

Красивая ПОЛЯНА

№3(23),
декабрь
2014 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● НОВОСТИ

Наш чай теперь в «Лукошке» и «Ашане»

Теперь наши травяные чайники Башкирии могут купить в популярных сетевых магазинах.

В их числе "Ашан" в ТЦ "Армада", фирменный магазин "Продукт Башкортостана", торговые точки сетей "Лукошко" и "Аленка".

Такие напитки – лучший подарок

Фитоцентр начал выпускать наборы чаев. Каждый такой набор содержит четыре красивые коробочки травяного напитка.

Главные "чайные темы" - укрепление здоровья мужчин и женщин, профилактика простудных заболеваний, улучшение пищеварения и т.д. Наборы красочно оформлены, поэтому могут стать отличным подарком.

По заслугам и честь!

С 24 по 27 ноября в Москве проходил XIX Международный фестиваль кино и телепрограмм "Радонеж". Свои работы на нем представили ведущие телекомпании и киностудии страны.

Нам приятно сообщить, что лауреатом столь престижного форума в номинации "Телевизионные программы" стала автор и режиссер программы "Дорога к храму" Башкирского спутникового телевидения Ирина Минигалева. Программа выходит по благословению митрополита Уфимского и Стерлитамакского Никона.

- По заслугам и честь! Мы искренне поздравляем Ирину Нардивовну и благодарим ее за то многое, что она сделала для популяризации траволечения в Башкирии и лично для меня в годы становления как травника, целителя, - говорит Михаил Викторович Гордеев. - С ее помощью я получил возможность в течение двух лет вести программу "Зеленая Аптека". Мы наблюдаем за ее самоотверженной работой много лет. Это удивительно стойкий человек, по-настоящему талантливый журналист. Ее работа очень важна для россиян, особенно сегодня.

● СЛОВО РЕДАКТОРА

Мы стали на год взрослее



Каждый год мы ставим перед собой новые цели, и не всегда получается достичь их сразу, порой к ним приходится идти мелкими шажками. И это естественно. Как ребенку требуется время, чтобы научиться говорить или держать равновесие, так и коллективу необходимо время, дабы устоялось его ядро, вырос лидер, сформировалась команда.

Под опекой фитоцентра сегодня 15 филиалов. Каждый из них демонстрирует свой характер (даже норв), который нельзя не учитывать в работе. Различия обусловлены географическими и экономическими особенностями, климатическими факторами, культурой жителей того или иного региона.

Мы собой всегда недовольны, страдаем, когда несвоевременно пополняются запасы популярных оздоравливающих чаев и трав, когда те, кто обращается к нам за консультацией, недостаточно информированы. Дело может касаться не только товара. Например, большинство посетителей наших фитоцентров не знают, что они могут отправиться весной в Башкирию и отпиться, отмыться весь организм изнутри березовым соком. Подобный 10-14-дневный отдых дает отличные результаты. Мы проводим это мероприятие в Красном Ключе, где можем для каждого организовать пребывание по его потребностям и карману. Результат проявляется уже через 7-10 дней после начала сокотерапии: резко увеличивается работоспособность, улучшается сон, здоровеет кожа, молодеет лицо, улучшается пищеварение, очищается язык. Заряда здоровья хватает практически на целый год, и к весне опять начинаешь ждать благодатного периода оживания березы. Помните себе в календаре даты начала сокдвижения в вашем регионе, и если нет возможности или желания приехать к нам, отправиться в лес, то хотя бы подумайте, как обеспечить себя и своих близких свежесобраным соком на месте. Пить надо по 1,5-2 литра ежедневно.

В июне начинается пора сплавов. Отдых на реках Башкирии ни с чем не сравним. Оздоровляет все - красивейшие пейзажи, текущая вода, солнце и ветер, чарующие ароматы весенне-летних цветов, молодые поросли кустов и деревьев, щебетание птиц и стрекот кузнечиков. Уже одно то, что вы прижметесь всем телом к разогретой земле и попьете из бегущего чистейшего лесного родничка, выскочившего на поверхность и прокладывая свой короткий путь сквозь цветы и травы, даст вам ощущение слияния с природой, земными недрами, с тем, откуда мы пришли, с животворящей пуповиной.

Как и в прошедшем году, мы приглашаем на два сплава. Первый начнется 5 июня, маршрут пройдет по реке Нугуш, а

второй - с 20 июня - позволит насладиться набравшим силу летним теплом и вволю накупаться в плавной и величавой Юрюзани. В 2015 году организатором наших сплавов станет туристическая фирма "Роза ветров", специализирующаяся на отдыхе в Башкирии и на Урале в целом.

