Учредитель: ООО «Травник Гордеев М.В.»

Красивая ПОЛЯНА

№5(10), декабрь 2011 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

НОВОСТИ

Когда цифры красноречивее слов

В конце года мы, как и все, подводим итоги. Наверняка, нашим читателям будет интересна эта статистика. Приводим данные на 1 ноября.

Специалисты Фитоцентра Гордеева М.В. проконсультировали за 10 месяцев 2011 года 7 тысяч 508 человек.

Народный целитель России Михаил Гордеев принял 500 пациентов.

* * *

Сотрудники Фитоцентра и его директор М. Гордеев принимают самое активное участие в семинарах и научных конференциях. В этом году их было 18.

* * *

С недавнего времени при Фитоцентре работает Центр дистанционного обслуживания. Специалисты ЦДО проконсультировали 280 человек.

* * *

Довольно часто в Фитоцентр приходят письма из разных городов России с просьбой выслать тот или иной оригинальный травяной сбор. В этом году было отправлено 96 посылок с травами.

* * *

В 2011 году разработаны и внедрены в практику 36 новинок. Это 29 оригинальных сборов, 4 вида свеч, 2 композиции для ванн и 1 бальзам.

Не пропустите статью

Юлия Коршикова, практикующий специалист в области траволечения и ароматерапии, кандидат медицинских наук, доцент, куратор циклов по фитотерапии Российской Медицинской Академии последипломного обучения, поздравляет всех сотрудников, пациентов и друзей Фитоцентра с Новым годом и дарит им самые добрые пожелания.

Хотим обратить внимание на то, что в следующем номере, который выйдет в 2012 году, будет опубликована интересная и полезная статья Юлии Ивановны "Стратегический запас", посвященная ароматерапии и фитолечению.

Продолжайте быть… волшебниками

Вам повезло, друзья! Вы каждый день приносите людям радость, возвращаете уверенность в своих силах, а иногда даже утраченную надежду.

Подаренное вами волшебство от возвращения пациентам здоровья отражается в вас, как в зеркале, - и дарит силы работать и жить с максимальной отдачей.

Так пусть в наступающем году вы почувствуете сказочное удовольствие от жизни и от своего предназначения!

Ирина МЕДВЕДЕВА, редактор журнала "Азбука здоровья" (Нижний Новгород).

СЛОВО РЕДАКТОРА

Позаботьтесь об ослике в новом году

Наступает Новый год… Время, когда важно подвести итоги прошедшего периода, трезво оценить свои дела и поступки, отношения в семье, ситуацию на работе и почувствовать в душе желание взять в своей жизни новый рубеж, поставить для себя - Личности - более высокую планку. То же относится и к здоровью.

Как тяжело начинать новое дело в понедельник, так тяжело и начинать оздоровление - даже после того, как появились признаки нездоровья. Даже после разговора с целителем Михаилом Гордеевым, который указал на имеющиеся проблемы, расписал распорядок дня, режим питания и время приема травяных составов. К сожалению, мы вынуждены открыто признать, что примерно одна пятая обратившихся к нам за консультацией пациентов вообще пренебрегают данными рекомендациями, еще у одной пятой энтузиазма хватает максимум на пару недель, а потом хоровод повседневности уносит куда-то вдаль благие намерения, и жизнь возвращается на круги своя: хвать таблетку от головной боли, от давления, кашля, температуры, от депрессии…

Наверное, если бы существовала таблетка от жизни, нашлись бы желающие употребить и таковую. Куда легче ускользнуть от труда и самому заботиться о себе и близких, улучшать характер, выстраивать взаимоотношения. Перенося ответственность на внешние обстоятельства, мы уходим от главной обязанности: самому строить свою жизнь. Святые отцы говорят, что тело - это осел, который везет нашу душу. Если не заботишься о своем ослике, не ухаживаешь за ним, плохо кормишь, не даешь отдыха, то он может откинуть копытца раньше времени. Раньше, чем отмерено душе для ее возрастания на этом свете. Другая крайность не лучше: если перекормить осла и не загружать работой - тот взбесится.

Травы - существенная подкормка для нашего тела, удивительным образом увеличивающая ресурсность организма, позволяющая переживать глубокие и частые стрессы без ущерба, восстанавливаться не только после болезней, но и после ударов судьбы. Жил такой российский ученый Николай Лазарев, доказавший, что неспецифическую сопротивляемость организма болезнетворным факторам можно значительно увеличить, используя растения-адаптогены. Это не только женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, золотой корень, левзея, обладающие мощным тонизирующим, стимулирующим действием. И не только успокаивающие и расслабляющие валериана, пион, иван-чай, но и подорожник, крапива, чистотел, тысячелистник, зверобой и десятки других растений, действующих адаптогенно. С точки зрения его теории адаптации, здоровье рассматривается как способность организма своевременно адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, а болезнь - как результат срыва адаптации. Известный фитотерапевт Олег Дмитриевич Барнаулов в одном из интервью сказал: "Наивно думать, что такую сложную систему, как человек, можно вылечить каким-то веществом. Задача врача - "приподнять" пациента над любыми негативными внешними обстоятельствами, а также помочь ему понять, какие внутренние причины привели его к болезни. Я, например, обязательно спрашиваю школьников (и не только их), что они читают. Очень часто слышу в ответ: "Я эту литературу ненавижу". Я записываю при нем крупными буквами: литературу ненавидит. Спрашиваю: "Чем же перед вами провинилась литература?" Но начинает протестовать родительница: "А какое отношение к болячкам моего мальчика имеет его непричастность к литературе, музыке, живописи?" Цитирую "Чжуд-ши": "Основными причинами болезней являются страсти, гнев и невежество…"

