

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

СЛОВО РЕДАКТОРА

Для любимых

Приятно делать подарки любимому человеку. Специально для вас мы придумали игрушку в форме сердечка с ароматными травами, которые наполнят живительной силой природы, придадут гармонию отношениям, повысят тонус и настроение, уберут внутреннее напряжение и тревогу.

Игрушка может послужить и валентинкой, и просто хорошим подарком дорогому человеку в любой день. В ее состав входят золотой корень, дающий общую силу, а также корневища левзеи, которые помогут увеличить физическую силу и реакцию. Трава синеголовника придаст уверенность в себе, а трава котовника венгерского снимет тревогу и страх. Трава зверобоя, добавленная в сердечко, принесет душевное равновесие и стойкость; а трава адониса и желтушника поможет обладателю игрушки укрепить сердце. Как известно, трава дурнишника повышает иммунитет, а трава дербенника улучшает память и внимание. Эти растения также присутствуют в сердечке. А еще там "спрятаны" пихтовые лапки - хорошее противомикробное средство.

«Благодать», и не только

Фитоцентр приступил к выпуску пакетированных чайных напитков. Пока их около тридцати видов. Это аналоги наиболее популярных и хорошо зарекомендовавших себя сборов "Благодать", "Лань", "Гений", "Чемпион" и других.

А купить чай вы сможете не только в Фитоцентре, но и в магазинах, торгующих товарами для здоровья, в аптеках. К примеру, в Санкт-Петербурге они уже продаются в сети магазинов "Пчелкин Мед".

Разработаны три новых напитка с великолепным вкусом и ароматом: традиционные русский, башкирский и татарский чаи. Они составлены в соответствии с народными предпочтениями, каждый чай имеет свой вкус и особый характер. Их приятно пить дома, угощать гостей и дарить в качестве национального сувенира.

Для детей мы выпускаем много разных игрушек с наполнителями из трав. Они могут успокаивать, тонизировать, усыплять или защищать от простуд.

Для любителей здорового сна предлагаем подушку с наполнителем из гусиного пуха размером 70 см x 70 см и весом более 2 кг. На нее мы рекомендуем класть подушечку поменьше с наполнителем из гречишной лузги или кедровой скорлупы. Подушки с кедровой скорлупой крайне эффективно избавляют от боли в шейном отделе позвоночника.

Приверженцам здорового питания адресованы новые крупы: овес, пшено, ячмень. Все они живые и могут быть использованы сырыми. Вы можете купить их в любом нашем фитоцентре.

На той же улице...

Фитоцентр в Санкт-Петербурге поменял "прописку", переехал в новое помещение по адресу: Гороховая улица, 29.

Как вы заметили, улица осталась прежней, только другой дом и новые телефоны: (812) 310-55-20, 310-55-30.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Здоровье нужно заработать

Дорогие друзья! Вот и наступил 2013 год! А то, живем мы свободно и радостно или, напротив, скучно и тяжело, зависит от наших же стараний. Хотим болеть - боеем, хотим быть здоровыми - трудимся, чтобы заработать это самое здоровье. Труд здесь важен не только физический, но прежде всего волевой, а также интеллектуальный. Воля нужна затем, чтобы стремиться к цели, а разум требуется включать, дабы не забрести, куда не надо.

Сложно и трудно разобраться сейчас в обилии предлагаемых советов о том, как быть здоровым и счастливым. Важно помнить одно: нет легкого пути к совершенству. А совершенствоваться - значит, менять себя, свои привычки.

На страницах газеты мы стараемся как можно доступнее изложить свой опыт и взгляды. Этот номер посвящен важным, с нашей точки зрения, темам: уходу за больными и головной боли у детей. Когда к нам обращаются за травами для тяжелобольных, нам всегда приходится говорить и об основных принципах ухода за такими людьми, об их питании, режиме. К радости, нас слышат. Эта статья адресована самим больным, а также их родственникам.

Когда мы слышим от наших деток: "Головка болит!", - мы, хоть и тревожимся за них, чаще всего значения этим жалобам не придаем. Большинство мам отделяется таблеткой от головной боли. В статье, посвященной этой проблеме, мы постарались выявить связь между характером головной боли и ее причиной, помочь родителям понять своего ребенка и скорректировать имеющиеся проблемы в поведении, нарушении сна, настроении, памяти.

От всей души желаем вам и вашим близким здоровья и радости! Надеемся, что каждый выберет для своих домашних чаепитий особый чай, приносящий душевную ноту в укрепление семейной гармонии.

Ваши Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ.

ЛЕЧИТ САМА ПРИРОДА

За березовым соком и легкостью тела

Зима еще продолжается, а мы уже предлагаем вам задуматься о весне. В природе все оживает. Так же начинаем оживать и мы. Проходят последние зимние дни, солнце начинает светить ярче. Мы планируем время отдыха, желаем выглядеть и чувствовать себя лучше. Для тех, кто хочет стряхнуть с себя остатки зимней стужи и приобщиться к первым весенним дарам природы, мы предлагаем путешествие в Башкирию на березовый сок.

