

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● НОВОСТИ

### Вас ждут в «Ортиконе»!

В Салавате открылась первая в этом городе эко-аптека "Ортикон". В этой замечательной аптеке широко представлены лекарственные травы, сборы травника Михаила Гордеева.

Ассортимент продукции богатейший. Это еще и травяные чаи, подушки, сиропы, бальзамы, мази и кремы из экологически чистых компонентов.

Адрес аптеки: *бульвар Салавата Юлэва, 49.* Телефон для справок: 36-64-36.

### Вы узнаете много секретов

В фитоцентрах возобновляет свою работу школа "Секреты травника".

Прийти на занятия может любой, кто всерьез заботится о своем здоровье и профилактике заболеваний.

Опытные фитотерапевты расскажут слушателям школы о преимуществах лечения натуральными средствами, раскроют секреты трав, произрастающих в наших краях, научат делать отвары, дадут массу полезных советов.

С расписанием занятий можно будет познакомиться на сайте фитоцентра <http://www.travogor.ru>, или просто позвонив в ближайший к вашему дому фитоцентр.

## ● УСТАМИ РЕБЕНКА

### Как я была волшебницей

Очень люблю пить травяные чаи. Часто прошу маму заварить мне пакетик ромашки: коробочка с этим чаем всегда стоит на столе в кухне. Фильтр-пакетик мне и самой нетрудно заварить. А недавно мы с мамой играли в травяных волшебниц...

Перед этим мы ходили на прием к волшебнице Елене Адольфовне Смирновой. В фитоцентре на улице Кувыкина мне было очень интересно. Там на стенах висят картины из сухих растений. Это очень красиво! Я и сама когда-нибудь попробую сделать такую.

Так вот, сначала мы вместе с мамой заполнили длинную анкету, где было очень много вопросов о моем здоровье. Потом с нами долго разговаривала Елена Адольфовна, обо всем спросила, даже про школу, про то, как я учусь и во что люблю играть. А после этого нам собрали целый пакет трав. Как они вкусно пахнут!

Вечером мы с мамой нарядились в волшебниц (у меня есть всякие сказочные украшения, колпачки) и начали "священное действие". По рецепту я сама брала по половине столовой ложки каждой травы и складывала в кастрюльку. Потом мама наливала туда из чайника горячей воды, и мы поставили кастрюлю на плиту, всего на одну минутку. При этом говорили всякие хорошие "заклинания". По правде, это были добрые пожелания здоровья. Сняли отвар с плиты и укутали в специальную лоскутную теплушку, которую сшила моя бабушка.

Мне очень понравилась эта игра, и теперь мы часто завариваем траву вместе с мамой. Я пью ее, и мне кажется, что мой мозг "расширяется". Скоро я, наверное, стану умная, как Эйнштейн. И в первую неделю учебы я получила четыре пятерки. Значит, волшебство действует!

Алёна ГОРБАТОВСКАЯ,  
9 лет.

## ● СЛОВО РЕДАКТОРА

# Нет такого стресса, против которого мы не устоим



Осень - запасиха, пора заготовок и трудов праведных для добытчиков хозяев и неуемных хозяек. Что хранится в вашем погребе? Чем будете потчевать домашних и гостей? Есть ли у вас запас соленых грибочков, огурчиков? Достаточно ли квашеной капусты? Припасена ли баночка-другая малинового варенья на случай простуд?

И не надейтесь на магазин или на рынок. Обратите внимание: варенье, сваренное с добавлением только сахара, находится, как правило, на стойках экологически чистых продуктов и стоит на порядок дороже тех, куда добавлены консерванты и ароматизаторы. Например, капуста,

аппетитно выложенная на прилавках, не прошла естественную ферментацию, а готовилась экспресс-методом с добавлением уксуса. Не каждый организм сможет длительно выдерживать химическую атаку. А уж о пользе говорить не приходится. Мы писали в свое время, что для квашения используется кочанная капуста, срезанная после первых заморозков, хрустящая и сладкая. Сахара в ней появились в результате заморозков - так же, как и в рябине. И именно они обеспечат быструю ферментацию, поскольку начнется молочнокислое брожение. Посмотрите, мы практически лишены натуральных кислых продуктов, помогающих пищеварению. В большинстве банок с консервами содержится либо уксус, либо лимонная кислота. Они извращают смысл продукта. Потихоньку его теряем и мы. Прекрасная альтернатива химическому пищевому уксусу - яблочный. Дома приготовить его до примитивного просто: отожмите яблочный сок,

добавьте немного сахара и поставьте подальше для брожения. Отбродивший сок процедите и используйте для приготовления любых блюд, где требуется уксус. Также можно готовить и виноградный уксус.

Если мы способны переваривать ту пищу, которую потребляем, в нашем организме не накапливаются шлаки и токсины. Если мы соблюдаем принципы рационального питания, отказываемся от смешанной пищи, не перегружаем пищеварительный тракт на ночь, то нам гораздо проще уберечься в осенне-зимний период от простуд и вирусных атак. А уж если будем пить травяные чаи "Поливитаминный", "Иммунофит", "Натур-селен" и многие другие (мы не только составили их по проверенной годами рецептуре, но и обеспечили производство свежезаготовленными травами и ягодами), то нет такого стресса, против которого мы не устоим.

