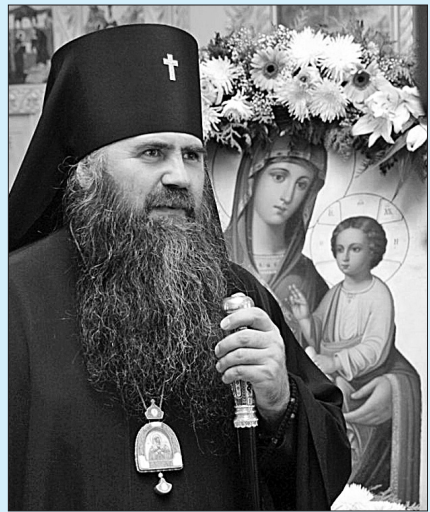


Доброе слово исцеляет

В ноябре Юлия Михайловна и Михаил Викторович Гордеевы вновь посетили Дивеево, где они бывают несколько раз в году. Людям, чье призвание и профессия требуют сохранения целостности своего внутреннего мира, необходимо черпать духовные силы в святых местах.

Супругам довелось присутствовать 22 ноября в Кутузовском скиту Свято-Троицкого Серафимо-Дивеевского монастыря, на Божественной литургии, которую совершил в честь иконы Божией Матери "Скоропослушница" архиепископ Нижегородский и Арзамасский Георгий.

- После литургии Владыка беседовал с насельниками и гостями обители и высказал очень важную мысль, - комментирует событие Михаил Викторович. - Он сказал, что у нас в России немало замечательных высших учебных заведений, где готовят высококвалифицированных специалистов, в том числе и врачей. Но почему-то не всегда даже блестящий специалист способен утешить обратившего к нему пациента, помочь ему перенести тяжелое испытание болезнью. Мы разделяем озабоченность Владыки и согласны с тем, что потребность общества именно в подготовке достойных, хороших людей не удовлетворяется. А ведь надо всегда помнить о том, что слово и лечит, и калечит. Порой ласковое обращение, добрые слова творят чудеса.



ВАЖНО ЗНАТЬ...

История иконы Божией Матери "Скоропослушница" насчитывает уже более тысячелетия. По преданию, она является современницей основания афонского Дохиарского монастыря и написана в X веке по благословению основателя обители преподобного Неофита. Как предполагается, икона является списком с чтимого образа Божией Матери, находившегося в городе Александрия. Свое имя, известное ныне всему православному миру, икона получила позже - в XVII веке, когда от нее произошло чудо.

Через Свою святую икону Матерь Божия совершала и доныне совершает многие исцеления: слепым дарует зрение, поднимает расслабленных, особо помогает при падухей болезни и бесновании. Многих верующих Она избавляла от кораблекрушений и освобождала от плена. Перед образом "Скоропослушницы" особенно молятся о духовном прозрении, в растерянности и недоумении, когда не знают, как лучше поступить и о чем просить.

Красивая ПОЛЯНА

№5 (5),
декабрь
2010 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● СЛОВО РЕДАКТОРА

«Здоров духом - здоров и телом»

В октябре сотрудники Фитоцентра М.В. Гордеева приняли участие в Первой конференции "Традиционная медицина и Православие", в ходе которой обсуждались важные этические аспекты взаимоотношений врачей и пациентов, а также сама концепция происхождения и развития болезней. Одновременно с конференцией прошел II Российский фитотерапевтический съезд.

Еще раз убеждаюсь в том, что нельзя "вариться в собственном соку", поскольку общение на конференциях, съездах, форумах, полученная там информация дают импульс к дальнейшему развитию. Поэтому спешу поделиться с нашими читателями своими впечатлениями.

Пожалуй, никого не оставило равнодушным выступление ректора Российского православного института имени Иоанна Богослова - игумена Петра (Еремеева). Он рассказал о христианском отношении к врачеванию, напомнив, что верующему православному человеку свойственно искать первопричину болезни в осознании своих грехов, душевном настроении и лишь потом заниматься лечением тела. "До определенного периода, - замечает игумен, - вообще не делили помощь человеку на заботу о душе и заботу о теле. Сегодня необходимо вспомнить об этой традиции".

Такое понимание служения врача для российской медицины традиционно, так как первые лечебные центры в нашей стране развивались именно на базе монастырей, с использованием возможностей природы. Ректор Российского православного института считает, что православный врач должен в первую очередь понимать душевную первопричину болезни и при необходимости указывать на нее пациенту. В последние годы и мы, сотрудники Фитоцентра М. В. Гордеева, стараемся следовать этому принципу.

Представители духовенства сформулировали отношение Русской Православной Церкви к различным методам неклассической медицины. Положительно Церковь относится к лечению лекарственными травами и мумие. Правда, некоторые священники не благословляют лечиться у гомеопатов или у фитотерапевтов. Во многом это обусловлено отсутствием достоверной информации о сути методов. А ведь Псалтирь говорит, что Господь сотворил "всякий знак на пользу человека" (Пс. 103:14). Натуральные препараты естественны для организма человека, в отличие от химических лекарств, действие многих из которых направлено на устранение следствий, а не причин заболевания. Таким образом, нарушается двуединый подход, о котором еще в глубокой древности писал Гиппократ. Однако традиционная и академическая медицина не противоречат друг другу.

