

Чего мы ждем от трав и травников?



Знаете ли вы, какие возможности открываются перед человеком, когда он находит путь в царство растений? Одни его укрепляют,

другие успокаивают, третьи дают силу ногам, четвертые повышают интеллект. Растения многое могут, однако наши запросы гораздо скромнее. Сказать по правде, они убогие. Мы чаще всего боимся сказать себе, что хотим стать более сильными, мудрыми, стойкими, быстрыми и внимательными. Мы редко осознаем себя, и наши потребности сводятся к решению глубоко запущенных ситуаций со здоровьем, либо мы пытаемся справиться с текущими сезонными проблемами.

А потребность осознавать себя тоже должна сформироваться. Бывает, что впервые она возникает благодаря встрече с человеком, который сумеет вас почувствовать. Видя вас впервые в жизни, он начинает увлекательную повесть о том, как вы развивались физически и интеллектуально, как у вас складываются отношения с близкими, коллегами по работе. Чем вам в жизни заниматься легко, а что требует больших усилий, а результаты не всегда успешны. Он может рассказать о том, что с вами происходит, почему у вас развиваются именно эти болезни и что будет дальше. Так работает травник Михаил Викторович Гордеев. Он открывает вам глаза на самих себя - и в вашей воле полученную информацию забыть, отпустить. Вы имеете полное право прозлеть очередной болеутоляющий, успокаивающий или тонизирующий препарат - не так уж важно, какого он происхождения: растительного или химического. Лекарство отключит сигнал тела, и вы до поры до времени успокоитесь. Потом симптом снова вернется, возможно, сигнализируя уже о более серьезных отклонениях в здоровье, а значит, в личной и общественной жизни. А можно принять информацию, которую вы получили от травника, и следовать за логично выстроенными рассуждениями. Вскоре станет понятно, почему, например, вы спите долго, а ложитесь поздно. И по какой причине вечером спать совсем не хочется, а утром приходится вставать с тяжелой головой и отеками под глазами. Вы поймете, что привычное употребление симптоматических средств глушит вас, а ведь вместо этого можно радикально помочь себе, поменяв положение в постели, изменив распорядок дня и характер питания. В глобальном же смысле вам откроется способ сделать себя умнее, здоровее, адаптивнее - то, о чем мы мечтаем очень редко, считая это невозможным.

Когда вы приходите на прием в Фитоцентр, травник, выслушав и осмотрев вас, откроет суть происходящего с вами. Он даст прогнозы и определит программу совместной работы для победы над болезнью. Когда ждать видимого результата? Он может появиться через несколько месяцев, все зависит от того, насколько глубоко отклонения в здоровье, насколько вы готовы работать над собой. Например, одна наша пациентка из Нижнего Новгорода, измученная гайморитом, перепробовала много методов лечения, в том числе и оперативные. Однако бороться со следствием болезни - занятие бесперспективное. Когда женщина поняла причину, увидев ее в нарушении кровообращения, то научилась его регулировать с помощью травяных настоев и упражнений. Недавно с радостью сообщила о том, что теперь может обходиться без спрея для носа, с которым еще недавно не расставалась ни днем, ни ночью. Поэтому нет смысла искать панацею в аптеке: она в вас самих, в желании понять проблему, осмыслить ее вместе со специалистом и, как мы уже сказали, работать над собой.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Красивая ПОЛЯНА

№2 (2),
май
2010 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● ПЕРСПЕКТИВНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

В апреле в Москве Фитоцентр принимал представителей японской компании "Искра Индастри Ко., Лтд". Компания уже более двух лет изучает методику траволечения Михаила Гордеева и продукцию, которую выпускает Фитоцентр. Это не первый визит японских специалистов. В октябре прошлого года с работой российских травников знакомились глава международного отдела господин Ногай Икуо и его помощница госпожа Такеуч Юки.

Основателю компании господину Исикава уже под 90 лет. Во время второй мировой войны он воевал на Дальнем Востоке и попал в плен. Тяжко заболел, оказался в госпитале и не смог вернуться на родину вместе со своими соотечественниками. Выжил только благодаря терпению и заботе русского военного врача Серафимы, память о которой хранит до сих пор. После сибирского этапа своей жизни господин Исикава проникся самыми теплыми чувствами к России. Фирму, которая была создана в 1960 году и специализировалась в медицинской и смежных областях, он назвал "Искрой".

Когда в начале 60-х Японии охватила эпидемия полиомиелита, "Искре", несмотря на все сложности и препоны, удалось организовать поставки в страну из СССР живой вакцины против страшной болезни. Эта акция помогла спасти 20 миллионов японских детей и принесла компании общественное признание, а также авторитет среди организаций и фирм, участвовавших в советско-японской внешней торговле.

В настоящее время "Искра" сотрудничает с Россией по трем основным направлениям: это обычные экспортно-импортные операции по традиционным видам товаров, поиск в России новых товаров и технологий и внедрение их на японском и мировом рынках, а также организация производства в России некоторых лекарственных препаратов и медицинских приборов. В компании сегодня работают 150 сотрудников, среди которых есть и россияне. Годовой объем продаж составляет примерно 75 миллионов долларов.

У российских и японских травников много общего



"Искра" имеет самое прямое отношение и к народной медицине. Триста лет назад в Японию из Китая была завезена "Кампо терапия", которая имеет свои методы и средства лечения - травяные сборы и препараты на основе трав. С годами "Кампо терапия" стала отличаться от методов китайского врачевания, но она до сих пор является в Японии одной из лидирующих в профилактике заболеваний и лечении хронических и затяжных болезней. Эту терапию знает каждый рядовой японец, и она давно стала образом жизни большей части населения Японии. Так вот, более 40 препаратов Кампо и 15 БАДов сейчас выпускает именно "Искра". Это великолепные травяные чаи, сделанные на основе современных технологий. В Японии все эти товары распространяются через тысячу аптек, входящих в Общество "Кампо". В России сейчас можно купить только 7 видов товаров, и в Фитоцентре представлен полный их ассортимент.

