

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● РЕЦЕПТЫ

**Чтоб уснуть,  
попейте чай!**

Появились в продаже новые чайные напитки для тех, кто заботится о полноценном отдыхе во время сна. Это "СОН-1 (здоровый сон)" для спящих на левом боку и просыпающихся со скованным (не выпавшимся, битым, спящим) телом, но с полной головой.

Чай "СОН-2 (радостные полеты во сне)" рекомендуется тем, кто не может уснуть, хотя хочет спать; для спящих на низкой подушке, когда утром голова неясная, а тело сковано.

Травы, входящие в состав чайного напитка "СОН-3 (жизнь без страха)", помогут людям, не способным уснуть из-за тревожных мыслей или страха, а также спящим преимущественно на правом боку и склонным к депрессии.

## ● НАМ ПИШУТ

**Спасибо Вам,  
Целитель!**

К Михаилу Викторовичу Гордееву я обратилась в 2003 году после долгих посещений врачей и других специалистов, обещавших помощь.

Меня беспокоил экссудативный псориаз, протекавший в очень тяжелой форме и осложнившийся псориатическим полиартритом. На это заболевание наслонились нейродермит, а также другие болезни. И вот с таким "букетом" я пришла в Фитоцентр.

То, что Михаил Викторович - настоящая целитель, я почувствовала после того, как ослаб натиск мучившего меня псориаза. Об этой болезни врачи говорят: не смертельная. Но для меня псориаз - страшный недуг, лишаящий сна, радости, обращающий всю жизнь в сплошную черноту. Михаил Викторович не опустил рук перед "неизлечимой" болезнью, а я, поверив в него, пунктуально, без каких-либо перерывов, выполняла все рекомендации. Он не обещал "чудесных исцелений космосом", но постоянно вселял в меня уверенность. Улучшение пришло после череды жестоких обострений. Иногда мне казалось - все, бесполезно. Но постоянно я получала от моего целителя поддержку, он убеждал: все будет хорошо! Так и вышло: теперь я хожу, не волоча, как раньше, ноги, не стискиваю от боли зубы. И уже не ношу обувь 41-го размера, а вернулась к своему 36-му. Туфли и простыни у меня раньше были в крови, а чулки я каждый вечер буквально сдирали с ног. Все это в прошлом. Теперь ночью я сплю спокойно и не мучаюсь от боли и зуда.

Спасибо, Михаил Викторович, за Ваше безграничное желание помогать страждущим, за терпение и способность пропускать через себя чужие страдания. Спасибо от всех нас. Хочу также поблагодарить сотрудников Фитоцентра - и особенно Людмилу Егоровну Ермакову, Лилию Владимировну Ишмаеву, Розу Аслямовну Бурханшину, Татьяну Гулину - за доброту и отзывчивость.

**Ильмера КАДЫРОВА.**

## ● ЛЕТНИЕ МАРШРУТЫ

# По реке ходили, баню топили, травы собирали, многое узнали!

Богата чудесами земля башкирская... Сколько здесь живу - не перестаю удивляться ее неповторимым и неповторяющимся красотам. А у Михаила Викторовича Гордеева стремление поделиться со всем миром своей любовью к родной земле выражается в организации конкретных экспедиций, и среди них ставшая уже традиционной ежегодная череда сплавов по водным просторам республики. Сегодня мне хочется рассказать о сплаве по реке Юрюзань и Павловскому водохранилищу.

...По прибытии на берег Юрюзани в район деревни Абдулино нас ожидал сюрприз: все катамараны были оснащены моторами, и мы с крейсерской скоростью понеслись по зеркальной глади водохранилища к стоянке на поляне Сюлмяк (что значит "кувшин"). Лагерь впечатлил нас не только своими размерами, удобством, но и комфортом. Столовая находилась под отдельным навесом, оборудованная длинным (на всех), буквально свадебным столом, взятым напрокат у одного из жителей деревни, и лавками. Приятно порадовало наличие ручной мойки с крохотным зеркальцем - отнюдь не лишнее даже в походе. В качестве вешалки для кружек была приспособлена ветка с многочисленными сучками, украшенная сплетенными веночками из ромашек. Такой декор сделал бы честь любой городской кухне.

Для вечерних бдений у костра был сложен аккуратный очаг, а вокруг него расставлены маленькие пенечки. У повара же - свое место, оборудованное и тоже удобное.

На побережье мы обнаружили несколько скромных песчаных пляжей с пологим и таким же песчаным дном. Вечером топили баню, которую построили сотрудники Фитоцентра. Напарившись пихтовыми вениками и насладившись мягким и обильным паром, мы выбегали из бани и окунались прямо в воду. Безусловное наслаждение: и поплавать можно, и покричать от радости бытия во всю глотку!

Гостей в нашем лагере было много. Нашли возможность приехать на сплав сотрудники Фитоцентра из Москвы, Уфы, друзья, любители траволечения и здорового образа жизни из



Екатеринбурга, других городов и населенных пунктов Башкирии. Разделили с нами праздник сотрудники Фитоцентра, которых мы пригласили на сплаве поработать. Обстановка комфорта, уюта и радости прекрасно "легла" на величественные пейзажи, которые менялись по ходу наших перемещений.

Михаил Викторович прочитал цикл лекций, провел консультации, ботанические экскурсии. Он лично контролировал соответствие питания на сплаве декларируемой нами методике, исправно организовывал бесперебойное поступление свежих деревенских продуктов - молока, яиц, мяса, хлеба, овощей, зелени, ягод. А рыбу ловили сами, благо среди нас были любители этого несуетливого процесса.