Трудно не согласиться с замечанием ректора РПИ игумена Петра о том, что "на уровне государства, общества, бизнеса и самой Церкви" наблюдается дефицит "высоко-нравственных, православно-ориентированных, высококвалифицированных и конкурентоспособных в современных условиях кадров, способных лечить всего человека, а не действовать по принципу "одно лечим, другое калечим". В подготовке таких светских и церковных кадров он видит цель совместной деятельности Российского православного института, Профессиональной



ассоциации натуротерапии, известных православно-ориентированных фитоцентров, работающих в Москве и регионах страны.

На конференции в числе других прозвучало и выступление представителя Фитоцентра М. В. Гордеева. В нем, в частности, говорилось, что в России удалось сохранить традицию использования трав для оздоровления и лечения человека. В условиях химического, информационного и иного насилия над человеческой природой (медикаменты, питание, воздух, вода, шквал негативной информации в СМИ) травы очищают, врачуют, укрепляют человеческое естество. Мы все также знаем, что современная медицина переживает глубокий кризис, поскольку в ее практике эксплуатируется сугубо телесный подход к человеку. Православное понимание тройственной сути человека как духа, души и тела близко и понятно любому мыслящему практикующему врачу.

Нас, сотрудников Фитоцентра М.В. Гордеева, эта конференция подвела к мысли о том, что сегодня настала пора четкого осознания и формулирования методологии любого лечения, будь то традиционная или официальная медицина. Уже никого не удивляет, что для

достижения более глубоких результатов по оздоровлению человеку придется изменить свое отношение к жизни, к близким и самому себе. Сегодня в России многие психологические школы, эзотерические и религиозные направления признают тесную взаимосвязь между типом характера, особенностями эмоциональной сферы и телесными страданиями. Изучая информацию, пациент становится перед дилеммой: какой путь выбрать для духовного роста и как не пропасть в хаосе разнородных утверждений и сильнейших практик. Вот и врачу нельзя без методологического подхода пытаться воздействовать на ум и душу пациента. И о своих методах лечения он должен открыто говорить обратившемуся за помощью человеку.

Известную поговорку "В здоровом теле здоровый дух" одна из участниц конференции предложила заменить высказыванием, более соответствующим христианскому вероучению, - "Здоров духом - здоров и телом". Думается, в этом суть счастья и гармонии человека.

Юлия ГОРДЕЕВА.

НА СНИМКЕ: Ю.Гордеева (справа), игумен Петр Еремеев и православные травницы.

● ПОЛЕЗНАЯ АКЦИЯ

«День зеленой медицины»

Так называлась вторая по счету акция, которая прошла в уфимском детском саду № 35 в рамках Международной экологической программы Life-Link. В проекте приняли участие специалисты Фитоцентра М.В. Гордеева, а почетным гостем стал известный писатель, председатель Республиканского фонда защиты диких животных Камилль Зиганшин.

Цель акции "День зеленой медицины" - познакомить ребят и их родителей с лекарственными растениями, обучить правилам сбора трав и их приготовления, а главное, показать преимущества естественных способов оздоровления.

Мероприятие началось с экскурсии по музею детского сада, где ребята осмотрели гербарий из лекарственных растений. Они без труда назвали знакомые им зверобой, ромашку, лопух и тысячелистник. А потом дети погрузились в удивительный мир природы, просматривая слайд-шоу Камилля Зиганшина: писатель снял уникальные кадры во время путешествия по Полярному Уралу. Затем Камилль Фарухшинович провел провокационную викторину и вручил победителю свою книгу "Маха, или История жизни куницы".

Знакомство со следующим гостем праздника оказалось не менее интересным. Врач Фитоцентра М. В. Гордеева Ирина Колосова провела для дошкольников и их родителей увлекательный и, несомненно, полезный мастер-класс по приготовлению отваров. Дети с удовольствием

включились в процесс: отмеряли нужное количество трав, отсчитывали ягодки. Родители же в это время записывали рецепты в блокноты и задавали вопросы.

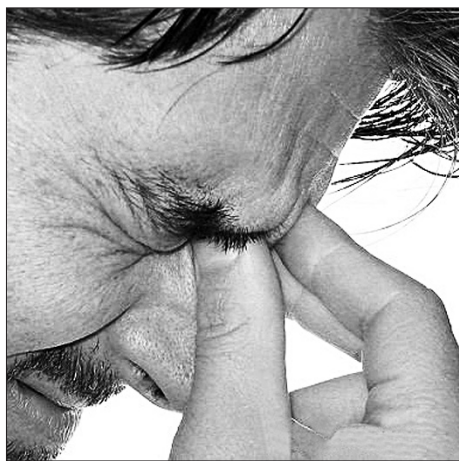
После того, как несколько видов профилактических травяных чаев были готовы, пришло время их попробовать. Участники праздника перебрались к столу, где их ждал настоящий пир: варенье, ягоды, сухофрукты и орехи. На память о проведенном "Дне зеленой медицины" каждый ребенок получил фито-подушку с травами - для крепкого и здорового сна.

Анастасия БАРАНОВА.



КСТАТИ...

Детский сад № 35 с сентября этого года стал участником Международной экологической программы Life-Link. Уфимские дошкольники оказались самыми юными в мире участниками этого международного проекта! Первая акция малышей в рамках программы прошла в сентябре и называлась "Очистим планету от мусора". Ребята, их родители и воспитатели очистили от мусора лесную зону в микрорайоне "Зеленая роща".



