

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● **НОВОСТИ**

А мне кислородный коктейль!

В фитоцентре Екатеринбурга появилась новая услуга.

С недавнего времени здесь предлагают посетителям кислородные коктейли на травяной основе. Надо сказать, что травяной кислородный коктейль - это прекрасный напиток, восстанавливающий силы и работоспособность.

Скажи мне, что ты ешь...

Специалисты Фитоцентра М.В.Гордеева принимают самое активное участие в конференциях различных уровней.

Так, в ноябре в Москве прошел Международный конгресс "Физическое и духовное здоровье: традиции и инновации", в рамках которого состоялась конференция "Традиционная медицина и религия", а также симпозиумы "Актуальные вопросы безопасности питания", "Традиционные и инновационные аспекты оптимального питания". Хороший отклик вызвал доклад целителя России Михаила Гордеева. Напомним, что пациенты, которые наблюдаются в фитоцентрах М.В.Гордеева в разных городах, придерживаются его оригинальной методики рационального питания.

Хотите узнать секреты травника?

В фитоцентрах Уфы продолжается работа школы "Секреты травника Гордеева".

Так, **18 ноября** в фитоцентре на ул. Кувыкина, 16/2, пройдут занятия, посвященные женскому здоровью. А **24 ноября** в фитоцентре на ул. Колпинской, 1, речь пойдет о фитотерапевтических методах оздоровления при хронических заболеваниях органов дыхания. В этот же день в фитоцентре на ул. Мира, 4, вам расскажут о целебной помощи трав при заболеваниях почек и мочевыводящей системы. И, наконец, **29 ноября** в фитоцентре на проспекте Октября, 18/1, занятие будет посвящено профилактике инсультам в различных состояниях.

Как восстановить ослабленный иммунитет? Об этом вы узнаете, если посетите **17 декабря** занятия в фитоцентре на ул. Кувыкина, 16/2. Лечению позвоночника и суставов, проблеме остеопороза будут посвящены занятия, которые пройдут **20 декабря** в фитоцентре на проспекте Октября, 18/1, и **22 декабря** в фитоцентре на ул. Колпинской, 1. В другом фитоцентре, на ул. Мира, 4, **22 декабря** слушателям расскажут о целебных свойствах пряностей.

● **СЛОВО РЕДАКТОРА**



Первые связаны с переменной климата, сезона, какими-то "космическими перестановками", в результате чего происходит повышение активности скрытой микрофлоры, привычной для нас инфекции, которая есть абсолютно у всех людей. Здесь подсказкой для распознавания может послужить массивность заболевания. При изменении физической среды (например, при понижении температуры воздуха) идет специфическое возбуждение какого-то узкого спектра микроорганизмов. Сложна ситуация для тех, у кого такое заболевание протекает бессимптомно или со скудными проявлениями. Тут дело в иммунитете, который у всех разный. Если у человека хороший иммунитет, то при сильном воздействии поражающего

Сезон простуд мы одолеем вместе

Настал октябрь, а вместе с ним пришла пора простуд и недомоганий. Немногие из нас минуют эту пору без последствий. Напомню, что очень важно различать истинные простудные заболевания и простудоподобные состояния.

фактора организм способен ответить адекватно: простуда протекает бурно, с повышением температуры, быстро и без осложнений. При сниженном иммунитете организм вяло реагирует на действие даже сильного фактора, поэтому недомогание бывает длительным, малосимптомным, а температура чаще остается нормальной. При извращенном поведении иммунной системы температура может подняться "на пустом месте", а какое-то значительное воздействие, наоборот, пропускает. В этом случае возможны любые системные осложнения.

Не следует забывать и о простудоподобных состояниях - о насморке, головной боли, которые не связаны с микробным или вирусным фактором, а отражают изменения в организме, вызванные

венозным застоем, повышением внутричерепного давления. Время для проявления этих недомоганий самое благоприятное - уже успела накопиться усталость от рабочих и семейных дел, да и в погоде происходят ощутимые перемены. К тому же мало кто умеет правильно распределять нагрузки в течение дня. По традиции после работы мы едим, потом лежим на диване с книжкой или смотрим телевизор, кто-то засыпает. Сегодня многие избрали для себя другую форму разрядки, они идут в фитнес-клуб. Ни в том, ни в другом варианте отдыха вреда нет. Однако поставим задачу иначе: а как при этом извлечь пользу? Для этого надо проанализировать свое питание, режим дня, самочувствие в различное время суток. С начавшимся дисбалансом в

организме несложно справиться с помощью травяных чаев, нормализующих сон. Об этом мы подробно рассказываем в данном номере. Что касается рационального питания, материалы на эту тему вы найдете в предыдущих выпусках газеты. Есть статья на эту тему на нашем сайте. Что касается физических нагрузок, они также должны быть подобраны индивидуально, а критерий их эффективности - улучшение самочувствия.