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● НАЗАД К ПРИРОДЕ

# Стакан коктейля заменит прогулку в сосновом бору

В сентябре в Оренбурге начал работать фитобар. На открытии присутствовал Михаил Викторович Гордеев. О том, что ждет посетителей фитобара, рассказывает директор-провизор ООО "Дары природы" Людмила Стогниенко.

- Интерес к фитотерапии день ото дня растет. Людям надоело употреблять синтетические лекарственные средства, которые имеют массу побочных эффектов. "Назад к природе" - этот лозунг всё более овладевает умами, поэтому наш фитобар начал работать в направлениях, которые предусматривают использование оздоровительного эффекта растений, профилактику заболеваний.

Многогранная деятельность фитобара включает использование чаев, которые будут готовиться по заказам посетителей в качестве дополнительной терапии, восстановительного лечения, профилактики, как очень действенные средства.

Также в фитобаре вы сможете насладиться кислородным коктейлем на травах. Это



витаминный, шиповниковый коктейли, с иван-чаем, которые активно снабжают организм кислородом и создают условия для нормальной работы всех органов.

Прием одного стакана кислородного коктейля по действию на организм аналогичен двухчасовой прогулке в сосновом бору. Такие коктейли полезны всем, особенно хроническим больным, детям, беременным женщинам, людям старшего поколения.

Молочные коктейли мы также готовим на травяных сиропах (чабреца, шиповника, витаминном, барбарисовом), планируем делать их с добавлением "Талкана", продукта из проросших зерен пшеницы, ржи, овса, ячменя.

В фитобаре используется только натуральная продукция. Кроме чая и коктейлей будут предложены кисели, начинки для пирогов, бальзамы на лекарственных травах без содержания алкоголя. В продаже

будут и подушки для снятия стресса или, наоборот, тонизирующие, другая интересная продукция для повседневного обихода. Будет у нас организован прием фитотерапевта. Мы также планируем тесно работать вместе с фитоцентром Михаила Викторовича Гордеева. Уже сейчас, заглянув к нам в фитобар, вы можете заполнить анкету, и фитотерапевт составит для вас индивидуальный сбор. Приходите к нам на **улицу Терешковой, 10!**

## ● СОВЕТЫ ТРАВНИКА ГОРДЕЕВА

Как тяжело учиться, работать, да и вообще жить, если у вас тяжелая голова, скачет давление, слабость, сонливость. Травяные отвары помогут вам преодолеть эти проблемы. Сегодня мы публикуем ценные советы травника Михаила Гордеева на этот счет.

### «В первую очередь регулируем мозговое кровообращение»

Действуем по следующим принципам. Сначала решаем главную задачу - улучшаем отток венозной крови из головы. Ведь когда она накапливается, то артериальная кровь просто не может поступить в голову - некуда. Мозг в такой ситуации приходит в глубокое спящее состояние. Эту задачу решает сбор "Сон-4", куда входит трава астрагала и первоцвета (1-2 ложечки сбора).

Тем людям, которым привычно спать на животе, прием перед сном сбора "Сон-4" и большая подушка дадут возможность перевернуться и спать на спине.

Вторая задача сбора - освободить голову от лишней жидкости, снизить внутричерепное давление. Для этого надо соблюдать питьевой режим: прекращать пить жидкость вечером перед сном и ночью; употреблять следует в основном сырую воду температурой чуть выше температуры тела, чтобы организм не тратил силы на обогрев охлажденной воды.

Лишнюю жидкость из головы надо убирать и тем людям, у кого слабая ферментная система и плохо усваивается пища. Традиционно таким пациентам назначают горечи и ферменты. Но мы уверены, что в первую очередь надо регулировать мозговое кровообращение.

Когда человек жалуется на слабость, низкое артериальное давление, низкий гемоглобин - это тоже означает, что у него слишком много жидкости в организме и вся жизненная энергия уходит на подогрев лишней жидкости до температуры 36,6 градуса.

Итак, добавляем сбор "Благодать", в который входят трава дербенника, шикши, синеголовника, золотарника, посконника, хвоща; листья березы, смородины и другие травы, 1-2 ч. ложки.

Если мы вечером опустошаем голову от венозной крови и внутричерепной жидкости - надо направить на освободившееся место артериальную кровь. В этом нам помогут сборы "ПМС" или "Сон-2" - также по 1-2 чайной ложечки.

В наш сбор надо включить кардиотоники - сбор "ВАЛ", траву василистника, адониса, ландыша, - чтобы сердце ночью хорошо работало. Дозировку и сам кардиотоник подбирают индивидуально. Если человек ночью засыпает или спит на левом боку, нужна большая дозировка сердечных средств.

Любой из видов подмаренника или золотая розга (в объеме 1-2 ч. ложки) войдут в сбор для усиления работы надпочечников. Для этого нами создан сбор "Адреналин".