Головная боль, к сожалению, знакома многим слишком хорошо. Приходится принимать "тройчатку", "пятирчатку", другие препараты, известные нам из рекламных роликов. Они, конечно, снимают боль, но не устраняют причину. Не сомневаюсь в том, что вы уже перепробовали массу методов и средств от этого недуга, но либо вообще без эффекта, либо с эффектом чисто симптоматическим, очень скромным и временным. А ведь на боль, шум и головокружение, ухудшение памяти, повышенную утомляемость, снижение работоспособности жалуются не только пожилые, но также люди среднего и молодого возраста. Даже дети нередко говорят о том, что у них болит голова.

Увы, но большинство людей головную боль всерьез не принимают. А между тем симптомы, приведенные выше, чаще всего свидетельствуют о хроническом дисбалансе мозгового кровообращения. Именно с этой точки зрения рассматривают головную боль специалисты наших фитоцентров. Поэтому и травы подбирают строго индивидуально - на основе системного анализа жалоб.

во время которой вялые, слабые, страдает при этом и мыслительная активность. При ходьбе головная боль усиливается, а уменьшается, если человек лег, причем без подушки. Такие пациенты крайне метеозависимы. Но помочь им нетрудно. Нужно регулярно пить на ночь несложный по составу травяной напиток.

Шикша - 2 ч. л.

Первоцвет - 1 ч. л.

"ВАЛ" - 1 ч. л.

Багульник - 1 ч. л.

Плакун-трава - 1 ч. л.

Заварить в 0,2 л кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Выпить перед сном.

Прислушайся к голосу разума

Как мы говорили выше, у энцефалопатии три стадии развития. Длительность каждой из них может быть разной. Многое зависит от образа жизни человека, продолжительности его сна, даже от высоты подушки и привычки понежиться в постели утром. А еще от того, спит ли он днем, как питается, есть ли сопутствующие заболевания и так далее.

На основании нашего опыта могу заключить, что при системном подходе к здоровью головная боль - одна из наиболее легко решаемых проблем. Сотни пациентов, выполнивших мои рекомендации, забыли о ней. Среди них немало таких, которые годами и даже десятилетиями страдали очень сильными, частыми головными болями и безуспешно лечились, в том числе в специализированных центрах и у "крупных" специалистов в нашей стране и за рубежом.

Но есть закон, так называемый закон половинки, основанный на результатах крупных эпидемиологических исследований. Суть его состоит в том, что половина больных просто не обращает внимания на свое заболевание, а из тех, кто обращает, половина не лечится. Из тех, кто лечится, половина принимает лекарства нерегулярно, то есть помощь эта неэффективна. Следовательно, лечение получают только около 12 процентов больных. А все потому, что "нам не хватает характера, чтобы покорно следовать велению рассудка". Это мудрое высказывание принадлежит писателю Франсуа де Ларошфуко. Так, быть может, мы изменим характер, прислушаемся к голосу разума и поймем, наконец, что нам для активной, счастливой жизни нужна ясная свежая голова? Надо лишь настроить свой мозг с помощью трав на гармоничную работу.

Михаил ГОРДЕЕВ,
народный целитель России.

Трава заберет вашу боль

Переполюх в «мозговом королевстве»

Сразу оговорюсь, что мы не ведем в этой статье речь о головных болях, связанных с интоксикацией при простудных заболеваниях, а также о различных невралгиях, о болях при опухолях головного мозга или при ранениях, ушибах. Мы говорим о той самой головной боли, которая мучает человека годами независимо от того, как ее называют: мигренью или симптомом энцефалопатии, вегетодистонией, гипер- или гипотонией.

Итак, разберемся с причинами головной боли. В общем виде это гипоксия (кислородное голодание) мозговой ткани или мозговых оболочек с сопутствующим ей каскадом биохимических изменений. Рассмотрим ее как источник головной боли и поговорим о причинах возникновения самой гипоксии.

Не вызывает никаких сомнений, что нормальная деятельность мозга возможна лишь в условиях адекватного кровоснабжения. Снижение мозгового кровотока приводит к ишемии мозга и нарушению его функций. А для нормальной его работы требуется большое количество энергии. Питательные вещества и кислород доставляются в клетки нервной ткани с кровью. Головной мозг, в отличие от почек, печени или мышц, может выдерживать лишь короткие периоды ишемии, поэтому организм дает нам множество сигналов о том, что не все в порядке в "мозговом королевстве".

Природа позаботилась о том, чтобы создать высокую степень надежности снабжения мозга кровью. Ее обеспечивают четыре мощные магистральные артерии: две сонные и две позвоночные. У основания мозга ветви этих сосудов образуют замкнутый круг, названный виллизиевым по имени английского врача и анатома XVII века Томаса Виллизия, впервые его описавшего. Благодаря этому недостаток кровоснабжения в одном из магистральных сосудов компенсируется за счет других. Бывает и так, что даже при серьезных нарушениях кровотока в трех из четырех магистральных сосудов человек жалуется лишь на небольшое ухудшение самочувствия, - настолько велики компенсаторные возможности мозга. Велики, но, к сожалению, не беспредельны. Человеку удастся "расшатать" и эти совершенные механизмы компенсации, созданные природой. Все начинается с самых зауридных жалоб на головную боль, головокружение, снижение памяти и усталость. И только через какое-то время у больного обнаруживают более серьезные неврологические симптомы, свидетельствующие о

множественном поражении мозга, так как при значительном падении кровотока может происходить постепенное отмирание нейронов в различных участках мозга. В диагностике нарушений мозгового кровотока и развитии энцефалопатии - так называется состояние этого хронического страдания мозга - наиболее характерны эмоционально-личностные нарушения. В начале заболевания отмечаются астенические состояния: общая слабость, раздражительность, плохой сон. Нередко астения сопровождается депрессией. Постепенно начинают проявляться такие болезненные свойства личности, как эгоцентризм, периодически возникающее беспричинное возбуждение, которое может быть резко выраженным и проявляться в неадекватном поведении. При дальнейшем развитии недуга эмоциональная реактивность снижается и постепенно переходит в тупость и апатию.