По-прежнему приглашаем добровольцев на сбор трав летом, и может, кому-то из вас это покажется привлекательным: мы организуем этот трудовой отдых так, чтобы он остался в памяти как прекрасное и беззаботное время. Возможно (и даже нужно!) приехать с детьми.

В этом году, как и в прошлом, мы провели конференцию, а также два больших семинара по траволечению для специалистов. Мы по-прежнему пишем книгу о нашей методике траволечения, но еще не подготовили ее к изданию. Провели около 50 занятий для людей, интересующихся травами, и несчетное количество консультаций. Среди вас есть люди, получившие прекрасный результат. Есть и те, кто остался неудовлетворенным. Для нас это стимул работать дальше, работать лучше.

В числе событий года хочется назвать открытие нескольких уже работающих центров на наших травах и сборах - в Казани, Самаре, Москве, Ярославской области. Большое благоговение мы испытываем оттого, что наши травы "поселились" в Свято-Троицкой Сергиевой Лавре. Считаем это чудом. Травы доступны паломникам, приезжающим поклониться Святому Преподобному Сергию Радонежскому, чей юбилей столь торжественно праздновался всей Русью в течение этого года.

Отдельную благодарность хотим выразить санаториям, которые оценили наши старания и усердие и расширили ассортимент фитотерапевтических средств в ряду санаторных услуг. Видим, что пришла к людям потребность исправлять посредством растений недостаток питания: нехватку витаминов и минеральных веществ, недостаточность пищеварительных ферментов. Очень ценно, что среди наших посетителей много молодых, желающих жить в ладу с природой.

Из года в год мы остаемся с вами, а вы - с нами. Мы повторяем свои уроки и стараемся сдать вам, дорогие наши читатели и почитатели трав, самый сложный экзамен. Наша главная цель - сделать доступными и понятными для вас неиссякаемые силы природы.

Ваше здоровье – наша профессия

В конце года можно положить руку на сердце, со всей искренностью сказать: наша компания, приносящая людям здоровье, успешно развивается. Поэтому в новом году мы сможем порадовать всех наших клиентов, покупателей, давних добрых друзей новыми травяными сюрпризами. Причем уже совсем скоро нашу продукцию вы увидите в другой, более удобной для приема упаковке.

Мы растем и совершенствуемся, стараемся идти в ногу со временем. А вот добрый, благородный девиз фитоцентра Михаила Викторовича Гордеева остается неизменным: "Ваше здоровье - наша профессия!"

Новый год - самый радостный праздник, его любят и взрослые, и дети. Потому что он каждому дарит надежду и веру. Веру в то, что все желания, задуманные под бой курантов, непременно сбудутся. От души поздравляю сотрудников сети фитоцентров, всех наших партнеров и покупателей с наступающим Новым годом! Желаю богатейшего здоровья, неземной любви и вселенской удачи! Верьте в чудеса, и они обязательно с вами произойдут!

С уважением,
Наталья МУЛЮКОВА,
директор Фитоцентра
Гордеева М.В.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Михаил Гордеев: «Кризис в России – это кризис выздоровливающего человека»

Самая первая публикация о травнике Михаиле Гордееве вышла в 1999 году в газете "Вечерняя Уфа". Эта статья вызвала большой резонанс, массу звонков и писем в редакцию. С тех пор прошло немало времени, и теперь Фитоцентр М.В. Гордеева - это известная здравница, филиалы которой открыты во многих городах, в том числе в Москве и Санкт-Петербурге. Михаил Викторович получил звание народного целителя России. Он кандидат биологических наук, в настоящее время работает над докторской диссертацией. Его разработки в области фитотерапии востребованы сегодня как никогда, поскольку люди наконец-то начали понимать, насколько важно сохранить данное им от природы здоровье. Уже несколько лет выходит корпоративная газета фитоцентра. В канун Нового года Михаил Викторович дал интервью для читателей "Красивой поляны".

- В Уфе - городе, где Вы открыли свой первый центр, - ходят упорные слухи: Гордеев теперь живет в Москве...

- Доброго дня всем читателям! Действительно, мое расписание составлено так, что сегодня, например, я в Москве, а через несколько дней уже в Северной столице. А еще через неделю на Алтае. На родине бываю реже, чем хотелось бы, но всегда спешу домой, в свой родной Красный Ключ Нуримановского района, где родился, рос и открыл для себя удивительный мир растений. На свет я появился в роддоме Красной Горки того же Нуримановского района. А когда мне исполнилось семь месяцев, семья переехала в Красный Ключ. Оттуда я ушел в армию. Вернулся в отчий дом уже после смерти родителей. Теперь на улице Советской мы живем с супругой Юлией.

