам вымыться в своей убогой баньке. Не могла устоять Мария перед обаянием Гордеева, упавшего перед женщиной на колени.

"Сделайте из моченой коры липы мочалки, идите в баню!" - и все. Гордеев больше не капитан, он батрак. Залезает по пояс в реку с багром и неустанно ворочает затонувшие бревна. Ганиятулла абы поражен до глубины души рвением новоявленного работника: "Вот, даже

с трактора не слезаю!". До вечера из реки вытащили дров на ползими.

Пришла очередь удивляться и Михаилу Викторовичу: оказалось, хозяину, крепкому, не совсем еще седому мужчине, уже 79 лет исполнилось, а на здоровье тот почти не жалуется и дом свой добротный содержит в идеальном порядке. Детей его разбросало по миру (кого в Индию, кого в Америку), а сам Ганият абы остался верен Юрюзани, на которой вырос и проработал полжизни сплавщиком.

Мечты сбываются

С приближением конца похода солнце светило все ярче. Это неделю назад мы мерзли ночами, мокли под дождем, укрывались от грозы и сильных порывов ветра под полиэтиленом прямо посреди Юрюзани. А сейчас, когда течение реки ближе к Павловскому водохранилищу замерло, так было приятно бултыхнуться в воду под палящими лучами солнца.

На Павловку мы прибыли с комфортом, на моторе, нашли замечательный песчаный пляж с видом на Караяр. Это был маленький райский островок для осуществления желаний: Елена Геннадьевна Петренко собирала и сушила целебные травы, Рустик с Михаилом Викторовичем на резиновой лодке отправлялись рыбачить, инструктор Валерий неспешно инвентаризировал и упаковывал походный скарб, остальные расслаблялись, как на лучших курортах Турции.

Главным блюдом нашего прощального ужина опять была рыбка, самая вкусная, добытая мужчинами. Закат менял свои оттенки, а мы подводили итоги своего путешествия: каждый из нас открыл в себе новые возможности, обогатился знаниями, которыми щедро делился Михаил Викторович, и отдохнул душой, разрешив своему сердцу биться в унисон с величественной природой Башкирии.

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

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. Горюховая, 24; тел. (812) 314-30-63, 314-45-61

г. Магнитогорск

- ул. Ленина, 55; тел. (3519) 22-31-11
- ул. Ленина, 139 (Казачий рынок)

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.
Тираж 999. Заказ № 204.

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: mail@dialogizdat.info