

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● НОВОСТИ

### «Дадим шар земной детям!»

Так назывался редакционный конкурс детского рисунка, объявленный на страницах газеты "Вечерняя Уфа" в честь Года охраны окружающей среды. В качестве спонсора выступил Фитоцентр Михаила Гордеева.

Ребята прислали замечательные рисунки, в которых отражена любовь к родной земле, ее богатой природе. Членам жюри было трудно выбрать лучшие работы. Но конкурс есть конкурс, и победители в трех возрастных номинациях определились. Это дошкольница Ольга Еникеева, ученик 1 "Б" класса средней школы № 100 Никита Кадымов и ученик 2 "А" класса средней школы № 10 Арсений Актиев. Ученица 2 "А" класса средней школы № 100 Алена Горбатовская была отмечена благодарственным письмом за участие в организации конкурса. По просьбе редакции она подготовила первый рисунок, с которого, собственно, и начался конкурс. Алена нарисовала нашу планету, которую охраняют ангелы.



Ребята получили дипломы, подписанные главным редактором газеты "Вечерняя Уфа" Вячеславом Головым, и ароматные травяные игрушки "Сказочный сон" от спонсоров.

### В поход за здоровьем

Уже не первый год члены Региональной общественной организации "Здоровье нации", созданной при содействии Общества чувашской культуры РБ, выезжают в преддверии лета из Уфы, чтобы собрать для себя в экологически чистых местах Башкирии лекарственные травы. Такие поездки стали доброй традицией. Они проходят очень весело, а главное, интересно, ведь ликбез по сбору трав проводит сам председатель общества - кандидат биологических наук, вице-президент Ассоциации фитотерапевтов РБ, известный травник Михаил Гордеев.

Выезжает группа обычно в конце мая или начале июня, когда травы набирают сок и в них накапливается максимальное содержание микроэлементов, витаминов и других полезных веществ. В нынешнем году мы отправились в Нуримановский район, в окрестности деревни Старокулево. Эти места славятся обилием целебных растений.

До места нас вез комфортабельный автобус, а в Иллино к нам присоединился еще один: в нем ехали члены Иглинского отделения общества "Здоровье нации". Поскольку в составе жизнерадостной, активной команды присутствовали и представители старшего поколения, и люди с хроническими заболеваниями, с нами был врач Геннадий Соколов.

На лесной поляне группу встретил заготовитель, который собирает травы для Фитоцентра М.В. Гордеева, - Галинур Салихов. Травник Михаил Гордеев и врач Геннадий Соколов рассказывали о целебных свойствах растений, а Галинур тут же их отыскивал на поляне и показывал.

Сказать, что поездка была хорошо организована, - это ничего не сказать. Все было тщательно продумано: средства от комаров и клещей, марлевые повязки, защитные кремы и много других мелочей, без которых не обойтись на природе.

Широта души наших людей на лесной поляне полностью раскрылась. Нас ждали богато накрытый стол, суп из весенних трав и, конечно же, чай по рецептуре травника. Не обошлось без песен - русских, чувашских, башкирских, татарских и украинских. Мы ощутили себя единым дружным коллективом.

Юрий МИХАЙЛОВ.

## ● НАЗАД, К ПРИРОДЕ

# Живет размеренно Россия и красиво

Итак, мы собрались в очередной отпуск. Кто куда, а наш интерес к природе, травам остается неизменным. Давно мечтали познакомиться с Забайкальем и продолжить исследование богатств растительного мира Горного Алтая. Захотелось посмотреть и понюхать, почувствовать эти травы с такими экзотическими названиями, как шизонепета, сосуррея, разнообразие астрагалов, карагана гривастая, саган-дайля, зизифора, панцерия.

Был и знак. Наша кошка принесла двух милых котят, к которым еще в марте прилипли клички Шизонепета и Зизифора. Первая кошечка была шустрой, резвой. Вторая - меланхоличной и обстоятельной. Описанные свойства травок никак не соотносились с их характерами.

Итак, в конце июня мы сели на поезд в Уфе и отправились в Новосибирск, откуда начинался наш первый маршрут на Горный Алтай. Прекрасные виды Зауралья сменились плоским монотонным ландшафтом Западной Сибири, затем заурядными пейзажами пролетел за окном поездом Северный Казахстан, и, наконец, порадовала своими лесами Центральная Сибирь. В Новосибирске мы присоединились к научной экспедиции, организованной доктором биологических наук, главным научным сотрудником Института биологии Сибирского отделения РАН, нашим другом Николаем Борисовичем Ермаковым.

Перезезд на Горный Алтай из Новосибирска занимает около пяти-шести часов. Сначала на горизонте возникают голубые массивы. Постепенно они приближаются, и ты оказываешься в предгорьях Алтая, где все дышит зеленью, красотой и благодатью. По дороге в горную страну пейзажи непрестанно меняются, а когда проникаешь вглубь, то сомнений не остается: во всей суровой красе перед тобой предстает величественный и строгий седой Алтай. Ощущение седины и старости идет от снежников, обилия выходов скалистых пород, от холода, веющего с высот, низких полноводных туч, клубящихся над тобой, величия и строгости форм. В этом году цветение в Сибири началось поздно. В самом начале июля еще цвела сирень и начала созревать земляника. Нам повезло: мы застали невероятное обилие цветущих трав в самой своей красе. И, конечно, не удержались, чтобы кое-что собрать немножко и для себя, и для земляков.

На Горный Алтай ежегодно приезжают около полутора миллионов туристов. Основное паломничество идет в несколько наиболее популярных и приспособленных для туристов мест вдоль Катуня, начиная от Аи. Многие добираются вглубь, чтобы подняться на знаменитый ледник Актру, побывать на высокогорных озерах, доехать до границы с Монголией. Растительный мир в каждой зоне исключителен и разнообразен. Особенно впечатлили

покрытых пострадавшими от лесных пожаров деревьями. Особенно обширные следы оставили пожары в Бурятии, даже совсем близко к Байкалу.