После окончания биологического факультета Башкирского государственного университета работал с 1983 по 1993 год в Башкирском государственном заповеднике в Бурзянском районе. Мое становление как мужчины, личности шло именно там, поэтому родиной своей считаю все-таки не какой-то отдельный район, а в целом Башкирию. Затем в течение семи лет работал в Институте биологии Уфимского научного центра Российской Академии наук. Вместе со знаменитыми учеными-ботаниками Евгением Васильевичем Кучеровым, Альбертом Акрамовичем Мулдашевым, Василием Борисовичем Мартыненко исколесил всю Башкирию. Это был неоценимый опыт. Шли годы, я постигал азы траволечения, открыл свой первый центр в Уфе, в Демском районе. В последние годы заготовки лекарственных растений на территории республики стали настолько успешными, что мы получили возможность открыть свои здравницы в Москве, Санкт-Петербурге, Магнитогорске, Екатеринбурге, Казани и других городах. Данные природой заготовленные травы, а также затраченный на их сбор труд заслуживают того, чтобы ими воспользовались по назначению. Наши фитоцентры в разных

городах успешно работают, и туда приходят те, кто раньше вынужден был, затрачивая много времени, сил и средств, приезжать издалека в Уфу. То есть наше расширение обусловлено потребностями людей. Так что мы убедились: травы из Башкирии пользуются большим доверием у покупателей.

Я травник и поэтому с началом сокодвижения, примерно с середины апреля и до заметных морозов начала ноября, бываю на заготовках лекарственных растений в Башкирии. Совмещать эту работу и консультативные приемы практически невозможно. Отсюда и впечатление, что меня на родине нет. Также у нас проходят традиционные сплавы по реке Нугуш с 5 по 15 июня, а затем по реке Юрюзани с 20 по 30 июня. Поскольку наши заготовители находятся и в других областях России, я ежегодно выезжаю в один-два региона. Так, в прошлом году мы были в Горном Алтае и Забайкалье, в этом году - в Пермском крае, Свердловской и Тюменской областях. В следующем году отправимся в Рязанскую и Псковскую области.

Наши специалисты во многих случаях добиваются хороших результатов, назначая лишь фитопитание и давая рекомендации, касающиеся здорового образа жизни, правильного сна.

Правильно говорят, что летний день целый год кормит. Мы не можем себе позволить расслабиться, потому что люди ждут помощи. Ведь кому-то может не хватить шикши, которая облегчает состояние людей, страдающих от внутричерепного давления. Кому-то - княжика сибирского, а ведь эта трава спасает от депрессии, если не хватает радости для жизни.

Когда заканчивается пора заготовок, я практически все время в поездках по нашим центрам, а в Уфе почти не консультирую. Иду на это с легким сердцем, поскольку здесь остаются мои ученики. В



Деме, на улице Колпинской, 1 - Роза Бурханшина, великолепный вдумчивый фитотерапевт. В фитоцентре на проспекте Октября, 18/1 - Лилия Ишмаева, прекрасный специалист по восстановлению пищеварительной системы. На улице Мира, 4 работает Ирина Колосова. Ей особенно хорошо удается помогать детям. В центре на улице Кувыкина, 16/2 принимает Елена Смирнова - она в числе самых опытных сотрудников.

Важно не только заготовить лекарственные растения, но и добиться, чтобы они дошли до того, для кого эта трава станет канатом, вытаскивающим человека из трясины страха, неверия и болезни.

- В те годы, когда Вы начинали практиковать, официальная медицина травников не признавала. А теперь Вы сотрудничаете с медицинскими учреждениями, пользуетесь уважением в научных кругах...

- Меня нередко упрекали в том, что я использую травы, не утвержденные последним - 11-м - изданием фармакопеи. Я пояснял, что фармакопея первого издания 1861 года все эти растения утверждала официально годными для применения. В последующих изданиях большинство растений не подтверждалось. По закону если не запрещено, то разрешено, то есть здесь налицо юридический казус. У нас ведь нет никакого морального права отказывать в помощи онкобольным: траволечение реально улучшает качество их жизни. Мне удалось разъяснить многим, что травы - это средство, которое по эффективности, пожалуй, даже сильнее, чем синтетические препараты. В частности, я приводил такие примеры: порошок листьев наперстянки на кончике чайной ложки под язык действует на самом деле сильнее, чем строфантин (препарат, использующийся в кардиореаниматологии). Сняк - настолько сильное обезболивающее

средство, что облегчает фантомные боли, которые обычно купируются лишь опиатами, и то не более чем на 8-12 часов. А трава дербенник кардинально расправляется с мигренями, головными болями, сопровождающимися тошнотой и рвотой. Ведь было время, когда синтетических препаратов не выпускали, и все врачи лечили травами.