Очень часто в нашей практике случаются грустные курьезы, показывающие тесную связь болезни и отношения к жизни, различным ситуациям. Один наш хороший знакомый, доктор, раз в год навещает старушку маму, тоже в прошлом доктора. И в один из приездов она начала жаловаться ему на резкое снижение зрения. Наблюдая за ней, он подмечает, что мама раз сто на дню, сталкиваясь с ситуацией, не устраивающей ее, произносит слова: "Глаза б мои этого не видели!" Мама смогла обратить должное внимание на устоявшуюся привычку и… заменила свое негодование фразой: "Уши бы мои не слышали!" Приехав в отпуск к маме через год, наш друг встретился с прозревшей, но уже успевшей оглохнуть мамой. Увы…

Поэтому в новом году я от всей души желаю всем сохранения душевного мира и спокойствия. Это обязательно приведет к лучшему здоровью. Травы же пейте всегда, каждый день. Даже самая простенькая травка способна стать для нашего организма источником энергии. А что уж говорить об умно составленных сборах, эффективность которых многократно выше! И пусть то большинство, которое верит в целебную силу природы, относится к ее дарам благоговейно и честно заваривает свои любимые составы, получит в награду за это ясные глаза, свежее лицо, крепкое тело, четкую мысль и силу претворять свои намерения в дела. Пусть никого не удивляет, что люди, пьющие травы, не болеют никаким гриппом - ни птичьим, ни "свинячим". Их осел крепок и надежен, он исправно везет их души, пока те зреют и крепнут на пути земных испытаний. С Новым годом!

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

Мы всегда с вами!

Дорогие друзья! Наши родные, коллеги и подопечные!

От всего сердца благодарим вас за вашу поддержку, терпение и доверие к нам. И хотя иногда мы бываем ворчливыми, несносными, сердцем мы всегда с вами. С Новым годом! Счастливого Рождества! Новых свершений в следующем году. Оставайтесь счастливыми. Будьте здоровы!

Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Диабету скажем «нет»

Перед праздниками не хочется говорить о болезнях. А мы и не будем. Мы лишь дадим советы людям, которые вынуждены жить с диабетом. Надеемся, рекомендации специалистов помогут им значительно улучшить качество жизни.

Во всем виноват… мозг!

Давайте обратим внимание на то, как работает наш мозг. Он управляет органами и системами организма посредством нервной системы и системы гуморальной регуляции, крайне чувствительных к состоянию мозгового кровотока (МК). Уже незначительное снижение последнего (меньше 20 процентов) приводит к замедлению или нарушению работы нейронов, изменяет синтез белка, а также состояние энергетических процессов, на которых мы и остановимся подробнее.

Известно, что основной и единственной пищей для мозга является глюкоза, из одной молекулы которой в присутствии кислорода (читайте - артериальной крови) синтезируется 36 молекул АТФ - энергия! Мозгу постоянно нужны кислород и глюкоза. Процесс этот непрерывный, а вот дефицит возникнуть может, и мозг к нему своеобразно приспособился. При снижении МК в участках мозга, наиболее страдающих от гипоксии, происходит переход на анаэробный гликолиз, при котором кислород не нужен, а глюкозы требуется во много раз больше: из одной ее молекулы образуется только 2 молекулы АТФ! Другими словами, энергетика мозга падает в 18 раз, или на 1800 процентов. То есть стимуляция повышения уровня сахара крови является компенсаторной попыткой мозга сохранить свою активность.

Когда возникает снижение мозгового кровотока (а тот колеблется постоянно), синтез белка изменяется, а значит, меняется гормонрегулирующий арсенал, синтезируемый в мозге. Изменяются управление всеми органами и системами, а также их функции. Последнее приводит к накоплению органических поражений: вот вам и атеросклероз, гипертония, другие болезни. Запускается порочный механизм управления. Вот говорят: "Я сладкого не ел, а у меня диабет". Да, сладкого не ел, зато всю жизнь

(Окончание на 3-й стр.)

ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ВАС

Про бумажный чемоданчик, веру в себя и предвкушение чуда

Обсуждая последний в этом году номер "Красивой поляны", мы решили порадовать наших читателей и отправились на интервью к целителю России Михаилу Гордееву. Мы говорили о том, где травник обычно встречает Новый год, помнит ли елки, которые устраивали ему в детстве родители. Михаил Викторович очень искренне ответил на все вопросы, с радостью поделился воспоминаниями. И, конечно же, дал полезные советы.

- Я родился в семье ветеринарного врача, поэтому наш дом одновременно был и лечебницей для животных. Мы вчетвером, родители, сестра и я, уютно жили в небольшом зале. Тут же устраивали приехавших в гости родственников. Не помню, чтобы кому-то не хватило места или хозяевам показалось, что стало тесно, - рассказывает Михаил Викторович. - Непременно в один из дней перед Новым годом отец приходил вечером домой с елкой и сам ее устанавливал. Наряжали зеленую красавицу, как принято во всех семьях, вместе. И стояла она, пока не осыплется. Особых торжеств не было, но это время запоминалось именно тем, что нам, детям, доставались редкие в деревне мандарины и шоколадные конфеты. И, конечно, все мы ждали от этого праздника чуда.

Мое самое первое новогоднее воспоминание связано с елкой в деревенском клубе: уж такая она стояла нарядная, так весело и празднично было вокруг! Мне было лет пять-шесть, а ребенком я рос скромным, стеснительным, поэтому не думаю, что участвовал в ту пору в хороводах или розыгрышах. Что твердо помню, так это подарок - сказочный бумажный чемоданчик со сладостями и фруктами.

- Вы в последние годы так много путешествуете по России и за ее пределами, ведете прием пациентов в разных городах страны. Где вас застанет наступающий 2012 год?

