

«Православие и традиционная медицина»

Так называется конференция, которая пройдет в Москве в октябре. В ней примут участие специалисты Фитоцентра М.В. Гордеева и представят доклад на тему "Православие - основа российской школы травоцелительства".

В докладе отражена суть методики более чем 20-летней практики Фитоцентра. Основа успеха исцеления людей в случаях так называемых трудно-излечиваемых заболеваний состоит в том, что фитотерапевтам школы М.В.Гордеева удается быстро достигнуть баланса между тремя основными жидкостями в голове - артериальной и венозной кровью, а также черепно-мозговой жидкостью. Этот фактор приводит к устранению причин развития опухолей.

Приходите к нам учиться

В Уфе, в Фитоцентре по улице Мира, 4, с сентября начинает свою работу "Школа травника". Занятия будут проходить каждый последний четверг месяца, с 18 до 19 часов.

Посетители школы узнают о том, как можно поправить и затем поддерживать свое здоровье с помощью целебных растений.

Известны темы ближайших занятий. Профилактике ОРВИ, восстановлению и укреплению иммунитета будет посвящена встреча, которая состоится 23 сентября. На следующем занятии, 28 октября, речь пойдет об очищении организма от паразитов. А вот 25 ноября слушателям школы расскажут о том, как улучшить память, внимание, повысить работоспособность и интеллектуальные возможности детей и взрослых, живущих в условиях современного города.

Мы вас чаем угостим

Еще одна новость из Фитоцентра в Уфе (улица Мира, 4). Здесь началась продажа серии Элитных чайных напитков.

Качество и вкус новых напитков посетители Фитоцентра смогут оценить во время дегустаций.

Салат, привлекательный во всех отношениях

Фитоцентр возобновил выпуск сборов для коррекции уровня половых гормонов. Это так называемые женский и мужской салаты.

Состав женского сбора повышает уровень эстрогенов. Напомним, что эти гормоны добавляют женщинам обаяния, привлекательности и кокетства. Состав мужского салата ровно противоположный и позволяет проявить представителям сильной половины человечества такие качества, как решительность, настойчивость и уверенность в себе.

Красивая поляна

№4 (4),
сентябрь
2010 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● СЛОВО РЕДАКТОРА

У нас есть ключи к здоровью

Село Красный Ключ - изумительной красоты место, известное своим уникальным источником, вторым в Европе по объему выброса минеральной воды. Окруженное лесистыми горами, величаво расположилось оно вдоль реки Караидель (Уфимка) в 120 километрах от Уфы, в Нуримановском районе Башкортостана.

Уже более семи лет здесь работает фитоцентр. Создан он был с одной лишь целью - помочь жителям, землякам Михаила Гордеева, укрепить и сохранить здоровье. Так и жил наш сельский центр своей тихой жизнью. Однако время идет вперед и диктует свои правила. Меняется наш образ мыслей, преобразуется привычная картина мира. Изменилось и население Красного Ключа. Теперь в нем живут переехавшие из городских миров люди, обретшие себя в тишине и умиротворении на берегах плавно текущей Уфимки. Что они находят здесь? Единомышленников. Так и мы с Михаилом Викторовичем, отважившись на окончательный переезд в Красный Ключ и прожив здесь более двух месяцев, обнаружили рядом с собой коллег и соратников по целительскому мастерству. Про них и речь.

Два года назад пошел слух по Красному Ключу: сам доктор Травников строится на противоположном берегу Уфимки, в деревне Пушкино. А там нет электричества и связи. А он еще обзавелся хозяйством, в котором и паека, и козы, и гуси, и огород с садом! В общем, абсолютно все натуральное. Так мы познакомились с доктором Дмитрием Натановичем Травниковым, уникальным специалистом по мануальной терапии высшей категории, учеником профессора Леонида Алексеевича Буланова и легендарного мастера цигун Сюи Минтана. В своей работе при лечении заболеваний позвоночника и внутренних органов он сочетает методы цигун-терапии, апитерапии, психосоматического воздействия на организм человека. В Уфе он хорошо известен как специалист, к которому обращаются многие люди, уже потерявшие надежду на выздоровление, похвалившись по различным врачам традиционной медицины. Кредо доктора - с каждым человеком работать до полного освобождения от болезни - совпало с нашими взглядами на жизнь и здоровье людей.

Позже узнали о том, что на той же самой улице уже 5 лет живет еще один уникальный человек - профессиональный психолог и

милая женщина Лидия Степановна Черепанова. Она также склонна полагать, что неразрешимых проблем в отношении здоровья и жизни в целом нет, и стремится открыть это каждому, кто к ней обращается. И ей, свободно владеющей навыками эриксоновской терапии, IDEAL-методом Тойчей, другими методами семейной и личной психотерапии, удается познакомить человека с радостной, полной надежд и свершающихся планов жизнью. Жизнью, которая нацелена на успех.

Сегодня вы сильны, умны и удачливы. У вас есть все, чего желают миллионы: признание, финансовый успех, карьерный рост и бытовой комфорт. Но в глубине души вы все чаще себе признаетесь: что-то идет не так. Уже нет полета, и будто не хватает воздуха, чтобы набрать его полной грудью. Ваша душа, мысли, тело словно обрастают ороговевшим слоем от ежедневной суеты

Для того, чтобы обрести ключ к здоровью, провести "внутреннюю перезагрузку", надо выделить для себя всего 3 дня. Поверьте, эти 3 дня перевернут вашу жизнь.

и забот. Вы про-буксовываете, маховик вашей жизни все чаще крутится вхолостую. Ваши блестящие стратегические планы распадаются на миллиарды мелких дел. У вас уже не хватает энергии, чтобы осилить эту громаду. Почему-то стала болеть спина, откуда-то появились головные боли, скачет давление, пошаливает сердце, а вместе с этим наваливаются семейные проблемы. Удовольствие, которое вы ранее испытывали от жизни, с каждым днем будто тает. Об этом не принято говорить с окружающими, потому что в вас привыкли видеть лидера, успешного человека.