И вот мы в Чите. Небольшой, по московским меркам, старый русский город. Очень милые и приветливые жители. Блага цивилизации - японские рестораны и американские закуские - присутствуют и здесь. На рынках - многообразие овощей и фруктов, байкальской и дальневосточной рыбы, даров леса. Здесь очень популярны китайские овощи и фрукты. Мы попробовали - нам понравилось. В ста

вырос, выучился и работает в северной столице. Травы заготавливает здесь. Рецепты его знаменитых предков работают все так же эффективно благодаря кропотливому труду наследника, скрупулезно соблюдающего десятилетиями шлифованную рецептуру. Мы же знаем его предков по переведенному для нас на русский язык знаменитому трактату Джуд Ши, излагающему основы бурятской медицины.

Познакомились мы и с местными травниками, в том числе работающими на основе тибетской медицины. К сожалению, как и везде, их немного. И проблемы у нас общие - заготовка, сушка. Так же, как и к нам, к ним обращаются люди, желающие чуда, но не желающие для этого чуда потрудиться.

Народ в Забайкалье приветливый, коммуникабельный. Буряты и русские живут дружно, сохраняя свои национальные и семейные традиции, веру. Общепит, в котором отлично сочетаются традиционный украинский борщ и бурятские бузы, нас приятно порадовал отличным качеством пищи, низкими ценами и чистотой. В отличие от городов европейской России, общепит предлагает недорогую и вкусную еду. Особенно нам понравилось в Агинском округе. В глухом углу России, в ста километрах от Агинска, в самом обычном дорожном кафе нам предложили отменные по вкусовым качествам блюда - картофельное пюре и бузы - бурятские пельмени. Здесь еще можно съесть котлету, которая напомнит вам о далеком детстве и заботливой бабушке.

Мы уезжали из Забайкалья поздно вечером. Поезда здесь ходят с опозданием, и нас ждала долгая дорога домой, но она не пугала - наоборот, внушала надежду на то, что мы проедем по большей части России, неведомой нам ранее, обобщим свои впечатления, сможем мягко адаптироваться к перемене часовых поясов и, наконец, просто отлежаться в комфорте уютно покачивающегося поезда Владивосток - Пермь.

Одним из неожиданных впечатлений, полученных нами, было радостное чувство: Россия жива! Она ведет неторопливую, размеренную жизнь на огромных просторах. И люди, населяющие эти земли, по-прежнему хотят жить долго, счастливо и красиво. И на Алтае, и в Забайкалье нас радовали огромные стада коров. Они очень красивые и ухоженные, неторопливо пасутся на зеленых пастбищах. Богатство природы остается неизменным. Неизменными остаются и человеческие чаяния и упования. Как же хорошо жить на Руси!

Юлия ГОРДЕЕВА,  
Михаил ГОРДЕЕВ,  
народный целитель России.



Останавливались мы и в Горно-Алтайском ботаническом саду, что в селе Камлак. Его сотрудники заготавливают травы и составляют из них превосходные по вкусу ароматные чаи. Еще одно знакомое место мы посетили - знаменитый фитоцентр на Семином перевале. Его хозяйка, травница Ольга Иннокентьевна, давно обустроилась на этом месте со своей семьей. Ее травы и сборы известны по всей России. К ней приезжают за помощью издалека. Необыкновенно добр был к нам Алтай и в этот наш приезд. Он в очередной раз поделился с нами частичкой своей красоты и щедрости. Покидая эти места, мы чувствовали, что непременно вернемся сюда еще не один раз.

А нас ожидало продолжение путешествия: путь лежал из Новосибирска в Забайкалье. За два дня мы на поезде проехали Красноярск, Иркутск, Улан-Удэ, увидели ночной Байкал. А уже утром оказались в Забайкалье: прилепились к окну поезда, высматривая знакомые растения. Больно кольнуло сердце, когда проезжали мимо многочисленных сопков,

пятидесяти километрах от столицы Забайкалья находится природный заповедник Алханай - место, овеянное легендами, очень популярное у забайкальцев. С горы Алханай стекает горная река, температура воды в которой около одного-двух градусов тепла даже жарким июльским днем. В реку стремятся погрузить свои тела все приезжающие, уверенные, что не только получат здесь запас здоровья на целый год, но также избавятся от имеющихся недугов. А вокруг бושуют травы - шлемник байкальский, астрагалы, сосуррея, леспедза и еще многие-многие другие.

Ездили мы к легендарной реке Онон. Посетили озеро Ножий. Проводником нашим был Николай Андреевич Бадмаев, потомственный доктор, специалист в области бурятской медицины. Являясь жителем Санкт-Петербурга, лето он проводит здесь, запасая необходимые для своей профессиональной деятельности травы. Отлично знает он край своих предков, из которого происходит его род. А сам родился,



## ● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Оказывается, новую кость можно вырастить! И это не фантастика, а результат уникального метода, который прошел испытание временем. Вдвойне приятно, что сенсационная методика была во многом создана в России. Как действует прибор? Он работает по принципу генерации определенных частот, которые подбираются индивидуально. Биологически активные точки, на которые аппарат воздействует, тоже определяются индивидуально. Под таким воздействием кость начинает формироваться по закону Вольфа: наш мышечный корсет сам "подсказывает", куда ей расти.