Березы и клены в Башкирии "просыпаются" в двадцатых числах апреля. По могучим стволам начинают двигаться жизненные соки. Именно в это время так важно использовать замечательный дар природы для очищения и оживления собственного тела. Мы с большим уважением относимся к березовому и кленовому соку. В нем содержится фруктоза, дубильные вещества, витамины и микроэлементы. В народе он используется как общеукрепляющее и мочегонное средство. Косметологи рекомендуют умываться березовым соком при экземе и кожном лишае, угрях, пигментных пятнах, для улучшения общего состояния кожи лица даже при отсутствии заболеваний. Сок березы используется и для мытья головы, чтобы укрепить волосы. В литературе упоминается его антиоксидантная и противоопухолевая активность. Также сок рекомендуется пить при разнообразных нарушениях водно-солевого обмена: камнях в почках и желчном пузыре, подагре, остеохондрозе, ожирении.



С точки зрения фитотерапии, березовый сок - одно из лучших природных средств для нормализации обмена веществ. А еще он отлично бродит и оказывает положительное влияние на работу желудка.

Трудно, будучи горожанином, прочувствовать на себе чудодейственную мощь сока березы. Надо либо самому ехать за город и добывать сок, либо в ресторане побаловать себя стаканчиком другим "свежевыжатого" березового сока. Улыбнулись? Именно так уже не один год зазывает к себе посетителей один из московских ресторанов, рекламная растяжка которого висит над Арбатом.

А если серьезно, то желательно пройти курс в природной соколечебнице - попить сок в течение 10 дней, в день 2-3 литра, в сочетании с правильным питанием,

прогулками по весеннему лесу, баней, травяным укутыванием. Сок можно собрать и самому - для этого группу сопровождает инструктор по сбору со всем необходимым. Это местный мальчишка, который просверлит дырочку в понравившейся вам березе, поможет наладить сокосборник, даст бутылку и после сбора залепит дырочку варом. В таких условиях сока и на ополаскивание волос хватит.

Мы приглашаем вас приехать в село Красный Ключ Нуримановского района Башкирии, на родину Михаила Викторовича Гордеева. Гости будут жить в уютной, обеспечивающей привычный для городского жителя комфорт, деревянной гостинице, в комнатах по два-четыре человека. Заезд начинается с 20 апреля и продолжается до конца сокодвижения.

О подробностях вы сможете узнать в ближайшем к вам фитоцентре. Особенно настойчиво мы приглашаем людей, страдающих подагрой. И, как обычно, в конце апреля в фитоцентрах Уфы появится свежий березовый сок и квас. Приходите!

ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА!

В предыдущем номере мы уже рассказывали об Анваре Ситдикувиче Валееве. Так вот, его опыт оказался востребованным.

Внуки на голове стоят, и дедушки тоже...

Что может быть более наглядным и достоверным, нежели когда 80-летний заборный мужчина с радостными глазами, полными жизни, показывает и рассказывает о том, что по силам большинству из нас?

И возраст, оказывается, не помеха. Подумай, каких-то 70-75 лет! Мы привыкли, что нас учат дети, как жить в старости, и никого не удивит 30-летний спортивный мужчина, показывающий упражнения пожилым. Поэтому и относятся люди старшего поколения к таким рекомендациям и советам снисходительно, думая про себя: "Доживи до моих лет, тогда посмотрим". А вот Анвар Ситдикувич - это уже реальность, причем жизнеутверждающая. За месяц мы провели в фитоцентрах несколько встреч с этим удивительным человеком.



Может, и не будут участники занятий стоять потом на голове, как наш герой. Однако они наперебой задавали ему вопросы, тщательно записывали советы и рецепты. У многих как-то сразу распрямились спины, развернулись плечи. Одним словом, пожилые люди вдруг помолодели на глазах, поверив, что многое зависит от них самих, их позитивного настроения.

Одна из таких встреч прошла недавно на родине Михаила Викторовича Гордеева, в Красном Ключе. А лозунг был такой: "Практика и опыт здорового долголетия. Здоровые бабушки и дедушки - здоровые внуки!" Анвар Ситдикувич встретился с ветеранами труда, пенсионерами. Он продемонстрировал свой комплекс ежедневных оздоровительных упражнений, доказав, что в любом возрасте человек может сохранять бодрость, здоровье, жизнелюбие и общественную активность. Жаль только, что группу здоровья, работающую в Красном Ключе, регулярно посещают лишь трое из семисот проживающих здесь пенсионеров. На наше предложение прийти на встречу откликнулось немногим более двадцати местных жителей. Ну что ж, будем продолжать этот опыт дальше. Мы же хотим жить в здоровой стране, где бабушки и дедушки являются примером во всем для своих внуков - и на словах, и на деле.

Познакомиться с опытом Анвара Ситдикувича можно на встречах, организуемых регулярно центрами травника М.В.Гордеева в Уфе. Приглашаем!

Гузель АКНАЗАРОВА,
управляющая фитоцентрами.

● АКТУАЛЬНО

Болят голова? Пейте траву, спите на высокой подушке, смотрите сентиментальные фильмы

Как же нам хочется просыпаться по утрам бодрыми - и чтобы голова была ясной, свежей! Увы, интенсивно и неразборчиво загружая себя разной информацией, испытывая постоянные стрессы, нерегулярно и некачественно питаясь, мы нередко испытываем головную боль, реагируем на перемену погоды, часто недовольны всем и вся и не можем чувствовать себя умиротворенными.