Мы получили радость от общения со съемочной группой "Пешком по планете" и подружился с этими талантливыми в своем деле людьми, фанатами родной природы.

В череду наших повседневных занятий были не только разговоры, обсуждения по интересам, но и занятия дыхательной гимнастикой, освоение возможностей собственного голоса по методике, которую донесла до специалистов центра Ирина Кавычева Темнова. Помимо этого мы, конечно же, заготавливали травы, произрастающие в изобилии и природном разнообразии на нашем пути.

В конце маршрута нас ждала баня, которую приготовил и исполнил лично Михаил Викторович

Гордеев в нашем доме в поселке Красный Ключ. Она и послужила точкой, на которой мы попрощались с гостями, проводили их в обратный путь, а сами стали собираться дальше.

Наш июльский маршрут - Горный Алтай, и там мы уже не хозяева, а гости научных сотрудников Института биологии СО РАН.

А вас, наши дорогие друзья, мы ждем и сердечно приглашаем вместе с нами пройти маршрут по реке Юрюзань и Павловскому водохранилищу будущим летом. Мы спланировали поездку таким образом, чтобы у вас была возможность путешествовать столько дней, сколько вы хотите и когда можете. Состав групп может обновляться каждые три дня. Начинаем мы маршрут с 1 июня, и длится он весь сезон. Путешествовать будут очень интересные и известные люди со всех уголков России, наши врачи, специалисты по реабилитации. Тех, кто приедет к нам в Башкирию в июне, 15-го мы приглашаем поехать с нами в Красноуфимск, на праздник в честь Табынской иконы Божьей Матери, дабы окончательно очиститься, напитаться благодатью и с обновленной душой продолжать свои земные труды. Праздник в честь иконы регулярно отмечается каждую девятую пятницу после Пасхи.

Уже в августе в наших фитоцентрах вы сможете посмотреть фильмы о сплаве и оставить заявку на свое участие в будущем году.

**Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.**

## Вернулись с Алтая. Полны впечатлений

Путешествие на Алтай для сотрудников Фитоцентра стало значимым событием этого лета. Не только красота, но и цельность, чистота, величие природы определили дух нашей экспедиции.

Вдохновитель и организатор нашей поездки Николай Борисович Ермаков, ботаник, доктор биологических наук, в течение тридцати лет исследует флору Алтая. Именно он спланировал маршрут таким образом, что нам стали ведомы растения практически всех почвенно-климатических зон Горного Алтая: и лесных, и лесостепных, и высокогорных. Мы увидели



чудесные субальпические луга, мощные кедры, лиственницы, пихты. Ближе к границе с Монголией, в Кош-Агачском районе, нам

казалось, что вот уже пустыня - каменистая, солончаковая. "Ан нет, - объяснял разницу Николай Борисович, - присмотритесь: здесь же царит изобилие - панцерия, шизонепета, патриния (каменная валериана), незабудочник, астрагал, копейчник, повсюду кусты караганы". Среди мелких камушков на выжженной солнцем поверхности миниатюрные цветы будто шептали нам: ничто не остановит красоту, природа изобильна и щедра. Легкий ветерок обведал нас чудным запахом полыни. Прекрасные величественные пейзажи, не раз находившие отражение в картинах великих художников, завораживали нас, останавливали, вдохновляли на думы о большом, вечном, постоянном.

(Окончание на 3-й стр.)

## ● АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА



# Как стать здоровым и подвижным?

**Понятно, что подвижность зависит от здоровья опорно-двигательной системы - позвоночника, костей, суставов, мышечно-связочного аппарата. Я, как и другие фитотерапевты, сотрудники Фитоцентра, работаю в рамках методики, которую мы совместно с Михаилом Викторовичем Гордеевым разрабатывали в течение почти двадцати лет. И я, полностью разделяя принципы нашей методики, еще раз утверждаю: все болезни происходят из-за дисгармонии в организме.**

Особо отдаю предпочтение изучению гормонального баланса, который, считаю, возникает на фоне рассогласования работы центральной нервной системы и тела, - без этого страдание не победить. Сегодня мы поговорим о заболеваниях суставов, вызванных выраженным нарушением минерального обмена и другими причинами - аутоиммунного или паразитарного характера.

Итак, что обеспечивает прочность костной ткани? Конечно же, кальций. А что обеспечивает упругость, способность переносить удары, повреждения, направленные перпендикулярно кости? Безусловно, кремний. Именно правильное соотношение в кости кальция ("бетон") и кремния ("железная арматура") придает опорно-двигательному аппарату и прыгучесть, и прочность. Когда все в организме в норме, сустав "одет" в хрящевую ткань, ему хорошо и комфортно. При нарушении же кальциевого обмена на суставных поверхностях образуются солевые колючки, вызывающие боль: это и есть артроз. Нарушение обмена часто связано с возрастными изменениями, а у женщин, как правило, с климаксом. Однако в последнее время заболевания, связанные с нарушением минерального обмена, резко помолодели. Медицине известны случаи остеохондроза, развившегося даже в 14 лет!

