Учредитель: ООО «Травник Гордеев М.В.»

Красивая Поляна

№3(26), июль 2015 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

СЛОВО РЕДАКТОРА

«Лето – это маленькая жизнь»

Добрый день, дорогие читатели! Прекрасного вам лета, чудесного отдыха, многих сил и радости в душе!

Пребывайте в хорошем настроении, бодрости духа, с энтузиазмом запасайтесь дарами земными. Лето, особенно период отдыха, совершенно меняет нашу жизнь - мы пробуждаемся, становимся активными, мобильными. Появляется настроение больше двигаться, встречаться с друзьями, посещать новые места, любоваться красотами природы. Живите, дышите полной грудью и наслаждайтесь этим прекрасным миром! Будьте здоровы и счастливы!

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

ПИСЬМО В НОМЕР

Человек и Природа едины

Мы, учащиеся 6-го класса уфимской школы-интерната № 13, вместе с воспитателем Гульчирой Ганиевной были в гостях в Здравнице Гордеева М.В. на улице Кувыкина, 16/2.

Человек и растения являются частью единой Природы. Человек с давних пор обрел опыт применения лекарственных растений. Корни, стебли, листья, цветы, кора, плоды - все части растений могут применяться с пользой для здоровья.

В фитоцентрах Михаила Викторовича Гордеева огромный выбор травяных сборов. Гостеприимная и доброжелательная Лидия Анасовна Хаматнурова рассказала нам о фитоцентре, о лечебных травах Башкортостана. Из ее рассказа мы узнали, что издается газета "Красивая Поляна", поэтому решили написать о своих впечатлениях. После беседы нас угостили травяным чаем "Для всей семьи" и липовым медом. В подарок мы получили книжку о травяных чаях и травах.

Мы благодарим за теплый прием и желаем фитоцентру дальнейшего процветания. Летом мы будем собирать лекарственные травы, которые нам посоветовала Лилия Анасовна.

Закир, Равиль, Ильдус, Дима, учащиеся 6-го класса.

АКТУАЛЬНО

Наслаждайтесь жарой!

Вот и началось долгожданное жаркое лето. И все-то не по нам. Оказывается, жару выше 30 градусов нам переносить трудно. Обливаемся потом, становимся вялыми, заторможенными. Особенно тяжело приходится людям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Как врач скажу, что последствия неправильно перенесенной жары скажутся на всех: как на молодых и здоровых, так и на старых и больных. К сожалению.

Как же сохранить здоровье и помочь организму справиться с перегревом подручными естественными средствами и методами?

Они, конечно же, хорошо известны и доступны.

Во-первых, правильно пейте. Облегчение принесет горячий чай (зеленый, красный или черный, не так уж важно), но добавьте в него лимон. Важно съесть шкурку лимона. Включите в свой рацион и другие цитрусовые: апельсины, грейпфруты. Естественней для организма выглядит цельный фрукт (и обязательно немного цедры). Это лучше, нежели пить свежевыжатый сок. Горячий чай и цитрусовые способствуют укреплению сосудов: кровь начинает бежать быстрее. Как следствие, мы себя лучше чувствуем, повышаются настроение и работоспособность.

К сожалению, многие употребляют холодные напитки. Не стоит этого делать, потому что можно увеличить внутренние отеки. Стенки сосудов при этом становятся более рыхлыми, течение крови в них замедляется. Если хочется пить, отдавайте предпочтение теплой минерализованной воде.

Старайтесь отдаться солнечным лучам в ранние утренние часы. Многие замечают давление и даже боль в области горла даже после непродолжительного пребывания под солнцем. Кто-то жалуется на аллергию к солнечным лучам, скрывается от них в помещении или носит закрытую одежду. В этом случае вам помогут чай "Тиреофит" и мазь "Щитофит-АИТ". Они успокоят организм, сделают возможным ваше пребывание на солнце. Но основные рекомендации - не перегреваться, не находиться на ярком солнце с непокрытой головой и не загорать днем. Прекрасные женщины могут выглядеть еще более загадочными и неприступными: для этого существуют шляпы и шляпки всех форм, цветов и стилей.