Так вот, существует множество патологических состояний и болезней, сопровождающихся головной болью. Среди них и мигрени, и боли напряжения, а также боли при опухолях, травмах, сосудистых поражениях. Наконец, есть так называемая неклассифицируемая головная боль, при которой симптоматика проявляется, а исследования не находят сколько-нибудь существенных отклонений в структурах мозга и сосудах.

Мы столкнулись с тем, что при тщательном опросе около 90 процентов обратившихся за консультативной помощью в Фитоцентр отмечают разные симптомы, связанные с состоянием головы, а значит, и головного мозга, которые имеют отношение не только к качеству жизни, но и к прогнозу здоровья человека в целом. По данным многих авторов и по нашим наблюдениям, большинство видов головных болей определяют сосудистые расстройства.

Наши данные о распространенности таких состояний совпадают с результатами исследований, проводившихся медиками в России и за рубежом. Помимо головной боли - цефалгии, - наиболее частыми бывают сопутствующие жалобы на психоэмоциональные расстройства и нарушения сна. Внимание родителей должен привлечь тот факт, что головные боли беспокоят около половины здоровых детей. При этом малыши до 4-х лет редко жалуются на головную боль.

Тщательно расспрашивая пациентов о нюансах самочувствия, мы выяснили, что головные боли просто могут быть редкими или недостаточно интенсивными. Поэтому не все заостряют на них внимание. Однако лишь у десяти процентов наших подопечных головной боли не бывает вообще. Возможно, эта пропорция является следствием того, что к нам обращаются уже после неэффективного медикаментозного лечения. Или те люди, которые с большим вниманием относятся к сохранению своего здоровья. Часто они описывают головную боль, возникшую при определенных условиях: во время простуды и повышении температуры; в бане, после поездок в транспорте, в результате умственной или физической нагрузки, при сильном волнении, на фоне голода; когда они слишком долго спят или, наоборот, не выспались.

Из бытовых средств можем посоветовать... плач. Режьте лук, ешьте горчицу, смотрите сентиментальные фильмы. Проверьте, после этого сразу же последует немедленное прояснение в голове.

Связанными с головной болью симптомами можно назвать и нарушения сна (трудности засыпания, неглубокий или очень глубокий сон, кошмары, пробуждение ночью), а также нежелательные изменения психоэмоциональной сферы (страх, нервозность, вспыльчивость, гневливость, депрессивность).

Скажу сразу: в фитоцентрах используется разработанная нами подробная анкета, в которой одно из основных мест занимают вопросы, связанные с головными болями и ощущениями в голове, сном и психоэмоциональным статусом.

Предлагаю с этим комплексом вопросов ознакомиться.

1. Особенности засыпания и характер сна (время отхода ко сну, продолжительность засыпания, наличие или отсутствие желания спать, глубина сна, общий характер сновидений, пробуждение и поведение ночью, особенности состояния головы и тела утром; положение тела во время засыпания и сна, высота подушки).

2. Состояние в течение дня (утром: наличие или отсутствие аппетита; сонливость, колебания работоспособности в течение дня, состояние головы - ясная, несвежая, тяжелая, ватная, мутная).



3. Эмоциональный фон человека (тревожность, спокойствие, обидчивость, чувствительность, вспыльчивость, раздражительность, страх, беспокойство).

4. Частота, характеристика и локализация головной боли (ежедневно, еженедельно, ежемесячно) и события, связанные с ее наступлением: предменструальный синдром, падение или подъем атмосферного давления, умственная или физическая нагрузка, сильное волнение, позднее или раннее пробуждение, нарушение режима питания.

5. Легкость и частота слезоотделения; наличие, характер и локализация потливости.

6. Частота, характеристика и локализация головной боли (ежедневно, еженедельно, ежемесячно) и события, связанные с ее наступлением: предменструальный синдром, падение или подъем атмосферного давления, умственная или физическая нагрузка, сильное волнение, позднее или раннее пробуждение, нарушение режима питания.

Всего анкета включает около 200 вопросов, она используется для того, чтобы понять состояние пациента, а затем проследить все происходящие после лечения травмами изменения в его состоянии при повторных обращениях за консультациями. Эту же анкету мы используем в случае так называемого дистанционного консультирования, отмечая при этом хороший эффект при такой форме подбора трав.

Кстати, анкету вы можете заполнить прямо на сайте WWW.TRAVOGOR.RU и получить наши назначения, обратившись по факсу, электронной почте или просто отправив обычное письмо в конверте.

Анализ полученных данных приводит к уточнению состояния человека. А выявленные особенности головной боли и ощущения в области головы, нарушения сна, изменения психоэмоционального статуса свидетельствуют о характере изменения мозгового кровотока и том, в какой степени они определяются артериальной недостаточностью, венозным

застоем или же дисбалансом внутричерепных жидкостей - артериальной и венозной крови и ликвора.

Исследованиями мозгового кровотока занимаются многие ученые, однако именно великому Ивану Сеченову принадлежат слова, произнесенные еще в XIX веке: мозговой кровоток определяет адаптивные способности организма. Известно и выражение академика Ивана Павлова о том, что эмоции являются порождением мозга, испытывающего дефицит кровотока. Хорошо снабжаемый кровью мозг способен адекватно решить любую сложную задачу. Он не боится и не сомневается.

Итак, поговорим о признаках недостаточности артериального кровотока.