Так почему это происходит? Раньше люди более активно занимались физическим трудом, раз в неделю парились в бане, выгоняя шлаки. Сейчас молодые люди живут достаточно пассивно, большую часть времени проводят за компьютером. Громадное количество шлаков-солей образуется при неправильном питании, о чем мы уже упоминали в прошлом номере газеты. В норме соли должны выводиться из организма почками. По нашим наблюдениям, выводящая функция почек резко понижается при неправильной организации сна, о чем мы также подробно рассказывали в предыдущих выпусках. И как результат - нарушение осанки, застой в системе кровообращения, лимфостаз, то есть задержка жидкости в тканях. Поэтому и нарушения солевого обмена приходится выявлять уже в подростковом возрасте.

А теперь поговорим о гормональном фоне. Женщины с регулярным менструальным циклом, как правило, не имеют отклонений в обмене веществ. У них хорошая кожа, эластичные ткани. А вот при климаксе наступают неприятные изменения: на лице появляются морщины, а кости становятся хрупкими. Если посмотреть рентгеновские снимки, то кости у молодых женщин и пожилых мужчин напоминают решето или губку. Самая пугающая патология для людей старшего возраста - перелом шейки бедра, ведь кость при нем не срывается. И возникает порочный круг: ходить невозможно, а без нагрузки отклонения минерального обмена развиваются в кости еще сильнее (более подробно о причинах остеопороза и тактике траволечения вы можете почитать на нашем сайте в разделе "Публикации").

У каждого человека рано или поздно является слабое звено, связанное с особенностями его образа жизни. Если сидите за столом неправильно и подолгу, нагрузка ложится на позвоночник, а в результате этого

развивается остеохондроз. Частым осложнением травм является артроз. А вот артрит - это воспаление суставов. Но эти две проблемы часто ходят рядом. Артроз приводит к деформации сустава, который увеличивается в размерах, болит, когда присоединяется воспаление: вот вам и артрозоартрит. Артрит возникает на фоне артроза, но еще может проявиться как самостоятельное заболевание на фоне общего патологического процесса - тогда это уже ревматоидный артрит, специфические артриты, вызванные хламидиями, уреоплазмой и так далее. У городских жителей подобные заболевания наблюдаются очень часто. Чем они опасны? Во-первых, тем, что вызывают воспаление, деформацию, деструкцию суставных поверхностей, и это приводит к боли и дискомфорту.

К сожалению, многим из нас знакомы боли в позвоночнике, вызванные накоплением солей в межпозвоночных пространствах и защемлением корешков спинных нервов. При истощении ресурсов межпозвоноковой прослойки возникают протрузии дисков, которые могут развиваться до грыж, и тогда боль становится сильной, невыносимой. Операция в единичных случаях временно убирает боль, но никогда не приостановит развитие и возникновение новых дефектов. Реабилитационный период после такого вмешательства длительный. И надо помнить, что последствия от общего наркоза могут быть более значимыми, чем сама боль.

Мы, фитотерапевты, настоятельно рекомендуем заниматься профилактикой. Ведь прожить можно и сто лет, даже в эти годы сохраняя подвижность и пребывая в радости, без боли, а можно и с детского возраста большую часть жизни сидеть, лежать, не смея из-за боли глубоко вздохнуть (ювенильный ревматоидный артрит).

**Вы спросите, почему дикие травы так сильны по своему действию? Да потому, что они выживают и на жаре, в засуху, и в непогоду, хорошо переносят холод, дождь и ветер.**

Фитотерапия использует комплексный подход. Есть травы, которые борются со стафилококками. Другие направлены против паразитов, которые тоже могут вызывать поражение суставов. Мы живем на планете Земля, а каждый человек - это целый мир, только в миниатюре. Все обитатели планеты находятся в гармонии, вреда никто не причиняет, просто у каждого своя задача. Поэтому оживление паразитов в организме человека указывает на возникший дисбаланс. А раз условия в организме изменились и паразитам, что называется, дали волю, то они стали свободно его заселять, поражая при этом органы. Мы, конечно, можем сражаться с ними разными методами, но все-таки лучше просто изменить условия, восстановить прежнюю среду организма, при которой рост паразитов станет невозможен по биохимическим и физиологическим причинам. К сожалению,

привычный подход в медицине другой: увидев врага - убей его.

Мы уже говорили о том, что болезни сегодня молодеют. Что делать? Многие зависят от нас самих. Осознаем ли мы значимость здоровья, готовы ли заниматься профилактикой, правильно питаться, дышать, двигаться? Готовы ли работать над собой, своими привычками, мыслями, справляться с эмоциями, настроением? Своим девизом я выбрала слова Гиппократов: "Лечит больного врач, а излечивает природа". Только сам человек, прикладывая труд, может излечиться, а мы поможем советом и всей необходимой информацией.

Природа нам дала все, что нужно. Хочется сказать несколько слов о замечательных сборах, изготовленных специалистами нашего Фитоцентра. Например, чай "Гибкость". В его составе чудесные растения, и первый из них - шиповник. Обратите внимание на то, что шиповник должен быть особого вида - скалистый. Именно он разбивает камни, а в природе прорастает сквозь скалы. Обычный вид шиповника *rosa canina* такого эффекта не даст. Золотарник - это трава, поднимающая опущенные почки и усиливающая их функцию, в том числе за счет улучшения кровотока. Адонис активизирует насосную функцию сердца, заставляет кровь быстрее передвигаться. Пикульник снимает воспаление. Василек синий наряду с мочегонным демонстрирует целый ряд других замечательных свойств.

