

Наберемся сил и знаний!



Вот и наступило лето. Даже рабочие вопросы воспринимаются не так остро, а жизненные приоритеты смещаются в

правильную сторону. Наступает черед подумать о своей жизни, провести долгожданное время с семьей в отпуске и, наконец, освободившись от спешки и забот, остаться наедине с собой: в деревне, санатории, на отдыхе в экзотических местах. А может быть, в тяжелом переходе по рекам или горам - там, где хорошо, куда хочется отправиться, где восстанавливаешься и душой, и телом.

Сотрудники Фитоцентра в этом году сплавляются по реке Юрюзань, известной всем жителям СССР благодаря марке холодильника. Она спокойно несет свои воды по очень красивым и диким местам Челябинской области и Башкирии.

К сплаву мы готовились весь год: продумали и организовали места стоянок, проверили оборудование, пригласили опытных инструкторов для сопровождения. Сплав будет продолжаться все лето. И мы приглашаем вас присоединиться к нам на любое время. Все вопросы адресуйте администраторам местных фитоцентров. С начала июня уже проведено два сплава, и добрые отзывы говорят о том, что мы готовы к приему гостей!

Несмотря на лето, мы продолжаем радовать вас, наши дорогие друзья, новинками. Надеемся, что вы оцените их по достоинству.

Желаем вам всем хорошо отдохнуть летом и подготовиться к осени, которая, как всегда, проверит накопленный нами летом запас здоровья.

Как всегда, мы стараемся охватить несколько тем для того, чтобы вы, получив необходимые знания, знали, как себя вести в подобных жизненных ситуациях.

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

Старец Порфирий Кавсокаливит. Житие и слова

В фитоцентрах появилась в продаже книга старца Порфирия Кавсокаливита "Житие и слова". Она издана Свято-Никольским Черноостровским женским монастырем (город Малоярославец Калужской области).

В этой книге мы слышим живой вдохновенный голос самого старца Порфирия. Тридцать три года он был настоятелем и духовником в больничном храме Афинской поликлиники. "Житие и слова" полны любви, и любовь эта - к Богу, к людям - изливается со страниц на читающего.

Средства, вырученные от продажи книги, будут направлены на создание фитоцентра при монастыре для оказания оздоровительной помощи нуждающимся мирянам.

Красивая ПОЛЯНА

№3(17),
июль
2013 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● БОТАНИЧЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ

Подальше от цивилизации

Нога мягко утопает во мху, солнце жарит, пробиваясь сквозь тяжелые лапы елей, - и в голову не придет, что всего лишь в сорока сантиметрах под твоей подошвой лежит лед вечной мерзлоты. В таком сказочном лесу частенько проводила время ботаническая экспедиция, организованная Фитоцентром Михаила Викторовича Гордеева.

Лед посреди жаркого лета, лед, который застыл здесь миллион лет назад, отбрасывает нас, как в машине времени, в такую древность, что дух захватывает. И теперь ты уже не думаешь, что всего лишь пьешь из чистого горного ручья, - ты вбираешь в себя вместе с леденящей водой забытую, но самую истинную информацию этого мира. Теперь ты знаешь, что карабкаешься не по известняковому скальнику, а идешь по дну морскому и видишь под ногами отпечатки древнейших ракушек на, казалось бы, обычных камнях.

И ты начинаешь понимать, что невероятное, на первый взгляд, содружество степных и северных растений в Дуванском районе Башкирии неслучайно. Здесь таяние огромных ледников позволило появиться сначала темновой лесам. А наступившая затем долгая пора потепления сформировала толстый слой чернозема, на котором с удовольствием поселились типично степные растения. Потом опять наступило похолодание после продолжительного засушливого периода. Опять вернулись на крутые склоны ели, пихты и растительность таежных районов. Удивительно, но рядом здесь могут произрастать два вида прострелов. Прострел с синими цветками (сон-трава) и с желтыми - чисто степной вид.

Среди такого ботанического разнообразия выделяются травы, за которыми прямо-таки охотятся истинные фитотерапевты. О сильных и ценных свойствах таких растений рассказывает кандидат биологических наук Михаил Викторович ГОРДЕЕВ.

Воробейник. Знаток траволечения Рим Ахмедов и Назим Шарапов говорили, что невозможно вылечить заболевание каким-то одним растением. Но в каждом назначенном лечении должна быть "снайперская" трава.



Воробейник является как раз той самой "снайперской" травой при лечении рака органов малого таза. Действие его основано на том, что он прекращает рост эндометрия, а также богатое снабжение кровью органов малого таза - и новообразования, теряя питание, перестают расти.

Надо смотреть шире на лечебные свойства растения, отталкиваясь от главной особенности воробейника - его способности перераспределять кровообращение не в пользу органов малого таза. При лечении каких заболеваний это еще может пригодиться? Допустим, если женщина часто делает по какой-то причине выскабливания, она рискует умереть от кровотечения. Воробейник поможет этого не допустить.