- Стараюсь сохранять традиции и Новый год встречаю в Башкирии, в Нуримановском районе, все в том же родительском доме в Красном Ключе. Елку ставлю сам, а наряжаем ее вместе с супругой. Так же, как и все, мы подводим итоги и строим планы на будущее. Руковожу большим делом, поэтому длительные каникулы и праздность позволить себе не могу. А дел всегда хватает: это и заготовка лекарственных растений, и забота о том, как сохранить их до будущего урожая. Я постоянно проверяю рецептуру сборов, создаю новые травяные композиции. Все это помимо консультаций, которые назначаются заранее, но, бывает, и проводятся экстренно, за счет других дел или отдыха.

- Для многих предстоящий Новый год - это беготня по магазинам в поисках деликатесов, изобильно накрытый стол, горячительные напитки, которые буквально "текут рекой". А как у вас?

- Трапеза в Новый год не вызывает проблем. Давно пропагандирую рациональный подход к питанию и сам следую этой схеме. К тому же время гуляний выпадает на Рождественский пост. Основная цель поста в приготовлении православных к Рождеству Господа нашего Иисуса Христа. Он продолжается сорок дней. Тем, кто его соблюдает, но боится нарушить во время длительных выходных, проводимых дома, советую читать "Тайную молитву перед вкушением пищи для неумеренных в питании". Читают ее после обычной молитвы перед едой. "*Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и даруй мне в мире душевном с благоговением принимать щедрые дары Твои, да вкушая их, получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на Земле*".

- Быть может, вы поделитесь с нашими читателями рецептами постных блюд?

- Полезен и вкусен салат из тыквы. Тыкву нарезаем кубиками около одного сантиметра, обжариваем на растительном масле, добавляя (увы, пока не нашел аналога!) заморские пряности: сушеный манго и карри. Когда тыква станет мягкой, снимаем сковородку с огня. При необходимости подсаливаем. Добавляем горсть клюквы и полгорсти ядрышек кедровых орешков. Все это следует перемешать и переложить в красивую посуду.

Если же вы не связываете себя обязательствами поста и новогодние праздники проводите, вкушая пищу без ограничений, то помните хотя бы одну заповедь: сначала углеводы, потом белки. Наибольшая пищевая нагрузка - в первую половину дня. Вечер - обилие овощей с пряностями. Типовой набор - это имбирь, куркума, кардамон, мощные средства детоксикации. Среди прочего - бадьян, мускатный орех, гвоздика и корица. Если эти пряности в сухом виде соединить и перемешать, их можно добавлять в глинтвейн, чай, компот, кофе. Из пряно-ароматических средств местного происхождения, улучшающих работу желудочно-кишечного тракта, можно назвать корни дягиля, аира. Используйте их при приготовлении пищи. Это не только улучшит вкусовые качества блюд, но и подчеркнет лечебную направленность приготовленной вами пищи.

- Ваше время расписано на год вперед, поэтому, наверное, уже сегодня вы можете поделиться своими планами, задумками на 2012 год...

- Будущий год вижу спокойным и размеренным, всецело посвященным работе и семье. Далеко от дома уезжать не хочется, хотя привычный консультативный вояж совершать придется: люди ждут и в Москве, и в Санкт-Петербурге, и в Башкирии, и в Магнитогорске. Желаю, чтобы осуществилась мечта и воплотился в жизнь проект летнего трехмесячного туристического сплава по Павловскому водохранилищу. Призываю всех моих друзей и подопечных организовать свое летнее время так, чтобы хоть недельку провести в Башкирии, половить рыбку, собрать траву, отдохнуть душой в компании таких же светлых и радостных людей. В рамках сплава будет проведен выездной цикл по фитотерапии для медиков. Да-да, именно так: лекция - и тут же экскурсия. Посмотри, заметь отличия, собери гербарий, понюхай, пожуй, распознай растение. Потом завари чай с ним, ощути свойства. Только так можно стать травником и прийти на помощь людям. Иногда, когда изучаю какое-нибудь растение, я его завариваю, пью, а потом записываю свои ощущения.

Еще хочу присмотреть новые места для заготовок, собрать в достатке те травы, о которых мечтаю: астрагал, плаун. Весна придет быстро, и надо все успеть собрать. Каждый год природа нам дает не то, что мы планируем собрать, а то, что она решила дать. Летом для нас наступает пора заготовок - горячая пора. Есть и свои радости от того, что не поеду в далекую экспедицию в Бурятию: мысленно перенес ее на 2013 год. Буду дома, стану копаться на участке, разведу огород лекарственных растений. У меня уже много чего растет: галега, энотера, астрагал, очиток, - но мечтаю, конечно, о большем. В этом году мы с супругой огородом занимались мало. В июне посадили картошку, морковку, свеклу и... уехали до середины сентября. Приехали - собрали. А хотелось бы свои соленья, квашенья сделать да в бочечках расставить все это богатство в погребе. Приедет гость, а ты разносолы на выбор: и грибочки тут, и правильная капуста с огурчиками, и варенья на любой вкус...

- В наступающем году вам исполнится 55 лет. Наверное, что-то особенное хочется сделать?

- Мечтаю в Уфе провести конференцию травников и в этом полагаюсь на поддержку коллег, дело жизни которых связано с фитотерапией. Нам интересно общаться, обмениваться опытом, результатами, травами. Приглашаю всех принять участие в этой конференции, о деталях проведения которой мы еще сообщим.

- И, наконец, новогоднее пожелание...

- Будем здоровы!

Вопросы задавала Олеся ЛУГОВАЯ.

Верной дорогой идем

Егор СЕМЕНОВ, управляющий магнитогорским фитоцентром:

- Самое важное для меня в прошедшем году - появившееся ощущение сопричастности с удивительно важным и полезным делом - оздоровлением людей силами природы по методикам Михаила Гордеева. Когда видишь зарождающуюся в глазах посетителей надежду и чувствуешь вместе с ними искреннюю радость от того, что их жизнь стала счастливее и полноценнее, отчетливо понимаешь: верной дорогой идем.