Трава номер один для людей с заболеваниями суставов - сабельник болотный. В лечении используются все части этого сильно-го растения, которое и воспаление снимает, и соли выводит. А рекордсмен по выведению солей - корень подсолнечника.

Необходимо помнить о пополнении запасов кремния, который принимает участие в синтезе коллагена, главного белка соединительной ткани. Без кремния нельзя говорить о нормальном состоянии костей, волос, кожи. В частности, он необходим для поддержания крепости трабекул - структурного "каркаса" костной ткани.

Кремний содержится в яблоках, злаках, цельных крупах, бобовых, но наилучшим его источником является глина. Глиняную воду употребляют так: 1 столовую ложку очищенной глины размешать в стакане теплой воды и быстро отпить примерно треть, пока глина не осядет. В течение дня таким же образом выпить оставшееся количество. Принимать глиняную воду курсами по 3 недели. Полезно также употреблять в пищу домашний студень из лапок птицы и свиных голов, содержащий естественный коллаген.

Столь необходимый для поддержания здоровья костной ткани кремний содержится также в растениях - хвощах разных видов, спорыше, геранях. Герани - луговые, лесные, болотные - испокон веков служили на Руси средством лечения переломов, так как прием их настоев внутрь и наложение компрессов очень хорошо стимулируют восстановление костной ткани. Настой герани помогает также при остеопорозных болях, которые, как правило, обычно появляются в состоянии покоя. Для его приготовления 1 столовую ложку листьев с цветками заварить стаканом кипятка. Настоять час и пить, не процеживая, или настаивать в термосе ночь, утром процедив настоем.

Прекрасно действует на солевой обмен корень пырея. Мы рекомендуем придерживаться совета известной тюменской травницы Лидии Несторовны Суриной и готовить супы, каши на отваре пырея.

Следует помнить о том, что обмен веществ зависит, в том числе, от состояния щитовидной железы и надпочечников. Поэтому мы воздействуем и на них. Парацельс сказал, что от каждой болезни есть своя трава. Но что поможет именно вам, как узнать? Лично я как фитотерапевт использую в своей работе сборы. В их составе есть и противовоспалительные травы, и солевыводящие, и те, что регулируют сложные процессы обмена веществ через работу желез внутренней секреции. В китайской медицине используется до семидесяти трав в одном сборе. В российской же - в среднем десять. Можно угадать свою травку, но только ей одной ограничиться невозможно. Поэтому лучше всего применять сбор. Для любого сбора важно сочетание: берете две-три травки, выводящие соли, травки для снятия спазма, устранения боли и направленных против воспаления. Вот вам и композиция от десяти трав.



Другой популярный сбор - "Антиартроз". Проявляя солевыводящее, противовоспалительное действие, эта композиция трав влияет и на гормональный баланс.

Вы спросите, почему дикие травы так сильны по своему действию? Да потому, что они выживают и на жаре, в засуху, и в непогоду, хорошо переносят холод, дождь и ветер.

В качестве средств, облегчающих боль, могу посоветовать мази "С окопником", "Живокость", которые вы также найдете в любой травяной лавке Фитоцентра. Они восстанавливают структуру ткани, сращивают кости, великолепно работают при остеопорозе. При отложении солей эффективными оказались мази "С сабельником", "Лань", "Подвижность". Последние две разработала известная российская фитотерапевт Юлия Ивановна Коршикова.

Приступив к приему трав, начинайте двигаться, даже если это очень трудно, даже если это дается через боль, слезы и пот. Продолжительность же приема трав зависит от стадии. Минимум - полгода. А что выбрать, смотрите сами: с трудом, но все же отвоеванная радостная активная жизнь или прежняя унылая, неподвижная и с болью - нежизнь. Решение за вами!

**Елена СМЕРНОВА,**  
врач-фитотерапевт, г. Уфа.

## ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС



**- Итак, Светлана Владимировна, откройте секрет: как вы подружилась с грибами?**

- Мои бабушка и дедушка были заядлыми грибниками. Они часто ходили в лес и брали меня с собой. У меня имела довольно объемная корзинка. В те относительно недавние времена, в 70-е годы, когда воздух даже в городе был чист и свеж, потому что автотранспорта было мало, а заводы, сосредоточенные в северной части города, слабо влияли на его южную часть, мы часто совершали вылазки в район "Золотой рыбки". Мне, ребенку, тогда казалось, что лес очень далеко от города. Каких только грибов мы не собирали, и, конечно, огромное количество свинушек тонких. Помню, бабушка мыла и чистила их дома в огромных тазках. Она была изумительным кулинаром, с таким мастерством мариновала грибы, превращая их в такой деликатес, что соседки со всего двора, поборов черную зависть, приходили на поклон выпрашивать рецепт. Но сейчас мимо некогда любимого гриба я прохожу равнодушно: многое с тех пор изменилось - свинушка тонкая в моей книге фигурирует как ядовитый гриб...