Если же вы все-таки простудились, пополните свою домашнюю аптечку нашими сборами. Это "Противогриппозный", "Аспирин-фито", "Зимний жаропонижающий", "Противовирусный", "Иммунофит", "Иммунал", "Грудной" чай. Подобные средства помогут вам справиться с недугом. О том, как именно их принимать, подробно рассказано в статье о простудах, размещенной на нашем сайте.

Будьте здоровы!

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

● **ЗЕЛЕНАЯ АПТЕЧКА**

И для тонуса, и для бани

Хотим напомнить нашим читателям о том, что все растительные средства - сборы, чайные напитки, настои, которые рекомендуют фитотерапевты в своих статьях, - можно приобрести в любом филиале Фитоцентра. При необходимости травяную продукцию по вашему заказу пришлют по почте, ведь расстояние для нас - не преграда. Все телефоны, адреса указаны на 4-й странице нашей газеты. А сейчас предлагаем вашему вниманию краткий обзор новых осенних поступлений фитопродукции.

Сбитень «Прохлада»

Рекомендуется для людей, тяжело переносящих жаркую, душную погоду. Эффективен для тех, кто сильно потеет (гипергидроз), испытывает ощущения "варености", разбитости, вялости, слабости; при непродуктивном сне, не приносящем бодрости и свежести. Укрепляет нервную систему, добавляет физических сил и улучшает настроение.

Сбор «На каменку»

Травы, входящие в этот состав, используются для поливки каменки с целью ароматизации и обеззараживания воздуха в парной.

Напиток «Благодать»

Травы, входящие в состав чайного напитка, рекомендованы для восстановления умственной и физической работоспособности. Чайный напиток эффективен после пребывания в жарком климате, для тех, кто плохо переносит жару, духоту, испытывает ощущения "варености", разбитости, вялости, слабости; при непродуктивном сне, не приносящем бодрости и свежести, при повышенной потливости. Укрепляет нервную систему, добавляет физических сил, повышает умственную работоспособность и настроение.

Напиток «Иммуномодулирующий» - «Иммунофит»

Рекомендуется людям с ослабленным иммунитетом, снижением умственной и физической работоспособности, для профилактики респираторно-вирусных и простудных заболеваний, как иммуномодулирующее, витаминное, общетонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное средство.

Напиток «Тоник»

Рекомендуется для всей семьи в качестве тонизирующего, иммуностимулирующего, повышающего работоспособность средства.

Напиток энергетический «Адреналин»

В составе трава адониса, василька узкокашуйчатого, дербенника, дурнишника, желтушника, зверобоя, зопника, иван-чая, мяты, рододендрона, синеголовника, корни дягиля, левзеи, хвоя ели, плоды шиповника. Травы, входящие в состав чайного напитка, придают чувство бодрости, энергии, улучшают активность головного мозга, способность к принятию важных решений.



Способ приготовления и применения: 1 ст.л. на 200 мл кипятка, настоять ночь при комнатной температуре. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 10 минут до еды, утром и в первой половине дня.

Напиток «В сауне и в бане»

Назначают при плохой переносимости жары и пара (сердцебиении, головной боли), для стабилизации работы сердца, улучшения потогонного и очищения кожи. Чай обладает приятным вкусом.

● ЭКСКЛЮЗИВ

Есть такие счастливые люди, которые засыпают, едва устроив голову на подушке. Проснувшись, они тут же встают, отдохнувшие, свежие, с ясной головой, хорошим аппетитом! Фантастика, скажете? А вот и нет. Вы и сами можете стать такими же.

Хороший сон - залог здоровья

Во время наших консультаций специалисты Фитоцентра обязательно спрашивают пациентов, как те засыпают, как проходит ночь, каково их самочувствие утром. Как правило, интерес фитотерапевтов к таким нюансам людей удивляет. Ведь, казалось бы, нет разницы, на каком боку вы засыпаете, на какой подушке и так далее. Однако в результате этих расспросов рождается рецептура чая, выпив который, некогда страдавший бессонницей человек через 20 минут легко засыпает и пребывает в этом чудесном состоянии до утра. А поутру и голова легкая, и бодрость в теле, и аппетит хороший!

Оказывается, травы способны регулировать наш сон. Они помогают улучшить венозный отток, и привычно тихое ночью сердце начинает работать чуть активнее, а табун беспокойных мыслей мирно расходится. Хорошо, правда? Вместо привычных снотворных, оглушающих, но не просветляющих голову, вы пьете нужный вам чай. Выбрать его просто: посмотрите на этикетку и найдите тот, который "про вас". Пить его следует на ночь каждый вечер за 20 минут до сна. Вы добьетесь хорошего результата и уже не захотите возвращаться обратно к тому состоянию, когда голова утром тупая и тяжелая, под глазами отеки, а тело словно избитое. И так, выбор за вами!