В этом случае типична локализация боли в области лба - давящего характера, наступающей при умственной или физической нагрузке, стрессе, в период предменструального синдрома. Пациенты отмечают давящую боль на глаза, которая может носить односторонний характер, при этом они спят на низкой подушке,

Его мы рекомендуем пациентам, которые не могут уснуть из-за тревожных мыслей или страха, а также спящим преимущественно на правом боку, склонным к депрессии.

Типичный состав, который мы даем пить перед сном, - это 1 ч.л. чая "Благодать" (2-3 ч.л. при атмосферном давлении ниже 745 мм.). Травы, входящие в состав, рекомендованы для восстановления умственной и физической работоспособности. Чайный напиток эффективен после пребывания в жарком климате, особенно для тех, кто плохо переносит жару, духоту, испытывает ощущения "варености", разбитости, вялости, слабости; при непродуктивном сне, не приносящем бодрости и свежести, при повышенной потливости. Укрепляет нервную систему, добавляет физических сил, повышает умственную работоспособность и настроение. А вот 1-2 ч.л. чая "Сон-2" мы советуем пить при высоком атмосферном давлении (выше 755 мм - 3 ч.л.).

Внутренним обогревателем мы называем "Сбитень согревающий", в составе которого разные пряности и травы (рекомендуется 1 ч.л.).

Все травы заварить в 200 мл кипятка, настоять до 30 минут, процедить, выпить за 5-10 минут до сна. Критерий эффективности чая: быстрое засыпание, отсутствие тревожных снов. Употребляющие чай не встают ночью, они к тому же достаточно быстро высыпятся и прекрасно чувствуют себя утром.

Попутно с помощью фитотерапии решаются и другие проблемы. Мы также настоятельно рекомендуем перейти на рациональное питание и правильно организовать свой сон: это положение на спине на большой подушке.

В общей проблеме сосудистой патологии мозга значительное место занимает внутричерепная венозная гипертензия, что определяет актуальность фитотерапевтических воздействий, направленных на снижение венозного давления в мозге. Итак, мы будем говорить о пациентах с венозным застоем.

Признаки венозного застоя наиболее подробно описаны в литературе. Такие пациенты испытывают тяжесть и боли в голове, преимущественно в затылке. Боль распирающая, усиление ее характерно при падении атмосферного давления, продолжительной умственной нагрузке, а также после сна на низкой подушке. У таких людей часто краснеют склеры глаза. Это краснолицые умные люди, по характеру вспыльчивые до гневливости, сомневающиеся и ревнивые. Для них характерны боли и хруст в шее. Мужчины часто с глубокими залысинами. Спать они, как правило, ложатся поздно, но рано просыпаются. Характерна жалоба "Не высыпаясь!". Голова часто бывает тяжелой с утра. Тело, по ощущениям, не отдыхает. Боли усиливаются с утра, аппетита после сна нет.

Если люди этой категории не спят на высокой подушке, то предпочитают спать на животе. Половина детей с жалобами на голову страдает именно венозным застоем, у них бывают спонтанные носовые кровотечения.

По нашим клиническим наблюдениям, некоторые фитотерапевтические средства, обладающие венотоническими свойствами, способны улучшать состояние пациентов с признаками венозной внутричерепной гипертензии.

Сборы для них включают первоцвет, астрагал в схеме перед сном и в дневной схеме при необходимости, а также все гречишные - софора, кора орешника, все горцы (альпийский, почечуйный, водяной перец), цветущие верхушки гречихи: известно, что как раз из них делается препарат рутин - собственно витамин PP.

Есть в нашем арсенале еще один хороший готовый сбор - "Сон-4" для тех, кто не хочет спать. Травы, входящие в состав чайного напитка (астрагал, первоцвет и другие), рекомендованы для быстрого засыпания в случаях, когда спать надо, а желания нет. Особенно рекомендуются людям с умственной нагрузкой во второй половине дня, со сменным графиком работы. Можно и детям.

Для практически здоровых людей, в том числе детей, мы рекомендуем "Сон-1". Он будет полезен для спящих на левом боку и просыпающихся со скованным телом, но полной головой. В него входят травы живокости полевой, золотарника канадского, зюзника, первоцвета; малины листья; ивы кора и другие.

Кроме трав, мы рекомендуем, как уже говорилось, спать на высокой подушке, обеспечив угол подъема верхней части туловища 30 градусов. Перед сном следует исключить умственную нагрузку. Полезны будут горячие ножные ванны на ночь, теплые носки.

Окончание на 4-й стр.

ПРОПИСНЫЕ ИСТИННЫ

Отчего болеют люди? Отчего болеет и страдает близкий вам человек? Почему за улучшением следует ухудшение и без видимых причин дальнейшие осложнения становятся все более тяжелыми? Дело не только в назначенном лечении, в уходе, питании, режиме. Прежде чем вы зададитесь целью помочь близкому человеку, определите его настрой. Насколько он верит в свое выздоровление, почему болеет, что кроется за маской болезни?

Бывает очень по-разному, но внешняя история отнюдь не всегда соответствует внутренней мотивации. Наш опыт порой раскрывает такие бездны человеческой психики, что диву даешься, на какие уловки идет наш внутренний зверь, чтобы добиться исполнения ложных установок даже путем полного разрушения телесной оболочки. Приведем один из ярких примеров: интеллигентную женщину, музыканта, пианистку в расцвете лет поражает ревматоидный полиартрит. Быстрая инвалидизация в 37 лет, полная беспомощность. От нее уходит муж, и она остается на руках заботливого сына. Тщательно лечится, пьет травы, соблюдает иные рекомендации.