Она оказалась именно тем организмом, который с невероятной силой способен аккумулировать вредные вещества. Например, тяжелые металлы (свинец, ртуть, кадмий), содержащиеся в отходах производства и выхлопных газах. Кроме того, свинушка стимулирует образование в организме человека агглютининов - специфических антител, реагирующих на антигены гриба. Конечно, от одной свинушки вреда не будет, но существует так называемый кумулятивный эффект, то есть усиление действия какого-либо вещества при

Сегодня в гостях у редакции кандидат биологических наук Светлана Кучерова. Она автор очень полезной и симпатично изданной книги "Грибы Башкортостана". Пациенты и друзья Фитоцентра в свое время имели возможность ее приобрести. Недавно нам стало известно о том, что в издательстве "Китап" готовится к изданию новая книга, посвященная любимому хобби автора - грибам Башкирии. В ней рассказывается о съедобных и несъедобных грибах, в общей сложности более чем о ста их видах, причем пятьдесят детально описаны и снабжены рисунками или фотографиями. Точные научные характеристики наряду с русскими и латинскими названиями, лекарственные свойства и опасные двойники, сроки сбора и "заветные" места, интересные истории, грибной календарь, народные приметы, мягкий юмор личных комментариев автора и многое-многое другое сделают эту книгу незаменимым спутником не только начинающего, но и опытного грибника. Она также будет полезна студентам биологических факультетов, поскольку даст им возможность почерпнуть поданный в увлекательной форме материал о макромицетах Башкортостана.

# Грибы - дело тонкое

неоднократном введении его в организм. Свинушка как раз и обладает таким эффектом: чем чаще ее человек употребляет, тем больше у него накапливается антител, разрушающих красные кровяные тельца и подрывающих иммунную систему.

**- Хочу обратить внимание будущих читателей на то, что каждую статью про гриб будет сопровождать его графическое изображение или фото, а также забавная рожица: то веселая, то мрачная и хмурая - в зависимости от того, съедобный гриб, несъедобный или вовсе ядовитый...**

- Все же съедобных намного больше, просто мы их мало знаем. Грибов, имеющих крупные плодовые тела (макромицетов), насчитывается по всему миру около 12 тысяч видов, из них примерно 500 видов съедобных встречается на территории России и свыше 150 - в Башкортостане, хотя в пищу употребляется не более 15-20 наиболее известных.

Описания грибов в книге расположены по срокам появления тех в природе, по семействам и родам. Я ставила перед собой задачу описать основные съедобные и основные несъедобные грибы. Взять, к примеру, ежовик выемчатый, или желтый. Съедобен в молодом возрасте. Колючки ежовика наводят многих людей на мысли о странностях и чудесах природы. Когда я впервые увидела этот гриб, подумала: "С ним что-то не так, наверное, испортился". Была я в то время студенткой. А студенты, как известно, максималисты. Вот и я потащила гриб специалистам. По дороге воображение разыгралось: "Возможно, я нашла не известный науке гриб". Слава Богу, до преподавателей

я не дошла! По дороге мне встретился знакомый биолог-аспирант. Он на корню обрубил мои честолюбивые помыслы: "Гиндум рипандум редок, но в Башкортостане встречается". Кстати, в среде биологов принято называть растения и грибы на латыни. В книге я тоже даю латинские названия.

**- Достаточно пролистать вашу первую книгу, чтобы понять, что вас во всех начинаниях поддерживает семья.**

- Да, я неоднократно обращалась за советом к своему свекру - к сожалению, ныне покойному - профессору Евгению Васильевичу Кучерову, автору множества научных работ и научно-популярных книг. Мой сын Семен, студент Уфимского государственного нефтяного университета, корпел вечерами над рисунками. И, конечно, в этом издании будут использованы фотографии, сделанные моим мужем Сергеем, - он тоже кандидат биологических наук, и в экспедиции по республике мы, как правило, ездим вместе.

**- Признавайтесь, какой гриб самый любимый?**

- Люблю многие: соленые рыжики, грузди, жареные шампиньоны, опята. Обожаю супы из сушеных грибов. Когда мне было года четыре, попала в больницу с воспалением легких, и бабушка однажды принесла в кастрюльке горячий суп из мелких боровиков. Ничего вкуснее я в жизни не ела! Может, этот волшебный суп меня и вылечил... Кстати, многие грибы обладают целебной силой, и я привожу в книге информацию об их лекарственных свойствах. Тот же боровик, скажем, используется в народной медицине при туберкулезе,

стенокардии, упадке сил, для улучшения обмена веществ. Или взять, к примеру, опенок осенний, у которого выявлена антибиотическая активность. Имеющаяся в опятах сера, по некоторым данным, препятствует образованию в организме человека злокачественных опухолей или задерживает их развитие. В народной медицине опята осенние могут использоваться даже как легкое слабительное. А еще 100 граммов осенних опят удовлетворяют суточную потребность организма человека в цинке и меди, играющих важную роль при кровообразовании.

Но хочу сразу предупредить, что приведенное в книге описание лекарственных свойств некоторых грибов (кстати, почерпнутое мною из различных изданий) - отнюдь не руководство к действию, а просто интересная информация. Не стоит заниматься самолечением. В фунготерапии (лечении грибами) существуют свои особые методы приготовления лекарственных грибов, схемы их использования. Кроме того, неопытный грибник может не понять, лекарственный перед ним гриб или нет. Хорошо, если он окажется просто несъедобным. А если ядовитым? И уж ни в коем случае нельзя заниматься самолечением с помощью заведомо ядовитых грибов.