Воробейник лекарственный еще называют краснокорнем (не путать с колючечником забытым), потому что у него красные корешки. И собирается воробейник с корнем, так он более эффективен в лечении.

На латыни растение именуется *литос спермум*. "Спермум" переводится как семя, "литос" - камень. Название вполне очевидно: у воробейника семянка выглядит как прозрачный матовый голубоватый твердый-твердый камушек. А воробейником его называют за то, что мелкие птички из семейства воробьиных любят склевывать семена растения.

К таким же интересным, удивительнейшим растениям я бы отнес **аносму простейшую**. Она убирает капилляротоксикозы, чем сопровождаются практически все онкологические заболевания. Когда токсины начинают превышать норму, происходит воспаление мелких сосудов, особенно капилляров. Мы можем наблюдать признак такого токсикоза капилляров в виде красных точечных родинок на теле. Возникают они оттого, что в стенках капилляров концентрируются токсические вещества, начинающие воздействовать на стенки сосудов таким образом, что те лопаются, разрываются, и у нас появляются кровоизлияния на коже.

Мной аносма простейшая используется при лечении системной красной волчанки, при облитерирующем энтеритите, когда идет поражение не только сосудов ног, но и всех органов.

Василистник вонючий - средство, которое кардинально вылечивает стенокардию напряжения и покоя, убирает храп, утреннюю скованность в теле.

Княжик сибирский (клематис) убирает депрессию, уныние, открывает людям глаза на этот прекрасный мир. Это происходит потому, что княжик настолько улучшает деятельность надпочечников, что и сердце ночью начинает работать замечательно, человек перестает храпеть во сне, не спит на боку.

Мы заметили, что у человека, который спит на правом боку, может болеть правая почка. Почему? Если говорить о духовной причине заболеваний правой почки, это плохая поддержка рода со стороны папы. Отсюда вместе с заболеванием правой почки у больного возникают проблемы в общении, в контакте с людьми мужского пола. Когда мужчины ссорятся друг с другом, никак не могут договориться - это следствие слабой работы правой почки. Такой человек не почитает родственников со стороны отца.

Если человек привык спать на левом боку и у него есть проблемы с левой почкой, это может означать плохую связь с родом мамы. Тогда с женой, дочкой, коллегами женского пола все время будут возникать какое-то недопонимание, стычки, скандалы. А княжик удивительным образом восстанавливает связь с родом папы и мамы, усиливая работу надпочечников и почек. Таким образом, человек начинает любить мир и благодарить Бога за то, что он есть, за то, что у него прекрасные родители и достойные предки.

Карагана кустарниковая, чилига, - растение с колючими веточками и желтыми цветками. В тибетской медицине и в Бурятии чилигу считают одним из самых сильных иммуностимулирующих растений. Буряты, правда, с целью укрепления иммунитета любят больше использовать карагану гривастую, верблюжий хвост. А ракитник русский, ближайший родственник чилиги (растение без колючек, шелковистое, с более крупными желтыми цветками), действует на иммунную систему таким образом: убирает тиреотоксикозы, воспаление щитовидной железы, прекращает производство антител, которые специфически действуют на капилляры кишечника. То есть ракитник еще очень эффективно использовать при энтероколитах, кровавых поносах.

Так начиналось июньское путешествие по башкирской реке Юрюзань, по ее плесам, перекатам и живописным берегам с самыми сильными в лечении травами. Но об этом мы расскажем позже.

Ирина МЕДВЕДЕВА.

● В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Удивительную задачку подкинула нам в этом году природа. Время сокодвижения в березах совпало с холодной погодой, и березовый сок пили только настоящие приверженцы здорового образа жизни. Делать нечего: пришлось нам этот сок варить, а заодно изучать свойства березового сиропа и искать единомышленников, которые его тоже варят.

От кариеса поможет... сироп

Ссылки в интернете открываются весьма обильно. Но тем не менее единичные люди пытаются варить из березового сока сироп наподобие кленового. А вот что касается промышленного производства, то нам удалось найти сведения лишь об одной компании на Аляске, которая варит сироп и распространяет его по всему миру уже 17 лет. Всего же, как они утверждают, в мире производится только 7 тонн этого чудесного нектара.

Так вот, нам удалось сварить его достаточно, чтобы вы смогли попробовать! Уникальный сироп сварен из березового сока без добавления сахара! Чтобы довести содержание сахара до 65-70 процентов, для приготовления 1 литра сиропа пришлось выпаривать 80-100 литров сока. Варка проходит в два этапа. Окончательный этап связан с необходимостью постоянного тщательного перемешивания густой кипящей жидкости и отслеживания уровня сахара.