Не следует забывать, что дисциркуляторная энцефалопатия увеличивает риск возникновения многих тяжелейших заболеваний, и прежде всего - инсульта (острое нарушение кровообращения мозга). В России инсульты регистрируются более чем у 400 тысяч человек в год. Из них 35 процентов погибают в первые три недели заболевания, а годовой рубеж преодолевает только половина больных.

Не вызывает никаких сомнений, что нормальная работа мозга возможна лишь в условиях адекватного кровообращения.

А теперь, после теоретического вступления, перейдем к практическим советам. Я расскажу о том, при каких жалобах какие травы могут быть полезны.

Завари и выпей

Итак, первый вид боли - давящие ощущения в области висков и лба. Подобное состояние хорошо знакомо женщинам во время проявления предменструального синдрома или во время самой менструации. Давящая, ломящая боль сопровождается ощущением "несвежей" головы, иногда головокружением, потемнением в глазах, снижением внимания, памяти, невозможностью сосредоточиться на выполнении работы. Также характерны жалобы на головную боль сжимающего характера умеренной интенсивности по типу "каска" или "обруча" лобно-теменной или

затылочной-теменной локализации. Боль уменьшается при физической нагрузке и увеличивается во время эмоционального напряжения.

Такую боль часто сопровождают раздражительность, чувство неуверенности в себе, страх, а люди, ее переносящие, как правило, рано седеют и покрываются морщинами. Они бледные, с сухой кожей лица. Иногда у них развивается характерное нарушение засыпания: ложатся в кровать, спать хочется, а сон не идет. Помочь при такой боли днем может следующий состав.

Чай "ПМС" - 1 ст. л.

Чай "ВАЛ" - 2 ч. л.

Плакун-трава - 1 ст. л.

Заварить в 0,3 л кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить в 2-3 приема. Боль должна утихнуть или смягчиться.

На ночь рекомендуем другой состав:

Плакун-трава - 1 ч. л.

"ВАЛ" - 2 ч. л.

Полынь Божье дерево - 1 ч. л.

Заварить в 0,2 л кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Выпить перед сном.

Совершенно другие дискомфортные состояния у людей с багровой шеей и куперозом лица. Боли носят распирающий характер. Они никогда не бывают острыми. Это ощущение тяжести в любой части головы. Дурнота, тошнота, отвращение к пище, чувство "выдавливания" глаз. Такое состояние усугубляется при наличии сопутствующих заболеваний дыхательной системы, способствующих повышению внутригрудного давления. Боль

Для активной, счастливой жизни нам нужна ясная свежая голова. Надо лишь настроить свой мозг с помощью трав на гармоничную работу.

возникает или усиливается в положении лежа или сидя с низко опущенной головой, во время напряжения склеры глаз, отеки лица, особенно нижних век. Чаще всего боль локализуется в затылке. Вечером таким людям спать не хочется, но если просыпаются ночью, то бродят по квартире, ворочаются - сон не идет.

Помочь можно. Достаточно пить на ночь следующий состав:

Первоцвет - 2 ч. л.

Багульник - 1 ч. л.

Полынь Божье дерево - 1 ч. л.

"ВАЛ" - 1 ч. л.

Астрагал - 1 ч. л.

Заварить в 0,2 л кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Выпить перед сном. Лечь спать на спину, положив под голову удобную высокую подушку. Критерий успеха - свежая голова утром и наличие аппетита.

В числе моих пациентов есть люди, которых беспокоят "несвежая голова", неясные болевые ощущения по всей голове, постоянные мешки под глазами, пастозность лица, головокружения, потливость, рвота без связи с едой или заболеваниями кишечника. Они слезливы, очень тяжело переносят жару,

Записывайтесь на прием!



Пациентам, посещающим Фитоцентр на улице Гороховой, 24 в Санкт-Петербурге, очень повезло. В скором времени они смогут записаться на консультацию к Светлане Барнауловой.

Светлана Олеговна - врач-кардиолог высшей категории, гирудотерапевт и потомственная травница. Одним словом, блестящий специалист и очень доброжелательный, открытый, солнечный человек. А ведь для пациента так важно, чтобы его выслушал знающий и способный сострадать специалист,

умеющий исцелять и словом, и травами. Методы, которые применяет Светлана Олеговна, природные. И направлены на то, чтобы в процесс лечения и реабилитации включались резервные возможности организма человека.

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Светлана Барнаулова в 1993 году окончила Ленинградский медицинский институт. Прошла клиническую ординатуру по медицинской генетике, сертификационный курс по кардиологии в Медицинской академии постдипломного образования. Защитила кандидатскую диссертацию по теме "Фитотерапия в комплексном лечении больных ишемической болезнью сердца". Автор 19 печатных работ, в том числе монографии. Обладатель патента на сбор лекарственных растений для лечения пациентов, страдающих сосудистыми заболеваниями с нарушениями липидного обмена.