СОН-1 "здоровый"

Этот чай для спящих на левом боку и просыпающихся со скованным (невыспавшимся, битым, спящим) телом, но с полной головой.

СОН-2 "радостные полеты во сне"

Поможет людям, которые порой жалуются, что долго не засыпают, хотя им сильно хочется спать. Заснув, они могут беспричинно просыпаться несколько раз за ночь. Как правило, они используют низкую подушку. Утром голова не ясная, а тело сковано.

СОН-3 "жить без страха"

Предназначен для тех из вас, кто часто не может уснуть из-за тревожных мыслей или страхов. Такие люди, по нашим наблюдениям, часто засыпают на правом боку, в жизни часто склонны к депрессии.

Возможно, вы не нашли чая для себя. Не страшно! Заполните анкету центра дистанционного обслуживания - мы составим для вас индивидуальный чай "Перед сном".

Попробуйте наши новые чаи. Возможно, краски жизни для вас засияют ярче!

● СОВЕТЫ ОТ ГОРДЕЕВА

Травы подарят и силу, и радость

В адрес Фитоцентра нередко приходят письма-исповеди. Иногда они подобны крику души, ибо человек уже не представляет, что ему делать. Одно из таких посланий пришло из Московской области от мужчины 28 лет, который назвался Игорем. У него нет профессии, работы, нет семьи и детей. И вроде бы в целом он чувствует себя неплохо, однако нормальным свое состояние назвать не может.

"...Сплю я много, хотя ложусь поздно, в два-три часа ночи. Правда, спать мне не хочется, и я еще полчаса лежу на низкой подушке на левом боку или спине. Всю ночь меня мучают сумбурные и отрывочные сны. С трудом просыпаюсь только к часу-двум дня. Голова тяжелая, мутная. Хочу спать и чувствую себя уставшим. По утрам меня беспокоят тянущие ощущения в области поясницы. Встаю и завтракаю, хотя правильнее будет этот прием пищи назвать обедом. И после этого на меня наваливается усталость, сонливость усиливается, и я опять ложусь спать примерно на часок. В голове перемешиваются мысли, и я от них устаю. Память плохая, я все быстро забываю, стал рассеянным, к тому же еще вспыльчивым и обидчивым. Внутри меня живет страх. Целый день могу просидеть перед телевизором или за компьютером... Так продолжается уже четыре года, и я никак не могу понять, что же со мной происходит.

Мигренями не страдаю, но голова в течение всего дня мутная, тяжелая и не свежая. Я сильно потею, даже будучи в покое, при этом руки и ноги у меня сильно зябнут. Ноги к вечеру наливаются усталостью. А вот внешне я выгляжу вполне нормально: среднего роста, обычного телосложения. Не курю, выпиваю умеренно, два-три раза в месяц. Так почему же у меня так резко ухудшилась память? И как справиться с быстрой утомляемостью, сменной настроением в течение дня, неуверенностью в себе, постоянно подавленным душевным состоянием, внутренней психотой, раздражением, страхами, унынием, ленью? Есть и чисто мужские проблемы: ослабленная эрекция. Сейчас я нахожусь дома без работы и не знаю, куда себя деть. Иногда вроде и хочется заняться делом, но что-то внутри останавливает. Бывает, езжу в тренажерный зал, после занятий легче становится, но голова остается тяжелой. Ходил по разным психологам - не помогло. Посещаю храм в Москве, стою на службе, помогаю там убираться - только после этого надежда появляется.

Прочитал на вашем сайте статьи, в которых называют симптомы нервно-психических заболеваний, и понял, что вы, наверное, мне сумеете помочь. Заранее вас благодарю. Игорь".



Это письмо комментирует народный целитель России Михаил Викторович Гордеев.

- Понятно, все болезни, что называется, от головы. Связь духа-души и тела на примере этого молодого мужчины особенно очевидна. Безусловно, Игорю необходимо работать над собой, над духовной составляющей здоровья. Но и наш фитотерапевтический подход в такой ситуации представляется очень эффективным. Итак, приступим к составлению сбора, который мы назовем "Перед сном".

Чтобы не было тяжести в голове из-за повышенного внутричерепного давления, возьмем чай "Благодать". Причем в пасмурную погоду его надо положить больше. Чай, конечно, можно заменить травой шикши, но одна трава подействует слабее. Наш пациент станет просыпаться без тяжести в голове, но еще позже, ведь устранение тяжести само по себе не исправит положения. Поэтому с помощью травы дербенника необходимо направить в голову артериальную кровь. Однако кровь в голову не пойдет, если не заработает сердце. Для стимуляции деятельности "мотора" добавляем василисник. Заметим, что в пасмурную погоду его надо положить чуть больше.