Руководитель отдела медицинского обслуживания "Искры" врач Да Янг, посетивший Фитоцентр, рассказал о том, что в Японии травяной чай пьют в количествах, превышающих объем кока-колы. И употребляют травы они также из расчета 3-4 столовые ложки в день для поддержания организма, а иногда 100-200 граммов в день при хронических заболеваниях. В Японии применяют и многокомпонентные сборы, включающие от 15 до 40-60 наименований.

После знакомства с работой Фитоцентра врач Да Янг убедился в том, что философские и клинические позиции восстановления и сохранения здоровья, принятые в Японии и в Фитоцентре М.В. Гордеева, очень близки. Схожесть позиций открывает перспективы для плодотворного сотрудничества в области проникновения традиций народной медицины в повседневную жизнь людей.

● ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Я теперь спокойный тренер...



Баир Базарович Гынинов - руководитель клуба по стрельбе из лука, созданного несколько лет назад при Барвихинской школе. Он тренирует восходящую звезду среди спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата - двукратную чемпионку РФ из Одинцово Ирину Российскую. Баир принимает травы по оздоровительной методике Михаила Викторовича Гордеева и с готовностью рассказывает о своих ощущениях, наблюдениях, а также мыслях, которые приходят к нему в процессе траволечения.

- Когда впервые пришел на прием в Фитоцентр, я не мог и предполагать, что методика применения травяных сборов может кардинально изменить мои убеждения и внутреннюю позицию. Именно через полтора месяца приема трав я с удивлением обнаружил, что у меня перестали болеть суставы. Хотя сначала не придавал этому никакого значения, потому что был просто не готов поверить в силу

лекарственных растений. Далее я заметил, что у меня перестали "гореть" стопы, ушла бессонница, а сон стал стабильным. Я больше не храплю во сне, а играя в футбол, не устаю. Теперь на следующий день после больших физических нагрузок не затекают и не болят мышцы. Но самое большое открытие состоит в том, что, играя в шахматы, я стал выигрывать у друзей, которым раньше всегда проигрывал:

теперь решение приходит мгновенно и легко. На работе чувствую себя великолепно. Стал спокойным, не раздражаюсь. А ведь именно спокойствие и терпение тренера непременно приводит к успеху спортсменов и к хорошему с ними взаимопониманию.

Я в области фитотерапии дилетант, но все же хочу поделиться своими мыслями. Если раньше считал, что за здоровьем нужно идти только в спортзал, сегодня

думаю несколько иначе. В течение всей жизни мы испытываем на себе воздействие неблагоприятных погодных условий, дышим загрязненным воздухом, неправильно питаемся, ленимся двигаться, переедаем, нервничаем по пустякам, порой бываем равнодушны к окружающим. А в результате получаем проблемы, которые только с помощью занятий физкультурой и здорового образа жизни не решишь.

Если мы будем говорить о культуре здорового организма своим детям, если будем "строить" свой организм с учетом замечательной методики, то нам не придется потом лечить запущенные болезни. Спасибо за то, что мне предоставили возможность воспользоваться уникальной методикой. Хочу быть уверенным в завтрашнем дне.

Кстати, Ирина Российская, тоже пациентка Фитоцентра, стала двукратной чемпионкой России. Теперь будем готовиться к чемпионату Европы, затем мира, а потом хотелось бы принять участие в Паралимпиаде. Спасибо специалистам Фитоцентра, творческим им успехам!

● РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОТ ГОРДЕЕВА

Чтоб здоровье лучше стало - ешь жирное и масляное. Но вовремя!

Сегодня Михаил Викторович делится с нашими читателями еще одной оригинальной методикой. Он рассказывает о том, как, на его взгляд, надо питаться при заболеваниях пищеварительной системы. Эта диета в первую очередь необходима здоровым людям.

- У здоровых людей очень активная печень, что проявляется значительным желчеобразованием, активными желчевыводящими путями. И очень хорошая поджелудочная железа, вырабатывающая громадное количество ферментов, свободно выделяющихся через протоки в двенадцатиперстную кишку. Именно, и только у здоровых людей возникает рак печени, желчевыводящих путей и головки поджелудочной железы!

Немного терминологии:

Желчь - особая жидкость, вырабатываемая в печени. Среди ее основных задач - улучшать усвоение жиров и активизировать перистальтику кишечника. В отличие от процессов в других органах пищеварительной системы (в желудке, в поджелудочной железе), образование желчи в печени - процесс непрерывный. Однако поступление ее в кишечник в норме происходит преимущественно в процессе пищеварения. Это обеспечивается резервуарной функцией желчного пузыря и его ритмическими сокращениями с последовательным расслаблением сфинктера Люткенса и далее сфинктера Одди, расположенного в месте впадения общего желчного протока в кишку.

Натощак желчный пузырь содержит 30-80 мл желчи, но может концентрировать печеночной желчи в 5-10 раз больше. У женщин желчный пузырь в состоянии функционального покоя имеет несколько больший объем, чем у мужчин, но сокращается быстрее. С возрастом его сократительная функция снижается. В организме человека в среднем за сутки образуется 500-700 мл желчи.

Нарушения синхронности в работе желчного пузыря и сфинктерного аппарата лежат в основе дискинезий желчевыводящих путей.

Дискинезия желчных путей - это заболевание, при котором из-за нарушения сокращений желчного пузыря и его протоков, а также дефектов в работе сфинктера Одди возникают проблемы с выведением желчи.



Михаил Гордеев

Парадоксален факт, что нарушение опорожнения желчного пузыря встречается у многих людей, однако у большинства из них (80 процентов) никогда не появляется болевых симптомов.