Постепенно отношение к фитотерапии менялось, и в 2003 году на базе Башкирского государственного медицинского университета я защитил кандидатскую диссертацию на тему остеопороза. Сейчас работаю над докторской, посвященной аденоме предстательной железы и раку. Удалось выявить механизмы, приводящие к этому заболеванию, наработана методика, помогающая добиться позитивных результатов. Ей заинтересовались ученые Санкт-Петербурга. Приятно, что доктор медицинских наук, известный онколог, автор многих книг Кассиния Валентиновна Яременко интересуется нашей работой, а моих учеников считает лучшими фитотерапевтами страны.

Много лет мы сотрудничаем с санаториями нашей республики. Для меня как автора травяных и ягодных составов очень важен опыт башкирских здравниц по их применению. Признаться, лестно слышать добрые отзывы от гостей санаториев и, что еще более ценно, от сотрудников, профессиональных медиков.

- Вы по-прежнему убеждены, что трава может победить любую болезнь, или Ваши подходы к решению проблем с помощью фитотерапии как-то изменились?

- И раньше, и сейчас считаю, что работает не трава как инструмент, а работает тот специалист, в чьих руках данный инструмент находится. Фитотерапия - это не ремесло, а искусство, которым владеют менее десяти процентов людей, считающих себя травниками. Хочу, чтобы читатели меня правильно поняли. Когда специалист

или сам больной использует травы напрямую: при запорах как слабительные, при расстройствах кишечника - как закрепляющие, вяжущие, при кровотечениях - как кровоостанавливающие, то они считают, будто растения действуют на самое тонкое место, которое "порвалось". Но если, например, у мужчины тромбоз и он его вылечит, далее может развиться геморрой. Излечит геморрой - разовьется инсульт по геморрагическому типу. Может, мои доводы для читателей прозвучат необычно, но лечили мы не это тонкое место, а тот участок, который наш организм, мозг использовал как выход для компенсации состояния.

Я верую в то, что слово русское "боль" расшифровывается как "Божья любовь". А слово "болезнь" означает "Бог лечит знаниями". Поэтому каким бы талантливым и опытным ни был травник, лечение больного невозможно без союза, без партнерства с ним. Травнику необходимо передать крупницы ценных знаний тому, кто к нему обратился за помощью. Это касается диеты, питьевого режима, правильной организации сна. А человеку надо осознать, что он должен измениться, выздороветь и затем передать полученные знания следующему поколению. Особенно это важно в цепочке "бабушки, дедушки - внуки, внучки". Я мечтаю, чтобы движение "Здоровые дедушки, бабушки - здоровые внуки - здоровая Россия" все-таки состоялось.

- Тема Вашей кандидатской диссертации была связана с проблемами костной ткани, точнее с остеопорозом. Считается, что справиться с этим недугом почти невозможно, тем более людям в пожилом возрасте. Вы тоже так думаете?

- И да, и нет. С помощью тех методов и рекомендаций, которые существуют в настоящее время, - нельзя. Как правило, нам усиленно рекомендуют препараты кальция либо в таблетках, либо в пороге или сыре. Во-первых, лактат

кальция, который находится в молочных продуктах, сам по себе является мышечным ядом и косвенно не только не усваивается костной тканью, но и мешает усвоению кальция из других источников. Витамин D в таблетках совершенно не тот D3, который нужен. Синтезируется он в самом человеческом организме, в подкожной клетчатке, при обязательном условии нахождения на солнце. Но именно людям с остеопорозом не рекомендую пребывать на солнце, и это полный абсурд. Я рекомендую переключить внимание с кальция на кремний. Органические соединения кремния (а неорганические и не усваиваются) в достаточном количестве содержатся в белой глине, запасы которой мы развели на территории Башкирии. Главных факторов, способствующих развитию остеопороза, три. Во-первых, гипотиреоз - пониженная функция щитовидной железы; во-вторых, повышенный уровень пролактина, о чем практически не говорят (больных остеопорозом даже не проверяют на этот гормон). Третья причина - настрой. Остеопороз поражает бабушек и дедушек, за ними ухаживают вполне зрелые дети или повзрослевшие внуки. И поверьте мне на слово: больным родителям нравится забота детей, они воспринимают ее как должное. А когда старикам становится лучше, внимание со стороны детей уменьшается. Поэтому им удобно впадать в немощь и болезнь, чтобы снова получить уже полюбившуюся порцию заботы. Настрой должен быть один: "Я должен понять, почему у меня остеопороз и как с ним справиться. А потом заняться воспитанием внуков или правнуков - так, чтобы они не повторили моих ошибок, приведших к заболеванию".