Мы сами попробовали сироп первый раз в жизни. Вкус нам показался особенным, пикантным - кисло-сладким с легкой горчинкой. Первая мысль: идеальный соус для зеленых салатов. На вид это темно-коричневая карамелизованная жидкость консистенции жидкого меда. Запах с ноткой дегтя, очень свежий и приятный. Преобладающим сахаром в березовом сиропе является фруктоза, которая легко переваривается и усваивается организмом, имеет самый низкий гликемический индекс среди всех сахаров и является наиболее подходящей для применения в небольших количествах для диабетиков. Также в сиропе присутствуют полезные органические кислоты, ароматические, дубильные вещества, большой набор минеральных элементов в виде калия, кальция, натрия, магния, марганца, бария, меди, титана и других, благодаря чему он и является общеукрепляющим средством. Мы нашли ссылку на исследование финских врачей, которые выявили, что сладкие сиропы, приготовленные из березового сока, не только предупреждают кариес зубов, но даже останавливают его развитие. Поэтому сироп ими рекомендован для профилактики заболевания зубов у детей.

Мы только начали изучение полезных свойств березового сиропа. Заготовка этого года совсем небольшая - не всем удастся даже и попробовать. Тех же, кому повезет, просим делиться своими наблюдениями.

Юлия ГОРДЕЕВА.

● ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

У природы нет плохой погоды...

Помните строки из этой мудрой песни: "Осень ли, любое время года надо благодарно принимать"? Конечно, женщине трудно привыкнуть к мысли, что ее "лето" закончилось и наступила "осень". Каждая по-своему переживает переходный период в своей жизни - гормональную перестройку, или климакс.

Спокойствие, только спокойствие!

У одних месячный цикл затухает незаметно и постепенно, психоэмоциональные и физиологические проявления практически не выражены. У других процесс этот протекает бурно, и счастье, когда он не затягивается на годы. Эмоциональные бури неизбежны на фоне постоянного нервного напряжения, связанного с перестройкой в мозге. Женщина становится очень чувствительной и уязвимой, жалуется на плохое самочувствие: шум в ушах, сердцебиение, приступы слабости, головокружения, подъемы артериального давления, панические атаки, потливость, боли и тяжесть в голове. Возраст такого перехода разный - он может застать женщину и в сорок лет, может задержаться и наступить гораздо позднее. Когда и как бы ни проявлялся климакс, важно понимать, что это тотальная перестройка регуляции женского организма, перенастройка обменных процессов и гормонального статуса. Так сказать, смена программного обеспечения. Важно, чтобы женщина перенесла этот период с наименьшими страданиями и вступила в следующий период своей жизни с нормальным функционированием всех обменных и гормональных функций.

В самом начале перестройки, когда неприятные проявления непостоянны, уже нужно закладывать основы здоровой жизни на период "после". Ведь при расстройстве регуляции со стороны мозга именно в это время у здоровых и крепких женщин развиваются обменные и гормональные нарушения, приводящие к остеопорозу, атеросклерозу, сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету 2-го типа, энцефалопатии и так далее. Таким образом, внимание к своему состоянию и проведение профилактических мероприятий послужат залогом физической крепости и эмоционального здоровья на долгие годы второй половины жизни.

Природа рациональна, если не сказать - жестока в своей модели сохранения человека как биологического вида, когда обеспечивает воспроизводство потомства только в течение сравнительно недолгого периода жизни. Но она и мудра, предоставляя нашему организму возможность поддерживать свои функции за счет альтернативного производства других гормонов. Иными словами, мы можем сохранять хорошую физическую и умственную активность в той степени, какую обозначаем своими программными установками.

В это время гипофиз прекращает секрецию гонадотропинов, способствующих образованию половых гормонов яичниками. Если женщина внутренне настраивает себя на то, что жизнь уже прожита, эти мысли воспринимаются мозгом (прежде всего, находящимся там эндокринным органом - гипофизом) как руководство к действию. Если же человек, невзирая на возраст, считает себя молодым и стремится быть деятельным, то естественный

процесс перестройки эндокринной активности протекает с большим успехом и не оказывает такого разрушительного влияния на процессы метаболизма в органах, в том числе в костной ткани и сосудах. Но гипофиз все равно работает по заданной программе.

Что делать и как себе помочь? Прежде всего надо успокоиться. В случае повышенного нервного напряжения, вплоть до возникновения панических атак, можно и нужно пить травы. Главное - сориентироваться в своем состоянии, принять его и начать действовать. Если раньше вы могли позволить себе понервничать, то теперь настало время, когда нарушение внутреннего равновесия не сходит вам с рук: может подняться давление, что-то преследует ощущение сдавливания в области горла, страх, паника. Других мучают шум в голове, сердцебиение, у них ухудшается зрение. Переутомление наступает даже



при небольшой физической и умственной нагрузке. А еще плаксивость, падение работоспособности, особенно у тех, чья работа связана с умственной активностью. Не сразу, но приходит понимание: вы становитесь другой. Это действительно так. Поэтому без промедления нужно переоценить привычки, установить для себя лимит физической и умственной нагрузки, выделить время, достаточное для оздоровительных мероприятий. Ходьба, общение с природой, купания становятся не просто желательными, а обязательными.