Через некоторое время с женщиной происходят перемены: болезнь перестает прогрессировать, возвращается утраченная способность не только к самообслуживанию, но и к уходу за домашними. Муж возвращается домой...

Случайно оброненная ею фраза в кабинете Михаила Викторовича Гордеева "Меня никто больше не жалеет! Они забыли, что я была тяжело больна" и была ключом к болезни. К сожалению, в этом конкретном случае им не воспользовались. У женщины развился рак левого легкого, от которого она сгорела за год.

Если кто-то заболевает после утраты близкого человека, причину надо искать не в сильном потрясении, срыве после бессонных ночей, накопившейся усталости, а в отсутствии мотивации жить. Поэтому прежде всего постарайтесь понять глубинную причину болезни вашего близкого. Поговорите с ним, постарайтесь понять, от чего он бежит, к чему стремится, почему столь глубоко страдает его душа? И в своем стремлении помочь сделайте акцент именно на этом: больной должен знать, для чего ему жить, что ему еще предстоит совершить. Верующим людям проще: у них правильные устойчивые отношения к жизни как к Божьему дару. Они привыкли к самоанализу в форме покаяния, пересмотра причинно-следственных связей своих поступков, прекрасно осознают ответственность перед Богом и боятся нарушить установленные заповеди. А есть люди, которые не привыкли брать на себя ответственность за собственные поступки, не склонны считать болезнь даром, помогающим выправить свою жизнь и душу. Таким образом, если ваш родной человек знает, для чего ему быть здоровым, и эта цель соответствует воле Божьей, такое осознание может быть прямым выходом из болезни. Если у больного такой цели нет, то никакие человеческие усилия благоприятного исхода не принесут.



Правильный уход, или хорошая сиделка на вес золота

Итак, диагноз поставлен, лечение назначено. Благоприятный настрой больного на выздоровление достигнут. От чего же еще зависит

Лечение не всегда бывает легким для больного человека. Но ведь сильнодействующие препараты, продолжительный наркоз, высокотравматичные операции бывают необходимы. И их конечный результат напрямую связан с уходом.

эффективность лечения? Исход стоит на трех китах: настрой, режим, питание и питье.

В прошлом врачи утверждали, что вклад правильного ухода за больным весом, чем назначенное и проведенное медикаментозное или хирургическое лечение. Недаром в былые годы сестра милосердия пользовалась таким уважением и социальным признанием. Сейчас в редкой больнице наряду с высококвалифицированной лечебной помощью больному обеспечат соответствующий уход. А ведь именно от ухода, питания, положения в постели, гигиенических процедур, умного внимания заботливой сиделки зависит выздоровление.

Во многих больницах висят объявления с предложением оказать услуги сиделки. Но многие ли из них грамотны, ведь даже диплом медицинской сестры не свидетельствует о компетентности и профессионализме в сфере выхаживания больных.

Лечение не всегда бывает легким для больного человека. Но ведь сильнодействующие препараты, продолжительный наркоз, высокотравматичные операции бывают необходимы. И их конечный результат напрямую связан с уходом.

Первое, на что надо обращать внимание, - это правильный постельный режим. Попробуйте провести пару дней в кровати. Вы не

сможете, потому что тело будет затекать, голова станет тяжелой, заболит шея. Все вам будет неудобно, под глазами появятся отеки, вы начнете беспрестанно ворочаться, при этом станете ворчливым, слезливым, неадекватным.

А теперь представьте человека больного, у которого после наркоза, химиопрепаратов развивается общая сосудистая недостаточность, причем ее проявления очень яркие: появляются синяки, немеют конечности, или их сводит судорогой, могут появиться и пролежни. Что надо делать для того, чтобы предотвратить развитие осложнений от неправильного ухода? Очень важно обеспечить положение верхней части туловища под углом 30 градусов. Надо положить для этого под спину большую удобную мягкую подушку, чтобы она доходила до лопаток. А под шею - дополнительно гречишную подушку. Не ленитесь, смазывайте шею больного мазью с сабельником три-четыре раза в день. Обратите внимание на ноги, руки - не холодные ли они, не отекают? Если появляются синяки на ногах, приподнимите ножки конец матраса градусом на десять. Для этого положите под него что-нибудь. Таким образом вы обеспечите отток венозной крови из ног, снимете часть нагрузки с сердца, вынужденного работать с двойной силой, обеспечивать ток крови при нахождении больного в горизонтальном положении.

Помажьте ноги кремом, содержащим венотоники: экстракты конского каштана, красных листьев винограда. Повторяйте эту процедуру не менее двух-трех раз в сутки. Особое внимание обращайтесь на внутреннюю поверхность бедер, голени, венозную сеть под коленями.

Подкладывайте под больного подушечки - надувные или гречишные. Наблюдайте за телом больного, смотрите, на какие

участки приходится наибольшее давление: именно там будет усугубляться сосудистая недостаточность, а потом появятся пролежни. И вы с ними не справитесь, ведь сил у человека немного, так что гораздо легче предупредить осложнение, чем потом с ним бороться.