Наведи в своем доме порядок



С чего надо начать, думая о своем оздоровлении? Конечно, в первую очередь необходимо освободиться от внутренних ядов, а затем отладить работу дренажной системы. В истории медицины этот постулат известен с самых древних времен. А в XIX столетии французский гистолог Клод Бернар впервые ввел понятие "внутренней почвы" организма. Кровопускания, очищение в сауне, кровяные и прочие банки, применение слабительных и мочегонных средств - все эти меры были направлены на борьбу с "солями", "накоплениями" и "отложениями". А в глобальном смысле - на создание условий для очищения внутренней среды человека.

Мы не случайно так много говорим о токсинах (шлаках). Привыкли жаловаться на болезнь, но ведь она и есть проявление защитных сил организма, управляемых иммунной системой и направленных против внешних и внутренних токсинов. Это и есть попытка организма скомпенсировать ущерб, вызванный скоплением и воздействием ядов, через воспаление, покраснение, уплотнение или нагноение.

К очищению организма от шлаков лучше всего подходит комплексно. Потребуется хорошая работа со стороны печени, ведь этот важный орган способен задерживать и выводить яды через регулярный отток желчи благодаря синхронной работе желчевыводящих путей. И почки должны интенсивно потрудиться, удаляя растворенные соли. И кишечник, которому предписано регулярно эвакуировать шлаки. Помогут организму чистая здоровая кожа с нормальным потоотделением и хорошая дренажная функция бронхов, отводящая слизи и жидкую мокроту из легких.

Мы предлагаем несколько травяных сборов, действующих на организм комплексно. В их числе самый сильный по своему составу сбор "Кровоочищающий", который очищает хронически зашлакованный организм, помогает при острых отравлениях различной природы: микробных, медикаментозных, производственных, алкогольных, наркотических, никотиновых. Рекомендуем употреблять этот чай после лучевой и химиотерапии. Входящие в состав напитка растения, "собранные вместе", способны снять интоксикацию организма, оказать мочегонное и желчегонное воздействие, нормализовать обмен веществ и существенно улучшить самочувствие. В сбор входят трава зверобоя, ряска, донника, мяты, чистотела, череды, а также плоды шиповника, расторопши. Кроме

Человек - это уникальное создание Творца, рожденное для любви, творчества и радости. Резервы организма скрывают в себе огромные возможности, только не всегда мы можем ими воспользоваться. Потому что не бережем себя, редко делаем "уборку" в собственном доме, засоряем свой организм, неправильно питаемся, нарушая режим дня. От этого и болеем.

того - чага, лист крапивы и корень лопуха. Принимают сбор от одной-двух недель до полугода. При необходимости возможны повторные курсы. При лечении онкологических больных этот сбор назначают после каждого курса лучевой и химиотерапии. Чередовать его следует с чайным напитком "Ароматный", который показан в тех же случаях, что и "Кровоочищающий". Чай укрепляет иммунитет, нормализует адаптационные возможности организма, выводит шлаки, успокаивает и тонизирует нервную систему и тоже существенно улучшает самочувствие. Эти добрые услуги человеку оказывают цветки бессмертника, ромашки; листья березы, лабазника; трава спорыша, будры, зверобоя, душицы, репешка, посконника, подмаренника цепкого, ряска, володушка; плоды кориандра, шиповника, льна, расторопши; хвоя ели (пихты); корень лопуха и чага.

Напитки, о которых мы говорили, действуют на организм пациента комплексно. Однако можно с помощью лекарственных трав влиять и на отдельные органы и системы. Один из основных принципов натуропатии заключается в том, что многие болезни можно лечить, улучшая работу печени. Благодаря очищающим ферментам печень расщепляет большую часть молекул токсинов. Для это мы пользуемся такими составами, как "Аллохол-фито", - он раздражает желчь и способствует ее оттоку. "Золотистый" многократно усиливает функциональную активность печени. "Верес" или "Нефроптоз" комплексно улучшают дренажную и мочевыделительную функции почек. Наладить работу кишечника при его атонии поможет чай "Пересток", а при спастическом колите - чай "Спас".

Кроме приема трав и очищающих процедур, важно изменить образ жизни и перейти на здоровое полноценное питание. Мы уже говорили о важности правильной организации сна и таких серьезных "мелочах", как удобная высокая подушка. Не стоит надеяться на долгосрочный успех мероприятий по очищению, если ваше питание не будет рациональным (смотрите 2-й выпуск нашей газеты). Сам режим приема пищи способен обеспечить слаженную работу органов.

А теперь коснемся работы лимфатической системы, в крошечных канальцах которой содержится около 15 литров лимфатической жидкости. В организме функционирует более 600 лимфатических узлов, выполняющих роль фильтров. Большая их часть находится в кишечнике, а значит, от работы этой системы в значительной степени зависит состояние иммунитета. Во время любого очищения очень важно усилить циркуляцию в лимфатических узлах. Лимфа течет в направлении

вверх, против силы притяжения (исключая жидкости в голове и шее), ее движение волнообразно за счет мышечных сокращений. При интенсивной физической активности жидкость проходит по лимфатическим каналам. Очень полезны для этой системы упражнения Ниши "Золотая рыбка", прыжки через скакалку, растирание кожи сухой щеткой, повороты туловища.

Особо следует отметить способность некоторых лекарственных растений, помимо описанных в литературе свойств, стимулировать дренажную функцию лимфатической системы и ускорять удаление токсичных метаболитов из среды обитания клеток. Применение таких растений для детоксикации предпочтительнее других способов, поскольку безвредность такого рода лекарственных растений доказана многовековым опытом их использования с иными целями.