Пожелать всем хотелось бы, конечно же, отменного самочувствия. Больше двигайтесь, обязательно занимайтесь спортом или физкультурой. Надеюсь, что все больше и больше посетителей фитоцентра будут приходить к нам не только и не столько для лечения своих заболеваний, а для профилактики и укрепления здоровья.

ЭКСПРЕСС-ОПРОС

Мы желаем счастья и здоровья!

Этот опрос мы провели в канун праздника среди сотрудников Фитоцентра. А вопросы были следующие: "Как прошел 2011 год, что особенно запомнилось? Какие новогодние традиции бытуют в вашей семье? Что бы вы хотели пожелать читателям газеты, пациентам и друзьям Фитоцентра?"

Роза БУРХАНШИНА (Уфа):

- Этот год был удачным в профессиональном плане. Я работаю по методике Михаила Викторовича Гордеева, и она дает очень хорошие результаты. Приходят к нам, например, люди с сердечной недостаточностью, мерцательной аритмией, после инфарктов. Таким больным приходится поглощать таблетки буквально горстями, а мы умеем плавно заменить часть "химии" травами. Один наш пациент, мужчина 56 лет, принимал 15 препаратов после инфаркта, пришел к нам в плохом, удрученном состоянии. А сейчас это энергичный, веселый человек, он все время улыбается, шутит, ждет внуков и надеется на лучшее.

Новый год наша семья отмечает обычно в компании друзей, за городом. Елку наряжаем на улице, готовим шашлыки, рыбу, поем до утра.

Пользуясь случаем, хочу пожелать всем-всем беречь свое сердце, энергетику и здоровье как Божий дар и не тратить его зря.

Ирина КОЛОСОВА (Уфа):

- Не могу не радоваться за двух моих пациентов с онкологическими заболеваниями. Один из них с четвертой степени рака перешел на третью, у другого страшный диагноз сняли вообще. Хочется сказать, что многое зависит от настроя человека, его веры в излечение. Важно еще, чтобы именно он сам заваривал себе травы, если самочувствие позволяет, а не кто-то из родственников. Вообще, год этот для меня пролетел незаметно. Каждую свободную минуту находилась с маленькой внучкой.

Наша семейная традиция такова: все, как и раньше, ждут от меня сладких новогодних подарков. В эти коробочки или ведерки со сладостями я кладу какие-то сувениры, маленькие подарочки детям, зятю, мужу. Что пожелать в новом году? Главное - быть оптимистом, позитивно мыслить. И еще очень важно чувствовать себя кому-то необходимым. Это ощущение помогает выбраться из любых ситуаций.

Лилия ИШМАЕВА (Уфа):

- Отрадно, что, несмотря на кризисы и потрясения, Фитоцентр работает в полную силу, с хорошими результатами. К нам приводят часто болеющих детей, а благодаря травам они перестают быть таковыми. Кстати, у нас недавно проходила акция: бесплатно консультировали ребятишек. Лечение травами некоторых сложных пациентов дает положительную динамику.

Новогодний праздник отмечаем в семейном кругу. Я каждый год 31 декабря запекаю гуся, а 1 января ходим на елки, навещаем родителей. В новом году желаю всем здоровья - и коллегам, и нашим пациентам.

Елена СМИРНОВА (Уфа):

- Главное событие этого года - открытие в Уфе, на улице Степана Кувыкина, еще одного фитоцентра. Место удобное, и коллектив сложился творческий. У нас много гербариев, центр украшают яркие детские поделки. Кстати, для маленьких пациентов мы постоянно проводим разные конкурсы. Благодаря нашим постоянным добрым пациентам в фитоцентре много цветов. Интересно, что наша папка с карточками пациенток, обратившихся по поводу бесплодия, стоит на стеллаже под номером "11". И в уходящем 2011 году именно 11 женщин, которые у нас наблюдаются, забеременели. Символично, не правда ли? У нас дистанционно лечатся пациенты с рассеянным склерозом, и, знаете, многим становится лучше, что тоже не может не вдохновлять!

Новый год буду встречать с дочкой Вероникой и двумя собаками, догом Белль и чихуахуа Зевсом. Своих питомцев мы в эти дни прогуливаем нарядными, ошейники украшаем гирляндами.

Конечно, в канун Нового года очень хочется верить в чудеса. И пусть люди будут добрее, дружнее, здоровее! Пусть семьи пополняются, а мы, травники, к этому будем причастны. С Новым годом!

В строгом городе есть лучик солнечный

С берегов Невы с большим воодушевлением поздравляем всех наших коллег в Уфе, Магнитогорске, Новосибирске и Москве с наступающим Новым годом!

В нашем городе строгом так мало солнца, в наших грустных краях все рассчитано на зиму: и сны, и настроения, и полуулыбки прохожих, и "небо серого цвета кровельного железа". И вот?.. На пересечении канала Грибоедова и Гороховой, между Адмиралтейством и Невским проспектом есть солнечный уголок, где все рассчитано на весну! Наши посетители говорят, что у нас в фитоцентре они отогреваются и душой, и телом.

И мы счастливы.

Спасибо всем, кто вместе с нами делает свое дело с душой и энтузиазмом!

Спасибо всем нашим коллегам, друзьям и партнерам за помощь и сотрудничество! И огромная благодарность нашим постоянным клиентам, пациентам и покупателям за веру в нас и поддержку!

Желаем в новом году много событий, которые изменят нас к лучшему. Желаем видеть дальше и желать большего.

Галина ЕРКОВИЧ,
управляющая фитоцентром;
Светлана ЛЕВИЦКАЯ, врач-консультант;
Марина БУХАРЦЕВА, администратор;
Светлана БЕЗБОРОДАЯ, реализатор.