Если человек во сне поворачивается на бок, то старайтесь сохранить и на боку приподнятое положение верхней части туловища. Днем же, когда больной не спит, обеспечьте положение тела сидя или полусидя. По возможности желательнее и постоять, и походить. Физические нагрузки могут быть и пассивными: очень важно предупредить атрофию мышц. При этом если больного тянет на сон, то опять положите его под углом в 30 градусов. Чаше меняйте вынужденное положение. Главная цель - избежать застоя в участках тела, испытывающих наибольшее давление силы тяжести. Именно в этих участках вероятно развитие пролежней.

Мы много писали о том, что человеку нежелательно спать на одном и том же боку каждую ночь. Чтобы выздороветь, нужно спать на спине, с приподнятой верхней частью туловища под углом около 30 градусов. Следуйте и рекомендациям по организации правильного сна с помощью настоев, употребляемых перед сном.

Питание и питье у тяжелобольных людей часто бывает безалаберным. Во-первых, если человек в тяжелом состоянии, бессмысленно его кормить пищей, требующей высокой ферментативной активности желудочно-

кишечного тракта. Исключите из рациона белки до того, как придет период выздоровления, вот тогда они принесут пользу. Оптимальный вариант питания включает каши из цельного зерна, пропаренного, разваренного. Каши можно подсластить медом. Обращайте внимание на стул, а также частоту и количество выделяемой мочи. Больного нужно освобождать от шлаков. Поэтому в травяных сборах мы применяем слабительные комплексы, выбирая их в зависимости от типа имеющегося запора. У ослабленных, длительно лежащих людей развивается атония кишечника. Предупредить состояние и улучшить тонус кишечника можно с помощью сбора "Пересток" или травы льнянки. Избегайте длительного применения препаратов сенны, точка приложения сенны - тонкий кишечник. Сенна раздражает стенки тонкого кишечника, это нефизиологично.

Мочепускание и режим употребления жидкостей тесно связаны, но далеко не так однозначна ситуация у конкретного человека. Посчитайте, сколько раз человек писает днем, ночью, каков объем мочеиспускания и удельный вес мочи. Это показатель того, как почка выводит соли. При удельном весе в 1020 г/л почка справляется со своими обязанностями. Сравните объем мочеиспускания с объемом выпиваемой жидкости. Считайте все: чай, кофе, суп, кисель, кефир. И задайте вопрос: сколько чистой сырой воды больной выпивает? В нашей системе ухода мы рекомендуем пить по 100-150 мл сырой чистой воды температуры тела. Если больной потеет, отекает, у него очень близко слезы, а стул жидкий, то надо срочно исключить "мертвые" воды - супы, чаи, кисели, кофе. И здоровый человек должен пить чистую сырую воду. Что касается молочных и кисломолочных продуктов, то в тяжелом состоянии мы их рекомендуем исключить. На этапе выздоровления эти продукты (только натурального происхождения!) можно употреблять выборочно, как белковые, далеко не всем. Что касается овощей и фруктов, следует употреблять только сезонные натуральные продукты. Никаких вечнозеленых яблок, клубники и черешни "круглый год", экзотов. В организм должны поступать продукты достоверного происхождения, несущие неискаженную информацию о жизни. Квашеная капуста, соленые огурцы вызовут ненужное брожение в кишечнике. Подождите, придет время, и можно будет дать отваренную морковь или свеклу. Мы уж не говорим о таких несъедобных продуктах, как майонез. Следует применить элементы раздельного питания: употреблять сначала углеводы, затем белки. Основу составят каши из распаренной цельнозерновой крупы. Белковую же пищу лежачим людям предлагать не нужно, поскольку ее переваривание - это дополнительная нагрузка на желудочно-кишечный тракт, ослабленный медикаментозной интоксикацией. Да и организм в этот период не так уж нуждается в белках. Более подробно эти вопросы мы поднимаем в статьях о рациональной системе питания по Гордееву.

Остальные вопросы жизнедеятельности организма решаются травяными настоями сборов специального назначения. Их подбор осуществляется исходя из анамнеза. Бывает, что ситуация у больного развивается быстро, приходится в таких случаях делать дополнительные корректировки назначений.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Мы много писали о том, что человеку нежелательно спать на одном и том же боку каждую ночь. Чтобы выздороветь, нужно спать на спине, с приподнятой верхней частью туловища под углом около 30 градусов.

Болят голова? Пейте траву, спите на высокой подушке, смотрите сентиментальные фильмы

Начало на 2-й стр.

Поможет мазь "С сабельником", кремы "Легкость", "Лань", которые следует втирать в заднюю поверхность шеи. Эта процедура улучшит микроциркуляцию венозного оттока.