Когда слабы наши надпочечники, мы чувствуем себя никчемными, не осознаем своего предназначения в жизни. Если смотреть шире - у нас не хватает жизнелюбия. Чтобы ощутить мощную энергию жизни, надо пить сбор "Адреналин", отвар княжика сибирского.

Таким образом, с помощью этого сбора мы способны организовать отличное мозговое кровообращение во время сна.

Далее решаем проблемы, перенаправляя кровь к нуждающимся органам.

Если мерзнут ноги, добавим к сбору 1 ч. ложку сбора "Сон-1" или травы багульника, и тогда они согреются без носков.

Не везет в любви - положите в сбор ложечку сбора "Шарм", который гонит кровь в органы малого таза.

Если мужчина не может доделать начатое до конца, его обходят коллеги в работе - положите в сбор чайную ложечку сбора "Подъем". И тогда мужчина становится упорным, настойчивым, целеустремленным и всего добивается - потому что все органы ниже диафрагмы станут теплыми: кровь перенаправится именно к ним.

Если вам не хватает кислорода и вы чувствуете какую-то угнетенность - включайте в ночную схему сбор "Грудной детский", он направит кровь к легким, которые начнут дышать несколько активнее, чем обычно.

При составлении сбора для лечения любого состояния сначала нужно улучшить мозговое кровообращение (особенно во время сна), а уже потом приступать к лечению конкретного заболевания. Этим принципом наша школа фитотерапии и выделяется среди других.

Ваш Михаил ГОРДЕЕВ.

## ● ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

# Тайны «тундровой розы»

Лето закончилось, и многие садоводы задумываются о перепланировке участка. Хочется, чтобы сад украшали выносливые растения, не требующие особого ухода и в то же время полезные.

К таким относится лапчатка кустарниковая, или курильский чай. Это листопадный кустарник высотой 50-100 см, шириной 100-120 см. Название "лапчатка" отражает форму пятилопастного листа, напоминающего лапку. Курильским чаем его назвали из-за того, что цветки высушивали и использовали в качестве заварки. Когда-то растение довольно часто встречалось на Урале. Осушение болот и разработка торфяников привели к тому, что оно стало краснокнижным.

К счастью, на рынке можно приобрести различные сорта лапчатки кустарниковой. Их известно около трехсот. Благодаря усилиям британского селекционера Реджиналда Фаррера на основе китайских лапчаток получены сорта не только с золотисто-желтыми и белыми, но и с лососево-розовыми и красными цветками. Они эффектно смотрятся в японских бонсаи. Хороши также бордюрчики из лапчатки.

Наиболее популярны сорта с названиями, начинающимися со слова "Gold" - "золотой" (золотой ковер, золотая звезда, золотой палец). Лапчатка напоминает лишней колючек шиповник с золотистыми цветками. Цветение длится с конца мая по октябрь.

О стойкости этого растения можно судить уже по тому факту, что оно прекрасно

чувствует себя в условиях тибетского нагорья при резких перепадах температур. Не случайно канадцы называют его "тундровой розой".

В последние годы возросла популярность продуктов на основе лапчатки кустарниковой. В тибетской медицине настои и отвары из нее применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, успокаивающее, обезболивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, в виде полосканий при ангине и стоматите.

В Монголии курильский чай является официальным сырьем, используемым для приготовления лекарственных препаратов, направленных на лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. По российским стандартам, высушенные побеги - сырье для приготовления тонизирующих напитков и биологически активных добавок.

Ароматный напиток из листьев и цветков полезен при дисбактериозе, стрессах у детей. Курсовое применение его защищает поджелудочную железу, печень и почки от воздействия токсинов, снижает уровень глюкозы в крови. Включение в гипохолерийную диету БАДа, содержащего экстракт лапчатки, уменьшает риск развития сосудистых осложнений при диабете.

При покупке саженцев имейте в виду, что нередко продавцы в качестве лекарственного предлагают сорт "Abbotswood", называя его лапчаткой белой. Это пышный куст высотой 70 см с чисто-белыми цветками, полученный на основе влаголюбивой лапчатки даурской. Сорт очень декоративный, но страдающий от атмосферной засухи. Он также обладает

лекарственными свойствами, правда, выражеными в меньшей степени, чем у желтоцветковых форм.

Имейте также в виду, что лапчатка белая и лапчатка кустарниковая - не одно и то же. Первая - многолетнее зимнезеленое травянистое лекарственное растение, имеющее (в этом ее отличие) гладкие блестящие листья. Листочки с нижней стороны по жилкам шелковисто-опушенные, с зазубренными краями. Белые цветки, до 3 см в диаметре, собраны по пять штук в рыхлые, зонтиковидные соцветия. Цветет с апреля до июня. Известен один сорт - "Зарянка".

В лечебных целях применяют в основном подземные органы растения. Траву лапчатки белой с корневищами и корнями используют для профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы - таких, как тиреотоксикоз, гипертиреоз, гиперплазия, гипотериоз.