Для душевного умиротворения, обретения спокойствия, избавления от тревоги и страха поможет чай, составленный из таких растений, как **пустырник, валериана, мята, лабазник, ромашка, лаванда, барвинок, вереск, синюха, синеголовник, корень валерианы, хмель, пион** и другие. Они прекрасно сочетаются и действуют мягко, но эффективно. Можно использовать и готовые сборы: **"Стоп-стресс", "Успокаивающий"**. Смешайте травы в равных пропорциях и подберите себе ту дневную дозу, которая будет достаточной, чтобы вы не ощущали себя вялой, но - в тоже время - чтобы не проявлялись беспричинное волнение и повышенная ранимость. Такая доза очень индивидуальна и колеблется в среднем от 1 ст.л. до 2 ст.л. этой смеси в день. Критерий один - комфортное психоэмоциональное состояние. Травы восстанавливают тот необходимый ресурс, который позволит вам легче пережить неизбежные жизненные сложности. Применение этого сбора успокоит мозг, снимет чувство нервного перенапряжения.

Травы способны на многое

Климакс часто сопровождается подъемом давления. Сбор **"Тихое сердце", "Спокойное сердце", "Громкое сердце"**, которые назначаются в зависимости от тонуса сосудов, стабилизируют давление. В этом направлении также работают травки **желтушник, василистник, княжик, боярышник, сбор "Вал"**. В случае, когда повышается артериальное давление, появляется сердцебиение,

руки и ноги холодеют или становятся горячими, а то и немеют, добавляются трава **василистника, астрагала, дербенника, цветы и плоды боярышника, трава и корень сушеницы**. В этом периоде, как правило, давление не стабильно высокое, а скачущее. Вина в этом сосудодвигательный центр, на который распространяется общее возбуждение мозга. Поэтому, успокаивая мозг, мы снимем и давление, и так называемую игру сосудов. Травы принесут мозгу те вещества, в которых он нуждается. Восстановится нормальная работа мозга, и вы опять станете адекватной. Решения будут взвешенными, стиль поведения изменится, и вам будет легко избегать в дальнейшем ситуаций, при которых опять возникнет перевозбуждение.

Третья группа трав для сбора содержит необходимые питательные вещества: минералы и витамины. У нас есть готовые опробованные

сборы - **"Селен-супер"** и **"Поливитаминный чай"**. Общеизвестны и рекомендации врачей включать в каждодневный рацион питания продукты, богатые кальцием и фосфором (молоко, сыр, творог, рыба, мясо, бобовые). Обмен и усвоение минералов в организме стимулируют такие растения, как **зопник, будра, люцерна, плоды можжевельника, сабельник, корень окопника**. Все они, кроме окопника, завариваются по типовой схеме. Окопник следует заваривать охлажденным кипятком - до 60-70 градусов, так как под воздействием кипятка в настое переходят ядовитые вещества. Так,

1 десертную ложку его измельченного корня заваривают 300 мл не очень горячей воды, настаивают 2 часа и выпивают в течение дня.

Еще в сбор нужно добавить пряности: **гвоздику, имбирь, куркуму, анис, бадьян, мускатный орех**. Они являются прекрасными корректорами кровообращения. Их дозировка вдвое меньше: то есть если трав в сбор вы добавляли по 2 столовые ложки, то специи - по одной.

И наконец, о самом интересном - о гормональной коррекции. Сейчас появилось много препаратов, рекламируемых как содержащие природные аналоги эстрогенов. В результате их применения, действительно, снимаются неприятные симптомы климакса, а также не развиваются следующие за ним заболевания: атеросклероз, сахарный диабет 2-го типа, остеопороз, возрастные изменения психики. Но это означает, что без приема такого препарата вы уже не сможете жить, и ваша женская гормональная система перестанет работать под действием отрицательной обратной связи. Поэтому надо добиваться нормальной регуляции гормонов в системе гипофиз-гипоталамус-надпочечники-яичники. Для этого есть проверенные временем комбинации из лекарственных растений, которые не создают проблем для организма, а постепенно восстанавливают гормональный баланс до нормального уровня.

Препарат, после отмены которого наблюдается ухудшение состояния, лучше не принимать. Все заменители гормонов имеют синдром отмены. И пройдет много времени, чтобы опять смогли синтезироваться собственные гормоны. То есть такой препарат будет имитировать, а не регулировать нормальное состояние. Пока он есть в организме - есть иллюзия здоровья. После прекращения приема, через один-два дня, симптомы вновь появятся.

Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ,
Роза БУРХАНШИНА.

(Продолжение читайте
в следующем номере).

● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

"Такое не лечится!" - этот приговор с диагнозом "асептический некроз головки бедренной кости" загоняет в тупик. Неужели придется ставить вместо сустава эндопротез и потом жить с постоянной болью и чувством, что кость разрушается и ничего нельзя сделать?!