Жара способствует общему перераспределению крови в организме: она отливает от внутренних органов, стремясь к поверхности тела для улучшения теплообмена. Именно поэтому в жарких странах принято употреблять много специй и пряностей, которые оживляют кровоток и способствуют хорошему

кровоснабжению внутренних органов. Такие пряности, как корица, куркума, черный перец, сухой имбирь, фенхель, кориандр, можно комбинировать и добавлять в блюда и напитки. Важно отвести кровь с периферии - чтобы хорошо работали сердце, мозг, легкие, печень, почки. Для этого будем пить травяной чай "Прохлада" или "Благодар" на основе листьев черной смородины, иван-чая, березы, цветков гречихи, травы дербенника, шикши, хвоща, посконника и золотарника. Этот чай способствует нормализации нейроэндокринной системы, водно-солевого обмена, центра терморегуляции, улучшает настроение и мочевыделение, облегчает дыхание. Уйдут неприятное ощущение варености и излишняя потливость. Смешайте компоненты травяного чая в равных частях и заваривайте в чайнике. Примите прохладный (не холодный!) душ. Если вы на работе, то можно периодически обмывать руки. Нет душа - поставьте ноги в тазик с прохладной водой. А тем временем и чай настоялся! Пейте его с добавлением сбитня "Прохлада" и лимона - и наслаждайтесь приятной жарой.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Термометр рвется вверх, и вас качает, участились нелады с давлением, голова мутная, ноги отечные и тяжелые...

Меняем схему

В летнюю жару за счет ослабления работы надпочечников резко снижается тонус организма - в первую очередь страдает продукция норадреналина, а также уменьшается производительность работы сердца. Вследствие этого сон уже не приносит отдыха, изменяется соотношение крови и внутричерепной жидкости, растет внутричерепное давление за счет избытка жидкости и венозной крови. Щитовидная железа не работает активно... И жаркое лето вам уже не в радость!

Эту ситуацию можно изменить, если следовать рекомендациям травника Михаила Гордеева.

- Дорогие и уважаемые мои друзья! - обращается через газету к ее читателям Михаил Викторович. - На весь летний период крайне необходимо внести изменения в назначения:

- *по "Ночной схеме" вместо чая "Благодать" ("Благодар") добавлять к назначению 3 чайные ложки чайного напитка "Прохлада" и 1 чайную ложку сбитня "Прохлада". Залить 150 мл кипятка, настоять 35-40 минут, процедить, выпить за 5-15 минут до сна одной порцией. Людям, просыпающимся в течение ночи более одного раза, разделить ночную порцию на два приема;*
- *в "Дневной схеме" также заменяем чай "Благодать" ("Благодар") на 1 столовую ложку чая "Прохлада" и 1 чайную ложку сбитня "Прохлада" (в "Способе приготовления" строка "кипятить 4 минуты"). Людям, в назначениях у которых есть чай "Фитощитнорма", в летний период необходимо заменить его на чай "Тиреофит" в той же дозировке.*

Тем, кто проводит много времени на солнце, чувствительным к солнечным лучам, онкологическим больным рекомендую использовать бальзам "Витилиго летний" и крем "Свежесть" для нанесения на открытые участки кожи.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Не разрушайте здоровье... словами

Слова - это одежда наших мыслей, и есть среди них такие, что программируют болезни тела. Эти "разрушители" присутствуют в повседневной речи большинства людей. Они способны подорвать даже самое крепкое здоровье, будь оно хоть трижды богатырским.

Вот они:

- *лопнуло мое терпение*
- *я уже голову сломал*
- *что-то меня гложет*
- *всю плешь мне проели*
- *сидит у меня в почках (что-то, кто-то)*
- *мне перекрыли кислород*
- *не перевариваю (что-то или кого-то)*
- *все соки из меня выжали*
- *много крови мне попортили*
- *чихать я хотел*
- *надоело до тошноты*
- *просто ножом по сердцу*
- *меня уже колотит (трясет)*
- *всю шею отсидели*
- *сыт по горло*
- *с души воротит*
- *загоняли меня до смерти*
- *побывай в моей шкуре*
- *давят на меня*
- *найти бы отдушину*

Нам кажется, что мы употребляем емкие метафоры, а на самом деле отдаем своему телу четкие команды, которые оно не смеет не выполнить. Вот и выполняет. Уже сам факт присутствия этих слов в вашей речи закладывает и поддерживает программу болезни.