- В связи с политическими событиями, санкциями, которые объявлены России, сегодня в людях поселилась тревога. Дорожают продукты, многих пугает возможность исчезновения с фармацевтического рынка привычных лекарств. Сможет ли наша страна выйти из этого кризисного состояния своими силами, и что предлагает травник Гордеев в противовес западным санкциям?

- Я считаю, если кризис и есть в России, то это кризис выздоравливающего человека. И санкции - это признак русского чуда, так было множество раз на Руси. Конечно, люди боятся повышения цен на лекарства или перебоев с ними. Но ведь многие проблемы можно решить и без фармпрепаратов, используя лекарственные растения. А сырьевая база в Башкирии абсолютно достаточна! Наши специалисты во многих случаях добиваются хороших результатов, назначая лишь фитопитание и давая рекомендации, касающиеся здорового образа жизни, правильного сна.

- Скоро Новый год. Что бы Вы пожелали нашим читателям?

- Конечно, здоровья - физического и духовного. Нам повезло жить в благодатном крае: Башкирия - житница лекарственных растений, и это надо ценить, этим необходимо правильно, без ущерба для природы, пользоваться. Я не верю в гороскопы и знаки Зодиака. Забавно, что россияне из года в год радуются символам восточных календарей. Грядущий 2015 год пройдет, кажется, под знаком зеленого барана. Это животное называют безмозглым, так не будем ему уподобляться: реагировать на рекламу вредных продуктов и идей, бессмысленные лозунги, пугаться прогнозов погоды. С Новым годом!

**Вопросы задавала
Олеся ЛУГОВАЯ.**

Семейного счастья и душевной гармонии!

Подходит к концу 2014 год... Для нашего фитоцентра он не был простым, но вместе с тем оказался очень интересным, плодотворным и творческим. Весна с ее переменами принесла нам серьезные испытания на прочность, и мы их выдержали.

За этот год наш дружный коллектив пополнился прекрасными специалистами, имеющими многолетний опыт клинической работы. Многие из нас благодаря заботливому руководству получили уникальную возможность повысить свою квалификацию, расширить спектр помощи, оказываемой в рамках своей специальности.

За этот год отработана комплексная диагностика состояния организма по системе Скринфакс. Начата коллективная работа по изучению особенностей функционального состояния мозга с помощью электроэнцефалографии. Эти методы позволяют нам получить максимально точную информацию о психофизиологических особенностях состояния организма и полезны как для специалистов, так и для тех, кто обращается к нам за рекомендациями по оздоровлению. Такая диагностика дает возможность уловить наметившиеся отклонения в функциях организма, точнее оценить его потребности и судить об эффективности рекомендаций.

Произошла серьезная реорганизация работы внутри центра. Наш коллектив, состоящий из специалистов по оздоровлению различной направленности, работает над созданием уникального комплексного подхода к выздоровлению под руководством Михаила Викторовича Гордеева. Наш центр стал светлее, уютнее и просторнее благодаря администраторам, которые пробудили и в кратчайшие сроки осуществили перепланировку и ремонт. Мы с благодарностью смотрим вслед уходящему году и с радостью ждем будущий. Пусть наступающий 2015-й станет для всех годом здоровья и радости, смелых желаний, мудрых

решений, уверенности и оптимизма! Пусть откроются яркие перспективы и реализуются давние планы, мечты и стремления! Искренне желаем всем семейного счастья и домашнего тепла, творческого подъема и душевной гармонии, радостных событий и приятных сюрпризов!

**Коллектив фитоцентра
в Москве на Тверской.**

В здоровом теле – здоровый дух

Входящем году у нас произошло много хороших событий. В феврале мы осуществили перепланировку в центре, перенесли складские помещения и наконец-то подготовили к работе новый просторный массажный кабинет, оборудовав его столом и душевой кабиной. Так появилась возможность добавить в наш перечень услуг еще одну.

В июле мы впервые приняли участие в Международной православной выставке "От покаяния к примирению России", посвященной памяти царской семьи. Ежемесячно к нам в центр из Магнитогорска для консультаций приезжает опытный фитотерапевт Елена Петровна Гончарова. Также мы пригласили в фитоцентр на постоянную работу нового консультанта Галину Александровну Серкову, которая прошла обучение у Михаила Викторовича Гордеева. Также сотрудничаем с православным фитотерапевтом Татьяной Владимировной Плесовских. Наши специалисты повысили квалификацию, приняв участие в выездном семинаре для фитотерапевтов в Красном Ключе.