При каждом приеме пищи желчный пузырь сокращается. Опорожнение осуществляется несколькими чередующимися фазами сокращений и расслаблений и происходит в течение 15-25 минут в зависимости от объема и качества пищи, а также других факторов. Пища с высоким содержанием жиров способствует выбросу 80 процентов желчи из пузыря. Желчь при этом поступает в кишечник, где участвует в пищеварении. У здорового человека еда инициирует около 75 процентов опорожнений желчного пузыря, примерно 25 процентов из них происходит во время голодания, периодически каждые 100-120 минут.

Холецистит - воспалительное заболевание желчного пузыря. **Главная причина холецистита** - это застой желчи, сочетающийся с повреждением стенок желчного пузыря. Холецистит часто приводит к желчнокаменной болезни. В числе других причин заболевания бактериальная инфекция, застой желчи, нарушение кровоснабжения желчного пузыря.

Повреждение стенок желчного пузыря может вызываться следующими факторами:

- желчью с измененными физико-химическими свойствами;
- камнями;
- ферментами поджелудочной железы, затекающими в желчный проток;
- травмами желчного пузыря.

Гепатит - это заболевание печени, характеризующееся ее воспалением и последующей гибелью (некрозом) участков печеночной ткани. Виновниками поражения печени считаются вирусы гепатита, частое и длительное употребление алкоголя, токсический эффект некоторых лекарств, но резко уменьшает устойчивость этого органа к повреждающим факторам застой желчи. Нарушение оттока желчи из печеночных долек служит самостоятельной причиной развития так называемого холестатического гепатита.

Панкреатит - воспаление поджелудочной железы в результате воздействия сложного комплекса панкреатических ферментов, преждевременно активизированных в самой ткани железы и панкреатических протоках, на эту ткань. Различают острый и хронический панкреатит. И опять-таки чувствительность органа к действию повреждающих факторов (токсические отравления, травмы) резко возрастает при наличии воспаления и сужении панкреатического протока, усугубляется при дискинезии желчевыводящих путей и заболеваниях кишечника (дисбактериоз, гельминтоз).

- Чтобы избавиться от панкреатита и других заболеваний, связанных с дискинезией желчевыводящих путей и проблемами поджелудочной железы, надо регулярно кушать жирное и масляное! - считает Михаил Гордеев. - Но для начала немного анатомии. Система "печень - желчный пузырь - общий желчный и панкреатический протоки - фатеров сосочек" называется гепатобилиарной. Она, как и все системы организма, важна, однако особенно уязвима.

Перед тем, как слиться с панкреатическим протоком в большой дуоденальный проток или фатеров сосочек, общий желчный проток очень близко подходит к головке поджелудочной железы, идет рядом с панкреатическим протоком и рядом с ним проходит сквозь стенку двенадцатиперстной кишки. Фатеров сосочек может закупориваться в результате воспалительного процесса или ущемления конкремента. Иногда камушек фатерова сосочка создает мостик, и по нему, как по лотку, желчь попадает в поджелудочную железу самотеком, особенно когда человек лежит.

На практике я нередко сталкивался с такой ситуацией, когда у пациента после лечения травмами проходил панкреатит. Но спустя какое-то время, без видимых причин или каких-либо провоцирующих факторов вроде жирной и острой пищи, у него начинались рвота и страшная боль. Во время госпитализации врачи ставили острый панкреатит, острый холецистит, дисбактериоз и лечили антибиотиками.

Чтобы избавиться от панкреатита и других заболеваний, связанных с дискинезией желчевыводящих путей и проблемами поджелудочной железы, надо регулярно есть жирное и масляное.

Я долго ломал голову над этой проблемой и пришел к тому, что для полного исцеления от этих заболеваний надо изменить питание, сделать его рациональным.

Правильное питание я предлагаю начать с ужина. Ужин на выбор: овощной салат, фрукты или отруби. Очень важно не употреблять ничего масляного, копченого, жирного. На завтрак я рекомендую калорийную, хорошо разваренную кашу в достаточном количестве, чтобы голод не наступал до обеда. Важно, чтобы утром был обильный мягкий стул. Сделать очистительную клизму или лечение начать со следующих суток, но добившись стула утром.

И теперь самое главное - обед! За двадцать минут до обеда, тщательно пережевывая, смакуя, поесть сало или скумбрию, а в крайнем случае просто пососать растительное масло, пожевать жирные орешки (пригодны только грецкие и кедровые). Это крайне необходимо для того, чтобы из мозга в желчный

пузырь поступил сигнал: "К работе!". После этого желчный пузырь начинает сокращаться, и происходит выделение желчи. Появление дискомфортных состояний - изжоги, горечи, боли, неприятной отрыжки и прочих - является показанием к данной схеме! И перечисленные продукты тогда надо принимать стоя или прохаживаясь. Если сигнала к опорожнению желчного пузыря нет, то желчь напрямую, минуя желчный пузырь, выделяется из печени по желчевыводящим протокам, и тогда-то в пузыре и происходит застой, приводящий к холециститу, который может усугубиться желчекаменной болезнью (ЖКБ) или полипозом.

В современной медицине господствует утверждение: "При желчекаменной болезни категорически нельзя принимать жирную или масляную пищу".

Но вся тонкость не в том, есть или не есть жирную пищу, а в том, как и когда. Врачи-травники наших Фитоцентров добиваются очень хороших результатов при ЖКБ.