Чтобы отличать эти виды, полезно запомнить еще одно название лапчатки кустарниковой - "Dasiphora", что означает "несущая много волосков". Ее листья и плоды густо опушены мелкими волосками со всех сторон. Цветение продолжается с мая до наступления заморозков, то есть не менее трех месяцев.

Курильский чай может расти на одном месте десятки лет. Размножается семенами и черенками. Если нет возможности регулярно поливать саженцы, лучше приобрести сорта с золотистыми цветками. Башкирское солнце "превращает" красноцветковые сорта британской селекции в золотоцветковые.

Раиса БАШИРОВА.

## ● ПИСЬМА НЕВЕСТКЕ

# А не сварить ли нам кисель липовый?

Вот такое письмо я получила сегодня от своей любимой невестки: "Здравствуйте, мама Юля! Продолжаю готовить по вашим рецептам - нам очень нравится свекольник. А недавно я нашла хороший рецепт томатного супа, посылаю вам в ответ."

Суп «Здоровье» с томатным соком.

**Ингредиенты:** 3 стакана томатного сока, 3 стакана воды, 2 свежих помидора, 1 свежий и 1 малосольный огурец, 120 г зеленого лука, 200 г отварной говядины, 2 ст. ложки сметаны, укроп, петрушка и соль по вкусу.

Мясо, огурцы, помидоры нарезаю мелкими кубиками. Зеленый лук, укроп, петрушку мелко крошу. Томатный сок разбавляю охлажденной кипяченой водой. Все перемешиваю, а потом заливаю томатным соком с кипяченой водой, солю. Подавать лучше всего со сметаной!

А вот еще и рецепт **овощного рагу**, которое я часто готовлю летом, когда есть свежие овощи. Вроде бы ничего особенного, но получается вкусно.

**Ингредиенты:** картофель, морковь, кабачки, перец (сладкий), зелень, соль, перец по вкусу. Добавить можно и другие овощи, тут уж кому что нравится.

Картофель тушу, затем добавляю морковь, кабачки, сладкий перец. В конце приготовления можно положить зелень. Рецепт совсем простой, и рагу быстро готовится, но так же быстро и съедается! А еще это очень хороший вариант ужина!

И чуть не забыла: недавно я вспомнила интересный случай из детства. Каждое лето мы с бабушкой собирали цветы и листья липы. Казалось бы, что особенного, кто же не пил липовый чай! Но вот я и задумалась о полезных свойствах этого напитка - что же в

"Дорогая моя девочка! Совершенно неожиданно твой вопрос оказался очень интересным. Просматривая статьи Михаила Викторовича, я обнаружила такую заметку: "Как сварить липовый допинг".

Мощную силу дарят нам напитки. Но речь идет не о модных тониках, а о самых обычных растениях. Если вы начнете пить концентрированный отвар липы, то при обычном, привычном количестве пищи будете несравненно лучше переносить любые нагрузки.



нем такого замечательного? Почему мы с бабушкой собирали именно липовый цвет, а еще иван-чай?

Целую, ваша дочка Ира. Как обычно, жду ваших рецептов!".

Конечно же, я сразу Ирочке ответила:

**Рецепт:** взять стакан липовых цветков, хорошенько измельчить их в порошок, залить 0,5 л кипятка. Получится кисель. Можно целый день работать на этом киселе и чувствовать себя хорошо.

Это не значит, что кисель вас питает, это значит, что

ткани начинают лучше потреблять кислород, биохимические процессы идут активнее, и тогда энергии достаточно, чтобы чувствовать себя хорошо и при этом работать. Но чтобы добиться такого эффекта, требуется именно концентрированный отвар цветков и листьев липы. Мышцы после киселя лишаются привычного дефицита кислорода и начинают новую жизнь в радости.

Так что бабушка твоя использовала традиционный и очень мудрый рецепт.

Мы привыкли заваривать липу при простуде, использовать ее как жаропонижающее, потогонное средство, а в ней, оказывается, таится источник жизненной энергии.

Спасибо тебе за рецепты. Мне очень понравилось твое овощное рагу. Сейчас же, с наступлением осени, рагу можно сдобрить специями, добавив при тушении 2-3 гвоздики, чайную ложку молотых семян фенхеля и треть чайной ложки куркумы. Это не только сделает блюдо пряным, но и улучшит пищеварение.

Я помню, как твоему мужу (моему сыну), понравился суп, которым ты нас угощала. А это очень важно - угодить мужу. Простой в готовке суп оказывается коронным номером обеда. Помню, что и на ужин он просил тебя налить тарелочку. Ты замечательная хозяйка. Пришли мне, пожалуйста, рецепт твоей шарлотки с яблоками. Какая-то она у тебя особенная. Может, потому, что тебе нравится угощать домашних?

Целую тебя и, как всегда, желаю вам совета и любви. А тебе еще большей любви, которая покрывает все шероховатости и неровности семейной жизни.

Мама Юля".

## ● СУТЬ МЕТОДИКИ

# Сильная мягкость против уязвимой твердости

## Принцип кривой палатки

С Егором Викторовичем мы познакомились на фитосплаве, где каждый вечер разбивали палаточный лагерь в новом месте. Туристы знают, как важно поставить палатку ровно, растянув равномерно днище и тент с помощью колышков, - иначе временное жилище zalьет внезапный дождь. Однако мало кому известно, что именно палатка может стать моделью нашего организма и с ее помощью можно продемонстрировать метод, по которому работает Егор Лобусов.