В этом году мы много работали над оформлением витрин, торгового зала. Клиенты отмечают, что в центре стало уютнее и красивее. Мы стараемся обеспечить наличие всего ассортимента продукции, вовремя и с запасом заказывать нужные травы.

Большим успехом пользуется внедренная в этом году новая комплексная программа оздоровления "Антистресс". Можно с уверенностью сказать, что популярность оздоровительного питания, применения лекарственных трав растет. Об этом говорят все, кто к

нам обращается. А их становится все больше и больше.

Конечно же, мы строим планы на 2015 год. В приоритете - повышение качества обслуживания наших клиентов, расширение спектра услуг. Мы стараемся донести до населения города информацию о необходимости вести здоровый образ жизни, подкреплять организм естественными средствами натурального происхождения.

Сердечно поздравляем наших коллег и клиентов с наступающим Новым годом! Желаем всем неиссякаемой жизненной энергии, радостного настроения на долгую и счастливую жизнь, здорового духа в здоровом теле вместе с великолепными природными средствами от Фитоцентра Михаила Гордеева.

**Коллектив фитоцентра
в Екатеринбурге.**

Мы верим: мечты сбудутся

Наш (самый верный фитотерапевт, старейший в системе фитоцентров Гордеева!) дружный коллектив от всей души поздравляет всех с Новым годом и Рождеством! Мы уже много лет каждый день встречаем вас в нашем фитоцентре и всегда без утайки делимся теми секретами здоровой жизни, которые нам удалось познать за долгие годы работы в фитотерапии. Хочется сказать, что именно наш коллектив оказывает услуги тем людям, которые не могут приехать в Уфу или другие города для личной консультации по подбору трав. Дистанционное консультирование позволяет не только правильно подобрать травы, отослать их нуждающемуся человеку, но и проследить за ходом оздоровления.

Новый год - это праздник волшебства, всеми любимым и всеми ожидаемым. Он всегда несет в себе надежду на лучшее, на хорошие перемены. Хочется пожелать, чтобы вы и ваши близкие были здоровы и счастливы, чтобы удача сопровождала в делах, чтобы любовь наполняла ваш дом! Пусть 2015 год станет временем сбывшихся надежд, исполненных желаний, достигнутых целей и приятных открытий!

**Коллектив фитоцентра
на Колпинской, 1 (Уфа).**

● БУДУЩИМ МАМАМ НА ЗАМЕТКУ

Травушка поможет и вам, и ребенку

Вопрос о том, не навредит ли беременным женщинам - будущим мамочкам - фитотерапия, задают часто. Насколько она эффективна и безопасна в столь деликатный период жизни женщины? Сразу хочу предупредить: все мои рекомендации имеют под собой научную доказательную базу, действие трав изучено клинически. Все травы не только разрешены к использованию на основании многолетних наблюдений известных травников, но и описаны в научных статьях на страницах журналов, изданных в разных странах мира.

Итак... Чего больше всего боятся мамочки? ОРВИ! А не повредит ли болезнь плоду? В медицинской литературе описано, что при ОРВИ в результате ряда процессов может нарушаться маточно-плацентарный барьер. А это то, что может в дальнейшем приводить к фетоплацентарной недостаточности. То есть малыш будет получать меньше кислорода и питательных веществ, что отразится на его развитии.

Особое внимание надо уделять безопасности мамы в первом триместре беременности. Осложненное высокой температурой и интоксикацией, ОРВИ угрожает плоду, и горьким следствием этого могут стать самопроизвольные выкидыши, формирование аномалий и пороков развития. В период беременности важно подумать о профилактике.

Во-первых, оцените свою склонность к простудным заболеваниям. Если вы болеете один раз в год с высокой температурой, быстро восстанавливаетесь и обходитесь без осложнений, то вряд ли вам нужно особенно повышать иммунитет, он и так хороший. Самый простой способ - избегать контактов с заболевшими, меньше бывать в людных местах в период сезонных заболеваний. И, напротив, больше гулять, правильно питаться. После того, как вы пообщались с большим количеством людей, нужно промывать носоглотку и полоскать горло солевым раствором. Обычно достаточно 1 чайной ложки морской соли на стакан воды (200 мл).