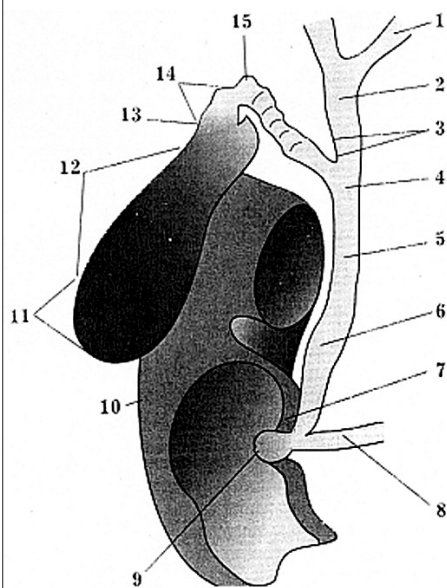
Приступая к обеду, начинаем его со второго блюда, и только после него можно приниматься за суп. Пообедав, ни в коем случае не ложитесь отдыхать! И лишь через 20-30 минут после еды можно выпить компот, чай или отвар трав.

Каков результат такого питания? Получается, что сначала выделяется желчь, потом вы едите кашу, суп, через некоторое время чай или компот, а вечером овощи-фрукты, которые прочищают кишечник. Такой порядок питания утром обязательно приведет к хорошему состоянию кишечника. И тогда постепенно утренний аппетит вырастет.

Когда мы принимаем пищу таким образом, то способствуем очищению желчного пузыря. Это так же важно, как чистить зубы по утрам и вечерам, умываться, принимать душ или ванну, спать, гулять, работать в одно и то же время. Туалет желчного пузыря должен совершаться тоже в одно и то же время и при определенных обстоятельствах. Повторю: перед обедом просто необходим прием жирной либо масляной пищи. В результате исчезают замазка в желчном пузыре, камни, панкреатит, гастрит, гастродуоденит, рефлюкс-эзофагит и многие другие заболевания уходят сами собой.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЖКБ лечится средствами фитотерапии. Нами разработана четырехэтапная схема лечения ЖКБ. Первый этап заключается в том, что методами фитотерапии мы сильно улучшаем подвижность желчи, то есть разжижаем ее. Желчегонные средства на данном этапе противопоказаны! О лечении желчекаменной болезни мы расскажем в ближайших выпусках нашей газеты. Также мы будем подробно рассказывать о том, как правильно готовить завтрак (завтрак от слова - готовить пищу на завтра, то есть накануне), обед (отдельно для людей, желающих увеличить свой вес, и для тех, кто желает уменьшить свои объемы), как готовить первое блюдо для мужчин, подростков, для женщин в разные фазы менструального цикла.

Схематическое изображение нормальной анатомии и топографии желчевыводящей системы



- 1 - внутрипеченочные протоки; 2 - общий печеночный проток; 3 - место слияния общего печеночного протока и протока желчного пузыря; 4, 5, 6 - общий желчный проток; 7 - ампула фатерова сосочка; 8 - панкреатический проток; 9 - фатеров сосок; 10 - 12 - перстная кишка; 11 - дно желчного пузыря; 12 - тело желчного пузыря; 13 - гартмановский карман; 14 - шейка желчного пузыря; 15 - проток желчного пузыря.

КОРОТКО

Рациональное питание по Гордееву М.В.

За 10-20 минут до обеда съедается жирное или масляное (сало, животное или растительное масло, бальзам "Гепатол", орехи), тщательно пережевывается и смакуется. Информация поступает в головной мозг, что способствует сокращению желчевыводящих протоков, и желчь поступает в двенадцатиперстную кишку.

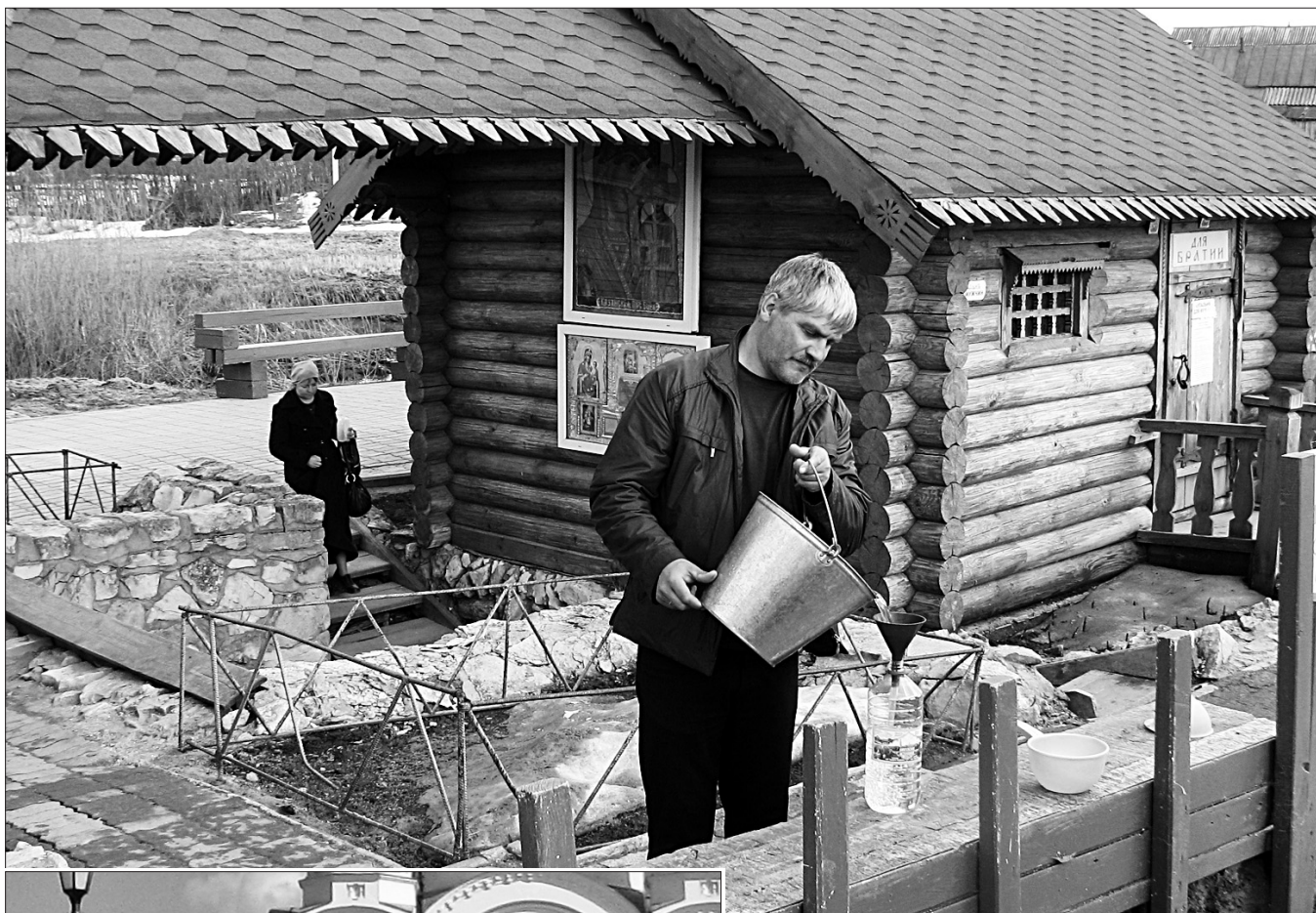
В сложных случаях (выраженный рефлюкс, ЯБЖ, ЯБ 12ПК, гастроптоза и др.) эти 20 минут необходимо ходить, затем принимается второе блюдо.