Лично я испытала на себе благотворное действие чая из чаги. Правда, хочу предупредить: лечебными свойствами обладает только та чага, которая растет на березе. Для медицинских целей подходят наросты, растущие на живых стволах. Оказывается, в чаге содержатся такие биологически активные вещества, как оксиды кремния, железа, алюминия,

кальция, магния, цинка, меди, натрия, марганца; щавелевая, муравьиная, уксусная, ванилиновая и другие кислоты; свободные фенолы, полисахариды, лигнин, клетчатка, стерины. Из чаги изготавливают препарат бефунгин, применяемый при лечении хронических гастритов и язв, а также в качестве симптоматического средства при лечении онкологических больных. Установлено, что чага повышает защитные реакции организма, активизирует обмен веществ в мозговых тканях, снижает артериальное и венозное давление, оказывает противовоспалительное действие не только при внутреннем, но также и при наружном применении. Отвар гриба в соотношении 1:5 оказывает гипогликемизирующее действие; максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через два-три часа, а уровень сахара в крови понижается почти на треть. Однако следует помнить, что подобное действие оказывает лишь отвар из внутренней части гриба: отвар из наружной части этим свойством не обладает.

**- Напоследок еще один вопрос. Вы как заядлый "тихий охотник" находите, наверное, грибы и в городе?**

- Вижу часто на газонах. Всем известно, что в городе, а также вдоль дорог грибы собирать нельзя. Однако и уничтожать их не следует. Почему-то некоторые горожане считают своим долгом, увидев гриб, пнуть его или раздавить. Но кому мешают грибы? Между прочим, это живые существа. Что касается сбора грибов, их можно срывать, ломать, выкручивать, но делать это нужно аккуратно, без гусарского натиска. Грибы не терпят суеты и бесшабашности. Часто приходилось видеть лес после массового нашествия так называемых грибников. Унылое зрелище: перевернутая лесная подстилка (как будто стадо кабанов нарыло!), там и сям разбросанные и раздавленные шляпки грибов... А ведь лесные богатства не беспредельны! Еще несколько лет таких сборов - и лес может полностью опустеть. Нарушенная грибница ослабевает и становится неспособной давать плодовые тела. Заботливый грибник, если случайно и срежет гнилой гриб, то обязательно разломит его на части, положит в нескольких местах вверх шляпкой, присыплет землей или подстилкой. Так можно возобновить грибницу. Даже самый плохой, с вашей точки зрения, гриб толкать не нужно: его может съест лось, олень или другое животное.

**Вопросы задавала  
Олеся ЛУГОВАЯ.**

# Вернулись с Алтая. Полны впечатлений

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Запомнились нам и встречи с травниками, целителями. Мы обязательно познакомим вас с ними в будущем более подробно, а пока только назовем. В Камлаке, в Горно-Алтайском Ботаническом саду мы встретились с известным во всем Алтае и Новосибирске травником Глебом Камалутдиновым. Тут же завязалась горячая беседа двух единомышленников, Михаила Гордеева и Глеба. Верные рыцари траволечения объединились в своем стремлении найти способ побороть с помощью лекарственных растений практически любую болезнь. Такой обмен опытом, мнениями, рецептами чрезвычайно обогащает специалистов. Глеб же посоветовал нам встретиться с потомственными травниками Ольгой Иннокентьевной и Сергеем Александровичем Крухмалевыми, работающими в своем фитоцентре в районе Семинского перевала. Лучшей из лучших травниц России называют Ольгу благодарные пациенты, принявшие ее помощь. И еще было много разных встреч.

На обратном пути в Новосибирск, в Бийске, мы посетили выдающееся российское предприятие "Эвалар". Нас встретила хозяйка - основная акционер и председатель Совета директоров предприятия Лариса Александровна Прокопьева. Очарованы мы были не столько гостеприимством и открытостью хозяев, сколько их благодушием и высокой духовностью. Именно это позволило коллективу создать столь выдающееся российское предприятие. Перспективность и четкость мышления, деловитость, ясность целей руководства отразились

и в постройках, и в технологическом процессе, и в продукции.

Продолжив наше знакомство с российскими производителями в Барнауле, мы встретились с нашими друзьями - Сергеем Алексеевичем Мухортовым, основателем предприятия "Алтайский Букет", и его коллективом. Как всегда фееричный человек, глашатай, провозвестник здоровья, Сергей Алексеевич вдохновил нас своими замечательными идеями и планами. В ассортименте функционального питания "Алтайского Букета" появились новые линии и отдельные продукты из облепихи, продукции пчеловодства, многих плодово-ягодных и зерновых культур. Дегустация показала, что вкусовые ощущения соответствуют прекрасному оформлению. Польза же от их включения в повседневный рацион несомненна. Предприятие живет, растет, развивается. Несомненно, мы с большим усердием станем рекомендовать их продукцию посетителям наших фитоцентров. Заглянули мы и на огонек к старым нашим соратникам и партнерам в "Алфит". Как всегда, радостно было общаться с хлебосольными и приветливыми хозяевами.

И наконец, покинув Барнаул, вечером того же дня мы вернулись в Новосибирск. Позади около двух тысяч километров. С нами остались тепло души новых и старых друзей, вдохновение, стремление еще раз вернуться в эти необыкновенные места...

**Наталья МУЛЮКОВА,  
директор  
000 "Травник Гордеев М.В."**



## ВОКАЛОТЕРАПИЯ

**Вы когда-нибудь слушали... себя? Похож ли наш истинный голос на наше собственное представление о нем? Попробуйте записать себя на диктофон и поставьте на воспроизведение: вы очень многое узнаете о себе. Тих он или громок, ваш голос? Приятен на слух или нет? Не торопитесь ли вы высказать все, что накопилось? А может, ваш голос вял или, наоборот, речь энергична, глубока и проникновенна?**

Лично я отправилась к вокалотерапевту после высказываний своего мужа, утверждавшего, что он просто меня не слышит: дескать, я говорю неразборчиво. Я удивилась: вроде бы старательно подбираю слова, строю предложения, чтобы однозначно донести свои мысли, пожелания... Мне казалось, я говорю ясно, четко, в меру громко, и я никак не могла понять, на каком основании мне делали замечание.