Замените слова-вредители на нейтральные синонимы - и вы принесете огромную пользу своему здоровью.

В этом году предприятие "Травник Гордеев" отмечает 20-летний юбилей. В честь этой даты с 18 по 20 сентября состоится I Международная конференция практикующих фитотерапевтов "Здоровье нации - основа государственной безопасности".

Конференция в честь юбилея

Конференция пройдет в селе Красный Ключ (Республика Башкортостан, Россия). В числе организаторов - ООО "Травник Гордеев", Башкирский государственный медицинский университет (Уфа), Университет дружбы народов, ООО "Институт фитотерапии" при содействии РАЕН и РАМН (Москва).

Материалы конференции будут опубликованы в специальном выпуске "Медицинского вестника Республики Башкортостан".

Информация о конференции доступна на сайте **www.travogor.ru**.

Заявку необходимо выслать до 1 сентября 2015 года по e-mail: **ak.guzel@yandex.ru**, телефоны для связи: **8-927-30-90-797**, **8 (347) 246-74-17**, Акназарова Гузель Анваровна.

Материалы статей представляются в электронном виде на e-mail: **apg1960@yandex.ru**, тел. **8-903-35-32-780**, Голощапов Андрей Петрович. Сроки приема статей - до 1 августа 2015 г.

● ЛЕТО-2015

Ничего не меняется, если ничего не менять...

Поэтому каждый, кто решился на сплав по реке Юрюзань вместе с Михаилом Гордеевым, дерзнул поменять свое мировоззрение и посмотреть другими глазами на окружающий мир.

Я, городская жительница, привыкшая к благам цивилизации, даже не представляла, насколько изменится моя жизнь за неделю на реке без привычных коммунальных удобств, телефона, интернета. Обычный отдых на курорте "7 дней - 6 ночей" не имеет ничего общего с этим фантастическим путешествием. Мы оказались в одной связке с людьми, с которыми еще вчера не были знакомы. Они с разным жизненным опытом, приехали в Башкирию из разных городов страны. Мы за короткий срок сплотились в команду единомышленников и во время сплава понимали друг друга без слов.

Не скрою, было нелегко: жара под 35 градусов в тени, а река местами обмелела. Преодолевая пороги, приходилось помогать тащить рафт. Усталости не чувствовали, потому что ответственность за людей, которые рядом, за команду, за то, чтобы все дошли до цели, была сильнее. Все эти переживания "гасила" неописуемая красота дикой природы, где величественные скалы и мудрые сосны смотрели на тебя сверху вниз. Мы спускались по реке с чистой прозрачной водой. Казалось, что рыба вот-вот сама запрыгнет в котелок. А в небе кружили ястребы и камнем падали на зазевавшуюся в воде серебристую жертву, не успевшую спрятаться.

Неожиданно радостными оказались остановки в деревнях. Местные жители, знакомые с травником Гордеевым, приглашали нас к себе домой, угощали чаем с деревенским молоком, хлебом и сметаной. Подолгу не хотели нас отпускать, фотографировались на память, расспрашивали про нашу жизнь. Мы уносили с собой частичку живого человеческого тепла и простоты, о которой в крупных городах уже, наверное, забыли. Эмоции перехлестывали через край: как вкусен свежий мед из рамки! Везде спелая земляника - страшно было идти по поляне, потому что не хотелось мять эту сочную красоту.

Прекрасное чувство юмора нашего капитана выручало, когда мы утомлялись от долгого перехода под палящим солнцем. Освежались, прыгая в реку прямо в одежде. Как-то раз Михаил Викторович, встав во весь рост, вдруг громко закричал: "Ужас! Какой кошмар!" Мы испугались: что случилось?! А он опять: "Какой кошмар!" Пауза. И дальше выдох: "Какой ужас, я... носки промочил!" По всей реке стоял такой хохот, что, кажется, берега от смеха сотрясались. Целый день мы не могли успокоиться, а от усталости не осталось и следа.