Через 2-4 часа полдник (первое блюдо).

Объем и калорийность обеда и полдника должны быть такими, чтобы ужинать не хотелось!

Ужин - салат, отруби (если нет жидкого стула, панкреатита в период обострения), женский или мужской салат. Жидкость в умеренном количестве, а также соки, фрукты, овощи.

Завтрак - сваренные накануне цельнозерновые каши без масла и жиров.



Не хлебом единым...

В Свято-Троицком Серафимо-Дивеевском монастыре мы провели всю Пасхальную неделю. С нами были и сотрудники: заведующая Фитоцентром в селе Красный Ключ Нуримановского района Башкортостана Валентина Майорова и руководитель производства Владимир Саенко.

Приехали и попали сразу на вечернюю службу в канун Благовещения Пресвятой Богородицы. Ярко светило солнце, пели птицы. Мы не ожидали такого обилия радостных переживаний - и Крестный ход по Богородичной Канавке, и ранняя литургия, и приглашение матушки игумении Сергии на праздничный обед. Мы были на источнике батюшки Серафима и набрали там святую воду. Перезвон колоколов создавал атмосферу ликования: Христос Воскрес! Надолго останутся в душе свет и покой, вошедшие в нас в обители.

Юлия и Михаил ГОРДЕЕВЫ.

НА СНИМКАХ: на святом источнике Казанской Божией Матери; Валентина Майорова и Владимир Саенко.

● ТЕМА СЕЗОНА

«Пыленос» прогонит поллиноз

Для одних приход весны - это радость, обновление, время надежд. Увы, для аллергика это время года становится самым нелюбимым. Ему приходится носить с собой дюжину носовых платков. Особенно нелегко женщинам, которые вынуждены забыть о косметике. Долго ли продержатся тушь, тени и помада, когда из носа течет, а глаза слезятся? Неужели нет никакого выхода? На этот вопрос отвечает врач, травница Елена Смирнова (Фитоцентр, Уфа, Демский район, ул. Колпинская, 1).

- Поллиноз - это реакция организма на поступление раздражающего агента, который наш организм воспринимает как аллерген. Этими раздражителями весной становятся пыль и цветочная пыльца. Реакция организма на раздражители немедленная, проявляется в покраснении лица, слезотечении, обильных выделениях из носа, изменении тембра голоса, чихании. Подобное состояние доставляет массу неприятностей и ввиду возможности развития осложнений требует соответствующих мер профилактики и лечения.

Поллиноз возникает в период набухания почек, цветения деревьев и кустарников, с мая по июнь. Чаще всего люди реагируют на тополь, березу, орешник, пырей, рожь, кукурузу. Летом и осенью также наблюдаются вспышки поллиноза, особенно при цветении полыни.

Мы различаем поллиноз с высокими показателями эозинофилов крови (более 4) и без повышения их уровня. В последнем случае поллиноз называем гиперчувствительностью и объясняем это явление особенностями нервной системы (ее лабильностью, проявляющейся в обидчивости, тревожности и т.д.), что безусловно связано с недостаточностью мозгового кровотока. Здесь крайне важна правильная организация сна (смотрите № 1 газеты "Красивая поляна"). Это состояние корректируется нашими специалистами. При

истинной аллергической реакции в первую очередь устраняются проявления дисбактериоза, возможного гельминтоза. И, конечно, необходимо соблюдать правила рационального питания по М. В. Гордееву (публикуются в этом номере газеты). В обоих случаях для профилактики обострения травники рекомендуют начинать пить травы за месяц до появления привычных признаков болезненного состояния. Для снятия аллергического фона советуем принимать следующий состав:

1 ст. л. чайного напитка "Панкреафит" варить 4 минуты в 0,4 л воды.

Добавить 1 ст. л. чайного напитка "Противоаллергический", 1 ст. л. чайного напитка "Стоп-стресс", 1 ст. л. корней лопуха. Настоять час. Выпить в 3-4 приема, отцеживая каждую порцию через ситечко и добавляя 1 ч. л. сока череды каждый час-полтора.

В тяжелых случаях этот сбор повторно готовится 3-4 раза за день, употреблять его необходимо в свежеприготовленном виде и не заваривать больше, чем на день приема. Крайне важно, чтобы в составы входили ряска и череда трехраздельная, собранная до цветения. Обычно используется череда понижающая, которая по внешнему виду отличается более светлыми и крупными листочками, однако сам по себе этот вид череды может вызвать аллергию!