Когда вы были маленькими, наверняка верили в сказку, и сейчас бы не отказались от волшебной палочки. Раз - и решились все проблемы, слетела шелуха. Конечно, мы не даем вам чудодейственного средства. Мы предлагаем ключи, которыми можно открыть дверь в новую жизнь. Дверь, за которой вы обязательно вспомните, как это - быть здоровым, счастливым, полным жизненных сил и энергии.

Для того, чтобы обрести ключ к здоровью, провести "внутреннюю перезагрузку", надо выделить для себя всего 3 дня. Поверьте, эти 3 дня перевернут вашу жизнь.

Мы открыты. Мы работаем в обычной форме, по предварительной записи, а также в новом формате трехдневной базовой практики в Красном Ключе, которая отныне проводится ежемесячно, в течение пятницы, субботы, воскресенья. Три дня, проведенные с тремя уникальными целителями - травником, психофизиологом-мануальным терапевтом и психологом, исключительные экологические условия, сильнейшая энергетика местности позволяют каждому человеку намного быстрее решить свои проблемы по здоровью и жизненной ситуации. Получить ключи к здоровым мыслям - ключи к здоровому телу - ключи к здоровой жизни.

В программе трехдневного курса - индивидуальные и групповые занятия и консультации, здоровое питание на основе продуктов местных хозяйств, особый режим дня, экскурсии на природу.

Вслед за базовым курсом вы можете спланировать проведение полного курса восстановления здоровья в течение 10 дней, во время которых вы пьете травяные чаи, приготовленные по индивидуальной рецептуре Михаилом Викторовичем Гордеевым, участвуете в индивидуальных и групповых занятиях с психологом Лидией Степановной Черепановой и психофизиологом Дмитрием Натановичем Травниковым по своему личному плану.

А так мы работаем без выходных. Каждый день возможно обращение за личной или заочной консультацией травника Михаила Гордеева, с понедельника по пятницу с 9.00 до 15.00 часов есть возможность попасть на прием к Дмитрию Травникову. По предварительной записи даже в выходные вас ждет встреча с Лидией Черепановой.

Запомните, в любой из дней вы можете решиться приехать к нам. Вам надо просто забронировать номер в одной из четырех гостиниц в селе Красный Ключ и записаться на прием к любому из специалистов Фитоцентра. Мы ждем вас.

Юлия ГОРДЕЕВА.



ТЕМА СЕЗОНА

Эту тему мы обсудили за "круглым столом", который состоялся на днях в Уфе. В беседе приняли участие травник Михаил Викторович Гордеев и сотрудники его Фитоцентра, врачи-фитотерапевты Лилия Владимировна Ишмаева и Елена Адольфовна Смирнова. Напомним нашим читателям, что ОРВИ - острые респираторно-вирусные инфекции - представляют собой группу инфекционных заболеваний, вызываемых респираторными вирусами, которые поражают, в основном, дыхательные пути: носоглотку, трахею, бронхи. Известно до двухсот респираторных вирусов, являющихся возбудителями ОРВИ.

- И все-таки как происходит заражение ОРВИ? - на этот вопрос я прошу ответить кого-нибудь из присутствующих здесь врачей.



Лилия ИШМАЕВА: Заражение происходит воздушно-капельным путем. А картина определяется двумя основными клиническими синдромами: интоксикацией и катаральными проявлениями. Это слезотечение, заложенность носа, першение в горле, покашливание. Основная

причина частого и длительного заболевания респираторными инфекциями - в нарушениях мукоцилиарной и иммунной защиты организма. В основе мукоцилиарной защиты лежат колебания ресничек и система защиты секрета слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Секрет слизистой оболочки обладает антибактериальной и противовирусной активностью и препятствует прилипанию бактерий и вирусов к клеткам эпителия.

- Если можно, Михаил Викторович, проиллюстрируйте вашу теорию на конкретных примерах, чтобы читателям газеты было все понятно.

- Хорошо. Поговорим о таком симптоме, как повышение температуры тела. Мы видим несколько механизмов его происхождения. Первый - это когда содержимое желудочного сока во время сна или при нахождении тела в горизонтальном положении подкатывает к гортани и начинает химически раздражать (а значит, и воспалять) слизистую, что приводит к активизации микроорганизмов и защитных телец - макрофагов, лимфоцитов, защитная деятельность которых не только до субфебрильных значений, но и выше. И, наконец, к подъему температуры может привести сезонная дезадаптация. При стабильной жаркой погоде тело перегревается, организм часто адаптируется к повышению температуры расширением капилляров поверхностных слоев тела. Вследствие этого кровь значительно "отвлекается" на периферию. Это, в свою

готовится из расчета 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка. Настоять 1-2 часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Курс 1 месяц, предпочтительно принимать в осенне-весенний период и во время эпидемии гриппа.

- Прекрасный рецепт, но далеко не каждая мама, загруженная работой по дому, а тем более деловой человек станут заваривать траву...

Лилия ИШМАЕВА: Для занятых людей мы предлагаем готовый к употреблению бальзам "Иммунал". Детям принимать по 1/2 чайной ложки, взрослым по 1 чайной ложке 3 раза в день за 10 минут до еды, разводя в небольшом количестве воды в качестве иммуномодулирующего средства. Как более сильное средство мы разработали бальзам "Иммунал Супер". Он готовится с использованием свежескопанных корней эхинацеи.