Можно. Оказывается, можно вырастить новую кость! И это не фантастика, а результат уникального метода, который прошел испытание временем. Вдвойне приятно то, что сенсационная методика была во многом создана в России. Об уникальных разработках рассказывает заслуженный врач России, главный врач "Медицинского центра ХуанДи" **Евгений ВОЛКОВ**.

- Асептический некроз головки бедренной кости относят к дегенеративно-дистрофическим процессам, - начинает беседу Евгений Егорович. - Это не воспаление, не онкология, не метастатический, а именно дегенеративно-дистрофический процесс, который может возникнуть при определенных ситуациях. Заболеванию подвержены и дети, а самая главная его причина у них - это травма (примерно в 40 случаях из 100). Другая причина - накопительные повреждения тазобедренного сустава (36 процентов).

Что такое травма? Это ситуация, когда ребенок упал со шкафа, с двухметровой высоты, или играл в футбол

Дорогие друзья! Позвольте представить вам моего друга, коллегу и единомышленника Евгения Егоровича Волкова, с которым мне посчастливилось встретиться и сотрудничать уже пять лет. Проблема нарушения минерального обмена актуальна в любом возрасте, и для того, чтобы не страдать от кариееса, не столкнуться в зрелые годы с диагнозом-приговором "остеопороз", не стоять перед выбором - искусственный сустав на десять лет или мучительные боли и обездвиживание, - прожить жизнь без переломов, нужно понимать себя и своих близких, особенности своего организма. Еще важно знать о чрезвычайно широких возможностях восстановительной медицины, в основе которой - рецепты из природных средств.

Михаил ГОРДЕЕВ.



Даже кость начинает расти!

- Но в нашей стране детей для олимпийской сборной начинают готовить с четырех-пяти лет. И приводят их в секции именно родители. Неужели потом все эти

произошло. К тому же в медицинских учреждениях нередко делают рентгеновские снимки такого качества, что вообще ничего не понятно и не видно. Вроде бы головка бедренной кости на месте и дефектов нет. Но здесь дефекты надо улавливать на ранней стадии, когда они минимальны.

Обычно в таком случае уже должны быть назначены постельный режим и терапия, которая позволяет снять отек в тазобедренном суставе и головке тазобедренной кости. Ну и если есть какие-либо токсины - провести дезинтоксикацию. Плюс к этому назначить короткий курс противовоспалительной терапии. Но это в том случае, если пациент попадает в стационар. Обычно бывает по-другому: полегал ребенок день-другой, боль прошла, и он продолжает заниматься спортом, накапливать повреждения. Недавно у нас на приеме была мама с четырехлетним сыном. Они в Альпах катались на горных лыжах. После года катания пришли к нам: оказалось, что у мальчика вообще нет головки бедренной кости, все разрушено. Его обрели на пять лет постельного режима и гипса. Ну как можно такого малыша ставить на горные лыжи, нагружая и без того поврежденные суставы?!

- А как узнать наверняка, есть ли у ребенка асептический некроз или нет?

- То есть процесс некроза может развиваться столь быстро?

- Да, вечером все еще было хорошо, а утром на ногу невозможно встать. Процесс шел примерно 5-7 дней и потом дал о себе знать. То есть возникли условия для ишемии, начался отек, в сустав выделилась дополнительная жидкость. При этом все сдавливается, и начинается

В специализированном центре по лечению асептического некроза (Медицинский центр ХуанДи) к врачу Е.Е.Волкову вы можете обратиться по тел. 8 (499) 157-37-67 или посетить клинику по адресу: г. Москва, ул. 2-я Песчаная, д. 8.

гибель э п и ф и з а буквально за несколько дней.

Когда ребенок не может встать, его сразу везут в больницу, обычно к детскому ортопеду, педиатру, хирургу, проводят рентгенографию и нередко получают заключение, что патологии нет.

- На рентгене некроза не видно?
- Это зависит от подготовки врача-специалиста и его желания помочь больному. Если специалисты нашего центра посмотрят снимок и обработают его в режиме поиска изменений, нам будет понятно, что

отработаны стандарты лечения, утвержденные государственной программой. В больнице пациенту предложат разгрузку тазобедренного сустава, вытяжение, ходьбу на костылях какое-то время, 10 массажей, 10 водных процедур, 10 ультразвуков и сеансов магнитной терапии. По стандарту на одного пациента больше 10 процедур не положено. Дают обезболивающие, противовоспалительные средства. Боль прошла - выписывают и приглашают прийти через полгода.

Для правильной диагностики нужен качественный рентгеновский снимок, а это сейчас проблематично. Аппараты, которые установлены в наших медучреждениях, позволяют увидеть картину, когда в костях уже произошли большие изменения. Нужен хороший цифровой аппарат, обеспечивающий проработку структуры кости.