И вот я у Ирины Кавыевны Темновой - специалиста в области человеческого голоса, преподавателя вокала, сотрудника НИИ психотравм личности и уфимского центра "Райдо". Делюсь с ней своими

переживаниями, а она выставляет диагноз: "Юлия Михайловна, дорогая, у вашего мужа есть основания не слышать вас! Все дело в тембре вашего голоса: он высокий, голос зажат на уровне шеи, речь торопливая. Понимаете, мужчина несет ответственность за жену и подосознательно все время контролирует ее по голосу! Если же она говорит верхним регистром, поверхностно, он расценивает это как сигнал тревоги. Для него это означает, что жена не уверена в своих действиях. Реакция мужчины однозначна: внимание! я должен помочь! Мы же это называем: "Ну что он постоянно вмешивается в мои дела!"

Также его "не слышу" вполне естественно в том случае, когда мы произносим гласные звуки - а ухо улавливает именно их - недостаточно долго. Мужчины лучше воспринимают женскую речь, если мы тянем гласные. И, конечно, важную роль в восприятии информации играет темп речи. Торопливая речь не только не позволяет передать эмоции и чувства. Глотание слов, звуков настораживает собеседника, тогда как



размеренный темп речи свидетельствует об уверенности и глубинном спокойствии говорящего. Успокоить мужа просто. Всего лишь надо подать понятный для его подсознания сигнал о том, что все в порядке. А для

# Чтобы вас слышали - говорите своим голосом

этого нужно, произнося все то же самое, включить брюшное дыхание, расслабить голосовой аппарат, снизить тембр голоса, замедлить темп и протягивать гласные звуки. Донести до мужчины смысл своих желаний можно только в том случае, если интонация соответствует вашим словам".

Просто? Да не очень. У меня, например, стереотипы были железные. Голос прерывался, внутрь идти не хотел, и потребовалось пять занятий, чтобы поставить его на место. Зато потом пошло, как по маслу. Чудом для меня стало то, что и других людей я стала слышать намного глубже. Например, мне стало понятно, отчего один человек вялый и медлительный, а у другого огромный потенциал, хотя он зажат и не имеет выхода. А еще мне стал нравиться свой голос. Я читала вслух стихи, совмещая интонацию и смысл. Контролировала себя, записывая звук своей речи на диктофон. Работала над тем, чтобы мое представление о звучании голоса и истинный голос совпали. Второе чудо произошло,

когда мне открылась... поэзия. Быть может, впервые в жизни я смогла так глубоко ее прочувствовать. Передо мной распахнулись иные миры.

Работая с голосом, выявляя его, позволяя ему взлететь, мы также сможем взлететь и в реальной жизни. Занимаясь с педагогом-вокалотерапевтом, я все время думала о том, как замечательно совмещается эта методика с фитотерапией. Занятия вокалом ведут к укреплению мышц и связок ротовой полости, носоглотки, гортани, усилению дыхания. Ирина говорит, что наш голос является отражением того, кто мы есть. Он рассказывает о личности человека, его индивидуальности и самооценке. Чем эффективнее мы используем свой голос, тем большую силу и энергию обретает наше сообщение. По сути, владеть голосом значит владеть собой, знать, кто ты есть. Я очень рекомендую вам мастерство и таланты вокалотерапевта Ирины Темновой. Она проводит два очень интересных тренинга - "Как открыть себя для самовыражения и реализации" и "Как голос помогает обрести свободу и уверенность".

Занятия проводятся в Уфе, Петербурге, Москве. Вся интересующую вас информацию можно получить в Уфе, в психологическом центре "Райдо" (улица Заки Валиди, 64/2, к.205) или по телефону (347) 246-33-08.

Юлия ГОРДЕЕВА.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

# Расстояние для нас - не помеха

**Деятельность нашего Центра дистанционного обслуживания набирает обороты. С каждым днем растет количество присылаемых по обычной или электронной почте, а также по факсу анкет, заполненных для оценки состояния здоровья. Их отправляют те, кто хочет оздоровиться с помощью лекарственных трав. Комментирует администратор Центра дистанционного обслуживания Татьяна ГУЛИНА:**

- Возросший интерес к нашему центру мы почувствовали в мае, когда после публикации в газетах "Красивая поляна" и "Азбука вашего здоровья" начали приходить письма с заполненными анкетами и просьбами назначить оздоровительную программу с использованием фитотерапии. География обратившихся к нам огромна. Письма пришли из Пермского, Красноярского края, Волгоградской, Свердловской, Тверской, Омской, Ленинградской, Архангельской, Нижегородской областей, из Чечни и других регионов России. Анкеты присылают не только из отдаленных населенных пунктов, где нет квалифицированных травников, но и жители крупных городов, которых интересуют методы фитотерапии.