Для стимуляции работы печени и выведения аллергена из организма в качестве гепатопротектора рекомендуем принимать чайный напиток "Золотистый" и съедать на ночь 1 десертную ложку свежемолотых плодов расторопши.

Для того, чтобы защитить организм на входе, смазывайте нос мазью "Пыленос" утром и вечером, а также перед выходом на улицу. Помните и о том, что слизистые глаз и носа нужно промывать водой несколько раз в день. Как правило, поллиноз без лечения сам по себе не проходит и чаще всего усугубляется. Однако у нас есть большой опыт избавления людей от этой мучительной хвори менее чем за год.

● НОВИНКИ

Ванны всякие нужны, ванны всякие важны

Фитотерапевты рекомендуют наряду с приемом лекарственных растений в виде настоев обливаться отварами из трав, принимать ванны, делать обертывания или обтирания. Проникая через кожу, травы оказывают сильное воздействие на организм человека. Сегодня мы представляем новые разработки - составы для ванн.

«ЖИВАЯ ВОДА»

Применяется при возрастных изменениях у женщин. Этот состав разработан и изучен М. Гордеевым в процессе работы над кандидатской диссертацией "Возрастные изменения у женщин". В него, в частности, вошли трава клевера, черныбыльника, хвоща лесного, дербенника, золотой розги, душицы и другие травы, которые впитываются через кожу, мягко корректируют обмен веществ и осуществляют гормональный баланс, вследствие чего исчезают не только климактерические проявления, но и действительно "тают" возрастные изменения как снаружи, так и внутри. Стабилизируется нервная система.

«ЧИСТАЯ КОЖА»

Ванна рекомендуется при кожных заболеваниях аллергической или грибковой природы. Содержащиеся в составе травы череды трехраздельной, череды голубой, ряска, зюзника, иссопа, а также корни лопуха и другие травы благотворно действуют на иммунитет, способствуют активизации защитных функций организма и его очищению от продуктов неполного метаболизма. Эффективность этого набора усиливается присутствием череды голубой (липушки ежовой), которую мы собираем в особо чистых экологических зонах и в определенной фазе.

«СОЛЕГОН»

При избыточном отложении солей в мышечно-суставных поверхностях, тканях, органах, коже (остеохондрозе, артрозе, псориазе, шпорах, сухой коже и др.) вам поможет прием ванны или обертывание с составом "СОЛЕГОН", куда вошли травы спорыша, живокости, крестовника, хвоща (полевого, лугового, лесного, болотного, ветвистого, зимующего), корни сабельника, стебли и плоды репешка, листья березы и другие. Рекомендуется растирание больных мест после процедуры с кремом "Сабельник" или кремами "Подвижность", "Атлет".

«ПРОТИВОГЕМОРОИДАЛЬНАЯ»

При геморрое (внутреннем и комбинированном), варикозном расширении вен и сосудистой сеточке радикально поможет ванна, в состав которой входят трава горца почечуйного, льнянки, пастушьей сумки, плоды и стебли репешка, кора ивы русской и другие.

«РАСТИШКА»

Эти ванны адресованы не только слабо развивающимся маленьким детям, особенно со склерами (белками глаз) голубого цвета (свидетельство незавершенного остеогенеза), но и людям, страдающим от остеопороза. При очаговых поражениях костей с выраженным синдромом боли в них в покое показаны обтирания. Настой для ванн или обтирания включает травы окопника, пикульника, герани кроваво-красной, корни окопника, лапки пихты, листья таволги (лабазника).

К составу каждой ванны прилагается пакет цветочно-лиственной осыпи горно-лугового сена (трухи) с гор Южного Урала. Настой трухи для обтирания и обертываний традиционно использовался в русской народной медицине как самостоятельное средство для улучшения общего тонуса. Сегодня мы решили возродить старую рецептуру к жизни. В настоящее время это практически невозможно реализовать из-за того, что сено заготавливается с сеяных (культурных) сенокосных угодий, где высевается один-три вида растений.

Монастырский сбор «16 трав»

В ассортименте наших Фитоцентров появился сбор, составленный по рецепту отца Георгия. Архимандрит Георгий - настоятель Свято-Духова Тимашевского мужского монастыря, что в Краснодарском крае.

Удивительная особенность отца Георгия в том, что он профессиональный травник и знает какие-то особые, никому не известные рецепты излечения многих заболеваний. Ему пишут, к нему приезжают больные из разных уголков России и бывших республик Советского Союза, и всем он подбирает нужное лекарство.

Огромное количество людей исцелил отец Георгий. Главное его требование к тем, кто обращается за помощью, - исповедь, покаяние и исправление жизни. Ведь, по глубокому убеждению отца Георгия, соответствующему и учению Церкви, корни всех болезней лежат в грехах человека.

Этот сбор уже апробирован многими людьми, и многим он помог. А применяется он при опухолях любой локализации. Противопоказаний не имеет.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

При самостоятельном сборе лекарственных растений необходимо придерживаться определенных сроков. Каждое растение имеет свой жизненный цикл и только в определенное время обладает всеми необходимыми для лечения свойствами.

Распустился ландыш в мае...



Количество действующих веществ, содержащихся в лекарственном растении, в различные периоды роста и развития бывает неодинаково и колеблется; поэтому время сбора необходимо приурочить к моменту наибольшего содержания в них действующих начал.

Так, если в дело идет все растение, его собирают в начале цветения; в такое же время заготавливаются растения, от которых употребляются все надземные части - трава. За листьями отправляются, как правило, перед цветением. Мать-и-мачеха - исключение, ее листья заготавливают после цветения.

Так что же подарят нам растения в мае?