Если же вы или ваш ребенок находитесь в эпицентре вирусных инфекций и у вас появились начальные признаки гриппа, такие, как першение в горле, заложенность носа, внезапно поднявшаяся температура, в этих случаях мы рекомендуем наш сбор "Противогриппозный". Заварить 1-2 столовые ложки на 1 стакан кипятка. Настоять 1-2 часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 5-7 дней. При полном исчезновении катаральных явлений во весь холодный период года (осень-весна) принимать чай "Иммунофит".

Для детей специалисты Фитоцентра разработали сбор "Фитоаспирин детский", обладающий мощным жаропонижающим, противогриппозным действием. Входящие в состав этого сбора травы способствуют быстрому купированию явлений ОРВИ. Но все же лучшее лечение ОРВИ -

заболеваний симптоматическим комплексом. Третья группа - болеющие часто, бурно и с осложнениями на какую-то систему органов: сосуды, нервную систему. Осложнения могут приводить и к бронхиальной астме.

Для первой группы мы рекомендуем пить в течение всего холодного периода года чай "Противогриппозный" и "Фитоаспирин", а при появлении температуры добавив траву зюзника и "Жаропонижающий" чай. Людям из этой группы иммуностимулирующие средства противопоказаны.

А вот тем, кто условно входит во вторую группу, подойдут чаи "Иммунофит", "Тоник" и "Иод-фито". При появлении температуры и респираторных явлений при сухом кашле советуем принимать чай "Грудной лакричный", а при влажном - "Детский грудной" или "Астмафит". Температуру, если она не выше 38,3° С, лучше не снижать. А если выше - вам помогут "Жаропонижающий" и "Аспирин-фито", в составе которых цвет липы, таволги и бузины, лист малины, душица.

Попавшим в третью группу в качестве профилактики хорошо принимать чаи "Фитоаспирин", "Аскорбинка-ягодка", "Иод-фито" и траву зюзника. При заболевании добавляется чай, направленный на защиту уязвимых органов или систем: "ВАЛ" - сердечный, "Сосудистый" - для защиты сосудов, "Остеопороз" - для защиты опорно-двигательного аппарата и так далее. Дозировку травы зюзника следует увеличить.

Если кто-то из членов семьи уже переболел, он все равно не застрахован от повторных атак вируса и осложнений. Поэтому в качестве дополнительного средства можно использовать отвары шалфея, листа малины, эвкалипта, календулы: и для питья, и для полосканий горла. Для всех трех групп рекомендуется чай "Антибактерин", который обладает не только проти-

Что такое осень? Это насморк. Кашель и озноб, температура...

(Попробуем с помощью фитотерапии обойтись без простуд и гриппа)

Слизь содержит гликопротеиды, которые обеспечивают ее вязкоэластические свойства. Кроме того, в слизи присутствуют лизоцим и секреторный иммуноглобулин А. Функция последнего - предохранять слизистые поверхности от проникновения микроорганизмов в ткани. Он обладает способностью связывать токсины и вместе с лизоцимом проявляет бактерицидную и антивирусную активность.

У часто болеющего ребенка или взрослого формируется "порочный круг": на фоне снижения мукоцилиарной защиты и ослабленного иммунитета пациент заболевает ОРВИ, которая, в свою очередь, еще больше ослабляет систему защиты слизистой оболочки от инфекций.

- А какие еще факторы могут ослабить наш иммунитет?

Лилия ИШМАЕВА: Например, длительный или частый прием некоторых лекарственных средств: антибиотиков, гормональных препаратов, жаропонижающих таблеток и других. Причиной могут послужить хронические заболевания дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта.



Михаил ГОРДЕЕВ: Однако для нас важно различать истинные простудные заболевания и простудоподобные состояния. Первые связаны с переменной климата, сезона, какими-то "космическими перестановками", в результате чего происходит повышение активности скрытой микрофлоры, привычной для нас инфекции, которая есть абсолютно у всех людей. Здесь подсказкой для распознавания может послужить эндемичность или эпидемичность, массовость заболевания. При изменении физической среды, например, при понижении температуры воздуха, идет специфическое возбуждение какого-то узкого спектра микроорганизмов. Гораздо сложнее для нас ситуация, когда даже при массовом характере заболевания оно протекает бессимптомно или со скудными проявлениями. Тут дело в иммунитете. Мы различаем три вида его. Хороший - когда при сильном воздействии поражающего фактора организм способен ответить адекватно; плохой - организм слабо реагирует на действие даже сильного фактора. И третий - извращенный - дает подъем температуры "на пустом месте", а значительное воздействие пропускает. В этом случае возможны любые системные осложнения. Отмечу, что если хочется, то при современных высокоточных методах лабораторной диагностики можно отыскать у человека любую инфекцию и списать последствия на ее счет.

очередь, приводит к резкому падению объема циркулирующей крови во внутренних органах. Уменьшается их активность, затихает обмен веществ. В таких условиях организм уже не в состоянии вырабатывать необходимое количество нужных веществ. Человек чувствует холод внутри, у него появляется озноб, и организм идет по пути блокады центров терморегуляции: температура повышается для ускорения биохимических процессов. Со школы мы знаем, что при повышении температуры скорость реакции увеличивается в несколько раз. Так же и в организме: обмен веществ ускоряется с целью компенсации образовавшегося дефицита. Мы же, не понимая сути происходящего, подобные случаи легко объясняем: было жарко, в доме устроили сквозняк, вот я и простудился. И начинаем противостоять разумной реакции организма: принимаем жаропонижающие препараты и, к сожалению, очень часто антибиотики.

- Бывает, простуда протекает и без повышения температуры...

Михаил ГОРДЕЕВ: Насморк, риниты, светлые или бесцветные выделения из носа, глаз... На мой взгляд, эти явления связаны с особенностями мозгового кровотока. В этом случае необходимо уточнить первопричину - нарушение венозного оттока, увеличение внутричерепного давления. Они потому и становятся хроническими заболеваниями, что мы, не понимая сути происходящего, лечимся симптоматически: успокаиваем воспаленную слизистую, препятствуем выделениям. А поскольку эти явления тесно связаны с перепадами атмосферного давления, лунными циклами, то устанавливается благоприятная ситуация для человека с данным типом мозгового кровообращения, и простуда уходит.