**- Итак, каждый день разрушенной некрозом кости напоминают, что она должна расти, стимулируют этот рост прибором, который воздействует на биологически активные точки. Сколько длится такое лечение в общей сложности?**

- Год, иногда два. Особенность лечения заключается в том, что только за месяц наш пациент получит 60 процедур. Чувствуете разницу? В лечебном учреждении по стандартам ему положено всего 10 сеансов, и потом он полгода ждет. А у нас за 3 месяца ребенок, например, с некрозом кости, пройдет 180 процедур. Дело, конечно, не только в количестве, но и в качестве. Кость отзывается на проводимое лечение и начинает расти. Заново формируется головка сустава. Все, что некротизировано, отмирает, рассасывается - и в этом месте прорастает новая трабекулярная структура (основа).

**Кость - это единственный орган человеческого организма, который восстанавливается без рубца.**

**- А по составу это вполне нормальная кость? Такой же плотности, как остальные?!**

- Да, конечно.

**- Значит, таким способом можно и другие кости вырастить? Не только головку тазобедренной кости?**

- Головка бедренной кости, тазобедренный сустав - это самое тяжелое. Повлиять на остальные суставные сочленения намного легче: переломанные тела позвонков, бедренную кость, плечевую, таранную... Нарастает любая кость.

**- Бедствие пожилых людей - перелом шейки бедра. Вы можете в этом случае помочь?**

- Смотря какой перелом. Если он вколоченный и большой может ходить или если перелом зафиксирован, например, пластиной, - мы беремся за лечение. У пожилых тоже будут расти кости, только медленно.

**- Каковы причины асептического некроза головки бедренной кости у взрослых?**

- У взрослых набор причин расширяется. По статистике, первая - это травма, вторая - накопительные повреждения. Третья (особенно у женщин) - остеопороз, провоцирующий развитие асептического некроза. Во всяком случае, у тех женщин, у которых развился асептический некроз после 50 лет, в анамнезе мы ничего другого не нашли, кроме остеопороза: это в 75 процентах случаев. При остеопорозе меняется архитектура кости, головка ослабевает, вес нарастает, плотность теряется, и кость начинает сминаться. У мужчин преобладает множество других причин (падения, накопительные повреждения, алкоголь, глюкокортикоиды). Алкоголь

**Мы продолжаем разговор с главным врачом "Медицинского центра ХуанДи" Евгением Волковым. В предыдущем номере он рассказал, что в возглавляемом им медицинском центре пациенты с заболеваниями костной системы получают комплексное лечение, и не только медикаментозное. Врачи подбирают индивидуально для каждого больного лечебный аппарат, воздействующий на биологически активные точки. После курса терапии пациенты продолжают лечиться с помощью аппарата, который берут в аренду.**



# Сломанный позвонок вырастить легче

угнетает размножение остеобластов той клетки, которая формирует кость. Из-за токсической реакции,

**Кость - это единственный орган человеческого организма, который восстанавливается без рубца.**

ацидоза остеобласты при злоупотреблении алкоголем перестают развиваться.

Гормональные препараты тоже разрушающе действуют на кость. Ревматологи, терапевты назначают их для лечения серьезных основных заболеваний, но средства контроля отсутствуют. Вот здесь как раз помогает следить за состоянием костей наша скрининговая диагностика. Врачи же лечат гормонами основное заболевание, пока не разовьется асептический некроз. А потом говорят: "Теперь вам к ортопеду надо".

Плохая экология, некачественные продукты - все это не может не отражаться на костной ткани, поэтому число суставных и костных заболеваний растет. Цитостатики, антибиотики тяжелой генерации, нестероидные противовоспалительные средства - это те лекарства,

**"Если к нам приходят пациенты, пьющие обезболивающие препараты, - как правило, у них обнаруживаем очень низкий костеобразующий фактор. Приходится сначала полгода восстанавливать их обменные процессы, а потом решать ту проблему, с которой они обратились".**

которые убивают микробы, а заодно и молодые клетки организма, остеобласты (из которых, напомню, строится костная ткань). А обезболивающие препараты - это вообще бич. Никто не задумывается, когда глотает обезболивающую таблетку, о том, что иммунитет и остеобласты сразу же после этого погибают. Если к нам приходят пациенты, пьющие обезболивающие препараты, - как

правило, у них обнаруживаем очень низкий костеобразующий фактор. Приходится сначала полгода восстанавливать их обменные процессы, а потом решать ту проблему, с которой они обратились.

Имейте в виду, что частый прием любых обезболивающих (анальгина, баралгина, кетанова, которые женщина принимает во время менструации или же от зубной, головной боли) приводит к остеопорозу, а потом, возможно, и к асептическому некрозу кости.

**- Пациенты, которым уже была сделана операция по эндопротезированию сустава, обычно думают, что они уже избавились от проблемы. Но через несколько лет понимают, что это не так. Сустав снова начинает болеть. Что с ним происходит?**

- Эндопротез как инородное тело стоит в костной ткани только определенное время - 3-5, максимум 10 лет. Затем начинается асептический некроз костной ткани в тех местах, где протез крепится. Сначала размывается, разрушается костная ткань около металлического стержня. Потом стержень либо проседает, либо расшатывается, провоцируя сильную боль. Присоединяется инфекция, и наступает катастрофа. Мы проанализировали весь международный опыт по эндопротезированию. В США и Англии средний возраст для постановки эндопротеза - 70 лет (специалисты пытаются реализовать

**"Если к нам приходят пациенты, пьющие обезболивающие препараты, - как правило, у них обнаруживаем очень низкий костеобразующий фактор. Приходится сначала полгода восстанавливать их обменные процессы, а потом решать ту проблему, с которой они обратились".**

лечения, чтобы оттянуть возраст протезирования). Средний возраст эндопротезирования в России - 50 лет. Что такое 50 лет? Человек только вступает в жизнь, у женщин - менопауза, у мужчин - время решения каких-то весомых вопросов. И вдруг ставят эндопротез. В самом лучшем случае в 60 лет человек будет вынужден решать эту проблему заново, только уже с индивидуальным протезированием и огромными осложнениями. Если

вам поставлен эндопротез - надо жестко следить за состоянием костной ткани вокруг него и проводить лечение, чтобы увеличить его живучесть до 25-30 лет. Мы эту проблему решаем по своей методике. Нарастиваем и поддерживаем костную ткань вокруг эндопротеза.