Представьте, что каркас палатки - это наш скелет, а тент, натяжные веревки, колышки - мышцы, связки, сухожилия. Если у палатки с одной стороны колышки натянуть, а с другой ослабить, то она встанет криво, а крыша провиснет складками. Если говорить о теле: там, где образовались складки, будет падать кровоток, отчего пострадают прилегающие внутренние органы и человек почувствует боль.

*Туристическая палатка может стать моделью нашего организма, и с ее помощью можно продемонстрировать метод, по которому работает Егор Лобусов.*

Что же делать? Поправить каркас? Палатка не выправится. А если равномерно натянуть веревки? В этом случае она встанет ровно.

- Так происходит и в нашем организме: костями управляют мышцы, сухожилия, связки. Когда они неправильно натянуты, то и кость они тянут не туда, куда надо, - рассказывает Егор Викторович. - Если мы кость с хрустом вбухиваем назад - это, конечно, выглядит эффектно, и пациенту даже становится легче. Но через некоторое время проблема возвращается, потому что мышца-то осталась в напряжении, и она опять тянет кость обратно. Метод, по которому я работаю, основан не на вправлении костей, а на воздействии на мышечную ткань, которая достаточно мягко и текуче ставит на место кость.

Здесь действует принцип кибернетики - мягко управлять жестким. Скажем, лошадью можно управлять с помощью двух пальцев, автомобиль в сто тысяч лошадиных сил ведет всего лишь один человек, а штурвал ледокола длиной в 150 метров, которым мне довелось когда-то управлять, можно крутить мизинчиком. Легким прикосновением можно заставить и кость вернуться на свое законное место.

## Если вас напрягает начальник

На прием к Егору Викторовичу приходят пациенты с жалобами на боль в спине, шее, ноге, руке... Однако причиной этих болей далеко не всегда является травма. Спина может болеть по тысяче других причин.

- Боли возникают оттого, что наши мышцы находятся все время под определенным контролем, в напряжении. Даже если нам кажется, что мы мышцу расслабили и рука повисла, у нее все равно есть остаточный тонус.

Полностью расслабляются мышцы только при сильном алкогольном опьянении. Те, кто пробовал поднять пьяного человека, меня поймут: у него полная гипотония всех мышц, он растекается, как лужа.

Костоправ - такое меткое название дали наши предки целителю, который устраняет боли в позвоночнике и суставах. Однако теперь эта специальность именуется иначе: мануальный терапевт. И неспроста. Не то чтобы стало модно пользоваться иностранным словом *мануал* (от латинского - "работающий руками"). Просто методы воздействия на наш скелет могут быть иными, не через хруст и вбивание костей в нужное место насильственным путем. Разрешите представить вам специалиста, способного легкими, едва ощутимыми прикосновениями снять боль в спине, а косточки поставить на свои места. Как это у него получается?! Егор Викторович Лобусов раскрывает секреты своей методики.

Вернемся к обычному трезвому человеку, которому не повезло с руководством: начальник - властный, неприятный человек. На работе подчиненный, опасаясь эмоций своего босса, начинает инстинктивно втягивать голову в плечи. В результате мышцы напрягаются и становятся причиной боли. Да и сам этот образ со втянутыми плечами создает какое-то пугливое настроение, даже если мы это движение сделаем просто так.

Получается замкнутый круг. Что-то послужило пусковым механизмом - стало страшно - мы втянули голову в плечи, и от этого нам еще больше становится страшно... И хотя начальника давно уже нет, мышцы так и продолжают находиться в постоянном напряжении. Образ пугливого работника крутится сам по себе. И разомкнуть этот круг возможно: достаточно хотя бы один раз правильно расслабить мышцы. Это можно сделать психологически, важно лишь подобрать нужные слова. Или с помощью трав: Михаил Викторович Гордеев, например, предлагает пить отвар синеголовника. А я это делаю через физическое воздействие. Достаточно найти одного хорошего специалиста (психолога, травника или остеопата), и он поможет выйти из этого "хронического" напряжения.

## Кто там шагает левой?!

Под влиянием рассказа Егора Викторовича у меня сложилось впечатление, что стоит только убрать кривизну, асимметрию из нашего организма, и мы будем здоровы. Однако и здесь не все так просто: существуют естественные и даже полезные несоответствия правой и левой сторон нашего организма.

- У всех людей одна нога короче другой, - говорит Евгений Лобусов, - и у большинства, примерно у 80 процентов, короче правая. Очень наблюдательный прусский император Фридрих, проанализировав эту особенность человека, приказал солдатам начинать движение с правой ноги. Поскольку правая нога у большинства людей короче, мы стоим с опорой на левую и нам легче пойти правой, а не переносить центр тяжести сначала на нее и идти левой.