- А теперь самое время перейти к конкретным советам и рецептам. Какие лекарственные растения вы посоветовали бы в качестве профилактического средства?

Лилия ИШМАЕВА: Хорошее средство - наш новый сбор "Противовирусный". Его можно использовать как для взрослых, так и для детей. Отвар для детей готовится так: 1-2 чайные ложки сбора на стакан кипятка (для взрослых - столовая ложка на стакан). Настоять 2 часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Советую для профилактики в период гриппа и в остальное время пить такой отвар как иммуномодулятор. Его можно принимать, если уже есть проявления ОРВИ: невысокая температура, слабость, недомогание, головная боль, то есть все симптомы интоксикации. Большой популярностью пользуется сбор "Иммунофит", в состав которого входят травы, повышающие надежность иммунной системы, умственную и физическую работоспособность.

это профилактика. Поэтому не ждите, когда ваш ребенок или вы сами заболеете: пейте травы.

Например, чай "Поливитаминовый", чайный напиток "Аскорбинка-ягодка" тоже можно использовать в качестве иммуномодулирующих средств. Они хорошо поддерживают иммунитет, ведь в их составе такие ягоды и травы, как шиповник, хвоя ели, сосны, пихты, плоды рябины красной или можжевельник и другие. Отвары из этих средств можно использовать длительно.

Михаил ГОРДЕЕВ: Хочу добавить, что особенно хороши водный настой прополиса или настойка с молоком - еще одно мощное противовирусное средство. Если ваш малыш пришел из сада с насморком и температурой, налейте в чашечку на 2-3 пальца (50 мл) молока, добавьте настойку прополиса: детям из расчета капли на год жизни, взрослым - 25-30 капель. При респираторно-вирусной инфекции принимать 3-7 дней, при воспалительных заболеваниях до 2-3-х недель. Водным же раствором можно полоскать горло. Вообще, прополис и продукция пчеловодства - подмор, пыльца - усиливают защитные силы организма. Если ОРВИ протекает с подъемом температуры, хорошим средством будет чай из цветков таволги, листьев березы и малины, календулы и ромашки. Все смешивается в равных пропорциях, а потом 1 столовая ложка этого сбора заливается стаканом кипятка. Настой через 1-2 часа процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при подъеме температуры. А вот при начальных проявлениях ОРВИ эффективен следующий сбор: таволгу и календулу (по 2 столовые ложки) залить стаканом кипятка, остуженного до 80 градусов, и настоять ночь. Для профилактики принимать по 1/4 стакана 4 раза в день; как лечебное средство - по 1/2 стакана 2 раза в день. Используя этот отвар, можно за 1-2 дня распрощаться с недугом. Этот "дуэт" трав эффективен также против герпеса, потому что и таволга, и календула оказывают выраженное противовирусное, противовоспалительное действие.

- Когда лучше начинать профилактику простудных заболеваний? И какие сборы нам понадобятся в домашней аптечке?



Елена СМЕРНОВА: Профилактикой необходимо заниматься, когда природа перестраивается: начинают падать листья, а температура воздуха существенно снижается. Именно в это время все вирусы активизируются. Говоря о профилактике, необходимо отметить, что все мы де-

лимся на три группы. Первая - это бурно и часто болеющие, вторая - вяло болеющие с невысокой температурой, но характерным для простудных

вовирусной, но и противомикробной активностью и особенно хорошо защищает дыхательные пути и флору кишечника.

- Что делать, если инфекция все-таки спустилась в бронхи?

Елена СМЕРНОВА: Если после болезни есть риск развития пневмонии, бронхита, астмы, необходимо принимать чаи "Антибактерин" и "Грудной детский". В их составе такие лекарственные травы, как чабрец, мать-и-мачеха, почки сосны, буквица, грудница, чина, цетрария.

- Чем лучше пользоваться - травяными сборами или одной, но проверенной травкой?

Михаил ГОРДЕЕВ: В традиционной российской фитотерапии принято использовать от 10 до 20 трав в одном сборе, а в восточной медицине применяют сборы, в которых до 50 трав. Знаменитый Парацельс сказал: "Против каждой болезни выросла своя травка", - а чтобы найти, какая именно поможет против конкретного недуга, рекомендуем сборы. Например, грудные сборы обладают жаропонижающими, противовоспалительными, успокаивающими и отхаркивающими свойствами, то есть действуют сразу в нескольких направлениях.

- Как работает специалист Фитоцентра, на что он опирается в своих выводах, заключениях и назначениях?

Лилия ИШМАЕВА: Состояние человека хорошо определяется при личном осмотре и расспросе: состояние его психики, внешний вид, кожа, пульс фитотерапевту могут сказать о многом. Также во время приема мы знакомимся с историей его заболеваний. Люди, как правило, приносят выписку из поликлиники и результаты проведенных обследований. Мы просматриваем документы и в беседе пытаемся отыскать начало, определить, что послужило толчком к болезни. Мы рассматриваем и классические результаты исследований мочи, общего анализа крови, а также УЗИ, если человек жалуется на конкретный орган. На основании этого составляем карту оздоровления, в которую входит индивидуальная схема приема трав, рационального питания, организация правильного сна. Этапы оздоровления корректируются по ходу наблюдения.

Подводя черту под этим разговором, хочу сказать следующее: как мы с вами уже поняли, коррективка иммунитета является не такой простой задачей. Однако специалисты Фитоцентра, у которых в этой области богатый практический опыт, знают, как это сделать: просто, недорого. Главное, вовремя обратиться и уже сейчас, осенью, принять все меры, чтобы противостоять простуде и гриппу.