- Кто и как попадает на лечение к Вам в центр?

- Когда родители узнают, что у их ребенка асептический некроз (или болезнь Лега-Кальве), начинают искать информацию в Интернете - и находят нас. Но таких, кто сразу решается на курс лечения, у нас мало. Обычно сначала лечатся у ортопеда. Вот когда не получают результатов, начинают задумываться и только через полгода, через год приходят к нам. А это уже запущенные или крайне запущенные, неперспективные случаи, с которыми нам приходится работать. Мы начинаем лечение: это разгрузка тазобедренного сустава, ходьба на костылях ("на четырех ногах"), потому что больная нога должна не отключаться, а участвовать в ходьбе. К сожалению, в классических центрах лечат иначе: одна нога у ребенка деградирует, а на другой он скачет. Это неправильно, потому что процесс асептического некроза обычно двусторонний, и лечить надо обе ноги. Если на одной стороне процесс третьей стадии, то на другом суставе - первой. Когда мы разгружаем больную ногу и перегружаем здоровую, процесс начинает прогрессировать на здоровой ноге. Подчеркиваю, в большинстве случаев асептический некроз кости - процесс двусторонний, потому что ребенок болеет в целом, а не одна его нога. Исключения составляют те случаи, когда его ударили именно в тазобедренный сустав - вот тогда процесс может идти только с одной стороны.

- Когда к Вам приходит пациент "на четырех ногах", с чего начинается процесс лечения?

- В первую очередь, проводятся анализы, которые характеризуют обменные процессы в кости. Денситометрия - определение плотности кости и биологического возраста. Делается скрининг - это диагностика, подтверждающая наличие асептического некроза на информационном уровне. Выявляется проблема с помощью специального прибора, который регистрирует меняющийся кардиосигнал. В отличие от обычной электрокардиограммы, обрезающей амплитуду кардиосигнала, наш прибор улавливает более высокие по частоте сигналы. Их расшифровывают и ставят диагноз. Таким образом можно выявить не только асептический некроз, но и мочекаменную болезнь, ишемию сердца и другие. На данный момент мы имеем возможность определить более 40 заболеваний по их, так сказать, "портрету" сигналов. Этот уникальный российский прибор есть только у нас, и он опробован на наших пациентах. Когда есть лишь предположение к заболеванию, можно убрать причины на информационном уровне - и некроз не развивается. Даже на этой стадии предзаболевания мы уже можем реагировать и предотвратить болезнь.

После диагностики мы назначаем препараты для восстановления обменных процессов кости и, самое главное, подбираем индивидуально для пациента аппарат, чтобы воздействовать на биологически активные точки (во время процедуры под мембраны электродов подкладываются лекарственные средства). Обучаем обращаться с прибором маму, которая потом дома сама делает процедуры. Аппарат даем в аренду.

Чем это выгодно?

Ребенок не вырван

и получил удар по ноге. Накопительные повреждения возникают, когда тазобедренный сустав постоянно перегружается: у фигуристов, хоккеистов, футболистов, гимнастов, цирковых акробатов и так далее. Когда задаются такие условия перегрузки костной ткани, что она не выдерживает и разрушается.

Почему она разрушается у детей, ведь образование кости в юном возрасте идет достаточно мощное? Проблема в том, что кровообращение головки бедренной кости еще не сформировалось однозначно и правильно. Когда ребенок рождается, кровоснабжение головки эпифиза кости идет от круглой связки (это пока единственная артерия, которая соединяет ветлужную впадину с эпифизом). И вот такой уязвимой головка остается примерно до 12-13 лет.

Позже формируются еще две огибающие артерии, вместе они питают уже всю головку бедренной кости. И если раньше она состояла из частей (эпифиза и метафиза), то теперь все срастается вместе, и прорастают новые дополнительные сосуды: верхняя огибающая и нижняя огибающая артерии. Таким образом, кровообращение к 13 годам становится полноценным. А вот до 13 лет все удары, перегрузки сустава имеют огромное значение.

Примерно у 30 процентов пациентов причины некроза кости в недоразвитии, дисплазии тазобедренного сустава (при внутритрубно-развитии) и в простудных, аденовирусных заболеваниях. То есть рукотворная причина развития асептического некроза превалирует. И тут вина ложится на родителей, которые сквозь пальцы смотрят на опасные развлечения (скейты, паркур и пр.) либо вовсе дают неограниченную свободу ребенку, который делает то, что хочет.

из привычной среды, но получает интенсивное лечение.

Как действует прибор? Он работает по принципу генерации определенных частот, которые подбираются индивидуально. Биологически активные точки, на которые он воздействует, тоже определяются индивидуально. Под таким воздействием кость начинает формироваться по

закону Вольфа: наш мышечный корсет сам "подсказывает", куда ей расти.