Какие еще могут быть проблемы? Допустим, случился перелом - наложили пластину. Прошло 3 месяца. Хирурги делают рентген, говорят: "Все срочно, пластину

**"История нашего центра началась в 1996 году, когда я, будучи молодым специалистом, приехал в Европу на медицинскую выставку "Эврика", где познакомился с методикой, которую представляли китайцы. Они мне показали, что кость способна расти, - и это меня потрясло".**

выкручиваем, винты вынимаем". Большой начинает ходить, но через несколько месяцев у него разваливается головка сустава. Почему? Да потому, что хирурги наделали шурпами дырок в кости (в шейке и головке), создали условия для развития асептического некроза.

**- Что нужно делать здоровому человеку, как жить, чтобы избежать некроза кости?**

- Обратит внимание на свое питание. Ходить не менее 5 километров в день - это лучшая нагрузка на суставы. При беге, кстати, нагрузка на суставы возрастает в десятки раз. Подвижность тазобедренного сустава должна быть нормальной: разгибание - 20 градусов, сгибание - 140; приведение бедра - 40, отведение - 40-50, ротация внутренняя - 20-30, ротация наружная - 30-40.

Надо проводить обследование сустава. Сделать снимок тазобедренного сустава в 20 лет, а потом в 45 лет, чтобы посмотреть, как, с чем мы продолжаем жить. Периодически определять, какова плотность кости.

Если у вас обнаружили кариес - считайте, что началась потеря минеральной плотности по всему организму. Это индикатор. По сути, при кариесе надо бежать в первую очередь не к стоматологу, а к нам. По крайней мере, необходимо провести денситометрию и посмотреть, что происходит с плотностью ваших костей, а затем принять меры. Кстати, недавно мы закончили лечение одного пациента с остеопорозом и

получили 14 процентов приращение плотности кости за год. Это фантастические результаты, если учесть, что лучшие препараты зарубежного европейского уровня дают приращение только 4 процента в год.

**- Почему ваш центр называется "ХуанДи", как это слово переводится на русский язык?**

- Хуанди - император, который объединил китайские земли. История нашего центра началась в 1996 году, когда я, будучи молодым специалистом, приехал в Европу на медицинскую выставку "Эврика", где познакомился с методикой, которую представляли китайцы. Они мне показали, что кость способна расти, - и это меня потрясло. Нас ведь учили, что кость не болит, не растет и никому не нужна. Если сломалась - обратитесь к травматологу. На тот момент я был специалистом терапии, занимался фитотерапией, гомеопатией, практиковал в Центральном военном госпитале. Я настолько заинтересовался китайской технологией, что приложил все усилия, чтобы познакомиться с ней непосредственно в Китае. Получив доступ к технологии, пролечив несколько российских пациентов и получив удовлетворяющие всех результаты, мы решили стать эксклюзивными представителями этой методики в России и стали этого добиваться: оформили лицензию и в знак благодарности и совместной работы над проблемой назвали центр Хуанди, тем более что с китайской стороны техника была открыта профессором Хуаном.

Теперь у нашего центра большие наработки, которые накопились за многие годы, при этом учитыва-

**"История нашего центра началась в 1996 году, когда я, будучи молодым специалистом, приехал в Европу на медицинскую выставку "Эврика", где познакомился с методикой, которую представляли китайцы. Они мне показали, что кость способна расти, - и это меня потрясло".**

вался опыт традиционной китайской медицины. Методика уже твердо стоит на ногах более шести лет. Каждый год у нас бывает около ста новых пациентов, которые приезжают со всей России и из-за рубежа.

**Беседовала Ирина МЕДВЕДЕВА.**

**В специализированный центр по лечению асептического некроза (Медицинский центр ХуанДи) к врачу Е.Е.Волкову вы можете обратиться по телефону 8 (499) 157-3767 или посетить клинику по адресу: Москва, ул. 2-я Песчаная, д. 8.**

**Послесловие Михаила Гордеева**

**К сожалению, 99 процентов пациентов центра ХуанДи обращаются за помощью, когда диагноз ясен и необходимо долгое и тщательное лечение. Нарушения минерального обмена можно и нужно предупредить с помощью нехитрых травяных сборов, коррекции питания, "умной" двигательной нагрузки. К сожалению, проблема остеопороза, в свое время явившаяся темой моей кандидатской диссертации, молодеет. И если раньше с ней сталкивались в возрасте ближе к 50-60-70 годам, то сейчас это 30 и даже 20 лет.**

**Будьте бдительны! Обращайтесь в наши фитоцентры и центр дистанционного консультирования.**



## ● ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

(Окончание. Начало в № 3)

**В предыдущем номере мы начали разговор о климаксе. Женщине трудно привыкнуть к мысли, что ее "лето" закончилось и наступила "осень". Каждая по-своему переживает переходный период в своей жизни. Надеемся, что наши советы в этом помогут.**