Вопросы фитотерапевтам задавала Олеся ЛУГОВАЯ.

● ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ

Про башкирский йола, отношение к природе и чабрец под подушкой

Сегодня мы беседуем за чашкой чая с известным далеко за пределами Башкортостана фольклористом, доктором филологических наук, заслуженным работником культуры РБ, членом Союза писателей Башкортостана и России, кавалером ордена Салавата Юлаева Розалией СУЛТАНГАРЕЕВОЙ. Тема разговора - сохранение старых добрых традиций и возможность использования их сегодня.

- В своих статьях, выступлениях, на лекциях вы часто упоминаете башкирское слово "йола", которое переводится как "обряд"...

- На самом деле это более широкое понятие. Слово "йола" исконно древнее, встречается в чувашском, алтайском, мадьярском языках. На этрусско-минойском, то есть пратюркском, языке йола обозначал золотой диск, на котором были высечены "сокровенные молитвословия для правителя во имя благополучного руководства". На алтайском йяла обозначает волю, душу, благополучие, на чувашском - традицию и порядок. Башкирский йола представляется как единственная норма поведения и реализации человеческих возможностей сообразно законам времени, пространства и места бытия, закон и народная конституция, вместе взятые. Это понятие включает в себя и обряд, и правосознание, традицию и способ жизневедения. Йола - это гарант гармонизации отношений человека с человеком, с природой, космосом, способ утверждения себя в обществе. Это та пранорма, под руководством которой усиливается и развивается свободный и волевой Дух. Йола развивался как норма народного этикета, воспитания, искусства, целостности и образования, как регулирующий правила бытового и ритуального поведения человека механизм.

- Полезно было бы узнать, как человек, руководствуясь йола, выстраивал свои отношения с природой.

- Наши предки умели разговаривать с землей, водой, горами и растениями. Могучие баксышаманы способны были вызвать дождь, остановить ураган, произнося специальные молитвы. Современные люди воспринимают эти знания как суеверия, как нечто наивное, отжившее. Увы, человек сегодня - это потребитель, попирающий все законы живой Природы, загрязняющий окружающую среду. Он сейчас настолько не искушен в познании мира, что не замечает, как за ним следит вечная Мать-природа. Во время встреч со студентами, учащимися я рассказываю им, например, о том, что в старину по закону йола после заката нельзя было брать из реки воду, потому что она, накрываясь пеленой, словно шалью, погружается в сон. Если кто-то осмеливался эту шаль "сдернуть", то мог серьезно заболеть. Случалось, что вода заканчивалась в доме именно к вечеру, а тут еще и гости, тогда человек строил отношения с водой и договаривался с ней. Придя к источнику, он должен был произнести нужное слово, сакральную формулу: "Мать воды, дай воды, я за своей долей пришла, пришел гость на коне Акбузате. Вода нужна для чая". Человек обращался к воде как к живому, мыслящему существу, к тому же в просительной и умиловительной форме. "Кормил" воду кусочком хлеба, бросал зерна. Наши предки знали о воде то, что ученые открыли совсем недавно: вода действительно живая и способна хранить в одной капле вековую память. По йола, в особые дни - 19 января, 15 мая, 21, 22 июня и другие, вода особенно благосклонна к людям, и ее можно брать круглосуточно, но произнося особые благодарения. Вспомним, что и Землю-мать люди всегда почитали: после посевных относились к ней, как к беременной женщине. Рядом с полем запрещалось шуметь, громко говорить, рубить деревья. "Из земли родились, в землю возвращаемся", - гласит народная мудрость. А как разговаривал человек с горой! Эпоха вулгарного материализма и нигилизма нанесла серьезный урон всему народному, традиционно-ценностному, отращая, отчуждая человека от его же прародительницы, житницы и кормилицы Природы. Потому он и забыл свой первый язык - язык общения со знаковыми святыми местами, забыл особые действия и поклоны, коленопреклонения, которые совершал каждый раз пред могучей, непокоряемой и в то же время бесконечно благодетельной живой Природой. И эти действия - прежде всего для того, чтобы ощущать себя достойной частицей мироздания.



- Насколько мне известно, культ гор в этом контексте - самый значимый.

- Да, поскольку ценность и целостность горы - это несокрушимость твоей страны и твоего пространства, родового благополучия. По закону йола все праздники, обряды, благожелания проводили в горах, местах, близких, по верованиям народа, к божеству Тенгри. Гора Йоматау (Юматово) обладала такой силой удвоения добра, что в каждую пятницу - йома - посвященные имамы, муллы произносили зикры, молитвословия во благо жителей мира и города Имэнкала - Уфы в прошлом. Таковы были Кунгактау, Масемтау, Сусактау, Нарыстау, Башхырттау, Торатау, Каратау. Духовная и психотерапевтическая сила, магия и святость законов гор - это многовековое достояние коренных народов, для которых символику родной земли передает гора. Ведь мы живем на Земле, сотворенной из тела Урал-батыра. Башкиры издревле считали, что мужчины - остов мира, а горы - остов земли, они удерживают гармонию, покой и разум Вселенной. Наши предки обожествляли горы, почитали их и берегли их покой. Никогда не позволяли себе совершать восхождение, не соблюдая йола: вначале произносили обет, молитвословия, потом поднимались 40-60 сажень на коленах. Об этом оставили свидетельства замечательные российские ученые Иван Лепехин, Петр Рычков, Сергей Руденко, Иван Кудряшов. Горы обладают такой мощной энергетикой и космической мыслью, что нам эти знания остались только в форме ритуальных практик. Истинный же их замысел еще предстоит открыть. Мы пока многого не можем понять, однако это не дает нам права принижать знания и опыт предков. Камни также хранят в себе многовековую информацию. Молчаливые, строгие исполины-горы, как веруют люди, растут, а вместе с ними и народ. Они - хранители тайны жизни КУТ - это понятие силы и души народа. Согласно эпосу "Урал-батыр", когда-то гору КУТ отвоевали у драконов и змеев, и люди стали счастливыми. Поднимаясь на вершину, человек закреплял там свои благопожелания. Например, молился о прекращении засухи. Как-то летом в Зианчуринском районе на горе, куда я поднялась со школьниками, мы провели обряд вызывания дождя. Все сделали по правилам, как учили деды, по йола. Дней через десять в Уфу позвонили из района и так, полушутя, попросили приехать и остановить дождь, который