Диабету скажем «нет»

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

терпел головную боль, плохо запоминал, быстро уставал, страдал нарушениями сна и не проявлял склонности к умственному труду. И проблемы нарастали постепенно! А ведь все это симптомы энцефалопатии. А вот про другого говорят: "Он много сладкого ел, потому и заболел". А почему ел? Да потому, что мозг голодал и оправданно подавал сигнал: "хочу есть!" У многих людей, страдающих выраженной гипоксией, возникают приступы ночного жора.

Сначала мозг старается вернуться к естественной саморегуляции. Но если мы упорно не хотим понимать его сигналов, переходит в режим аварийной работы, это ведет к развитию болезней, в том числе и сахарного диабета.

Если не остановить порочные процессы, то развитие многочисленных и, как правило, опасных осложнений будет продолжаться. Что сделать для того, чтобы больные диабетом жили счастливо и долго? Применять лекарственные растения.

Мы считаем, что траволечение будет действенно в том случае, если наряду с фитотерапевтическими схемами, направленными на восстановление функции пораженных при сахарном диабете органов и систем, одновременно будет восстановлено мозговое кровообращение. Частная терапия сахарного диабета, не включающая коррекцию механизмов центральной регуляции, не дает возможности излечения, а только смягчает течение болезни.

Уменьшаем потребность в глюкозе

Для того, чтобы успокоить мозг, его нужно вывести из состояния гипоксии, вернуть на место привычный аэробный гликолиз, тем самым уменьшив патологическую потребность в глюкозе. Поэтому необходимо с помощью трав увеличить приток артериальной крови, обеспечить адекватный отток венозной, вывести излишний ликвор из желудочков мозга и привести в норму внутричерепное давление. Дополнительно для улучшения оттока следует обеспечить режим сна и отдыха, при котором условия для венозного оттока станут оптимальными (угол наклона головы в 30 градусов по отношению к телу во время ночного сна). Поэтому нужно обзавестись большой удобной подушкой, обеспечивающей такой плавный наклон головы и верхней части туловища. Спать только на спине!

Схема приема отваров и настоев на ночь особенно важна, поскольку во время сна восстанавливается и отлаживается работа органов и систем. Дневная же схема должна быть направлена на поддержание работы особо страдающих органов и сердечно-сосудистой системы, которая обеспечивает бесперебойную и качественную работу головного мозга.

Такое разделение схем с принципиальным различием характера действия является существенным отличием от привычных рекомендаций.

Есть такие счастливые люди, которые засыпают, едва устроив голову на подушке. Проснувшись, они тут же встают, отдохнувшие, свежие, с ясной головой, хорошим аппетитом. Чтобы вернуть сон, нужно учитывать многие факторы. От того, как пациент засыпает, как проходит ночь, каково его самочувствие утром, зависит состав фитосбора.

В настоящее время используется более 150 наименований лекарственных растений, нормализующих нарушенные виды обмена веществ, а также восстанавливающих функции страдающих систем и внутренних органов. Наиболее часто используемые в практике лекарственные растения при сахарном диабете - створки фасоли, побеги черники, корни одуванчика, цикория, лопуха, галега, манжетка, репешок, володушка и другие. Механизм сахароснижающего действия растений обусловлен тем, что большинство из них обладают ощелачивающим эффектом, а глюкоза в слабощелочной среде переходит в другие углеводы - фруктозу или маннозу, для метаболизма которых не требуется инсулин. При этом потребность в вводимом инсулине снижается. Помимо этого, фитотерапия способствует восстановлению продукции инсулина бета-клетками поджелудочной железы (например, козлятник, шелковица, лист грецкого ореха, цветки липы).

Хорошо зарекомендовал себя следующий сбор: 2 ст. л. побегов черники, по 1 ст. л. створок фасоли, корней лопуха, цикория, 0,5 ст. л. брусничных листьев залить 0,5 л холодной воды. Довести до кипения, варить на медленном огне 7 минут. Настоять ночь. Пить по 0,5 ст. 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Курс - месяц, сделать перерыв на 2 недели и еще повторить курс.

Схема эффективна при начальных стадиях сахарного диабета.

Отбор необходимых растений для составления сбора определяется во многом наличием сопутствующих заболеваний и преобладающими нарушениями обмена веществ.

Очень часто первыми признаками сахарного диабета являются зуд кожи, ее сухость, появляются грибковые поражения, бесконечные фурункулы, не поддающиеся лечению противомикробными препаратами. Поражение кожи связано с тем, что высокая концентрация глюкозы в той приводит к снижению сопротивляемости организма к инфекции и способствует развитию заболеваний. В таких случаях к противодиабетическому сбору нужно добавить травы, которые улучшают состояние кожи (это череда, листья березы, календула, корни калгана, аир, почки тополя, ряска, фиалка). Из их отвара можно делать аппликации на пораженном участке. Для этого салфетку, смоченную в отваре, накладывают на поврежденный участок кожи на 30 минут 2-3 раза в день в течение 7 дней.

Наиболее часто встречаемые осложнения при диабете - поражения сосудов нижних конечностей, которые проявляются трофическими нарушениями (образуются язвы). При этом широко используются сосудоукрепляющие, венотонические, рутинсодержащие витаминные растения: лист лещины, софора японская, донник, крапива, лист березы, каштан.

Сбор "Сосудистый" (в его составе трава спорыша, водяного перца, посконника, льнянки, корни солодки, семена льна, хвоя сосны, ели и пихты, плоды рябины и боярышника) - 1 ст. л. напитка залить 1 стаканом кипятка. Настоять час. Принимать по 1/3 ст. 3 раза в день за 10 минут до еды. Курс - 2-3 месяца.

Бальзам "Венотон" содержит (в равных частях) софору, каштан, водяной перец и оказывает ранозаживляющее, сосудоукрепляющее, венотонизирующее действие, снижает воспаление и отек нижних конечностей. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день, разведя в небольшом количестве воды. Его можно использовать местно, натирая конечности 1-2 раза в день длительно. Подобным действием обладает крем "Венолюкс".