Если болеете часто без повышенной температуры, лучше всего пить чай "Противовирусный". В него входят травы, обладающие как антимикробным, так и противовирусным действием: таволга, тысячелистник, хвоя ели, душица и прочие.

Так получилось, что вам все-таки пришлось пообщаться с людьми чихающими и кашляющими. В этом случае берем 1/2 ст. ложки ромашки, 1/2 ст. ложки шалфея, 1/2 ст. ложки таволги и завариваем в 200 мл кипятка, настаиваем 40 минут. Капаем в нос, полоскаем горло, потом выпиваем остатки.

Можно и нужно в период сезонных простуд пить чай на основе готовых сборов "Аскорбинка-ягодка", "Противопростудный", "Поливитаминовый".



Если все-таки заболеваем, что делать? Желательно иметь дома таволгу, лист облепихи и эхинацею. Это, наверное, самый лучший состав, обрывающий начало ОРВИ. По поводу каждого из этих компонентов можно написать отдельную статью. Растения смешиваем в равных долях, завариваем 1-2 ст. ложки на 300-500 мл и пьем в течение дня. Чем больше, тем лучше.

В случае сильной интоксикации и высокой температуры понадобятся цветы липы, таволга, ромашка, лист облепихи, змееголовник, череда, фиалка трехцветная, эхинацея. Из готовых сборов подойдут "Противопростудный", "Жаропонижающий", "Аспирин-фито", "Противовирусный". Завариваем 1-2 ст. ложки сбора 300-500 мл горячей воды и пьем в течение дня. Вместо аскорбинки активно пьем морсы из клюквы, брусники, черной смородины, едим лимон, гранат.

При интоксикации, сопровождающейся сильной головной болью, выбираем чай, в состав которого входят таволга, кипрей, ромашка, пустырник, тмин, фиалка трехцветная. Смешиваем в равных долях, завариваем 1 ст. ложки на 200 мл и пьем в течение дня.

При ломоте в мышцах в сбор добавляем 1 ст. ложку коры ивы. При склонности к аллергии в ход пойдут череда, вероника, цветы черной бузины, ромашка, боярышник.

После того, как спала температура и стало легче, начинаем употреблять все оранжевое: морковь, тыкву, облепиху - на стол! В качестве чая заваривать зверобой, ромашку, календулу, ягоды рябины. Каротиноиды необходимы для восстановления местного иммунитета на слизистых. Это позволит не заболеть повторно.

Будьте здоровы и счастливы!

Екатерина ГОРДЕЕВА, фитотерапевт (Москва).

Чтения прошли плодотворно

В Санкт-Петербурге состоялись очередные, VI ноябрьские чтения "Актуальные вопросы фитотерапии", организованные секцией фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С.П. Боткина.

Для участия в чтениях в Северную столицу приехали фитотерапевты из разных городов России. Как всегда, очень интересными были доклады Кассинии Валентиновны Яременко, Владимира

Федоровича Корсуна. Тема "Фитотерапия в акушерстве", поднятая Ольгой Александровной Данилюк (Москва), затронула за живое всех участников. Кстати, Ольга Александровна в этом году выпустила монографию, посвященную данной проблеме. Вы можете купить эту замечательную полезную книгу в наших фитоцентрах. Помимо того, что автор подготовила великолепный литературный обзор (около 600 источников), она имеет колоссальный практический опыт применения растений для сохранения здоровья будущих мам в столь деликатный период ожидания младенца.



ПИСЬМА НЕВЕСТКЕ

Пост идет. А как же новогодний стол?!

Здравствуй, дорогая девочка! Вечный вопрос: что делать, если традиция встречать Новый год за накрытым столом всей семьей остается и отходить от нее пока не хочется? Тем более что выходные дни, выпадающие на это время, способствуют кулинарным фантазиям молодой хозяйки. Так как алкоголь в вашем доме высоко не котируется и шампанское не льется рекой, то и проблемы с хорошей сытной закуской у вас не стоит. Это, конечно, облегчает задачу. Ведь можно зажечь свечи, сесть в нарядной одежде за красиво накрытый стол, поднять бокалы с замечательным фруктово-ягодным коктейлем, не спеша подвести итоги прошедшего года, наметить планы на будущий и пожелать исполнения мечты каждому члену семьи. Этим православная традиция никак не нарушается.

Что же поставить на стол? Впервые (поскольку дело все-таки ночное), пища должна быть очень-очень легкой. Идеально ограничиться фруктами. Фантазия может подсказать удивительной красоты и вкуса варианты их сочетания с орехами, сухофруктами, семенами, замороженными ягодами, заготовками из протертых ягод с сахаром или медом. Оттенить прекрасный вкус помогут травы и пряности - листочки мяты, палочки корицы, семена кардамона.