**Беседовала
Ирина
МЕДВЕДЕВА.**

Послесловие Михаила Гордеева

К сожалению, 99 процентов пациентов центра ХуанДи обращаются за помощью с лечебной целью, когда диагноз ясен и необходимо долгое и тщательное лечение. Нарушения минерального обмена можно и нужно предупреждать с помощью нехитрых травяных сборов, коррекции питания, умной двигательной нагрузки. К сожалению, проблема остеопороза, в свое время являвшаяся 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.



● ТРАДИЦИИ

«Чайный стол – душа семьи»

Именно так говорят татары, подчеркивая тем самым не только свою любовь к чаю как напитку, но и его значимость в застолье.



Ритуал чаепития настолько вошел в татарский быт, что без него невозможно представить ни один праздник, будь то свадьба, сватовство, сабантуй, рождение ребенка. Этот напиток любят пить из маленьких чашек, чтобы не остывал. И беседа сидящих за столом не прерывается, пока хозяйка подает все новые и новые чашки со свежесваренным чаем. До блеска начищенный самовар с заварным чайником должен задавать тон приятной беседе, создавать настроение, украшать стол и в праздники, и в будни. Татары также издавна любят пить чай с травами, ягодами и фруктовой пастилой. Недаром бытует среди них поговорка: "Сары мөтрүшкә алмыш төрле авырудан, көрән мөтрүшкә житмеш төрле авырудан" ("Зверобой от шестидесяти болезней, душица от семидесяти болезней").

Состав: трава душицы (мөтрүшкә үләне), трава чабреца (кияү үләне), трава зверобоя (сары мөтрүшкә үләне), трава Melissa (мелисса үләне), плоды шиповника (гөлжәмеш), листья вишни (чия яфрагы), листья малины (кура жиләк яфрагы).

Альберт МУЛДАШЕВ,
кандидат биологических наук.

● БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА

Мы не против, когда нас «обливают» целебной грязью

Речь пойдет, конечно же, о целебном грязелечении. Сегодня лечебные грязи применяют практически повсеместно. Конечно, чаще всего этот метод используется в санаторно-курортных учреждениях, где грязи подбираются в зависимости от их состава и имеющихся у пациента показаний. Кроме того, специалисты смогут определить, можно ли в конкретном случае использовать данный метод, так как противопоказания у него все же есть.

Тем не менее грязи применяют и в домашних условиях в виде аппликаций (нанесение слоем в 1 мм толщиной) или ванн (1-2 чайные ложечки). Для этого достаточно точно знать свой диагноз и посоветоваться со своим врачом. После этого определяются лечебные свойства грязи. Особенно выделяется Сивашская лечебная грязь. Благодаря своему составу она может применяться практически при всех заболеваниях. Особенно эффективна при хронических болезнях, а также в периоды реабилитации после сложных операций и травм. Нелишним будет заметить, что лечебные грязи озера Сиваш активно используются при врожденных пороках и задержках развития. С помощью этого метода вы сможете избавиться от болезни, которая мучила вас долгое время. Вы забудете о болях в суставах, ваша кожа станет гладкой и обретет здоровый цвет, работа внутренних органов нормализуется - и все это благодаря двадцатиминутным процедурам, проводить которые вы можете в любое удобное для вас время.

Грязелечение в России имеет глубокие народные корни. Русские методы культивировались на побережьях Белого и Баренцева морей, татарские - в Нижнем Поволжье; греческие - на Черноморском побережье, бурятские, тувинские, якутские - в Восточной Сибири. Используемые в России лечебные грязи по своему происхождению подразделяются на четыре основные группы: торфяную; сапропелевую; сульфидно-иловую и сопочную.

В каждой из этих групп, в зависимости от своих физических свойств и химического состава, грязи делятся на типы и разновидности: по соотношению органической и

минеральной частей, содержанию сульфидов железа, минерализации грязевого раствора, показателю pH. Это показатели, которые учитываются в методиках их применения - при определении объема процедурной грязи, площади ее наложения, температуры нагрева, длительности процедуры.

Торфяные грязи, представляющие собой разновидность болотных отложений, отличающуюся от других высокой степенью разложения (более 40 процентов), распространены на равнинах лесной зоны и - в меньшей степени - в горных районах последней. Это, как правило, пресноводные бессульфидные торфы, лечебная значимость которых обусловлена высокими тепловыми свойствами и большим количеством органических веществ, в том числе признающихся терапевтически активными - гуминовых кислот, липидов, битумов.

Сапропелевые грязи - это органогенные донные отложения преимущественно пресноводных водоемов. Сапропели, как правило, бессульфидные, пресноводные, имеют разную зольность (от 10 до 90 процентов). Их лечебная значимость также определяется высокими тепловыми свойствами (сапропели в этом отношении превосходят даже лечебный торф), наличием большого количества органических веществ - гуминовых, водорастворимых (гемиллюлозы) битумов, а также биостимуляторов - витаминов, ферментов, гормоноподобных веществ.