надолго зарядил после обряда. Горы - святая святых для гордого и волевого народа. Существует поверье: кто поднимается на гору с недобрыми помыслами, того постигает беда. Об этом в своих работах писал Иван Лепехин. Осквернить горы - значит лишить страну гарантий на мир и счастье.

- Как и у многих народов мира, у башкир был распространен культ пещер, скал как символов детородных органов и материнства...

- Культурное отношение к пещерам, ямам, ущельям связано с синкретным восприятием их как материнского лона. "Горстки почвы, капли воды хватит, о Худай, дитя дай!"... В заклинаниях, заговорах запечатлелись мифологические знания человека о воде как животворящей силе, о пещерах как матке матери-Земли, о Солнце и Луне, способствующих "округлению" (беременности). Среди стихийных сил, к которым можно обращаться, самым могущественным и по причине этого постоянным объектом моления является Худай. Высшее божество Тэнгри (Худай) представляется женщине единственным помощником. Кстати, обязательный компонент обращения к Тэнгри - жертвоприношение: масло, мясо.

- Видимо, и к растениям у наших предков было особое отношение?

- По традициям, ни одна трава просто так не берется. Человек, прежде чем сорвать ее, извиняется. Когда выкапывали крупное растение, такое, как, например, лопух или девясил, вместо него на земле оставляли кусочек хлеба или щепотку соли. Конечно же, люди знали, что, где и когда можно собирать, и делали это с молитвой. И сейчас почти в каждой деревне есть бабушка, которая знает травы и соблюдает древние законы.

- А у вас есть любимая трава?

- Чабрец. Обожаю его запах с детства! Когда выхожу в поле, где много чабреца, он меня будоражит. Оказывается, по гороскопу чабрец - как раз мое растение, от головной боли помогает. Есть поверье: если положить чабрец под подушку, к тебе придут красивые сны. Девясил - тоже мое растение. Он бывает женский и мужской - очень важно не путать.

- Наверняка пожилые люди, которые дарят вам жемчужины народного творчества, делятся еще и целебными рецептами?

- Рецептами делятся. Один из них, очень интересный, я записала в Хайбуллинском районе. Выкапываем небольшую яму, чтобы туда можно было лечь, примерно полметра глубиной. Разжигаем по всей площади костер, земля греется два часа. Затем убираем золу, угли и быстро выкладываем два мешка травы: зверобой, душицу, девясил, подорожник, полынь, которая до этого должна простоять в мешке два дня. Яму заливаем кипятком. Закрываем все это одеялом, клеенкой и оставляем на два часа траву томиться. Над ней надо сделать шалаш и накрыть его одеялами. Через два часа нужно лечь в траву. Надолго? Кто как выдержит. Максимум часа полтора. Если где-то что-то болит, в тех местах будет тянуть. После этой процедуры надо пойти в баню, потом лечь в постель. Конечно, при этом необходимо много пить. После вас в этой целебной яме может кто-то еще полежать. Эффект интересный. Земля как бы вытягивает болезни. Гораздо легче становится тем, у кого остеохондроз, радикулит, гипертония. Потом никакой грипп не страшен. Желательно проводить это лечение летом, раз три. Думаю, в природе есть все, что человеку необходимо для здоровья - как физического, так и духовного. Если бы мы об этом не забывали, меньше было бы несчастий и болезней.

Беседовала Ольга БРОННИКОВА.

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы не сомневаемся, что читателям было интересно узнать о древних традициях людей, населявших башкирскую землю. О том, что есть немало людей, готовых беречь природу, данную нам Творцом.

Безусловно, целебная сила травы, собранная человеком знающим, духовным, обязательно сохранится, а может быть, приумножится. В Фитоцентре М.В. Гордеева трудятся люди, постоянно работающие над своим духовным ростом. При заготовке трав они руководствуются такими принципами, как осознание значимости своей работы, уникальность трав, уважение к сохранению запасов. Трудятся по благословению духовенства. Руководители и специалисты Фитоцентра часто бывают и работают в святых местах России, консультируют насельников монастырей, помогают им заготавливать целебные травы.

● ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Щедрый месяц вересень

Так раньше на Руси называли сентябрь. И хотя с летом мы уже попрощались, начало осени может подарить нам еще немало лекарственных растений. Мы можем заготовить и траву, и плоды, и корни. Что же дарит нам природа в сентябре?

Брусника обыкновенная - лист.

Валериана лекарственная - корневища с корнями.

Горец змеиный - корневища с корнями.

Дягиль лекарственный - корневища с корнями.

Календула лекарственная - соцветия.

Калина обыкновенная - плоды.

Клюква - плоды.

Крапива двудомная - листья.

Кровохлебка лекарственная - корни, корневища.

Крушина слабительная - плоды.

Лапчатка прямостоячая - корневища.

Лопух большой - корни.

Лук репчатый - луковички.

Можжевельник обыкновенный - шишкоягоды.

Морковь посевная - корнеплоды.

Одуванчик лекарственный - корни.

Ольха серая - шишки.

Папоротник мужской - корневища.

Пастушья сумка - траву.

Петрушка огородная - корни.

Пион уклоняющийся - корни.

Плаун булавовидный - споры.