- Адонис весенний** - траву.
- Багульник болотный** - облиственные ветви.
- Береза бородавчатая** - листья, почки.
- Боярышник кроваво-красный** - цветы.
- Брусника** - листья.
- Бузина красная** - цветы, листья.
- Горьчак альпийский** - траву.
- Дягиль лекарственный** - корни.
- Дуб** - кору.
- Калина обыкновенная** - кору.
- Копытень европейский** - листья, корни.
- Крапива двудомная (майская)** - листья, корни.
- Крушина ольховидная** - кору.
- Крушина ломкая** - кору.
- Ландыш майский** - траву, листья, цветки.
- Лещины** - кору.
- Лопух большой** - корни.
- Мать-и-мачеха** - цветки, листья.
- Медуница лекарственная** - траву.
- Одуванчик лекарственный** - траву, корни.
- Окопник лекарственный** - корни.
- Папоротник мужской** - корневище.
- Пастушья сумка** - траву.
- Первоцвет весенний** - листья, цветки.
- Пион уклоняющийся** - корни.
- Пихта сибирская** - почки, хвою.
- Плаун булавовидный** - траву, споры.
- Подорожник** - листья.
- Прострел раскрытый** - цветки, траву.
- Пырей ползучий** - корневища.
- Сабельник болотный** - корневища.
- Сирень обыкновенная** - цветки, листья.
- Смородина черная** - почки, листья.
- Сосна обыкновенная** - хвою, почки.
- Толокнянка обыкновенная** - листья.
- Тополь черный** - почки.
- Фиалка трехцветная** - траву.
- Хвощ полевой** - траву.
- Хрен обыкновенный** - корни.
- Черемуха обыкновенная** - цветки.
- Чина весенняя** - траву.

Мирослав САИТОВ.

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

Все лекарства растут на лугу

В Фитоцентр приходит немало писем, в которых авторы просят ответить на те или иные вопросы. Наши фитотерапевты подготовили на некоторые из них ответы. Эта рубрика будет постоянной, так что пишите нам, дорогие друзья, задавайте вопросы.

Бесспорное средство - черника

"У меня стало ухудшаться зрение. Возможно, это из-за долгой работы за компьютером. Подскажите, какие народные средства, кроме черники, в моем случае следует употреблять? С уважением, Маргарита Заягинцева, Уфа"

Черника - это бесспорный продукт, улучшающий зрение. Однако действенна она только при нарушении сумеречного зрения, то есть когда снижается освещенность, и человек плохо видит - как в тумане. В этом случае черника помогает довольно быстро, если пить ее в больших дозах: сок этой ягоды по 1/4 стакана 3 раза в день или настой сухих ягод черники - 5 столовых ложек, заваривается 200-ми граммами кипятка. И еще одна существенная деталь - ночью в спальне должно быть очень темно! Дело в том, что плоды черники содержат антоцианы, которые и обеспечивают эффект, но содержание их слишком маленькое - всего 0,3 процента в пересчете на сухой вес. Эффект же достигается при приеме 10 мг антоцианов, но ведь их нужно еще извлечь! Редкий экстракт черники (произведенный в России) доходит до значений, при которых наступает эффект (за рубежом - максимум 20 процентов). То есть в БАДе антоцианов обычно не более 1 мг, хотя химики-аналитики по опыту скажут, что наверняка меньше 0,5 мг.

По методике Фитоцентра для профилактики глазных заболеваний рекомендуется пить перед сном целебный настой чая "Лань", укрепляющий сосуды, нормализующий обмен, улучшающий мозговое кровообращение и зрение. В нем содержатся плоды боярышника, шиповника, черники, рябины; трава спорыша, зверобоя, донника, плакун-травы, посконника, зверобоя; корни пиона, солодки; семена льна; слоевища ламинарии. Рекомендуем пить его по следующей схеме: 1 ст. л. чая заварить 200 г кипятка с вечера. Настоять ночь. Утром процедить. Пить в течение дня по 1/3 полученного объема за 20 минут до еды. На ночь рекомендуем заварить 2 ч. л. этого чая 200 г кипятка. Настоять 20 минут. Процедить. Выпить перед сном. Минимальный курс

приема длится от 2-3 месяцев до полугода. При необходимости курсы можно повторять несколько раз в год с перерывами между ними в 1-2 месяца.

Целесообразно чередовать напиток "Лань" с чайными напитками "Вал", "Гений", "Антитромб". Также включите в свой рацион салат из тертой моркови, приправленный любым маслом и травой базилика. Приготовьте его за 2-3 часа до еды.

«Золотистый» чай, выручай!

"У меня хронический гепатоз печени. Врач назначил пожизненно пить эссенциале, но этот препарат очень дорогой и мне не по карману. Неужели лекарство нельзя заменить травами? Очень хотелось бы знать мнение фитотерапевтов. Игорь Копылов, Магнитогорск"

Хронический гепатоз проявляется дистрофией гепатоцитов. Он связан с нарушением общих обменных процессов в организме и холестазом, то есть нарушением обмена в гепатоцитах, преимущественно холестерина и желчных кислот, нарушением желчеобразования и оттока желчи по внутридольковым желчным канальцам.