Мы не рассказывали об этом нашим читателям, но анкета составлена особым образом. Она позволяет считать данные о состоянии мозгового кровообращения, гормональной и иммунной систем, периферического и центрального кровообращения, а также оценить самочувствие всех органов и систем. Мы не ставим перед собой цель давать рекомендации, позволяющие эффективно и быстро устранять тяжелые нарушения здоровья. Ведь серьезные поражения возникают вследствие незамеченного, своевременно не устраненного и далеко зашедшего отклонения в системе саморегуляции организма. Информацию об этих нарушениях мы как раз ищем в ваших анкетах. И рекомендуем травы, даем советы в плане организации здорового образа жизни, которые,

опять-таки, индивидуальны и "считываются" специалистами центра из анкет. Главная задача - восстановить истинную саморегуляцию организма.

Тяжелые болезни не возникают на пустом месте. У организма всегда есть причина идти именно таким порочным для нашего здоровья путем. В основе методики Фитоцентра лежит восстановление мозгового и общего кровообращения до такого уровня, при котором головной мозг способен исправно регулировать все жизненно важные процессы, помогать организму быстро и адекватно восстанавливаться в критических ситуациях. Если же кровообращение неэффективно и мозгу не хватает питания, то он в первую очередь любой ценой пытается вернуть себе утраченные ресурсы, давая порочные команды подчиненным органам и системам. За это свойство мы называем мозг отчаянным эгоистом. В каждой заполненной анкете мы видим путь и идею, которой пользуется мозг в регуляции работы органов и систем вашего организма. Не так уж важно, когда и при каких обстоятельствах произошла "поломка": важно понять логику управления процессами организма. Мы подбираем травы, перекрывающие общее кровообращение, компенсирующие потребности мозга, восстанавливающие иммунную систему, гармонизирующие гормональный фон. Это основное, что восстановит вашу способность к саморегуляции - то есть способность организма без поврежденной переносить колебания внешней среды,

будь то голод или обжорство, холод или жара, физический или эмоциональный стресс. Также в состав сбора включаются травы, улучшающие функцию кишечника, сердца, легких, убивающие воспаление или боль.

**Слово консультанту центра, терапевту-кардиологу Розе БУРХАНШИНОЙ:**

- В консультативный центр дистанционного обслуживания пришло письмо с заполненной анкетой от читательницы газеты "Азбука вашего здоровья" Э.В. Ей 57 лет, проживает в Пермском крае. Женщина жалуется на головные боли в затылочной области при повышенном артериальном давлении. Такое состояние возникло более пяти лет назад, и ей поставили гипертоническую болезнь. Все эти годы она принимает конкор, диротон, кардиомагнил. Спустя пару лет на фоне постоянного приема фармакологических препаратов женщину стали беспокоить головокружения и неприятные ощущения в правом подреберье, хотя на фоне приема таблеток артериальное давление стабилизировалось и прежние жалобы ее не беспокоили.

Мы провели анализ карты оценки состояния, изучили жалобы, присланные результаты анализов и рекомендовали пациентке индивидуальную схему оздоровления травами, в которую вошли травяные чаи "Спокойное сердце", "Антитромб", "Лань-черника", трава репешка, гинкго-билоба, василисник, клевер. Кроме того, были даны рекомендации по индивидуальному изменению образа жизни, связанные, прежде всего, с пересмотром питания и организации сна. Есть у нас своя, разработанная М.В. Гордеевым, оздоравливающая методика приема пищи, сочетающая элементы раздельного питания по белкам, углеводам и жирам, учитывающая пропорции и порядок приема в разное время суток. А также всех обращающихся мы просим уделить внимание положению вашего тела во время сна - рекомендуем

спать на большой (ниже лопаток) мягкой высокой подушке. В пасмурную погоду следует дополнительно класть сверху гречишную подушку.

Прошло полтора месяца. На фоне приема целебных трав нашей пациентке удалось уйти от ежедневного приема гипотензивных средств, ее общее самочувствие значительно улучшилось, головные боли и головокружения прекратились, жалоб на желудочно-кишечный тракт больше нет. Женщина психологически стала увереннее и эмоционально спокойнее.

Мы стараемся помочь всем. Результативность наших консультаций в большой степени зависит от полноты информации о состоянии пациента, которая представлена в карте оценки состояния. Поэтому мы рекомендуем аккуратно заполнять все пункты анкеты, прилагать выписки из лечебных учреждений, данные дополнительных методов обследования. Большое значение мы придаем последнему пункту анкеты, где просим сформулировать задачу по улучшению здоровья и определить срок для ее выполнения, поскольку нам важен ваш психологический настрой на выздоровление (положительный результат после наших назначений).

Фитотерапия как метод оздоровления предполагает длительный курс приема трав с обязательной коррекцией состава сборов. Для нас необходима обратная связь с вами: правильность выполнения рекомендаций по приготовлению, приему травяных чаев, изменения в вашем состоянии, наличие динамики, реакций и так далее. Мы берем под дистанционное наблюдение всех, кто получил рекомендации специалиста через наш Центр, и настоятельно рекомендуем информировать нас об изменении своего здоровья путем заполнения следующей карты оценки состояния с пометкой "в динамике". Таким образом мы сможем обеспечить непрерывность и результативность мероприятия по оздоровлению.

Офис: Республика Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш, тел. (347) 275-28-67  
Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)  
E-mail: [contact@mail.ru](mailto: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. Кувыкина, 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. Горюхова, 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

г. Зеленоград

- корп. 18 01 Б тел. (499) 733-11-00

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

Адрес редакции: 450024, г. Уфа, а/я 61.  
Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)  
Тираж 999. Заказ № 161.

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](mailto:dialogufa@mail.ru)