А теперь опишем симптомы головной боли, возникающей при повышении внутричерепного давления и дисбалансе внутричерепных жидкостей в пользу ликвора. Боль эта монотонная, распирающая или давящая, распространяющаяся на всю голову. У пациента ощущение "тяжелой" головы, его преследуют боль в области глаз, тошнота, случается и рвота. Нередко боль возникает сразу после пробуждения. Такие люди сообщают, что они не переносят яркого света и громкого звука. Подобные состояния провоцируются переменной погоды, употреблением большого количества соли и жидкости, алкоголем, утомлением, форсированной физической нагрузкой, вечерним перееданием. Для этой категории пациентов характерны сосудистая дистония и неустойчивость артериального давления. Возможны и другие расстройства: снижение слуха, зрения, памяти и внимания, шум в ушах, сексуальные расстройства, депрессия; нарушение сна по типу частого мочеиспускания среди ночи, после которого человек не может снова уснуть. Человек просыпается утром разбитым, с мутной головой, аппетит отсутствует. Он с трудом соображает, работоспособность и память ухудшаются, снижается концентрация внимания. Такие люди плохо переносят жару, лицо потеет даже без физической нагрузки. Что касается эмоциональных проявлений, в иных случаях развиваются эмоциональная тупость и апатия.

Как помочь? Из бытовых средств можем посоветовать... плач. Режьте лук, ешьте горчицу, смотрите сентиментальные фильмы. Проверьте, после этого сразу же следует немедленное прояснение в голове. Этим больным мы рекомендуем для нормализации внутричерепного давления и восстановления баланса внутричерепных жидкостей траву шикши, первоцвета, астрагала в сочетании с комплексным сбором "Благодать", который обладает и мочегонным эффектом. Мочегонные травы применяем с большой осторожностью: улучшаем функцию почек, следим за удельным весом мочи. Даем средства, улучшающие деятельность нервной ткани: арнику, желтушник и другие. Принимаем меры для улучшения венозного оттока из полости черепа, что приводит к снижению внутричерепного давления. Отмечаем лучшее самочувствие при подъеме верхней части туловища во время сна не более, чем на 20 градусов. Помогает дробный прием сырой теплой (около 38-42 градусов) воды по 100-150 мл в течение дня в объеме, соответствующем объему мочеиспускания.

Нами подобраны травы, меняющие интенсивность ощущений головной боли до ее исчезновения, а также придающие голове ощущение ясности и свежести. Помните, что предупредить возникновение боли легче, чем пытаться справиться с уже разгоревшимся приступом.

Михаил ГОРДЕЕВ.

ТРАДИЦИОННОЕ БАШКИРСКОЕ ЧАЕПИТИЕ

Главный рецепт - хорошее настроение

Мы попросили Розалию Султангарееву, знаменитого ученого и хранительницу башкирских традиций, рассказать о чае, которым в каждом башкирском доме напоят гостей.

- Трудно представить настоящий башкирский чай без цветков липы (*йүкә сәскәһе*), душицы (*мәтрүшкә*), еле үлән, что значит "травы с сильным запахом". А еще без зверобоя (*һары мәтрүшкә*) и чабреца. В народе бытуют свои названия, отражающие особенности действия растения. Например, *кәйәү үләнә* (дословно "травы жениха") дает силы, возбуждает, снимает головную боль. Или *ан үлән* (дословно "кровь-травы") - речь идет об очень сильных свойствах: кровоочищающих и лимфоочищающих.

В народе готовили составы с чабрецом, который, как считается, противодействует росту злокачественных опухолей.

В числе любимых "чайных" растений - листья и почки смородины: *арағат япрағы* и *арағат бөрөһө*. Люди старшего возраста нередко пили чай из листьев дикой вишни и смородины (*сейә япрағы*). Их собирали в любое время, но не перед цветением. Очень вкусно и полезно. Мы знаем, что листья черной смородины к тому же еще и очень эффективное омолаживающее средство.

Как принято подавать чай в башкирском доме? Перед мясным супом, плотным обедом всегда сначала предлагается травяной чай, без сладостей и мучных изделий. Допускаются лишь мед или пастила. Второй раз чаем потчуют уже после плотной еды, но не ранее, чем через 20-25 минут, обычно через полчаса. Для

заварки сушеные травы руками растирают в порошок, затем заливают кипятком. Непосредственно перед угощением проделывают следующее: вначале немного заварки наливают в чашку, затем обратно выливают в чайник. Это действие означает и проверку, и особое желание сохранить и донести до гостя доброе отношение хозяев дома. А наливают в чашу сначала молоко, затем чай, и снова молоко. Издревле считалось, что именно в молоко чай наливают для того, чтобы в жизни побеждало только светлое, белое. Чашу непременно подают по солнечному движению, держа обеими руками. Сначала чай наливают самому старшему и уважаемому человеку, сидящему за столом.

На юго-востоке Башкирии этот напиток готовят из смеси трав и щепотки индийского чая, все это бросают в воду и доводят до кипения. Выключают огонь, через 10-15 минут в чай вливают кипяченое молоко, а подают в горячем виде. Как видите, традиции даже национального чаепития многообразны.

Главный же совет для чайной церемонии - заваривать его в хорошем расположении духа, ибо каждая травинка вбирает энергию человека.

Раньше травы для семейного чая обычно собирали 21-23 июня.

ПИСЬМА НЕВЕСТКЕ

А на дне тарелки - гренка

Дорогая девочка! Михаил Викторович просит меня записывать наиболее понравившиеся нам рецепты. Я нашла удачный ход: буду писать тебе, своей любимой невестке.

Один из самых легких супов, которые почему-то нравятся мужчинам, - французский луковый. Как я его готовлю? Варю мясной бульон, затем мясо вынимаю. Нарезаю кружочками несколько луковиц для заправки. Лук обжариваю в оливковом масле, брызгаю на него лимоном. Не обойтись без пряностей. Мне нравится приправа "французские травы" (большая банка смеси находится в шкафике, справа от сушилки). Обычно тушу лук 1-2 минуты. А потом надо добавить 1-2-3 столовых ложки красного вина - любого.