Можно использовать растения раздельно или в виде сборов из тех, которые взаимно совместимы. При наличии преимущества направленности действия лекарственных растений влияют на несколько патологических звеньев. Поэтому сбор подбирается так, чтобы используемые растения расширяли диапазон действия на организм.

В состав таких сборов могут быть включены лист смородины, лист бадана, плоды шиповника, лист брусники, родиола розовая, бессмертник, ортосифон, кора крушины, трава мяты перечной, адонис весенний, душица обыкновенная, кукуруз-

К очищению организма от шлаков лучше всего подходит комплексно.

ные рыльца, копытень европейский, листенничная губка, мать-и-мачеха, ноготки лекарственных, овес обыкновенный, петрушка кудрявая, подорожник большой. При составлении сборов учитываются особенности преимущественной направленности их действия на лимфатический дренаж отдельных органов. Например, настой корня петрушки оказывает такой эффект преимущественно в сердце и матке, настой из плодов шиповника - в лимфатических узлах, из листьев подорожника - в стенке кишечника. Брусника "наводит порядок" в стенках артериальных сосудов, душица - в легких, бронхах, трахее; мать-и-мачеха - в легких и почках, смородина и шиповник - в стенках кишечника, печени, миокарде, скелетных мышцах, почках, стенках артериальных сосудов.

Хочется представить знаменитый иссоп. Часто его применяют местно - при воспалении глаз, стоматитах, заболеваниях горла, охриплости, а также при лечении экзем. Автор трудов по естествознанию и медицине, почитаемая католиками святая Хильдегарда (1098-1179 гг.) пишет об иссопе следующее: "Он имеет такую силу, что ему даже камень не мешает расти, если семя упадет под него. Если часто едим иссоп, вычистим гнилостные, болезнетворные пены соков, слизи, глистов и т.п. Иссоп годится в качестве приправы к любым блюдам. Кто кашляет и вместе с тем терпит боль в печени, пусть ест иссоп с мясом и соусами - ему станет легче дышать".

Помимо лимфодренажных средств, мы рекомендуем травы, стимулирующие образование пищеварительных ферментов: аир болотный, горечавку, одуванчик, золототысячник, трифоль, тысячелистник, - из расчета столовая ложка на стакан воды. Принимать отвар по одной столовой ложке перед едой. Триада трав из листа смородины, малины, вишни положительно влияет на работу печени. Лист малины - полноценный источник белка, что важно для организма в период разгрузки, когда необходимо обеспечить оптимальный рацион, в том числе белковый. Лист смородины, по восточной методологии инь-ян, обеспечивает выравнивание функции почек. Манжетка и подмаренник цепкий эффективны в программах женской красоты, коррекции серьезных неопластических процессов, вызванных гормональными дисфункциями при миоме, мастопатиях и прочих заболеваниях. Лист березы применяется как мочегонное, кровоочищающее, витаминное средство.

Многие пациенты худеют на 0,5-6 килограммов только за счет оптимизации лимфодренажа.

Таволга (лабазник вязолистный) - одна из трав женской красоты. Ее можно уподобить растительному аспирину, лишнему побочным эффектам. Таволга улучшает качество эритроцитов, разжижает кровь, проявляет репаративные, то есть восстанавливающие, свойства. Это успокаивающее средство в четыре раза эффективнее валерианы и при этом работает без побочных действий, обладает противовирусной активностью. Таволгу назначают пациентам с герпесом, ОРВИ, вирусными гепатитами, используют в лечении ожогов. Эта чудесная трава является мощным антиоксидантом, защищающим от радиоактивного излучения и избытка ультрафиолета, она к тому же обладает противоопухолевым действием.

Печень, почки и мозг - органы с активным кровоснабжением, в отличие от костей и жировой ткани. Этим и определяется существенно замедленное удаление токсинов из них. Интересно, что за баланс влаги, в том числе выработку синовиальной жидкости в суставах, отвечает желчный пузырь - очень чувствительный, уязвимый для стрессов орган. Состояние желчного пузыря влияет

(Окончание на 4-й стр.)

● РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГ СЯТОЙ ХИЛЬДЕГАРДЫ

Иссоповое масло

Сливочное масло - 700 граммов; свежий или высушенный иссоп - 100-150 граммов.

Масло растопить в эмалированной посуде, снять образовавшуюся пену, дать немного остыть, затем добавить иссоп и варить, постоянно помешивая, на очень медленном огне. Процедить остывшее масло и хранить в холодильнике. Мазать на хлеб и употреблять как самостоятельное блюдо. Можно запивать красным вином домашнего приготовления. Такое масло способствует отхождению мокрот, уменьшает кашель, улучшает настроение и прекрасно лечит желудок.



Сорбент для очистки организма

Взять по 200 граммов иссопа и овсяных хлопьев, 100 граммов семян льна, 50 граммов крупы проса.

Иссоп высушить и размолоть в муку. Овсяные хлопья, просаную крупу поджарить на сухой сковороде до розового цвета, затем перемолоть. Льняное семя также поджарить в течение двух минут, измельчить в кофемолке. Все компоненты смешать и просеять через сито. Хранить в плотно закрытой банке в сухом месте.

Употреблять сорбент дважды в день перед едой по 1 столовой ложке, запивать не менее чем 100 мл воды.

Это средство, по мнению Хильдегарды, не только очищает весь организм, но еще и способствует омоложению человека, улучшает его настроение. Хильдегарда рекомендовала его всем, кто ослаб после болезни, кто был утомлен работой, не хотел стареть и болеть. После трех месяцев приема сорбента нормализуется стул, проходит хроническая усталость, улучшается общее состояние.