### ...И в зеркало глядеть не хочется

Очень важно учитывать настроение женщины. Если она утратила интерес к жизни, не имеет желания наряжаться, прихорашиваться, смотреться в зеркало, болезнь запущена, а значит, требуется повышенная дозировка лекарственных трав. В таких случаях рекомендуется готовить настой из расчета по 1 десертной ложке **ясменника** и **сон-травы** и 2 десертные ложки **чернобыльника** на пол-литра остуженной кипяченой воды (не более 80 градусов, так как действующие вещества этих растений под воздействием высокой температуры разрушаются). Настоять 1 час и, не выбирая трав и не процеживая, употребить настой в течение дня по четверти стакана. Тем самым обеспечивается постепенное высвобождение из растений новых биологически активных веществ. В запущенных случаях эти травы пьют от 3 до 6 месяцев. С целью профилактики остеопороза и других осложнений настоев готовят, заменяя десертные ложки травы на чайные, и пьют 1-3 месяца. Под воздействием лекарственных растений секреция фолликулирующего гормона увеличивается даже тогда, если яичники у женщины претерпели возрастные изменения и перестали функционировать или были удалены оперативно из-за какого-то заболевания - их миссию по выработке эстрогенов берет на себя гипофиз. Это сразу же служит сигналом к прекращению процессов разрушения тканей, в том числе и костной.

Есть и ряд других лекарственных растений, повышающих уровень эстрогенов, - **головки клевера**, **трава шалфея**, **душицы**, **шишки хмеля**. Одну-две травы из этого перечня добавляют в общий сбор в той же дозировке, что и пряности. Очень полезны женщинам пророщенные зерна злаковых, содержащие живые токоферолы - производные витамина Е, поддерживающего деятельность половых желез. В детородном возрасте и раннем климактерическом периоде лучше употреблять зерна пророщенной пшеницы, в периоде поздней менопаузы - пророщенный ячмень. Надо только, чтобы зернышки были не слишком проросшими, а только чуть проклюнувшимися. Употреблять их следует в количестве 3-5 ст. ложек в день.

Защитная функция эстрогенов для здоровья женщины не вызывает сомнения. Но в последнее время в научном мире говорят и о важности для женщин тестостерона и других мужских половых гормонов - андрогенов. В небольшом количестве они обычно синтезируются у женщин надпочечниками, но с возрастом их секреция, как и прочих гормонов, угасает. Есть мнение, что в сочетании с другими факторами это способствует развитию атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета и других заболеваний.

В периоде поздней менопаузы именно снижение секреции андрогенов у женщин усугубляет развитие обменных нарушений. Природа заложила компенсаторный механизм превращения в женские половые гормоны тестостерона, который лучше работает в организме полной женщины. Дело в том, что именно в жировой ткани идет превращение тестостерона в эстроген и эстрадиол, что способствует выбору гормона роста и как результат - увеличению костной и мышечной массы. Но поскольку наращивать лишний вес тоже небезопасно для здоровья, лучше активизировать тот дублирующий механизм омоложения, который заложен в надпочечниках. С помощью лекарственных растений можно стимулировать функцию коры надпочечников, которая вырабатывает гормон ДГЭА-с, служащий у женщин предшественником эстрогена. Продукцию этого гормона стимулирует обычный огородный сорняк **ярутка полевая**, а еще **сурепка обыкновенная**, **зверобой**, **корни одуванчика**, **трава недотроги**, **корневища айры**. Заваривать и употреблять любое из этих растений по схеме: 1 столовая ложка на стакан охлажденного кипятка или 2 ложки на 300 мл воды. Настоять либо 1 час, не процеживая, либо ночь в термосе, после чего процедить.

### С гормонами можно «договориться»

Между тем нехватка женских гормонов является лишь одним из факторов развития осложнений. Известно, что здесь большую роль играют наследственность, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, несбалансированный водный режим, нарушения в работе щитовидной железы. В фитотерапии в данном случае применяется **дурнишник зобовидный**. Содержащиеся в дурнишнике соединения органического йода помогают щитовидной железе нормализовать свою работу. Заваривать эту траву нужно по следующей схеме: при выраженном гипотиреозе, когда уровень гормонов щитовидной железы сильно занижен (что проявляется вялостью, сонливостью, снижением памяти, выпадением волос), утром заваривают до 3 столовых ложек на пол-литра охлажденного кипятка. При незначительном снижении гормонов и для профилактики гипотиреоза заваривают 1 десертную ложку на стакан горячей воды не выше 80 градусов. Настоять 1 час и не процеживая, отпивают из настоя с травой по 50-100 мл в течение дня после еды, поскольку дурнишник раздражает слизистую желудка. Можно для удобства заваривать траву в термосе на ночь, но тогда утром ее процеживают и пьют уже чистый настой. Курс лечения - 1 месяц, с чередованием недельных перерывов курсы повторяются до выраженного улучшения.

Для восполнения недостатка йода советуем принимать настой зрелых **шишек ольхи** (1 десертная ложка на стакан горячей воды), а также употреблять в пищу траву **ламинарию**.

# У природы нет плохой погоды...



Очень часто в этот период обнаруживает себя аутоиммунный тиреоидит, что проявляется раздражительностью, беспокойством, сердцебиением, тремором рук, сдавливанием в области шеи. В этой ситуации применяется трава **зюзника европейского**. Она снимет депрессию, принесет душевное спокойствие. Зюзник, в отличие от других растений, заваривается и употребляется по особой схеме. Объем горячей воды (тоже до 80 градусов) все время неизменный: 450 мл вне зависимости от количества травы, которое, в свою очередь, определяется уровнем СОЭ в крови. Чтобы узнать, сколько ложек травы вам требуется, надо разделить цифру СОЭ на 5. Например, она составляет 20, значит, вам требуется 4 чайных ложки на 450 мл воды. Настаивают 2 часа, процеживают и выпивают это количество за день до еды равными порциями.