## Симпатичные... кривые лица



Ученые давно обратили внимание на асимметрию лица правой и левой стороны. Да, мы все с вами кривые. Посмотрите к картине "Рождение Венеры" Боттичелли. Вроде красивая женщина, но если внимательно взглянуть, можно прийти в ужас от асимметрии глазных щелей и щек. Однако исправлять такую асимметрию не надо, потому что она нужна человеку. Для чего? Попробуем объяснить. Когда человек рождается, он должен пройти головой вниз через довольно

узкий и кривой таз матери. Кстати, только у человека таз такого размера. У обезьян, например, выход широкий, и их дети рождаются по прямой, а человеку приходится делать повороты. В это время одна сторона головы фиксируется, а другая совершает поворот благодаря мягким костям, в результате один глаз у нас становится меньше, а другой больше. Вот секрет этой асимметрии.

У тех, кто рождается после кесарева сечения, симметрично развито лицо. Зато во взрослой жизни таких людей часто преследуют мигрени, головные боли, потому что голова не была "помассирована" родовыми путями.

У младенцев в первые два часа после рождения в такт легким кости черепа двигаются заметно глазу. Они у нас и сейчас двигаются, но не в том ритме и не так заметно. Когда человек умирает, кости перестают двигаться относительно друг друга. Может быть, поэтому лицо после смерти становится идеально симметричным. У меня даже есть гипотеза: как только человечество в своем развитии приобрело такую форму таза, что при родах младенцу приходилось вертеться, у него появилась речь, да, собственно, и сам homo sapiens. Совпадение этих двух фактов по времени (сложное строение таза у женщины и появление речи) подтверждают археологические раскопки.

*Возникает ли у вас при потягивании хруст внутри сустава? А некоторым даже нравится хрустеть пальцами. Интересно, хруст в суставах - это хорошо или плохо?*

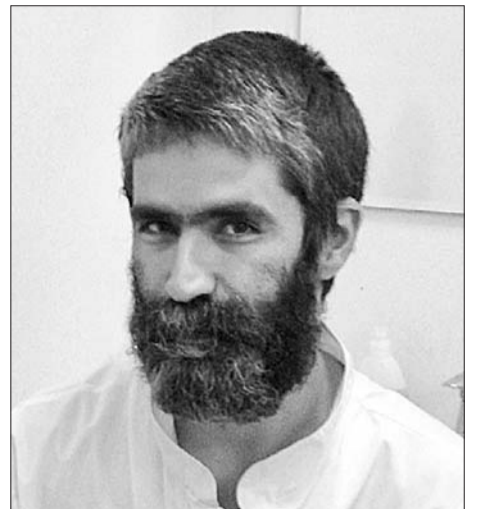
Возможно, способность к речи спровоцировали родовой массаж мозга и эта самая асимметрия. Мозги "набекрень", асимметрия двух полушарий заставляет видеть две разные картины мира. Нам надо эти картины все время сравнивать, как-то объяснять. Может, это и привело к тому, что мы научились мыслить и говорить. Обезьяны, например, до сих пор рождаются без асимметрии, очень ровненькие, - и не умеют разговаривать.

## Похрустим?.. Или погрустим?

Возникает ли у вас при потягивании хруст внутри сустава? А некоторым даже нравится хрустеть пальцами. Интересно, хруст в суставах - это хорошо или плохо?

Егор Лобусов различает хруст и щелк в суставах, а кроме того, еще и звук рвущейся ткани.

- Несколько слов о щелчке, - рассказывает он. - Шар и сферу можно представить как модель сустава, но таких суставов у нас два (плечевой и тазобедренный, не считая пальцев), и то они не идеальны. Иногда бывает, что две поверхности в суставе слипаются (как если бы два мокрых стекла притереть



**Егор Викторович ЛОБУСОВ,**  
мануальный терапевт.

*Запись на консультацию по телефону (495) 6-299-449 (Москва, улица Тверская, 12, строение 7, Фитоцентр травника Гордеева).*

друг к другу). В принципе, сустав при этом продолжает двигаться, но не в полном объеме. И вот когда происходит этот самый щелк, поверхности сустава отлипают друг от друга, после чего человек может почувствовать, как сустав двигается с большей амплитудой. Но причина слипания - перенапряжение какой-либо мышцы - не исчезает, поэтому через некоторое время эти две поверхности опять сцепятся друг с другом.

Теперь поговорим о вреде. Теоретически такие щелчки в суставе бесполезны. В момент щелчка происходит низкотемпературное закипание микропузырьков, из-за чего идет небольшое травматическое повреждение сустава.

Однако мне вспомнился забавный случай. Все знают о существовании научной нобелевской премии, но немногие - об альтернативной шнобелевской, или гнобелевской, которая собирает всякие странные открытия. Девиз у нее такой: за то, что сначала нас заставляет улыбнуться, а потом задуматься.

Так вот, в рамках этой премии было заявлено на номинацию такое "исследование". Одному человеку с пытливым научным складом ума мама сказала в детстве: не хрусти пальцами, а то они будут болеть. Мужчина задумался, решил проверить, так ли это на самом деле, и провел эксперимент: 50 лет хрустел пальцами на одной руке, а на другой не хрустел. Никакой разницы в развитии суставов на правой и левой руке замечено не было.