Как тебе такой рецепт: дольки апельсина, кусочки яблока, зернышки граната, листочки мяты в свежесжатом апельсиновом соке? Или другой вариант - груша, начиненная смесью кедровых орешков и меда?

Если хочется подкрепиться по-настоящему, разрежь авокадо на две части, вытащи косточку, разомни мякоть, оставив ее в кожуре, как в лодочке. По вкусу



выбери приправу - это может быть размятая долька чеснока, соевый соус. К такому блюду прекрасно подойдут ржанные гренки. Грибы ночью есть нежелательно, но в новогоднюю ночь можно сделать исключение. Прекрасный жульен из грибов и лука с перцем, травами и орехами подойдет в качестве горячего блюда, а если выложить его в тарталетки, то разнообразится стол с закусками.

Морковный торт

На сладкое можно подать исключительно вкусный морковный торт. Он обычно нравится всем, поэтому его съедают буквально сразу и без остатка! Рецептов в разных вариациях немало. В нашем случае пусть будет испробованный рецепт постного морковного торта с кремом.

Для коржа: 1 стакан сахара; 320 г пшеничной муки высшего сорта; 50 г молотого льняного семени; 5 крупных морковок; 1/2 ч. л. соли; 1/2 палочки корицы; 3/4 стакана оливкового

масла; 1,5 стакана воды; 2,5 ч. л. разрыхлителя теста; 1 ч. л. соды; 1 ст. л. яблочного уксуса для гашения; 2 апельсина; 10 очищенных грецких орехов.

Для крема: 4 ст. л. миндальной муки; 4 ст. л. манной крупы; 4 ст. л. сахарного песка; 2 стакана морковного сока; 2 стакана апельсинового сока.



Сначала приготовим тесто для нашего коржа. Чтобы оно получилось легким, в рецепте предусмотрено добавление и соды, и разрыхлителя. В глубокую миску просеем пшеничную муку, добавим соль, соду, разрыхлитель, молотый лен (*оказывается, лен способен заменить яйца: он будет скреплять наше тесто*) и порошок корицы.

Отдельно в чашке растворяем сахарный песок в полутора стаканах теплой воды, соединяем с оливковым маслом. Высушенную кожуру апельсинов натираем на мелкой терке. Морковь моем, чистим и измельчаем на мелкой терке. Должно получиться 2 стакана мелко тертой моркови. Грецкие орехи чистим и дробим.

Сахарно-масляный раствор соединяем с мучной смесью, добавляем апельсиновую цедру, тертую морковь, орехи и яблочный уксус. Хорошенько перемешаем. Тесто получается, как густая сметана, а по цвету ярко-оранжевое. Оставляем его постоять не менее 10 минут. Тем временем разогреваем духовку до 180 градусов.

В форму для торта наливаем наше тесто, разравниваем поверхность и, накрыв сверху фольгой, ставим в разогретую духовку. Выпекать корж нужно при температуре 180 градусов: сначала полчаса под фольгой, затем 20 минут уже без нее.

Помните, что во время первых 30 минут нельзя открывать духовку, иначе корж может "упасть" и не поднимется!

Рецепт крема для торта

Основа постного крема - миндальная мука. Ее можно сделать самостоятельно из сырого миндаля. Орехи промыть, хорошо высушить, измельчить в кофемолке. Мука готова! Также нам понадобится сок. Крем из морковного сока придает приятный сладковатый привкус, а из апельсинового - кислоту. Поэтому я рекомендую самой найти желаемое равновесие вкусов и сделать микс.

В кастрюльке соединяем сок с миндальной мукой, сахарным песком и манной крупой. Варим на среднем огне, периодически помешивая, пока смесь не загустеет: в среднем требуется около 40 минут. Как раз столько времени в духовке печется корж. Перед тем, как пропитывать корж кремом, он должен остыть (так же, как и крем).

Остывший корж аккуратно разрезаем на 2 части, а остывший крем взбиваем и промазываем им коржи. Сам корж получается очень нежным и слегка влажным на вкус, поэтому дополнительной пропитки не требует.

Перед подачей на стол морковный торт можно украсить рублеными или молотыми орешками. Сладкого Нового года!

Ваша мама Юлия.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

Офис: Республика Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш, тел. (347) 275-28-67
Сайт: www.travogor.ru
E-mail: contact@travogor.ru
Центр дистанционного консультирования:
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61
E-mail: travposta@mail.ru
Телефон (347) 281-94-31

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. Серлитамак
● 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