«Внутри меня живет страх. Целый день могу просидеть перед телевизором или за компьютером... Так продолжается уже четыре года, и я никак не могу понять, что же со мной происходит».

Тяжесть в голове - признак застоя венозной крови, поэтому дополнительно ее будет убирать первоцвет. Значит, к полученному из вышеуказанных трав настою добавляем на ночь сок первоцвета. В такой интерпретации сбор освежит голову, но не освежит тело. Чтобы оно отдохнуло к утру, мы прибавим багульник, который способствует оживлению кровообращения в конечностях. И опять-таки в пасмурную погоду его доза увеличивается.



У мужчины, как мы поняли из письма, в жизни нет радости, но зато постоянно присутствует страх. Значит, ему необходима трава синеголовника, она и подарит столь необходимую радость. Если помните, Игорь жаловался на слабую эрекцию, и эту проблему мы решим, назначив ярутку. В таком виде сбор сделает мужчину бодрым к утру. Все травы, о которых я говорил, надо заварить 0,3 литра кипятка, настоять 30-40 минут, процедить и выпить за 20 минут до сна.

В шейный отдел позвоночника я советую каждый вечер втирать перед сном мазь "С сабельником", а в вены ног - мазь "Венолюкс". Очень важно, приняв вечерний сбор, через 20 минут лечь спать. Если сон перебороть, то положительного эффекта не будет. Также важно спать на большой удобной подушке, когда голова находится в приподнятом положении. И еще одно условие улучшения состояния - засыпать и спать на спине.

Для того, чтобы дневное самочувствие стало хорошим, с вечера готовим другой сбор. Берем траву дербенника, которая поборет дневную сонливость. Пить ее надо днем тогда, когда появятся слабость, желание поспать. А заработает дербенник и направит кровь в голову в том случае, если придать тонус сердцу с помощью 2 столовых ложек василисника. Когда кровь в голову активно поступает, спать уже не

хочется. Мы считаем, что физиологически страх соотносится именно с мизерным притоком крови в голову. Поэтому при приеме дербенника и василисника страх заметно уменьшится, но чтобы его стереть вовсе, прибавим к сбору также 1/2 столовой ложки чая "Не боюсь". Поскольку у Игоря присутствуют признаки повышения внутричерепного давления, добавим в сбор 2-3 столовых ложки чая "Благодать". Плюс к этому 1 чайную ложку сбития "Прохлада". Он необходим для того, чтобы направить кровь во внутренние органы: сердце, почки, печень, легкие. Не обойтись нам без 1 столовой ложки чая "33 богатыря". Это сбор, который устранил мужские проблемы, добавит желание действовать и прогонит ощущение внутренней слабости. И последний штрих в этой композиции - 1 столовая ложка "Панкреафита", так как у нашего пациента есть проблемы со стулом (жидкий, неоформленный).

Вот мы и составили сбор, который молодой человек будет заваривать с вечера в 0,5 л кипятка. Утром процедит и станет пить в три приема за 10 минут до еды. Рекомендуем втирать мазь "Сонарт" в правую сонную артерию при дневной сонливости, ведь это позволит Игорю ясно видеть, что ему нужно делать.

Прогноз состояния для этого пациента в целом оптимистичный, если он станет придерживаться данных рекомендаций. Трудно сказать, как и в какой именно момент произошел сбой в системе саморегуляции организма и что послужило пусковым механизмом - испуг ли, травма, стресс... Но очевидно, что путь, по которому пошли жизненные процессы, направлен на самоуничтожение. Я желаю Игорю проявить волю и справиться с испытанием, вернуть в свою жизнь радость и полноценность бытия.

	ПЕРЕД СНОМ	
	Ясная погода	Пасмурная погода
Чай "Благодать"	3 ч. л.	4 ч. л.
Трава дербенника	2-3 ч. л.	2 ч. л.
Трава василисника	2 ч. л.	3 ч. л.
Трава багульника	1 ч. л.	2 ч. л.
Трава синеголовника	2-3 ч. л.	2-3 ч. л.
Трава ярутки	2-3 ч. л.	2-3 ч. л.

Перед употреблением настоя добавить 2 ч. л. сока первоцвета.

ДНЕВНОЙ СБОР	
Трава дербенника	2 ст. л.
Трава василисника	1 ст. л.
Чай "Не боюсь"	1/2 ст. л.
Чай "Благодать"	2-3 ст. л.
Сбитень "Прохлада"	1 ч. л.
Чай "33 богатыря"	1 ст. л.