Но нельзя определенно говорить по одному только этому случаю о закономерности. У меня был знакомый, который упал с 5-го этажа и при этом остался жив. Далеко не каждому так везет. Теоретически вероятность повреждения сустава при постоянном щелканье все же есть.

Если у вас постоянный хруст при движении, это значит, что какие-то поверхности (из-за того, что хрящевая ткань разрослась или, наоборот, стерлась) постоянно трутся друг о друга. Это, однозначно, плохой признак. Должен насторожить и тот факт, если у вас не одиночное, а постоянное щелканье сустава, при каждом движении.

А вот звук рвущейся ткани возникает у соединительной ткани, когда "разлепляются" ее волокна (не в самом суставе, а в местах его прикрепления). Собственно, в этом нет ничего страшного.

**Записала Ирина МЕДВЕДЕВА.**

## ТОЛЬКО ПОЛЬЗА

## Иван-чай, выручай!

Мы обратили внимание на тот факт, что серьезно больные люди не пьют чистую воду или пьют ничтожно малое ее количество. Чем же они восполняют недостающий объем? Как правило, ответ один: "Я пью чай, компот, кофе"... Иногда до десяти чашек в день! При подборе трав мы руководствуемся анкетой, в которой часть вопросов посвящена питьевому режиму. И что выясняется? Мало кто сознательно выпивает чистой воды до литра в день. Напротив, тонизирующие напитки, такие, как чай или кофе, выпиваются в количествах, превышающих разумный предел. Чаще это касается молодых людей.

Не будем вдаваться в подробности, но потребность постоянно стимулировать и подгонять себя появляется тогда, когда есть хроническая усталость. И правильнее в этом случае отдохнуть и напиться, а не использовать кнут и не истощать ресурсы организма.

Вопрос "что пить?" так же важен, как и другой - "что есть?". Статья доктора Александра Николаевича Пчеловодова, которую мы публикуем на страничке "Красивая поляна", будет интересна всем. Автор предлагает нам поразмыслить над новыми традициями, которые усиленно внедряются в нашу жизнь. Так ли уж они для нас приемлемы?

Для себя мы ответили на этот вопрос. Поэтому и предлагаем в фитоцентрах разнообразие травяных напитков, в том числе на основе ферментированного иван-чая.

Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ.

## Мы взбадриваем себя искусственно

...В кабинет врача входит мать с четырехлетним ребенком, подвижным, как ртуть, и реактивным, как смерч. Она рассказывает, что взрослые с ним устали, да и сам мальчик замучился, хотя ему дают массу лекарств, прописанных невропатологом. Как выяснилось, малыш в течение дня пьет много чая. Точнее, даже заварку. А бабушка нередко балует внука шоколадом.

Молодая мама не знала, что черной или зеленой чай содержит алкалоид кофеин, которого по концентрации в чае бывает даже больше, чем в кофе, и что шоколадные конфеты - это, по сути, тот же кофе, только в измененном сладком виде. Мало кому известно о том, что в чае присутствуют цитронеллола, гераниола и другие компоненты, которые обладают возбуждающим действием и усиливают тонизирующее действие кофеина. По этой причине китайский чай можно назвать ян-чаем, исходя из китайского учения "ян-инь" (ян - тонизирование, инь - седатация). Врач рекомендует матери не давать две недели чая. После этого срока она приходит с ребенком на прием к врачу с сияющим лицом, рассказывая, как в первые дни у сына проходила нестерпимая "ломка", после которой все нормализовалось.

Другая точка приложения ян-чая отражает, казалось бы, положительное действие его при диспепсиях, когда танины чая благотворно влияют на раздраженную слизистую кишечника, что позволяет быстрее справиться с поносом. Но в нашем случае мать привела на прием девятилетнюю девочку с жалобами на запоры в течение последних двух лет. Слабительные средства сначала помогали, но после них запор еще более усиливался. При



сборе анамнеза выяснилось, что девочке с первого класса для поддержания бодрости стали давать пить чай. При врожденной вялости кишечника дубильные вещества чая (танин - до 19%) только усугубили положение с секрецией и моторикой кишечника. После отмены чая кишечник стал очищаться через день и безболезненно.

Исподволь не менее вредное воздействие оказывает чай, провоцируя гастродуодениты и язвенную болезнь желудка. Очевидно непосредственное воздействие на слизистую оболочку желудка дубильных веществ (катехинов) и органических кислот чая, влияющих на кровообращение в его стенке, на отделение желудочного сока и слизи. Повышается выделение соляной кислоты, что, в конечном счете, усиливает боли в желудке и вызывает кислую отрыжку. Поскольку чай обладает сильным стимулирующим действием на секрецию поджелудочной железы, это

отрицательно сказывается на течении панкреатитов и сахарного диабета. А слишком большие дозы зеленого чая могут вызывать болезни печени и почек.