Подорожник большой - листья.

Полынь горькая - траву.

Ромашка лекарственная - цветочные корзинки.

Рябина обыкновенная - плоды.

Синюха голубая - корневища с корнями.

Тмин обыкновенный - плоды.

Толокнянка обыкновенная - листья.

Тысячелистник обыкновенный - траву.

Фиалка трехцветная - траву.

Хвощ полевой - траву.

Хмель обыкновенный - шишки.

Хрен обыкновенный - корни.

Цикорий обыкновенный - корни.

Шиповник коричный - плоды, корни.

Щавель конский - корневища и корни.

● ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Приезжайте к нам в Челябинск

Здравствуйтесь, уважаемый травник Гордеев! Пишет вам жительница Челябинска Агафья Ивановна Сорина. Мне 90 лет.

Хочу сказать, что ваши травяные сборы бесценны. Не могли бы ваши специалисты вместе с травяной продукцией приехать в наш город? Я понимаю, что вас везде приглашают, везде ждут, но и в Челябинске вас любят.

Поздравляю со всеми наступающими праздниками, желаю вам долгих лет жизни, большого счастья, крепкого здоровья, хороших дел и трудовых побед.

С поклоном и надеждой,
Агафья Ивановна.

● СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

И доктора наук прописи пишут



Сегодня мы с удовольствием представляем сборы из ассортимента Фитоцентра, авторы которых - ученые Башкирского государственного медицинского университета. Собственно, эти травяные композиции явились результатом написания докторской диссертации Натальи Кудашкиной (на снимке слева) и кандидатской диссертации Светланы Хасановой (справа). Они прекрасно знают лекарственные растения, часто выезжают на Алтай и дружат с Фитоцентром. Не сомневаемся, что эти разработки будут интересны всем, а в первую очередь руководителям медицинских учреждений.



Повышенный интерес к природным лекарственным средствам определяется всем укладом жизни современного человека. Вредное воздействие химических веществ, поступающих из окружающей среды в связи с производственной деятельностью, перенасыщение синтетическими лекарственными препаратами, к которым организм эволюционно не приспособлен, систематическое использование химических ингредиентов при производстве пищевых продуктов (известно более 2500 химических консервантов, стабилизаторов и др.) привели к росту сердечно-сосудистых, онкологических, аллергических и других групп заболеваний.

Фитотерапия как феномен не является чем-то необычным в практической медицине. Человечеством накоплен значительный опыт лечебного

применения трав, наиболее полно обобщенный в системе традиционной восточной медицины, в которой растения рассматриваются в качестве важного составного компонента антропоэкологической системы.

Растения и сборы на их основе содержат большое число различных биологически активных соединений, воздействующих противоположными сигналами на разные точки системы и повышающих, таким образом, способность организма к саморегуляции и управлению. Современными исследованиями доказано, что такие составы обладают многосторонним фармакологическим действием на всех уровнях биологической интеграции.

Успешность применения многокомпонентных лекарственных препаратов в восточной медицине указывает на их

определенную рациональность. При составлении композиций в них включают ингредиенты в зависимости от диагноза с учетом формы, стадии болезни, сопутствующих расстройств, индивидуальных особенностей больного. На долю средств общего воздействия на организм приходится до 60 процентов компонентов сложной прописи. Наиболее часто используются антитоксические, противовоспалительные и, главным образом, тонизирующие ингредиенты. Кроме того, в рецепт, независимо от заболевания, вводят также сердечные и седативные средства, что в совокупности создает "круговую оборону", делает организм более защищенным.

У многокомпонентного гинекологического сбора "Аднектин", в состав которого вошли 15 видов официального

лекарственного растительного сырья (листья земляники, трава зверобоя, листья мяты перечной, корневища с корнями девясила, трава полыни обыкновенной, цветки календулы, корни солодки, трава тысячелистника и другие), установлен широкий спектр фармакологического действия. Это позволяет применять его не только для лечения аднекситов, профилактики послеродовых и послеабортных осложнений, но и как общеукрепляющее, желчегонное, капилляроукрепляющее, противовоспалительное средство при воспалительных процессах других органов и систем. При этом травы не дают побочных эффектов.

Для лечения нейроциркуляторной дистонии предлагается композиция "Энцидид". На ее основе разработано три прописи. В состав первой - "Энцидид-кардио" - входит лекарственное растительное сырье, разрешенное к использованию в медицине (листья мяты перечной, плоды боярышника, трава зверобоя, почки березы, плоды шиповника, трава полыни обыкновенной, листья земляники). Эта пропись рекомендована для профилактики и лечения нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу. Две другие прописи: "Энцидид-гипер" с добавлением к сбору 5 видов и "Энцидид-гипо" с добавлением к сбору еще 7 видов ЛРС, - используются для лечения нейроциркуляторной дистонии соответственно

по гипертензивному и гипотензивному типу. Сборы прошли доклинические испытания и были проверены в клинических условиях. Выявлены их спазмолитические, антигипоксические и антиоксидантные свойства. "Энцидид-гипер" обладает превосходными гипотензивными свойствами и может применяться не только при нейроциркуляторной дистонии, но и для лечения гипертонической болезни.

Для профилактики и лечения нарушения мозгового кровообращения разработан состав растительного сбора "Ангиофит", в состав которого вошло 11 видов разрешенного к применению лекарственного растительного сырья. Сбор обладает антиоксидантными, антиагрегантными, антикоагулянтными и антигипоксическими свойствами.

Для профилактики и лечения ишемической болезни сердца предложен сбор "Кардиофит", в состав которого вошло 14 видов официального растительного сырья. "Кардиофит" при доклинических испытаниях показал кардиопротекторные, антикоагулянтные и антиагрегантные свойства. При применении в реабилитационный период этого сбора у больных, перенесших инфаркт миокарда, наблюдалось снижение частоты приступов стенокардии, нарушений ритма по типу желудочковой экстрасистолы и пароксизмальной тахикардии, снизилась частота сердечных сокращений и нормализовалось артериальное давление.