Прогноз состояния для этого пациента в целом оптимистичный, если он станет придерживаться рекомендаций. Трудно сказать, как и в какой именно момент произошел сбой в системе саморегуляции организма и что послужило пусковым механизмом - испуг ли, травма, стресс...

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС



Мастопатия - диагноз, который женщинам приходится слышать все чаще и все раньше. К сожалению, проблемы, связанные с изменениями в структуре тканей молочной железы, возникают и у молодых, даже у совсем юных девушек. Что же это за напасть?

Нередко пациентки Фитоцентра, рассказывая о состоянии своего здоровья, жалуются на боли, нагрубание, набухание молочных желез. Как правило, наиболее ярко эти симптомы проявляются во второй фазе цикла, за 5-7 дней до начала менструации. Бывает, они обнаруживают себя и в другое время, беспокоят женщину на протяжении всего цикла, исчезая только во время месячных. При этом могут возникать изменения в структуре молочной железы, и женщина при пальпации обнаруживает болезненные уплотнения в одной или обеих железах. Правда, иногда даже при болезненных ощущениях органические изменения при обследовании не выявляются.

Проявления мастопатии зависят от того, по какому типу развивается патология. Следует различать как минимум три основные группы заболеваний: аутоиммунная агрессия; проблемы, возникающие на фоне недостаточности кровотока или нарушения иннервации, и те, которые появляются на фоне недостаточности оттока и застоя лимфы или крови. По этой причине столь различны и клинические проявления мастопатии. Понятно, что у любого человека (а мастопатия встречается и у мужчин) может быть самое невероятное сочетание всех этих нарушений. Более того, по нашим наблюдениям, четко прослеживается связь между состоянием кровотока одного из полушарий головного мозга и здоровьем молочной железы на противоположной стороне тела. Приведу пример: женщина с признаками нарушения оттока венозной крови по правому полушарию и без нарушений кровотока по левому полушарию будет страдать мастопатией с преимущественным поражением левой груди, морфологически определяемой по расширенному кровеносному сосуду, лимфатическим и млечным протокам. При таком мозговом кровообращении довольно часто проявляется аутоиммунный тиреоидит, и если у женщины он присутствует, у нее могут появиться папилломы во всех этих трех видах протоков внутри железы. Декомпенсация мозгового кровотока может проявиться гипотиреозом, и тогда у женщины будет ослаблена функция левой доли щитовидной железы, а кисты в молочной железе в этом случае практически неизбежны. Поскольку поражение идет преимущественно по левой стороне тела, возникает большая вероятность того, что очистительная функция левой почки будет ослаблена. А значит, со временем появятся кальцинаты в пораженной молочной железе. Ослабление же работы печени, которое нередко встречается при современном ритме жизни и нерациональном питании, резко ухудшает общее состояние и усугубляет развитие мастопатии.

Исключите из питания мясо птицы, которую могли вырастить с применением стимуляторов роста. Таким образом, необходимо включать не только средства, направленные на восстановление структуры тканей, но также общую гормоналирующую терапию (пролактин, прогестерон, простагландины, эстрогены и др.). Также важно восстановить и мозговое кровообращение, и работу всех других органов и систем.

Немаловажную роль в подходе к лечению мы уделяем организации правильного сна и обеспечению бесперебойного снабжения структур мозга кислородом и углеводами за счет увеличения в диете длинномолекулярных углеводов. Также милым дамам следует обязательно обратить внимание на бюстгальтер, чтобы он был по размеру и удобный. Если бюстгальтер не сдавливает молочные железы и не препятствует оттоку лимфы и крови, это правильный выбор.

Специалистами Фитоцентра разработан травяной чай "Мамма". Регулярный прием этого напитка приводит к заметному

снижению выработки пролактина и, что особенно важно, к связыванию его. Хороший эффект женщина ощущает по мере снижения напряженности в молочных железах. В арсенале нашего центра имеются и специальные кремы для местного применения. Их назначают при кистозных, фиброзных изменениях в молочных железах, кальцинатах и злокачественных новообразованиях.

Травами можно восстановить нормальные процессы гормональной регуляции, но не за счет искусственного добавления гормонов извне, хотя такая практика в медицине сейчас широко распространена. Мы считаем, что нормализация гормонального баланса возможна у женщины при использовании следующей схемы. Сразу после месячных

общего кровотока, и от этого страдает, представьте себе, голова! Мы рекомендуем пить чай "ПМС" по 1 столовой ложке, а в случае сильно выраженного предменструального синдрома увеличивать дозировку до 2-3 столовых ложек в день. Настроение улучшится уже через 20-30 минут. Но не только в этом оздоровительный 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



Не болела бы грудь...