Сульфидные иловые грязи - донные отложения преимущественно соленых водоемов, бедные органическими веществами и обогащенные сульфидами железа и водорастворимыми солями. По своим тепловым свойствам они существенно уступают торфяным и сапропелевым грязям, но по содержанию сульфидов железа и водорастворимых солей значительно их превосходят. Этот тип грязей иногда называют "основным", или "собственным грязями". Именно такие грязи использовались в Древнем Египте, в греческих колониях Крыма и Черноморского побережья Кавказа, в Центральной Азии и Восточной Сибири, поморами Беломорья. Сульфидно-иловые грязи формируются при обязательном присутствии в водах, питающих месторождения, сульфатов, которые в результате деятельности сульфатредуцирующих бактерий восстанавливаются до сульфидов и при наличии в илах железа образуют характерный для этих грязей

черный минерал гидротроиллит. Месторождения делятся на три категории:

- месторождения материковых (континентальных) озер, где соли накапливаются путем их выщелачивания и сноса с окружающих берегов поверхностными и грунтовыми водами;
- месторождения морских заливов, прибрежных озер и лиманов, в которые сульфаты и другие соли поступают с морской водой;
- месторождения озерно-ключевого генезиса - формируются, как и сульфидные сапропели, в лесной зоне при подпитывании водоемов подземными минеральными водами, содержащими сульфаты.

Среди материковых месторождений сульфидно-иловых грязей наибольшей известностью в России пользуется озеро Тамбукан в Ставропольском крае. Его грязи являются высокоминерализованными ($M = 30-70 \text{ г/л}$), сильносульфидными ($\text{FeS} > 0,5$).

Одно из наиболее известных месторождений морских иловых сульфидных грязей - озеро Сиваш. Грязь этого месторождения характеризуется очень высокой минерализацией грязевого раствора ($> 300 \text{ г/л}$), т.е. является солеснасыщенной. По своему составу она близка к грязям Мертвого моря (Израиль, Иордания), но превосходит их по содержанию сульфидов железа и органических веществ.

Особое значение в России придается использованию сульфидных иловых грязей озерно-ключевого генезиса. Одним из наиболее известных таких курортов является Красноуфольск в Башкортостане.

Сопочные грязи - глинистые выделения грязевых вулканов - распространены в России локально, в основном на Таманском полуострове, отличаются от других групп грязей специфической органикой (нефтяного происхождения) и наличием признанных терапевтически активными компонентов йода и брома.

При нанесении грязей на тело ионы минералов и других их составляющих через кожу проникают к тканям организма, причем действуют так, что из организма начинается отток токсинов и других вредных веществ. Результат такого взаимодействия - релаксация, общая подпитка необходимыми элементами, активизация иммунной системы и процессов обмена. В целом, грязь оказывает ярко выраженный омолаживающий эффект.

Сивашская и Красноуфольская целебные грязи продаются в фитоцентрах.

● РЕЦЕПТЫ ТРАВНИКА ГОРДЕЕВА

Пусть жаркое лето будет в радость!

Долгожданное жаркое лето наступило, а вас качает, участились нелады с давлением, голова мутная, ноги отекают и тяжелые...

Рецепт перед сном: 3 ч. л. чая "Прохлада", 1 ч. л. сбитня "Прохлада", 2 ч. л. чая "ВАЛ", 1 ч. л. чая "Сон-4". Заварить в 0,2 л кипятка. Настоять 30 минут. Процедить, выпить за 5-10 минут до сна.

Дневной рецепт. В сборе 1 ст. л. чая "Прохлада", 1 ч. л. сбитня "Прохлада" - их следует варить в 0,3 л кипятка 4 минуты. Добавить 1 ст. л. чая "ВАЛ", 1 ст. л. чая "Гений", 1/2 ст. л. чая "Антипоз". Варить еще 1 минуту. Настоять, процедить, пить. Можно просто заварить все травы кипятком. Настоять 1 час и пить, отливая через ситечко в течение дня. Ориентироваться на самочувствие: появится бодрость, ясность мышления, уменьшится потливость, исчезнут вялость, заторможенность, тяжесть в ногах.

В это время, в такую погоду резко понижается тонус организма за счет ослабления работы надпочечников. В первую очередь страдает продукция норадреналина, уменьшается производительность сердца. Вследствие этого сон уже не приносит отдыха, изменяется соотношение крови и внутричерепной жидкости. Растет внутричерепное давление за счет избытка жидкости и венозной крови. И даже щитовидная железа не работает активно. И вот жаркое лето вам уже не в радость. Эту ситуацию можно изменить, если пить вышеприведенную схему.

Написано 24 июня 2013 года. Атмосферное давление 740 мм рт. ст., полнолуние, магнитные бури на Солнце.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

Офис: Республика Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш, тел. (347) 275-28-67
Сайт: www.travogor.ru
E-mail: travaposta@mail.ru

Центр дистанционного консультирования:
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61
E-mail: travaposta@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