Ученые отмечают, что сменная, ночная работа с искусственным взбадриванием центральной нервной системы напитками, содержащими кофеин, может привести к рассогласованию как собственно биологических ритмов организма между собой (внутренний десинхроноз), так и ритмов организма с ритмами окружающей среды (внешний десинхроноз). Пример внутреннего десинхроноза: синдром хронической сонливости, при котором выявлено рассогласование ритма секреции мелатонина с ритмом температуры тела пациентов. Так есть ли альтернатива китайскому ян-чаю? Конечно, есть - это растение, которое испокон веков растет на нашей земле и до XVII века использовалось нашими предками как чай, да и называется иван-чаем.

## Наши предки пили Копорский

Так как больше всего такого чая заготавливали под Петербургом в селе Копорье, то напиток стал называться Копорским чаем. За границей иван-чай называли Русским чаем. Великобритания, владея огромными плантациями в Индии, покупала ежегодно десятки тысяч пудов Копорского чая. Чтобы убраться с собственного рынка Англии мощного конкурента, были раздуты мнимые скандалы, а после Октябрьской революции 1917 года закупка в России прекратилась полностью. Пришло новое время, когда мы не должны оставаться Иванами, не помнящими родства со своим иван-чаем.

Иван-чай (*Chamaenerion angustifolium*), или Кипрей узколистный, содержит: флавоноиды кверцетин, кемферол, оказывающие спазмолитическое, желчегонное и мочегонное действие; дубильные вещества пирогалловой группы, обладающие вяжущим противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, не вызывают запоров, так как гармонично соединяются со слизью, что обеспечивает смягчительные и обволакивающие свойства, реализующие противовоспалительный эффект. Небольшое количество алкалоидов обеспечивает в малых количествах оптимальное функционирование нервной системы, кровообращения, обмена веществ.

Листья иван-чая - витаминный клад, в нем особенно много каротина и витамина С (до 200-388 мг). Корни иван-чая богаты крахмалом, полисахаридами, органическими кислотами. Из молодых побегов и листьев можно готовить супы, салаты. Из высушенных корней готовят муку, выпекают хлеб, оладьи и лепешки, а поджаренные корни используют для приготовления кофе. Кроме того, в листьях иван-чая найдено большое количество микроэлементов, стимулирующих кроветворение. Оказалось, что в 100 г зеленой массы иван-чая содержится 23 мг железа, 1,3 мг никеля, 2,3 мг меди, 16 мг марганца, 1,3 мг титана, 0,44 мг молибдена и 6 мг бора. Столь богатым набором микроэлементов не может похвастаться ни одно растение.

По своим противовоспалительным свойствам иван-чай превосходит большинство лекарственных растений. Копорский чай - легкое слабительное, противосудорожное, противоязвенное и великолепное транквилизирующее средство. Благодаря иван-чаю нормализуется деятельность предстательной железы, обеспечивается профилактика простатита. При его приеме мужчины не теряют своих потенциальных возможностей до глубокой старости.

Листья иван-чая - витаминный клад, в нем особенно много каротина и витамина С (до 200-388 мг). Корни иван-чая богаты крахмалом, полисахаридами, органическими кислотами.

Научные исследования подтвердили многовековой опыт травников: иван-чай - мощное противоопухолевое средство. Из него выделено высокомолекулярное противонкологическое соединение ханерол. Копорский чай снимает



Александр Николаевич ПЧЕЛОВОДОВ, врач фитотерапевт-гомеопат.

Запись на консультацию по телефонам (812) 310-5520 или 310-5530 (Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 29. Фитоцентр травника Гордеева).

пищевые и алкогольные отравления, предотвращает камнеобразование в печени и почках, устраняет головную боль, нормализует артериальное давление, повышает иммунитет к респираторно-вирусным инфекциям. Среди флавоноидов иван-чая обнаружен гиперозид, положительно влияющий на работу сердца.

## Проверено: кофеина нет

Примечательно, что в иван-чае отсутствуют кофеин, пуриновые основания и щавелевая кислота - те вещества, которыми богат ян-чай и из-за которых столь коварен для нашего здоровья. Все пьющие качественно изготовленный иван-чай отмечают легкость, подъем духа и спокойствие.

Завершая эту статью, мне хочется сделать практическое предложение о необходимости требования от производителей и продавцов китайского, индийского или других подобных марок ян-чая обязательной надписи: "Минздрав России предупреждает: питье данного чая, содержащего алкалоид кофеин, приводит к возбуждению центральной нервной и сердечно-сосудистой систем". При длительном приеме крепкого чая развивается психическая и физическая зависимость, когда при прекращении доступа кофеина появляется состояние физической и психической слабости (кофеиновая токсикомания). В то же время на красочных коробках с иван-чаем, специально ферментированном и произведенном из высококачественного сырья, следует просто написать правду о нем.

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

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

Центр дистанционного консультирования:  
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61  
E-mail: [travposta@mail.ru](mailto:travposta@mail.ru)  
Телефон (347) 281-94-31

Республика Башкортостан, г. Уфа

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

Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный Ключ

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

г. Москва

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

г. Зеленоград

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

г. Санкт-Петербург

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

г. Магнитогорск

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

г. Екатеринбург

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