4 дня (при цикле короче, чем 24 дня) до 9 дней (при цикле продолжительностью более 30 дней) пьем чай "Шарм". Его употребление по 1-2 столовой ложке усиливает первую фазу цикла с образованием доминантного фолликула и овуляцией в середине цикла и способствует образованию желтого тела. Биологически активные вещества растений этого чая "подкажут" мозгу женщины, что она должна чувствовать себя молодой и привлекательной вне зависимости от возраста.

Мы считаем, что настроение напрямую указывает на состояние мозгового кровотока. Уныние, депрессия, раздражительность - это признаки недостаточности притока артериальной крови в голову. Не случайно большинство женщин страдают более или менее выраженным предменструальным синдромом. А все почему? Да потому, что перед месячными кровь устремляется в малый таз, и ее приток в голову уменьшается. Известно, что в норме на протяжении менструального цикла кровообращение органа малого таза претерпевает изменения. Во второй фазе цикла по сравнению с первой за счет действия гормона прогестерона отмечается тоническое напряжение сосудов и возрастает их кровенаполнение. В связи с этим возникает некоторое затруднение оттока крови из малого таза, создается относительное перераспределение

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", поэтому мы рекомендуем его употреблять до окончания месячных. Полностью же явления мастопатии уберет чай "Мамма", который обычно заваривается в течение наблюдаемого женщиной болезненного периода плюс еще 2-4 дня до и после. Его употребление также способствует исчезновению "пивного" живота и массивности рук. Настой этих чаев принимают в течение нескольких месяцев, заваривая по 1-2 столовые ложки в день. Помимо того, что у вас улучшится самочувствие, настроение, вы сможете, наконец, правильно оценить своего мужа, понять, что рядом с вами

Следует различать как минимум три основные группы заболеваний: аутоиммунная агрессия; проблемы, возникающие на фоне недостаточности кровотока или нарушения иннервации, и те, которые появляются на фоне недостаточности оттока и застоя лимфы или крови.

надежный, ответственный мужчина, а претензии к нему сами по себе начнут исчезать. С уходом же претензий почему-то исчезает и мастопатия, которая как раз и свидетельствует о проблемах в отношении жены к мужу.

Восстановление естественного физиологического цикла необходимо. 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, а месячные - наступать без каких-либо отклонений через 28 дней и длиться не более 3-4 дней (причем такие, чтобы в первый 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 рода выделения. Схваткообразные боли в первый день менструации - свидетельство нормального тонуса гладкой мускулатуры. Уменьшить подобную боль помогут настой таволги (1 столовая ложка на стакан кипятка, пить 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 бывает не у всех. За 3-5 дней до начала месячных и до их окончания плюс 2-3 дня принимается чай "Антимиома", который содействует выработке прогестерона, а также способствует дифференциации эндометрия. "Антимиома" применяется при густых, темно-красных, коричневатых выделениях со сгустками. При розовых светлых выделениях дополнительно подключается чай "Гемастоп", который сочетает свойства, сокращающие матку и стимулирующие образование эритроцитов в организме. В особо тяжелых случаях при кровотечениях необходимо пить чай "Онкостоп".

При эндометриозе, в том числе и наружном, к "Антимиоме" мы обычно советуем подключить чай "Порядок", который не только специфически подавляет питание эндометриальных клеток, находящихся вне матки, но и полностью убирает режущие, гнущие боли, характерные для этого заболевания. И в первой, и во второй фазах цикла необходимо принимать травы, способные защитить печень и повысить ее белоксинтезирующие функции. Это володушка, репешок, трава цикория, корни одуванчика, плоды расторопши, манжетка, фиточай "Золотистый".

Поскольку молочные железы в организме занимают лидирующую после щитовидной железы позицию по накоплению йода, который оказывает на их клетки онкопротективное действие, целесообразно назначение фиточая "Йод-фито", травы дурнишника, дрока, зюзника.

Теперь вы понимаете, что, казалось бы, частное проявление страдания в области молочных желез является отображением общего состояния здоровья, образа жизни, характера питания. В Фитоцентрах Михаила Гордеева разработана комплексная программа, включающая методики и средства собственного производства, направленная на укрепление женского здоровья в целом. Мир вашей семье!

Ирина КОЛОСОВА,
врач-фитотерапевт, город Уфа.

Травами можно восстановить нормальные процессы гормональной регуляции, но не за счет искусственного добавления гормонов извне, хотя такая практика в медицине сейчас широко распространена.

● КУШАТЬ ПОДАНО!

Если вы хотите быть здоровым, надо питаться правильно, вкусно и разнообразно. И сегодня мы предоставляем слово нашему итальянскому другу Нико Скиавелли. Хотя его профессиональная деятельность далека от кулинарии, таланты он проявляет и в этой области, в чем мы неоднократно убеждались. Наш друг даже подумывает о том, чтобы открыть ресторан и привлечь внимание российской публики к средиземноморской кухне.