При выраженном поражении сосудов сердца и головного мозга, сопровождающемся шумом в голове, головокружением, рекомендуем сбор "Лань". В него входят плоды боярышника, шиповника, рябины, трава спорыша, зверобоя, донника, дербенника, посконника, зверобоя, корни пиона и солодки, семена льна, ламинария. Другой рекомендуемый сбор - "Атеросклероз", в составе которого трава сурепки, люцерны, ярутки, почечуя, шалфея, цветки ивы, березы и ольхи. Способ приготовления следующий: 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день независимо от приема пищи. Длительность курса от 1 до 3-4 месяцев.

При поражении сосудов глаз, приводящем к снижению, а иногда и потере зрения, хорошо зарекомендовал себя сбор "Гений" (трава посконника, первоцвета, погремка, синеголовника, эхинацеи, зюзника, подмаренника цепкого, крестовника, дербенника, золотой розги, плоды рябины, хвоя ели). Эта травяная композиция, улучшая мозговое кровообращение, усиливает питание сосудов сетчатки и снижает риск развития ретинопатий. Принимают "Гений" следующим образом: 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка. Настоять 2 часа. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Оставшиеся 0,5 стакана выпить перед сном, тем самым улучшая питание головного мозга кислородом во сне (авторская методика М. В. Гордеева). Длительность курса - до 3 месяцев.

При диабете всегда страдает работа желудочно-кишечного тракта, что требует коррекции основного состава. С этой целью широко используются подорожник, аир, полынь серая, репешок, володушка, дымянка, солянка холмовая.

При нефропатиях, когда идет поражение почек, в основной сбор от сахарного диабета добавляют лекарственные растения, улучшающие трофику почечной ткани: листья брусники, хвощ полевой, золотую розгу, золотарник.

При поражении желез внутренней секреции у женщин отмечается нарушение менструального цикла, месячные становятся нерегулярными. Значит, в сбор нужно добавить травы, улучшающие гормональный фон: шишки хмеля, клевер, шалфей, мяту, дурнишник. У мужчин на фоне сахарного диабета возникают проблемы с потенцией, эрекцией, появляется частое мочеиспускание, а при этом жжение. В таких случаях помогут сурепка, иван-чай, ярутка, красный корень, кора осины, грушанка.

При сахарном диабете, как правило, страдает иммунная система. Широко в этих случаях используется группа адаптогенов: аралия, лимонник, родиола розовая, женьшень, левзея, элеутерококк. Эти растения применяют чаще в виде настоек (можно аптечных) - 30-40 капель 2 раза в день в первой половине дня. Длительность приема - от 2-3 недель до 40 дней, желателен прием в холодное время года (осень и весна). Детям назначают настойки из расчета 1 капля на год жизни.

Мощным иммуномодулятором является исландский мох, или цетрария. Готовят его следующим образом: 1 ст. л. сырья на 1 стакан холодной воды, варить 5 минут на медленном огне, остудить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Это доза взрослого. Детям до 7 лет - 1-2 ст. л. 2 раза в день (от 2 недель до 1,5 месяца).

Особое значение для больных сахарным диабетом имеет фитодиета. В организме происходит закисление, то есть ацидоз, поэтому рекомендуется употреблять овощи, обладающие ощелачивающим действием: тыкву, огурцы, кабачки, баклажаны. В весеннее и летнее время широко использовать в пищевом рационе свежие листья и соки одуванчика, сныти, первоцвета, медуницы, цикорий. Ранней весной в период сокодвижения пить березовый сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Осенью не брезговать топинамбуром, в корнеплоде которого вместо крахмала накапливается инулин, превращающийся в организме во фруктозу и хорошо усваивающийся.

Питание - еще один ключ к проблеме

В нашем центре больным сахарным диабетом мы настоятельно советуем, в отличие от расхожего мнения и рекомендаций, вводить в пищу как преобладающий продукт питания длинномолекулярные углеводы. Они усваиваются 2-3 часа. Это может быть недоваренный рис, перловая крупа, недоваренные макароны из твердых сортов пшеницы. Прием таких углеводов в достаточном количестве приводит к тому, что содержащиеся в них углеводы медленно попадают в кровь, не давая сахару превысить уровень 7-8. Одновременно с такими углеводами и непосредственно в этот же самый прием пищи мы рекомендуем есть белковую пищу, поскольку нехватка белков, необходимых для обеспечения регулирующих процессов в поджелудочной железе, может спровоцировать так называемый компенсаторный подъем сахара, т.е. перевод гликогена в глюкозу.

Пациенты с сахарным диабетом стараются есть поменьше углеводов. Но тем самым запускается механизм резкого повышения или понижения сахара, что и является самой неприятной особенностью течения заболевания. Нами разработаны рекомендации для питания людей, в том числе с диабетом.

На завтрак - заваренные накануне и выстоянные в тепле цельнозерновые каши без масла и жиров. Затем белки: творог, яйца, рыба, мясо, фасоль, горох, орехи и так далее.

За 10-20 минут до обеда съесть жирное или масляное (сало, животное или растительное масло, бальзам "Гепахол", орехи), тщательно пережевывая и смакуя. Информация о жирной пище поступает в головной мозг, что способствует сокращению желчевыводящих протоков, и желчь поступает в двенадцатиперстную кишку. В это время желательно ходить, а при выраженном рефлюксе, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастроптозе и других заболеваниях эти 20 минут ходить необходимо, затем съесть второе блюдо в такой последовательности: углеводы, а потом белки.

Через 2-4 часа - полдник (первое блюдо).

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

Ужин - большое количество (до 0,5 кг) пряных тушеных овощей. Жидкость в умеренном количестве, а также соки, фрукты, овощные салаты.