У женщин преимущественно хрупкого телосложения из-за слабости мышечных связей часто возникает опущение почек - нефроптоз, ослабляющий функцию этого органа. А кальций полноценно усваивается только при хорошей работе почек. Догадаться, что у вас есть проблемы с почками, можно по "мешкам" под глазами и тяжести в пояснице, возникающей сразу после пробуждения и затем проходящей. Но все же надежнее сдать общий анализ мочи. Если ее удельный вес ниже, чем 1,010, значит, почки плохо выводят соли и те оседают внутри тела. Кстати, если у человека с мочой выходят песок или камни (ураты, оксалаты, фосфаты), это говорит не только о характере мочекаменной болезни. Наличие фосфатов определенно указывает на развитие остеопороза, ибо при этом заболевании фосфор вымывается с мочой.

Трава **подмаренника** и два вида **золотарников** - **канадский** и **золотая розга**, - а также **спорыш** обладают способностью устранять нефроптоз. Под влиянием биологически активных веществ этих растений связки укрепляются, и почки поднимаются на свое место. Эти растения завариваются по особому. От 1 до 3 ст. ложек каждой из трав (в зависимости от степени выраженности нефроптоза) на 200-300 мл охлажденного кипятка настаивают ночь при комнатной температуре, не укутывая и не помещая в термос. Утром процеживают и выпивают в течение дня равными порциями за 15 минут до еды.

Необходимо помнить о пополнении запасов кремния, который принимает участие в синтезе коллагена, главного белка соединительной ткани. Без кремния нельзя говорить о нормальном состоянии костей, волос, кожи. В частности, он необходим для поддержания крепости трабекул - структурного "каркаса" костной ткани. Надежным его источником является **белая глина**. Поэтому необходимо употреблять глиняную воду: 1 десертную ложку очищенной глины размешать в стакане теплой воды и выпить его, пока глина не осядет. Принимать глиняную воду курсами по 3 недели. Полезно также употреблять в пищу домашний студень из лапок птицы и свиных голов, содержащий естественный коллаген.

Столь необходимый для поддержания здоровья костной ткани кремний содержится и в растениях - **хвощах** разных видов, **спорыше**, **геранях**. Герани - луговые, лесные, болотные - испокон веков служили на Руси средством лечения переломов, так как прием их настоев внутрь и наложение компрессов очень хорошо стимулируют восстановление костной ткани.

Настой герани помогает также при болях в костях, которые, как правило, обычно появляются в состоянии покоя. Такая боль характерна для остеопороза. Для приготовления напитка 1 столовую ложку листьев с цветками заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час и пить, не процеживая, или настаивать в термосе ночь, утром процедив настоем.

### Важен индивидуальный подход

В профилактике климактерических нарушений доказана роль систематических двигательных нагрузок. Женщинам требуется умеренная нагрузка с недопущением резких толчков, ударов, прыжков. Самое простое - ходьба в умеренном темпе. Описанная система профилактики осложнений климакса, конечно же, сложна и многогранна, что диктуется характером процесса. Понятно, что браться за все проблемы, принимая сразу разные сборы трав, нельзя. Нужно выполнять рекомендации поэтапно, проводя курсовые приемы в течение месяца, а при выраженных симптомах - в течение трех и более месяцев с недельными перерывами. Ну а регулярные двигательные нагрузки, рациональное питание, организация здорового сна и настрой на молодость должны стать жизненно необходимыми для каждого, кто хочет и в преклонном возрасте сохранить здоровую активность.

Следует обратить внимание, что после прекращения месячных кровь у женщин становится более густой, менее текучей, это можно скорректировать сборами "Антитромб", приемом настоек "Венатон" и настоек каштана. Улучшат качество сосудов, сделают их более эластичными сосудистые травки софора, трава гречихи, кумызлык, сборы "Лань", "Благодать", "Прохлада". Нормализуют холестерин сборы "Нормохолестерин", "Антиатеросклероз". Учитывая, что климакс начинается в возрасте 50 (плюс-минус) лет, а к этим годам чаще всего появляются проблемы со здоровьем, лечение лучше принимать индивидуально у фитотерапевта. При этом схема приготовления и приема трав может отличаться от вышеизложенных рекомендаций.

Нами разработано и апробировано в течение ряда лет множество готовых сборов, эффективных в различные периоды и при различных проявлениях климакса. Среди них "Шарм", "Ягодка опять", "При климаксе", "Антистарин". В комплексном приеме мы используем сборы, влияющие на вышеописанные процессы - такие, как "Благодать", "Тихое сердце", сбитни "Согревающий" и "Прохлада", сборы "Стоп-стресс", "Йод-фито", "При остеопорозе", "Антисклероз", "НЦД-фито" и многие другие, которые все же рекомендуем подбирать индивидуально с помощью специалиста. Подбор трав и сборов осуществляется и дистанционно. Для этого мы разместили на нашем сайте [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru) анкету с вопросами, ответы на которые сформируют у специалиста, врача фитоцентра, четкое представление о характере протекающего процесса. Отправив анкету по указанному на сайте адресу, вы не только получите индивидуальную пропись, но и травы, доставку которых почтой вы также можете у нас заказать.

Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ,  
Роза БУРХАНШИНА.



## ● СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

# Как добыть здоровье из еды?

Ему не учат в семье и в школе, о нем толком не знают даже врачи, и тем не менее оно самое главное для нас - искусство правильного питания.

### Путешествие пищи из кислоты в щелочь

Пища идет по желудочно-кишечному тракту. И путь ее известен: рот, пищевод, желудок, кишечник. Между желудком и кишечником - привратник, перегородка, которая смыкается, чтобы отделить друг от друга содержимое этих отделов ЖКТ. Данная "дверь с замком" существует и для того, чтобы кислая среда желудка не смешивалась со щелочной средой кишечника.