Знание способов и обычаев приготовления блюд в разных регионах Италии позволяет ему удивительным образом подчеркнуть достоинства хорошо знакомых нам продуктов. Взять, к примеру, обычную тыкву. Именно в гостях у Нико довелось впервые попробовать вкуснейшее блюдо - ризотто с тыквой.

Вообще, Нико Скиавелли умеет удивить самыми простыми блюдами. Особенно привлекает его бережное отношение к продукту, будь то овощ, фрукт или рыба. И главным в кулинарном мастерстве он считает умение извлечь суть продукта, подчеркнуть его природный вкус. Композиции, казалось бы, простые, но застолья, которые устраивает итальянец, весьма изысканны.

Кулинарные откровения итальянца в России



- Основное блюдо итальянской кухни - хлеб. Его нетрудно испечь самим, - говорит Нико. - Сев к столу, положите на тарелку сваренную и мелко натертую свеклу, рядом налейте немного оливкового масла. Разломите хлеб, натрите корочку долькой чеснока, окуните его в масло, положите сверху ложечку свеклы и наслаждайтесь! А вот еще один

рецепт: нарежьте кубиками морковь или тыкву. Приготовьте жидкое тесто из муки и пива (перед тем, как приступить к готовке, оно должно отстояться около суток в холодильнике); окунайте в него кусочки овощей (можно добавить сюда же листики салата, базилика, петрушки, даже цветочки кабачков пойдут в ход) и слегка обжаривайте их в масле.

Такое блюдо служит прекрасным вариантом закуски в начале обеда.

- Хотите побаловать себя - насладитесь естественным вкусом баклажана, кабачка, моркови, тыквы, - продолжает Нико. - Положите на противень без масла нарезанные крупными пластинами овощи и обжарьте с двух сторон. Так же готовят рыбу, мясо. Можно, конечно, добавить пряности, но они приглушат прекрасный вкус самого продукта.

Нико говорит, что люди все чаще и чаще обращаются к старым традициям, когда кулинары почти не использовали готовых соусов и приправ, улучшителей вкуса, отвлекающих от основного продукта, унифицирующих блюдо. Например, столь широко употребляемый сегодня майонез способен "забить" истинный вкус продукта. Посчитайте, сколько пакетиков майонеза уходит у хозяйки при приготовлении праздничного стола!

Вместо того, чтобы закупать традиционные колбасы, готовить мясо или рыбу под сложным соусом, салат "оливье" или селедку под шубой, побалуйте себя, свою семью, сделав простой и изысканный обед. Безусловно, стол нужно красиво накрыть,

пусть тарелки и бокалы сверкают. Горячая свеча, маленький букетик, красивые салфетки придадут такому застолью шарм и сделают его незабываемым.

И вот, наконец, рецепт ризотто с тыквой - Risotto alla zucca (на 5 человек).

Что нам потребуется?

1 литр овощного бульона (можно варить морковь, картофель, лук с добавлением укропа, петрушки, других пряностей); 50 г сливочного масла; 1 луковица; 100 г сыра "пармезан"; 400 г риса; 1/2 стакана белого вина (дополнительно); 300 г тыквы.

Важно: чтобы понять, готов ли рис, его достаточно попробовать: он почти готов, когда становится твердым в центре.

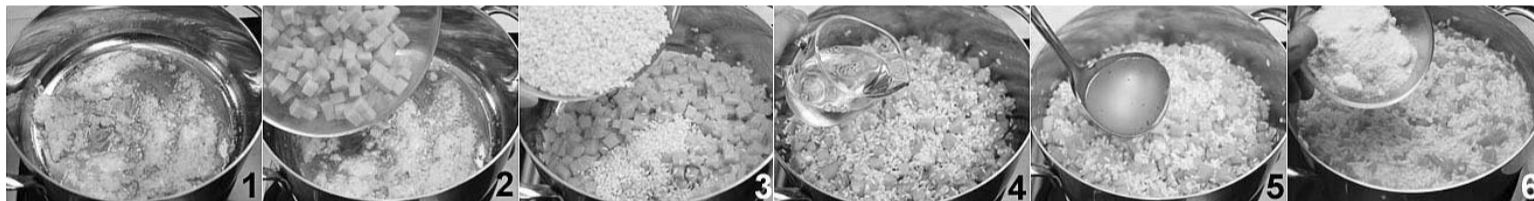
Итак, подготовьте тыкву: удалите семена, очистите, нарежьте кубиками. Положите в большую кастрюлю мелко нарезанный лук и жарьте на оливковом масле до появления легкой золотистой корочки (фото 1). А потом добавьте нарезанную кубиками тыкву (2), обжарьте ее немного, 5-7 минут, и добавьте рис (3). Тот обжаривают слегка - до характерного потрескивания.