В лечении хронического гепатоза в первую очередь следует обеспечить рациональное питание, стимулирующее отхождение желчи (смотрите рекомендации М.В.Гордеева). При заболеваниях печени и желчного пузыря различной этиологии мы рекомендуем чайный напиток "Золотистый". Это хорошее защитное и реабилитационное средство для печени при массивном медикаментозном лечении и интоксикациях различной этиологии. Гепатопротекторная активность чая была исследована в 2001 году по заказу ОАО "Салаватнефтеоргсинтез". Установлено, что по защитной активности напиток превосходит такие известные фармакопейные гепатопротекторы, как гептрал и эссенциале, и близок к действию карсила. При его приеме увеличивается желчевыделение, осуществляется спазмолитическое, антиаллергическое и противовоспалительное действие, стимулируются желудок и поджелудочная железа, повышается диурез, ускоряется выведение из организма различных токсинов и желчных пигментов. В составе чая цвет бессмертника, календулы, пижмы; трава василистника, релешка, зверобоя, полыни, будры, тысячелистника, душицы, мяты; плоды расторопши, шиповника; кукурузные рыльца; лист крапивы, березы; корни дягиля. Вкус настоя очень горький. Заваривайте 1 столовую ложку чая на 200 г кипятка. Пейте в течение дня 3 раза до еды. Вечером съешьте 1 столовую ложку свежемолотых зерен расторопши, которые работают благодаря оптимальному сочетанию масел и активно действующего вещества - силимарина. Обычно

предлагается шрот (мука) расторопши, то есть обезжиренный продукт, подвергшийся в том числе и химической экстракции. В шроте нет всего комплекса действующих веществ, благодаря которым так эффективна расторопша. Мы предлагаем вам цельные зерна расторопши, которые вы дробите дома непосредственно перед употреблением. Масло расторопши прогоркает быстро. Употребляйте продукты, содержащие жирные кислоты Омега 3, 6, 9. Они есть в некоторых морских и растительных жирах, например, в рыбьем жире, и являются мощными гепатопротекторами. Эти средства также помогают печени управлять уровнем холестерина в организме, что ведет к улучшению работы сердца и сосудов. Важно, что это очень сильные профилактические средства, не имеющие вредного побочного действия. Однозначно, что лучше не иметь проблем со здоровьем, чем иметь и потом решать их с неизвестным прогнозом на успех. Помните, что достижение настоящего результата и, особенно, его удержание, может быть достигнуто только на базе нормально и эффективно работающих систем здорового организма.

Минимальный курс лечения 3-4 недели. При хроническом течении болезни целесообразны повторы через 1-2 недели.

Снижает сахар одуванчик

"Одна женщина пишет в Интернете о том, что каждую весну (ежедневно) в день съедает 6-7 цветков одуванчика, и эта мера помогает ей, диабету (II тип) нормализовать на долгое время сахар. Может ли такое быть? Ирина Карпова. Стерлитамак"

Как любое растение, одуванчик комплексно действует на организм, улучшая обменные процессы, снимая спазмы гладкой мускулатуры. Кроме того, солнечный цветок обладает сильнейшим желчегонным действием. Если у вас рефлюкс-эзофагит или боли, неприятные ощущения в эпигастрии, то после приема этого средства - обязательно натощак - нужно встать и походить. Исключен прием на ночь! При нормализации же оттока желчи улучшится и функция поджелудочной железы (смотрите рациональное питание). Можно употреблять не только цветки, но и листья одуванчика, засаливать их впрок. Тем не менее, мы считаем, что сахарный диабет - это очень сложная проблема, к которой приводят многие причины. В первую очередь, недостаточность мозгового кровотока, вызывающая нарушения нервной системы и психики (тревога, беспокойство, страх). Необходимо к одуванчику добавлять такие сборы, как чаи "При сахарном диабете", "Гений", "Антистресс" и другие.

ВНИМАНИЕ: ПОДДЕЛКА!

В продаже появился псевдо-«Гений»...

Наши разработки - чайные напитки для женского здоровья "Шарм", "Антимиома", "Мамма", "Порядок", "ПМС", а также чаи для нормализации мозгового кровообращения "Гений", "Лань", "Не боюсь" и другие - давно известны людям, желающим поправить свое здоровье с помощью натуральных растительных средств.

В последнее время в Фитоцентр поступают сообщения о том, что в продаже появились сборы с такими же названиями, но по более низким ценам. Подобная информация пришла из Москвы, Челябинской области, из Стерлитамака (Республика Башкортостан). А совсем недавно, 18 апреля, в Зеленограде Московской области сомнительная продукция попала на глаза самому Михаилу Викторовичу Гордееву.

Специалисты провели анализ четырех сборов. И вот к какому выводу они пришли. В чае "Противоаллергический" из заявленных 7 видов трав



отсутствовали 3 вида, а четвертый присутствовал в виде единичных включений. Причем по рецептуре не хватало главных трав: зюзника, фиалки и голубой череды. Последняя является находкой Михаила Гордеева, она и определяет силу сбора. Собственно, голубая череда является лишь товарным названием: на самом деле это растение, которое практически никем не заготавливается и вообще относится к другому семейству, бурачниковых.

Теперь что касается чая "Гений". В приведенном на этикетке составе отсутствует трава первоцвета, посконника, погремка и других растений, которые, собственно, и регулируют мозговое кровообращение. А состав, который был проверен, на мозговой кровоток никакого действия оказать не может.

Еще два сбора - "Противоалкогольный" и сбор от курения "Свежее дыхание" - в отличие от разработанной и соблюдаемой в Фитоцентре рецептуры также не содержат плауна-баранца, который является по-настоящему эффективным средством в борьбе с пагубными привычками. К сожалению, и другие сборы напоминают наши лишь названием. На выявленных подделках приведен адрес предприятия-изготовителя ООО "Травы Башкирии", в правдивости чего мы сильно сомневаемся. Производители подделок рассчитывают на вашу невнимательность, а мы уповаем на вашу бдительность, дорогие клиенты. Упомянув в рецептурах сборы, мы имеем в виду сборы производства ООО "Травник Гордеев", поскольку их состав позволяет реализовать заявленное действие.

Юлия ГОРДЕЕВА,
директор по развитию.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

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
- Республика Башкортостан, г. Стерлитамак**
- ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный ключ

- ул. Матросова, 32; 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. Гороховая, 24; тел. (812) 314-30-63, 314-45-61

г. Магнитогорск

- ул. Ленина, 55; тел. (3519) 22-31-11
- ул. Ленина, 139 (Казачий рынок)

г. Екатеринбург

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