На все предлагаемые сборы оформлены патенты РФ и составлены проекты фармакопейных статей предприятий.

● ИЗЫСКАННЫЙ МЕТОД

Долгожители - это люди с круглыми головами

Мы уже обращали ваше внимание на то, что причины большинства заболеваний кроются в голове, следствия же проявляются в виде различных диагнозов. Именно в воздействии на мозговое кровообращение мы видим главную составляющую успеха оздоровительной методики, применяемой в нашем Фитоцентре. Сегодня мы хотим познакомить вас с остеопатией - самым изысканным методом мануального воздействия на человека, в том числе и на его голову.

Остеопаты считают, что форма определяет содержание. И если голове "придать правильную, симметричную форму" (а выпрямление формы костной структуры влечет выпрямление твердой мозговой оболочки, то есть обоих полушарий головного мозга), то человек забудет о десятках болезней, в числе которых головные боли, мигрень, внутричерепное давление, остеохондроз, эписиндром и многие другие. Кстати, все долгожители - это люди с ровными, круглыми головами. Для подробного рассказа мы пригласили Федора Николаевича Гитя, практикующего остеопата, члена Российской Остеопатической Ассоциации, слушателя Русской Высшей Остеопатической Академии (г. Санкт-Петербург).

- Остеопатия - метод, который основан на первичном дыхательном механизме, - рассказывает он. - В окружающем нас мире нет ничего статичного. Природа в своей основе имеет сложную пульсирующую систему. Человек не исключение, он состоит из огромного количества пульсирующих систем, имеющих ритмическую активность. У нас в организме три биологически активных ритма, про два знают все, а про третий - почти никто. Есть сердечный ритм - 70-90 ударов в минуту, дыхательный (легкие) - 15-20 вдохов в минуту. И есть краниосакральный ритм. Краниальная система состоит из оболочек спинного мозга, мембран и цереброспинальной жидкости, которые защищают головной и спинной мозг, а также костей черепа, крестца и позвоночного столба. Пульсация здесь составляет 8-12 ударов в минуту. Это очень тонкая пульсация, и она происходит на протяжении всей жизни. Сбои в этой системе могут приводить к серьезным нарушениям здоровья человека. Так вот, остеопат работает именно с этим ритмом.



Представьте голову младенца: она состоит из хрящей. И когда ребенок рождается, проходит через тазовые кости матери, его голова трижды сжимается-разжимается, то есть деформируется. Нарушается система, страдает краниосакральный ритм, страдает мозг. Раньше роды принимали бабушки-повитухи, которые не только перевязывали пуповину и помогали роженице, но и вправляли ребенку косточки, шею, плечи, таз.

Они "лепили", правили голову, как снежок, придавали ей правильную круглую форму. В современных роддомах, к сожалению, нет ни одного специалиста, который мог бы сразу поправить голову ребенку. Отсюда многочисленные проблемы у детей и взрослых: головные боли, подъем внутричерепного давления, ДЦП, эписиндром, признанные как последствия родовой травмы. Так вот, сразу после родов их можно устранить за

ритм, с которым специалист-остеопат и работает на основе первичного дыхательного механизма. Можно за один сеанс справиться с проблемой, поправив голову, можно за три-пять раз - в зависимости от сложности проблемы. Стопроцентная гарантия, что кости больше не сдвинутся, если, конечно, не будет механических травм.

Организм человека - целостная система: нарушение работы хотя бы одного звена непременно приводит к неполадкам в других. Наши органы находятся в определенном положении относительно друг друга. И сохранять его они должны даже при сильных внешних воздействиях, физических нагрузках и травмах. Все, что есть внутри нас, связано между собой сложнейшей системой связей и мышц. Непосильная физическая и психологическая нагрузка, а также любое хирургическое вмешательство влекут за собой искажение этой системы из-за хронического спазма или атонии мышц, связи натягиваются и немного смещают со своего места внутренние органы. Если мозг сохраняет способность адекватно исполнять свою контролирующую и регулирующую функцию, то устойчивость организма возрастает, и даже после перегрузок мышцы расслабляются и возвращают все на свои места, но вот как раз так бывает далеко не всегда.

Приведем пример: человек упал на спину, травмировал печень, она становится отечной и опускается. Нарушается ее функция, что приводит к изменению пищеварения. Через пару лет справа возникает периартрит плечевого сустава, беспокоят плохое настроение, раздражительность, а началось-то все с простого падения. Начинаем лечить плечо, появляется язва желудка, и все больше болеет. Так вот, если у остеопата на приеме пять пациентов с правосторонним периартритом и все просят поправить правое плечо, то он сначала проведет полный осмотр тела, восстановит причинно-следственную цепочку и только после этого начнет работать. Способность остеопатии восстанавливать утраченную структуру, остоу подготавливается и закрепляется методами фитотерапии. Эффективность такого профилактического направления намного выше.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

Сайт: www.travogor.ru
E-mail: contact@mail.ru

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, 35; тел. 8-962-52-02-100

г. Москва

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

г. Санкт-Петербург

- ул. 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

Учредитель: ООО «Травник Гордеев М.В.»
Редактор: Юлия ГОРДЕЕВА.
Верстка: Александр КАЗАК.

Адрес редакции:
450024, г. Уфа, а/я 61.
Тираж 999. Заказ № 252.

Приветствуя письма, сообщения и иную информацию от читателей, редакция сохраняет за собой право их выбора для печати, редактирования и сокращения.

Отпечатано в типографии «Издательство «Диалог»:
450076, г. Уфа, ул. Гафури, 54.
Тел. (347) 251-78-29. E-mail: mail@dialogizdat.info