ШКОЛА ТРАВНИКА

В Уфе в двух фитоцентрах начала свою работу "Школа травника". Каждый последний четверг занятия проходят в Фитоцентре на улице Мира, 4. Каждый последний вторник - на проспекте Октября, 18/2.

А непрошенных «гостей» прогоним

Так вот, занятие, которое прошло 30 ноября в Фитоцентре на проспекте Октября, 18/1, было посвящено профилактике и лечению заболеваний, связанных с заражением гельминтами, а провела его врач-фитотерапевт Лилия Ишмаева.

Она рассказала о том, что зараженность населения гельминтами приближается к 100 процентам. Основное место их обитания - желудочно-кишечный тракт человека. Как правило, это круглые, ленточные, плоские черви, грибки, вирусы и бактерии: острицы, аскариды, цепни, лямблии, стафилококки, токсоплазмы и другие. Как происходит заражение? Чаще всего через грязные руки, продукты, то есть контактным путем, а также воздушно-капельным.

Каким образом паразиты могут навредить организму? Во-первых, в результате распада глистов образуются ядовитые продукты - токсины, - и реактивная реакция организма на них может проявиться в форме аллергии. Во-вторых, паразиты способны повредить целостность тканей и органов.

В числе основных клинических проявлений глистной инвазии - бледность кожных покровов, пониженный, а иногда повышенный аппетит на фоне снижения массы тела, боли в животе, нарушения стула, сна, раздражительность и другие.

Лилия Владимировна Ишмаева сообщила о том, что в фитоцентрах успешно применяется антипаразитарная программа, разработанная кандидатом биологических наук, вице-президентом Ассоциации фитотерапевтов РБ, народным целителем Михаилом Викторовичем Гордеевым. Программа включает в себя комплекс лекарственных растений, устраняющих основные патологические воздействия паразитов на организм.

● **Универсальный состав "Тройчатка анти-паразит"** воздействует на стадии развития гельминта (яйца, личинки, половозрелые особи). Дозировка: 1/2 чайной ложки порошка запивать чайным напитком "Золотистый". Курс лечения 1 месяц.

● **Чайный напиток "Описторхоз"** применяется при паразитарных заболеваниях печени и желчевыводящих путей (описторхоз, лямблиоз, кишечные гельминтозы). Дозировка: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Сочетать с чайными напитками "Желчегонный" и "Золотистый".

● **Чайный напиток "Антипаразит"** эффективен не только при глистных инвазиях, но также при заражении простейшими (хламидии, лямблии, токсоплазмы и другие). Дозировка: по 1 чайной ложке на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, принимать 3 раза в день за 10 минут до еды. Сочетать с чайным напитком "Слабительный" на ночь и с напитком "Золотистый".

Кроме того, специалисты Фитоцентра индивидуально, по показаниям, назначают лекарственные средства, обладающие антипаразитарным действием. Это все виды полыней (более 20 разновидностей), пижма, девясил, березовые листья, спорыш, валериана, чабрец, семена тыквы, льна, ягоды черники, все виды орехов и другие.

Слушатели "Школы травника" узнали о том, как можно эффективно очистить от токсинов и шлаков кишечник. Оказывается, надо есть жмых овощей и фруктов: яблочный, морковный, свекольный, тыквенный, капустный, картофельный и другие. А приготовить жмых несложно: продукты следует просто отжать на соковыжималке. Полученный жмых принимать утром натощак за час до еды в количестве 1-3 столовые ложки, не запивая в течение 1 часа. Курс от 1 до 3 месяцев.

Наведи в своем доме порядок

(Окончание.
Начало на 3-й стр.)

на работу, в первую очередь, позвоночника. Поэтому масляные вытяжки из сабельника и зверобоя помогают в лечении дисфункций опорно-двигательного аппарата: грыже дисков, радикулите, остеохондрозе, артритах, артрозах.

Человеческий организм устроен настолько разумно, что большинство токсинов постоянно переправляется в органы выделения, главным из которых можно назвать толстый кишечник, и его регулярное опорожнение - необходимое условие для здоровья. Чтобы очистить организм от токсинов и шлаков, очень важно употреблять пищу, богатую клетчаткой. В качестве сорбента можно предложить трехдневный прием магнелии в начале каждого месяца. Это позволит уменьшить объем печени и селезенки, в результате чего увеличится подвижность диафрагмы со всеми важными и благоприятными последствиями для общего кровообращения. В качестве пищевого сорбента доктор Ласкин, известный многим как автор антираковой программы, предлагает гречневую диету 3 раза в день и примерно 8 стаканов чистой воды или наполовину разбавленных соков. Гречка содержит большое количество растительного белка и так называемые флавоноиды (кверцетин, генистен, анегинин, лютеолин). Они способны подавлять любые разновидности онкологии на всех этапах развития опухоли за счет нормального восстановления комплекса, в котором находится ген p-53.



Этот ген отвечает за работу ДНК клетки, ее физиологическое существование, и если в ДНК происходят нарушения, ген p-53 их исправляет. Он взаимодействует еще со ста генами, являясь дирижером этого "оркестра". Если реакция гена повреждена в результате перерождения клеток, кверцетин восстанавливает ее разрушительную функцию, не позволяя больной клетке получать необходимые для ее жизни ферменты.