Все знают из курса школьной химии о реакции нейтрализации: если кислота и щелочь соединяются в равных количествах, то ни щелочи, ни кислоты не остается. Наша задача - не допустить ситуации, когда кислота желудка вступит в реакцию с ферментами поджелудочной железы: тогда вместо кислоты или щелочи останутся только вода и соль, и никакая пища не сможет перевариться.

Чтобы такого не произошло, надо всегда начинать прием пищи с углеводов. Какими должны быть правильные углеводы, способные насытить организм надолго? Они должны быть высокомолекулярными. Это не пирожные и конфеты, а разваристые каши из грубых круп, которые долго усваиваются. Такие углеводы станут медленно поступать в кровь - и ваше настроение будет долго сохраняться радостным и ровным.

Если мы видим аппетитное мясо или рыбу и начинаем прием пищи с них, в мозг идет информация о том, что белки опустятся ниже, - начинается продукция желудочного сока (это кислая среда). Но затем сразу же мясо опускается в кишечник (в щелочную среду) и загнивает там без достаточной обработки в желудке.

Для нормального пищеварения важно (особенно для белковых продуктов), чтобы сначала пища была обработана кислотой, как шашлык маринадом, в течение 1-3 часов, иначе мясо, яйца, сыр просто не будут усваиваться организмом.

Кто-то может мне возразить: "Я вот так ем - и ничего, здоров". Но если мы будем питаться правильно - настроение и состояние здоровья у нас улучшатся.

### Правильный обед

Вот наступил обед. Мы едим картошку, кашу, суп с крупами (но мясо из него вынимаем). Затем прислушиваемся к себе - хочется есть или нет? За мясо ни в коем случае не принимайтесь. Если голод не прошел - можно съесть хлеба с чаем. Сделать паузу. Пройтись, побеседовать. Через некоторое время вы почувствуете сытость. Это означает, что углеводистая пища всосалась в кровь, в мозг поступил сигнал о насыщении.

Вот тогда и надо заставить себя съесть мясо. В этом весь фокус. И мяса нужно съесть много, потому что на стенках желудка есть рецепторы, которые срабатывают при попадании на них пищи, и желудок смыкается в верхней части. Собственно, тогда и начинается процесс пищеварения, подготовка мяса к усвоению.

Допустим, человек наелся только углеводами (картошечка, кашка, хлеб с медом). Мяса уже не хочется. Мужчина вроде сыт - идет работать, таскать камни. Но для физической работы нужны белки, которые дают силу мышцам. Поэтому мозг посылает команду на выработку кислоты - многие в это время чувствуют какие-то спазмы в животе, боли, а если такая ситуация повторяется - у человека образуются язвы. Все дело в том, что когда мы так наедаемся, у нас желудок закрывается в нижней своей части - и мы остаемся сытыми при голодном желудке.

Если углеводов поели мало, а затем приступили к мясу, то происходит вот что. Углеводы быстро усвоились, переработались - желудок раскрывается, потому что мы хотим есть. И мясо, еще не разбухшее, не подготовленное к перевариванию, провалится в кишечник, в щелочную среду, и там оно нормально не переварится.

Если вы поели углеводов, поели мяса и чувствуете, что все равно чего-то хотите, вкусенького, сладенького, то через час-полтора после еды нужно обязательно пососать карамельку - тогда желудок закроется в верхней своей части. Только сладкое должно быть таким, чтобы всасывалось во рту.

### Огурец + помидор = подагра

Много болезней происходит от неправильного питания. Одна из них подагра - результат смешивания пищи. Например, едим мы салат из огурцов с помидорами. Огурцы стимулируют

выработку поджелудочного сока, а помидоры - желудочного. А мы после такого салатика еще бутерброд себе сделаем: хлеб с сыром или с колбасой, а иногда с рыбой или мясом. Хлеб провоцирует выработку щелочи для переваривания, а белки (мясо, сыр, колбаса) требуют для переваривания кислоты. Что же получается в том и другом случае? Огурец + помидор, равно как и хлеб + колбаса = ноль белков, ноль углеводов, но после реакции нейтрализации образуется много воды (в дальнейшем приводящей к отекам) и соли (подагра - отложение этих солей).

### Питьевой режим

Очень многие люди сейчас пьют неправильно, и это сказывается на их здоровье. Все жидкости надо разделить на структурированную и неструктурированную воду. Последняя - кипяченая. Структурированная вода имеет природный состав, природную физическую формулу (не о химической сейчас речь). Это не одинокая молекула H<sub>2</sub>O, а целая решетка, образно говоря, огромная "рыбачья сеть", которая разрушается и соединяется снова. Чем больше такая молекулярная решетка, тем больше молекул она может ухватить. Самая большая молекула - белки, поменьше - углеводы, еще меньше - витамины, соли. Когда мы воду кипятим, эти связи обрываются и H<sub>2</sub>O может существовать не сетью, а по одной-две-три молекулы.



Когда люди себя чувствуют плохо, это говорит о нехватке структурированной воды. Если нарушаются пропорции между выпитой кипяченой и некипяченой водой, наступает болезнь, потому что вода участвует во всех основных биохимических процессах. Мы, по сути, ходячие аквариумы, потому что не менее чем на 80 процентов состоим из жидкостей. Грубо говоря, если человек весит 80 кг, то в ведре у него жидкостей и только 2 ведра всего остального. И любая биохимическая реакция в нашем организме идет с образованием воды. Человек - электрическая машина на водяном охлаждении. И эта отработанная вода должна уходить из нас с мочой или потом. Если этого не происходит, мы носим отработанную жидкость с собой. Как ни парадоксально - чтобы ее "слить" из организма, надо употребить структурированную воду.