И тут же перекладываю заправку в кастрюльку. Параллельно в аэрогриле подсушиваю белый хлеб. Вынутое ранее мясо нарезаю кусочками - его можно использовать для второго. Подаю суп в тарелках, и на дно каждой кладу гренку.

Вот и все. Очень просто. Можно быстро приготовить такой суп даже после работы, особенно если есть готовый бульон. Укладывается в концепцию раздельного питания: сначала углеводы, потом белки.

Еще один рецепт - свекольник. Тут все очень просто. Готовлю быстро, на один раз.

Беру две свеклы среднего размера, одну морковь. Натраю на крупной терке. На сковородке поджариваю несколько шкварок (варианты - оливковое масло, 1-2 столовые ложки деревенской сметаны). Таким образом, в жир кладу вместе свеклу и морковь, сразу добавляю 1-2 столовые ложки яблочного уксуса (для того, чтобы свекла сохранила цвет), специи - зелень, пряные травы, чеснок, можно перец. Тушу минут 8-10 на маленьком огне. Добавляю спелый помидор (тепличный не годится, нужен мясистый и смачный; может подойти и натуральная домашняя томатная паста). Тем временем кипячу воду. Если есть мясной бульон, можно использовать его. Обычно мужчины негативно реагируют на отсутствие мяса, но можно удовлетворить их насыщенным вкусом и густотой. В кипящий бульон перекладывается тушеная овощная смесь. Она должна вкусно пахнуть и привлекательно выглядеть. Томятся овощи еще минут 10-15 на маленьком огне, затем добавляется соль. Свекольник подается в красивых тарелках, со сметаной.

Пейте чаще сырую воду

Мои любимые дети! Продолжаю рассказывать про питание. Категорически исключите еду и питье из холодильника. Холодная вода и соки, да еще выпитые на ночь, способствуют задержке жидкости в организме и накоплению слизи. Прибавка в весе за счет накопления водянистого жира гарантирована. При этом не имеют значения ограничения в пище.



Чтобы сдержать прирост жировой ткани, надо придерживаться следующих правил. Пить маленькими порциями по 100 мл сырую воду комнатной температуры до 6-7 раз в день натощак и дожидаться скорого позыва к мочеиспусканию, которое должно быть больше объема только что выпитой жидкости, то есть 200 мл и больше.

В нашем климате надо есть пищу в теплом виде. Фрукты - печеные, овощи - тушеные. Советую ввести в рацион пряности, специи и имбирные теплые напитки.

Хочу дать один хороший рецепт: тыква или репа (3 шт.), морковь (1 шт.), картофель (2 шт.).

Овощи нарезать кубиками. Опустить в небольшое количество горячей подсоленной воды. Добавить оливковое масло, зелень, пряности: хмели-сунели, карри, гвоздику, перчик - по вкусу. Тушить до мягкости и есть на ужин, досыта. После такого ужина вы заметите, что утром будет хороший аппетит и легкость в теле.

Овощи можно комбинировать в разных пропорциях: тогда, в зависимости от основного ингредиента, вкус будет разным. Допустим, мы берем баклажан, морковь, перец, лук, помидор. Баклажан - основа, а остальные овощи только "намеком", для придания характера.

Помните, что огурец - щелочной продукт, а помидор - кислый. При употреблении вместе в салате происходит реакция нейтрализации с образованием воды и соли! Вода накапливается в организме, а соли образуют токсины и также накапливаются в тканях.

Помидоры же можно есть с белками: мясом, яйцами. Они, будучи кислыми, способствуют перевариванию белков. Как вы знаете, маринованное для шашлыков мясо становится мягче, проще переваривается. Поэтому мы добавляем в мясо лимон, вино или уксус и оставляем на некоторое время для ферментирования. Белки подготавливаются к перевариванию в кислой среде желудка! Без этой предварительной обработки их усвоение невозможно.

А углеводы - каша, макароны, овощи - перевариваются в щелочной среде двенадцатиперстной кишки, куда выходят протоки желчного пузыря (агрессивная щелочь) и поджелудочной железы (щелочь).

Когда мы, по простоте душевной, жуем бутерброд с сыром, это значит, что кислоту желудка мы пропускаем в двенадцатиперстную кишку и наоборот, происходит реакция нейтрализации. Пока вы молоды - не замечаете, что в вашей химической лаборатории - желудке и двенадцатиперстной кишке - происходит диверсия. В результате не перевариваются ни сам хлеб, ни то, что на нем. Зато выделяется много воды, токсинов. Страдают стенки и желудка, и кишки. Падает ферментативная или кислотная активность. Пища не переваривается. Организм голодает и отравляется. От этого мы чувствуем себя вялыми и слабыми. Вот, пока все на сегодня. Будьте здоровы!

Целую, мама Юлия ГОРДЕЕВА.

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

Сайт: www.travogor.ru

E-mail: contact@travogor.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. Кувукина, 16/2; тел. (347) 256-15-88

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

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

Адрес редакции:
450024, г. Уфа, а/я 61.
Тираж 999. Заказ № 280.

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