Фитотерапия снижает риск раннего развития осложнений и значительно замедляет развитие уже имеющихся. Она позволяет добиться компенсации заболевания, уменьшить дозу инсулина, а в ряде случаев полностью его отменить. Особенностью фитотерапии при диабете является то, что она проводится на протяжении всей жизни пациента с небольшими перерывами на 2-3 недели. Во избежание привыкания состав сборов каждые 2-3 месяца нужно корректировать. Так что обращайтесь к опытным фитотерапевтам, у которых можно получить квалифицированную помощь по использованию, приему лекарственных сборов с учетом вашего заболевания и существующих осложнений.

Михаил ГОРДЕЕВ,
Юлия ГОРДЕЕВА,
Лилия ИШМАЕВА,
врач-фитотерапевт
Фитоцентра, Уфа.

ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ

Сегодня в нашей редакции очень интересная гостья. Это кандидат филологических наук, доцент Башкирского государственного университета Елена Евдокимова. Более того, в нашей республике и за ее пределами Елену Викторовну знают как руководителя университетского фольклорного ансамбля "Таусень". И хотя моя собеседница сразу предупредила, что она не специалист по русскому фольклору, однако столько интересной информации успела сообщить за время нашего разговора, что я не могу не поделиться ею с читателями.

Таусень вам!

- В дохристианский период человек ощущал себя частью природы и поэтому наделял магическими свойствами различные природные реалии, - начинает разговор Елена Викторовна. - Что же касается предстоящих праздников, их все ждут с нетерпением. Как в Новый год или в Рождество обойтись без ёлки? С этим вечнозеленым деревцем у русского народа много связано, и раньше его наряжали не только в зимние праздники. Например, обряд прощания невесты перед замужеством с юностью, с "девьей красотой" обычно осуществлялся через какое-то растение, чаще всего через ель. Веточки её могли хранить и после свадьбы, им приписывали магическую силу. Считалось, что елка своим запахом отгоняет нечистую силу. Действительно, аромат, который источает ель, наполняет дом праздничным настроением. Сейчас многие в силу различных причин, чаще экологических, не ставят дома елку. (Кстати, в древности бытовал и до сих пор соблюдается в некоторых областях России запрет рубить деревья в святки). Но ведь можно взять несколько веточек, заварить кипятком и таким образом наполнить дом прекрасным ароматом. Я обычно так и делаю, потому что в последние годы наряжаю искусственную елку.

- Традицию наряжать елки в Новый год ввел в России Петр Первый. А до этого что-нибудь наряжали?

- Про Новый год не знаю, но деревья или ветки использовались в календарных и семейных обрядах, в погребальных ритуалах, во время христианских праздников - в Вербное воскресенье, на Страстной неделе, в Егорьев день. Например, на Масленицу наряжали и украшали ветки можжевельника, в Троицу отдавали дань березе, водили вокруг неё хороводы, делали ей приношения. Человек видел в природе себя и в себе ощущал природу. Это единение с природой соблюдалось и в языческий период, и с приходом христианства. Для нас обряжение ели стало столь органичным, что мы и не задумываемся о том, что приносим дань уважения дереву, что раньше этот ритуал имел сакральный смысл.

- Вы сказали, что символика была "замешена" на магии, и эти осколки сохранились в устном поэтическом народном творчестве...

- Природные силы не давали человеку покоя, поскольку он ощущал себя ее частью. И когда наши предки видели и возрождение, и временное увядание, умирание природы, они испытывали потребность что-то сделать, чтобы круг жизни не прервался. Так возникли всевозможные заговоры и заклинания, в частности, на урожай, на посевы злаков и овощей. Мы на концертах часто вместе со зрителями играем в игры. Одна из самых любимых - "Вейся, вейся, капустка моя!". Сначала водим хоровод. А потом кто-то из девушек разрывает эту цепочку и начинает хоровод завивать. Завивает тесно, как кочан капусты, а потом потихоньку его развивает. В этой весёлой детской игре на самом деле заключен особый смысл, ведь капуста всегда считалась важным овощем для людей, поскольку обладает многими полезными свойствами. К тому же ее несложно было вырастить, заготовить на зиму и хранить. Песня восходит к магическому обряду, она заклинательная: считалось, что после таких песен, когда ещё и движениями показывают, как должна расти и виться капуста, урожай будет лучше. Человек верил в то, что слово, обозначающее растение, обладает такой же продуцирующей силой, как и само растение. Чем больше над ним говоришь, поешь, тем больше и урожай соберёшь.

- Наверное, в старину и к лекарственным растениям относились с трепетом и верой?

- Да, действительно. Люди верили в их волшебную силу, причем с пользой для себя. Взять хотя бы можжевельник, веточки которого вешали дома под матицей, конечно, как защиту от нечистой силы, но не только. Наши предки понимали, что это полезное растение, в традиционной русской культуре оно называется верес. Кстати, для нас можжевеловые ягодки, которые рекомендовал Михаил Викторович Гордеев для укрепления иммунитета, были приятным и вкусным открытием. Получается, что далеким предкам можжевельник был давно известен в качестве средства от простуды, причём именно ягоды и жевали, чтобы не заразиться... Как хорошо, что эта информация, эта "ниточка" протянулась и дошла до нас из глубины веков.

- А каково ваше отношение к травам?

- Я выросла в семье, где лекарства не очень-то жаловали, хотя отца спасли врачи, и он был им за это благодарен. Легкие у папы были слабые, ведь он прошел войну, плен, фашистский концлагерь. Уже в мирной жизни заразился туберкулезом, и у него из-за ослабленного иммунитета болезнь приняла очень тяжёлую форму. Слава Богу, вылечили, но все же наша семья старалась от медицины быть подальше. Вернее, от болезней. Папа всю жизнь закалялся, и мама до конца дней своих обливалась холодной водой. Родители очень любили травы. Поскольку голос для них являлся инструментом - папа работал на телевидении, мама на радио, они очень следили за состоянием здоровья. Чуть что - полоскали горло календулой. Мама любила заваривать чай с травами и ягодами. Она была и страстной почитательницей башкирского меда. И хотя сейчас развенчивают "миф" о пользе меда, называя его практически бесполезным сладким веществом с огромным гликемическим индексом, я все равно верна семейным традициям, люблю мед, а сахар не употребляю вообще.