Уметь пить такую воду - большое искусство. Во-первых, надо пить по 150 граммов 5-6 раз в день. Во-вторых, температура воды должна быть на 1-2 градуса выше температуры тела.

### Худенькие любят похолоднее

Удивительно, но все худые женщины с повышенной температурой тела 37,1°C, с зобом, аутоиммунным тиреозитом, которые попадали ко мне на прием (а их в общей сложности около тысячи), - все как одна пили холодную воду из-под крана или из холодильника. Но стоило им внушить, что надо пить структурированную теплую воду (39-40°C) по 120 граммов 5-6 раз в день, у них сразу исчезала субфебрильная температура, она понижалась до нормальной.

Организм постоянно тратит энергию, чтобы подогревать в нас жидкости до температуры 36,6. Если у человека лишняя вода, он вынужден лишнюю энергию тратить на обогрев. Сколько таких женщин у нас в стране приходят к эндокринологам и терапевтам с жалобой на субфебрильную температуру. И те говорят, что у них какая-то скрытая инфекция и ее надо травить антибиотиками. Но женщинам ничего не помогает. А секрет в том, что они пьют холодную воду, причем много, потому что им

жарко. А жарко потому, что их организм нагревает эту воду. Получается замкнутый круг, который довольно просто разомкнуть, употребляя теплую структурированную воду.

### Полненькие носят на себе не жир, а воду или слизь

Жир, который скапливается на животе, бедрах, груди и т.д. у полненьких, - это не результат нарушения углеводного обмена веществ, это последствия нарушения водного обмена. Да и вообще, это не жир скапливается под кожей, а вода, еще раз вода и немножко углеводов. Организм не может отработанную жидкость выгнать из организма, потому что в него не поступает структурированная вода. Мозг рассчитывает так: "Я буду эту мертвую воду носить с собой, потому что другой пока нет". Но стоит человеку начать регулярно пить теплую структурированную воду - он худеет. Однако некоторые полные люди имеют слишком много слизи (капки, по аюрведическим понятиям). Слизь эта у них образовалась из белков коровьего происхождения, то есть из молока, творога, сыра, ряженки, кефира. Плотная слизь оседает под кожей, превращая ваше тело в такое, что его не ущипнешь. А люди думают, что это жир.

Так что я считаю молочные и кисломолочные продукты (кроме сливочного масла) бесполезными. В них содержится казеин, который склеивает капилляры.

### Миф о дефиците кальция

Все трубят о том, что молоко, сыр полезны, потому что содержат кальций. Дефицита в кальции быть не может. Просто нигде не пишется о том, что в любой траве есть кальций, и его там достаточно даже для того, чтобы бык восполнил свой запас. Ведь бык и корова едят только траву и вырастают громадными, с массивными костями.

Чего нам действительно не хватает, так это кремния. Вот где настоящая беда. Я защитил кандидатскую диссертацию по остеопорозу у женщин. И когда я писал эту работу, глубоко изучал структуру костей: надкостница кости состоит из кремния, трабекулы (поперечные балки, которые несут на себе всю нагрузку) - это кремний, а все остальное для массивности заполнено кальцием. Кальций не дает кости прочности. Прочность дает кремний.

Остеопороз - это патологическое уменьшение плотности костей, приводящее к произвольным переломам. Истончение кости происходит из-за потери кальция тоже, но хрупкость и ломкость кости идут от дефицита кремния. А кремний и кальций находятся в антагонизме, то есть чем больше кальция вносятся в организм, тем меньше усваивается в нем кремния.

### Где взять кремний

В литературе описано много источников кремния. Но я травник и буду говорить о травах. Пикульник - рекордсмен по кремнию. Еще больше кремния содержится в чернокорне, но он очень противный на вкус. Много кремния в хвоще, в спорыше. Обратите внимание: эти травы животные не едят.

В хвоще зимующем настолько много кремния, что его нож не режет, а рвет; коса тупится через несколько взмахов. Ниндзя шлифуют ногти как раз этим растением. В прошлом году я случайно нашел жилу белой глины. Когда дал ее попробовать башкирке, она сказала "вкусно" и попросила еще. Провели исследования, оказалось, в глине очень много кремнезема, до 60 процентов - именно поэтому женщинам она так нравится. Они знают, что после употребления глины волосы становятся густыми, ногти не ломаются. Мужчинам вкус этой глины нравится меньше. Им не так остро нужен кремний, потому что они его не теряют каждый месяц так, как женщины.

Кремний и кальций нами не усваиваются по многим причинам. Самые распространенные - это гипотериоз, повышенное внутричерепное давление, повышенный пролактин (гормон беременности).

\*\*\*

Порой даже назначенные нами травы не имеют должного лечебного эффекта, потому что человек неправильно питается. Стоит ему изменить меню - и лечение идет хорошо. Попробуйте и вы питаться по-новому, ощутите прилив сил и здоровья.

Михаил ГОРДЕЕВ,  
фитотерапевт, кандидат биологических наук.  
Записано Ириной МЕДВЕДЕВОЙ.

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

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

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

Республика Башкортостан, г. Уфа

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

Республика Башкортостан,  
Нуримановский район,  
поселок Красный Ключ

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

г. Москва

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

г. Зеленоград

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

г. Санкт-Петербург

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

г. Магнитогорск

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

г. Екатеринбург

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

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

Адрес редакции:  
450024, г. Уфа, а/я 61.  
Тираж 999 экз. Заказ № 2739

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

Отпечатано в типографии ООО «Издательский центр «Аркам»:  
450076, г. Уфа, ул. Гафури, 54.  
Тел. (347) 251-78-29. E-mail: [arkaimufa@bk.ru](mailto:arkaimufa@bk.ru)