Важно: во время приготовления ризотто необходимо постоянно перемешивать составляющие!

Затем по одной столовой ложке постепенно добавляйте горячий овощной бульон и непрерывно помешивайте. Как только бульон впитается, добавьте снова пару ложек, и так до готовности (5).

Примерное время приготовления - 20 минут (определяется по готовности риса). Можно в середине готовки добавить белое вино (4). За 2 минуты до окончания добавьте сливочное масло и сыр "пармезан" (6), сразу же хорошо перемешайте блюдо. Разрешите рису "отдохнуть" в течение двух минут и подавайте горячим!

Buon appetito!!!



● ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ПРИРОДЫ

Какой же ты, цветочек аленький?

Около семи лет назад уфимский искусствовед Светлана Соболевская вместе со своим мужем художником Николаем Куприяновым открыли страничку сказок в Интернете.

Главной интригой странички, очень скоро переросшей в сайт с обильным количеством статей и фотографий, была история превращения новеллы Апулея о любви "Амур и Психея" в детские сказки о красавицах, чудищах и волшебных цветах. В том числе рассказывалась история "Аленького цветочка" Сергея Тимофеевича Аксакова и сказки "Ал сэскэ" - очень удачного перевода той на башкирский язык. Созвучие "алого" и "ал" в названии одного и того же цвета у двух народов показало символическое - и сайт решено было назвать Алоцет.

Сайт участвовал в различных интернет-конкурсах, и однажды к Светлане обратились представители содружества "Музеи России" с предложением пройти стажировку в Дарвиновском музее Москвы, получить лицензию и превратить сайт в интернет-музей, что и было осуществлено. Со временем музей пополнился интернет-новинками. Первым стал аккаунт для размещения и архивирования фото на Яндекс. Там же, на Яндекс-фото открыли и клуб "Аленький цветочек", где каждый, кто прошел регистрацию, мог разместить свой любимый алый цветок. Сейчас их около полутора тысяч!

Год назад сайт Алоцет пополнился блогом. Тут-то и начали поступать письма со всего света с аленькими цветочками. Писали из Австралии, Канады, Японии, Сербии, Болгарии, Колумбии. Протею с острова Мадагаскар (на снимке), присланную накануне 8 Марта, Светлана Соболевская разместила в блоге Президента Башкортостана Рустэма Хамитова в ответ на его поздравление



женщинам республики с праздником. В свою очередь, получила несколько писем от блогеров. Кто-то поведал историю любимого цветка, кто-то просил рассказать про уфимские алоцеты.

Светлану по сей день мучает вопрос: каким же был заповедный цветок любви из аксаковской сказки? Лично ей больше всего нравится алый султанчик из садов Шри-Ланка, присланный в музей френдессой из Эмиратов. Прислали гибискус из Китая - там он растет и цветет на открытом воздухе. В послании была приписка: "Аксаков знал, что это гибискус, но стеснялся неблагозвучности названия. А цветок красивый". Действительно,

многие художники иллюстрируют сказку похожим цветком. Но вспомним, что ключница Пелагея узнала от персиянских купцов сказку в Астрахани, где лиманы известны чудо-лотосом, цветки которого вырастают величиной с голову человека.

В музее Алоцет ведется дневник вопросов-ответов. На один из вопросов о самом любимом цветке ответил народный поэт Башкирии Мустай Карим, назвав алые гвоздики. Он сказал, что они самые стойкие, дольше всех не вянут.

Конечно, заманчиво найти самый-самый красивый Аленький цветочек. Но не менее интересно собрать коллекцию алоцетов со всех концов земли.

Интересно, а встречал ли когда-нибудь Аленький цветочек знаток многих растений травник Гордеев?

Олеся ЛУГОВАЯ.

Комментарий Михаила Гордеева:

- Никогда не сомневался, что Аленький цветочек из сказки Аксакова - это цветущий папоротник. По народным преданиям, цветет он на праздник Ивана Купалы, и человеку, сорвавшему его во время короткого цветения, открываются тайны. Легенды гласят, что с его помощью можно найти клад. А по моему, найти цветок может только тот человек, кто начинает смотреть по-иному на природу: тогда открывается ему некая глубокая мудрость... Я ботаник и знаю, что у папоротника нет алых лепестков. Дело в том, что спороносный стебель-цветонос папоротника, действительно, яркого рыже-алого цвета. Вполне возможно, в момент активного развития спороноса на краткий миг от него исходит алое сияние. Народ упорно передает такие рассказы из уст в уста, но я лично не видел. Найти цветок папоротника нетрудно, но редкому человеку дано застать его в момент цветения.

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) 281-94-21
- 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. Горюховая, 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

- микр-н 18, корп. 1801 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
Тираж 999. Заказ № 231.

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