В качестве источника витаминов С, А, Д, Е, К рекомендуются следующие продукты: красный перец, брокколи, капуста, лук, чеснок, турнепс, цитрусовые, смородина, малина, рябина, растительные масла, зеленые листья овощей, семена (зерна) шиповника. Зеленый чай, шиповник подавляют жизнедеятельность вирусов, являются иммуномодуляторами, антиоксидантами, восстанавливают функцию печени и сердца после оперативных вмешательств.

Наряду с очисткой кишечника необходимо также

провести антигельминтную программу в связи с возросшей восприимчивостью населения к энтеробиозу, аскаридозу, токсокарозу, лямблиозу и другим паразитам. При назначении этой программы рекомендуется принимать слабительное для быстрого выведения шлаков, поскольку в результате гибели гельминтов образуется большое количество свободного белка. Курс должен продолжаться не менее 21 дня с учетом цикла червей-паразитов и их личинок. Хорошими антигельминтными свойствами обладают кора осины, корни папоротника, кровохлебки, кубышки, корневища конского щавеля, полынь горькая, цветки пижмы, лист березы, трава чабреца, таволга, цветы тысячелистника и другие. Есть у нас и готовые сборы - "Антипаразит", "Описторхоз" и новый состав "Тройчатка антипаразит". Эти сборы применяются в качестве противомикробного, противоглистного, обезболивающего и противовоспалительного средства при наличии глистных

инвазий или при опасности заражения, а также для нормализации функций желудочно-кишечного тракта за счет усиления секреции желез ЖКТ, тонизации гладкой мускулатуры, усиления отделения желчи и улучшения ее оттока по внутрипеченочным протокам, снижения процессов брожения и гниения в кишечнике. Эффективны они против взрослых паразитов и их яиц. Чайные напитки не только не токсичны, но и восстанавливают детоксикационные способности печени!

Обязательным условием оздоровления является наличие ежедневного мягкого и обильного стула от 2-х до 4-х раз в день. При необходимости лечение можно дополнить приемом чайного напитка "Слабительный" на ночь.

Метеочувствительным людям лучше проводить курс очищения на фазе спадающей луны (с полнолуния до новолуния). Такой курс оздоровления прекрасно совместим с физическими упражнениями: это вышеупомянутая "золотая рыбка" по Ниши, гимнастика по утрам, ванны, паровая баня из трав - по показаниям.

Токсины и шлаки постоянно присутствуют в каждом организме. Момент симптоматического проявления интоксикации - это вопрос времени. Поэтому в терапии применение схем детоксикации и дренажа является обязательным, это залог успешного комбинированного, проще говоря - профилактического лечения пациентов с хроническими заболеваниями.

Галина ШЛЕНКОВА,
травница (Москва).

ЭКСКЛЮЗИВ

Флакончик женского счастья

Недавно заходила в Фитоцентр за травами и обратила внимание на маленький, всего 10 миллилитров, флакончик с привлекательным названием "Чудо-масло" из серии "Потомственные рецепты". Прочла о том, что состав, в который входят масло амаранта, аира, масляный экстракт семян энотеры, обладает прекрасным, "отчетливо выраженным местным действием" на кожу, сосуды и мышцы. Масло улучшает контур лица, разглаживает морщины, а приготовлено ручным способом без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок.

Флакончик выглядел симпатично, и я его купила. Но не потому, что поверила в чудодейственные свойства масла: на рекламные уговоры я вообще не поддаюсь. Ответ весьма прозаичен: тонкий, без химических отдушек, запах масла не раздражал мой чувствительный на аллергены нос. Замечу, что почти все кремы для лица или для рук вызывают у меня бурное и продолжительное чихание, а иногда и приступы кашля.

На следующий день мы с подружками отправились в сауну. После долгих и приятных процедур каждая из нас достала банную косметичку и выставила на стол красивые бутылочки с молочком для тела и баночки кремов для лица. Все содержимое перенюхали. У одной молочко с добавлением шоколада, у другой с ванилью, у третьей тыквенное. А я достала маленький флакончик с чудесным маслом. Двух капель хватило для лица, немного больше ушло на

все тело. Кстати, для профилактики сахарного диабета масло советуют наносить на живот, а на ноги - при варикозных заболеваниях.

Через несколько минут подружки на меня смотрели с изумлением.

- Посмотрите, что стало с ее лицом?

- А что? - испугалась я.

- У тебя кожа как у младенца, и сияет...

Налетели на меня, словно сороки: каждая захотела испытать на себе чудо-масло. А я еще раз перечитала аннотацию: "...Внешний эффект развивается непосредственно после нанесения масла на кожу в течение 1-5 минут". Не обманула, выходит, реклама...

Коллективный эксперимент с маслом дал удивительные результаты. Мы, женщины, которым далеко за сорок, выглядели, словно студентки. А когда вышли из номера, администратор, молодой человек, посмотрев на нас, начал вдруг причешиваться. Мы все дамы



ученые и знаем, что этот жест на невербальном языке означает: мужчина обратил на нас внимание!

Позже я узнала о том, что представительницы сильного пола также успешно используют это масло, поскольку оно улучшает гормональный фон. Покупают его и юнши, страдающие угревой сыпью. Мой шестнадцатилетний сын теперь с помощью чудо-масла легко справляется с этой проблемой, поэтому стал увереннее в себе и начал ухаживать за девушкой. Я за него очень рада!

...Казалось бы, маленький флакончик, всего 10 миллилитров, а в нем помещается столько женского счастья!

Алена ТИМОФЕЕВА.