Когда мы познакомились с Михаилом Викторовичем Гордеевым, то узнали много интересного о травах, активно пили их, при этом чувствовали себя намного лучше. Мое убеждение такое. Человек с возрастом и некоторым опытом может выработать свою собственную программу оздоровления. Что делаю я? Заготавливаю свои любимые липовый цвет, зверобой, мяту, душицу. Научилась сушить ягоды со времен фольклорных и диалектологических экспедиций. Уже много лет каждый день принимаю контрастный душ. Мне нравится лечение холодной водой по методу Кнейпа. Надо сказать, что, обливаясь холодной водой, я себя даже уважаю, ведь не каждый решится на подобные процедуры. И не думаю, что врачи, подхватив простуду или ОРЗ, спешат принимать таблетки, антибиотики. Поэтому простуду лучше всего выгонять травяными чаями.

- Хотелось бы узнать о новогодних традициях, которые бытуют в вашей семье и в коллективе "Таусень".

- Про елку я уже говорила. Стараюсь, чтобы в новогодние и рождественские дни на столе были ритуальные блюда. Например, пироги - это любимое русское кушанье. Поскольку я давно уже отказалась от мяса, то использую овощные и фруктовые начинки. Самый любимый наш пирог - с картошкой в мундире, которую надо как следует отмыть, вырезать глазки и натереть на терке. Тесто самое простое: вода, мука (лучше 1 сорта) и растительное масло.

Для большого пирога надо взять 3/4 стакана теплой воды, 3/4 стакана масла, половину чайной ложки яблочного уксуса или лимонного сока, на этом и замешивать. Мне нравится, чтобы тесто было тонким, а начинки много. В натертую картошку нужно добавить масло, лук, поперчить, посолить. Пирог хоть и не выглядит очень красивым и румяным, но получается вкусный.

- Мне известно, что рождественские колядки - один из самых любимых концертных номеров вашего коллектива...

- Да, это так. Помню, когда мы сделали рождественскую звезду для выступлений, шли с ней по улице - на нас смотрели с большим любопытством. Вошли в мой подъезд и решили "отрепетировать" обрядовую сценку. Соседи были в восторге от колядок, нас с радостью угощали. Когда высказываешь хорошие, добрые пожелания: "Дай Бог тому, кто в этом дому!", "Наделил бы вас Господь и житьём, и бытьём, и богатством!", люди спешат отблагодарить. В старину колядовщиков ждали, съестные подарки готовили заранее. А тех, кто жадничал и не открывал дверь, корили: "Не дашь пирога, будет жизнь не така". Рассказывают, что в последнюю минуту хозяева от страха, что предсказания колядующих сбудутся, бросали вслед уходившим пятачки. Недоброго слова боялись, а за доброе платили сполна всякими вкусностями. Обряд колядования уже давно перестал быть ритуалом с мистическим содержанием и теперь воспринимается как веселая игра. Наш ансамбль часто приглашают колядовать на праздники. В прошлом году участвовали в рождественском концерте Национального симфонического оркестра Башкортостана. Выступаем в школах, на предприятиях и всегда получаем угощение.

На Рождество я колядки ...пеку. Да, именно так назывались пирожки из ржаной муки, из пресного теста, которое очень податливое, приятное в лепке. Из него на севере России, например, делали тетерки - витое обрядовое печенье, закликали весну, солнце, радостную жизнь. Готовится просто: растительное масло, вода, соль, мука - и все. Скатывали тоненькие длинные жгуты, из них "плели" узорчатые тетерки. Можно было зашифровать свое имя, слепив первую букву, обвить ее кругом, волнистым узором. Выпекали и фигурки животных. Есть в колядке, например, такие строчки: "Дайте коровку, масляну головку..." Понятно, что никто от хозяев не требовал привести Буренку, просили фигурную выпечку в виде коровки. А я делаю маленькие пирожки-колядки с разными начинками.

...В конце нашего разговора Елена Викторовна сказала: "Таусень всем!" Чтобы вы знали, это древнее новогоднее пожелание добра и всяческого благополучия.

Беседовала Олеся ЛУГОВАЯ.

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
- ул. Кувыкина, 16/2; тел. (347) 256-15-88

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

Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный Ключ
- ул. Матросова, 35; тел. 8-962-52-02-100

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

г. Санкт-Петербург
- ул. Гороховая, 24; тел. (812) 314-30-63, 314-45-61

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

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

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

Спасибо матушке-природе

Я стала интересоваться травами, когда мне во врачебной практике пришлось столкнуться с нарушениями менструального цикла у девушек.

Вмешательство в молодой организм должно быть особенно бережным, ведь система регуляции менструального цикла только настраивается. Вообще, для успешного лечения гинекологических проблем во многих случаях необходимо корректировать работу других органов. И помощь трав здесь, конечно же, неоценима.

Наш фитоцентр на Тверской, организованный Михаилом Викторовичем Гордеевым - опытным целителем, - лечит травами и занимается профилактикой болезней. Замечательные сборы, напитки, созданные Гордеевым, помогают сохранить здоровье природными средствами. Мы стараемся каждому приходящему рассказать о лекарственных растениях и об их пользе. Хочется, чтобы люди чаще обращались за консультациями и благодарили природу, которая дарит возможность быть здоровыми.

Елена ПОКЛАД, фитотерапевт (Москва).

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

Адрес редакции: 450024, г. Уфа, а/я 61.
Сайт: www.travogor.ru
Тираж 999. Заказ № 246.

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

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