Вспоминаю и вечерние посиделки у костра. Как-то моя дочь запела песню "Следопытский костер", остальные подхватили - и показалось, что все песни мира нам известны. А еще были замечательные, захватывающие рассказы о целебных травах, о тонкостях их сбора и применения. Ну ладно бы взрослые, но и дети - Саша, Кирилл, Эльмира, Милана - очень внимательно вбирали в себя эту бесценную информацию. Моя дочь все время о чем-то совещалась с Михаилом Викторовичем: оказывается, они собирали для нее индивидуальный сбор, чтобы Милана стала сильнее и выносливее.

Вернувшись в город, я вновь и вновь перебираю фотографии и смазываю пострадавшие от солнца участки запястий. К сожалению, я не всегда прислушивалась к советам бывалых туристов и не защищала руки от солнца. Но все равно в душе растет радость от мысли, что я приобрела новых друзей, пропиталась красотой башкирского края, получила полезные знания. На моем столе "отдыхают" травы из букета, собранного в последний день путешествия: иван-чай, душица, зверобой, клевер, душистая земляника...

Не бойтесь менять что-то привычное в своей жизни, и вы увидите, какие удивительные сюрпризы она готова вам преподнести!

Людмила ЮДИНА.

● ЗЕЛЕНЫЙ ЛЕКАРЬ

Пырей, сто недуг одолей!

Все сорные растения обладают невероятной живучестью и плодовитостью. Таков и пырей ползучий - известный и распространенный сорняк огородов с длинным корневищем. Если корень пырея разрезать на кусочки, где есть хоть одна живая почка, он моментально укореняется и начинает формировать новое самостоятельное растение. Отсюда его народные названия - житец, житвец, ортанец. Это в буквальном смысле "огонь" для полей и огородов, борьба с которым чрезвычайно трудна и подчас безуспешна.

Наверное, такая живучесть растения, пусть даже сорного, не могла не сказаться на его способности бороться не только с проблемами ближнего, но и дальнего круга, включающего и проблемы здоровья человека.

Пырей иногда называют "жилами" матушки-Земли, которая влила в него свои чудодейственные силы для поддержания жизни и исцеления своих детей. Домашние питомцы - коты и собачки - ранней весной с удовольствием поедают молодую траву пырея ползучего. Так они обогащают свою изголодавшуюся за зиму кровь свежими витаминами и биологически активными веществами: в пырее их очень много.

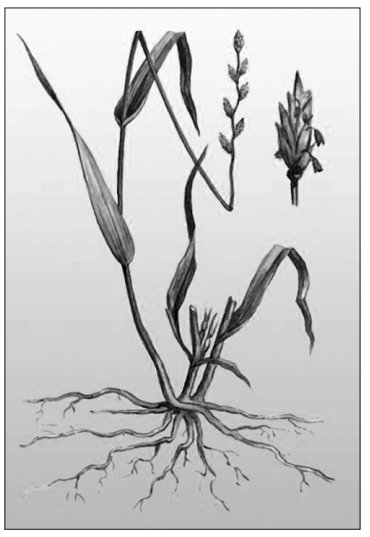
Лекарственным сырьем у пырея являются корневища: их заготавливают осенью (сразу после первых заморозков) или ранней весной. Корневища тщательно промывают в холодной воде, очищают от мелких корней, остатков стеблей и листьев, сушат в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумаге или на мешковине. Хранят в холщовых мешках или деревянной таре до двух лет.

В корневище пырея ползучего присутствуют минеральные соли (калий, магний, железо, марганец, цинк), кремниевая кислота, органические кислоты, витамины А, В, эфирное масло, в состав которого входит углерод агропирен; слизистые вещества, полисахаридное вещество трицитин, инулин, инозит, фруктоза, сапонин, ванилин, декстроза, камедь, кварц, маннит, молочная кислота, азотосодержащее резиноподобное вещество, танин.

Пырей ценен уже тем, что очищает организм от радиации. После чернобыльской катастрофы была настоящая погоня за китайским зеленым чаем. Он, конечно, полезен, спору нет: танины, входящие в его химический состав, действительно "выгоняют" стронций. Но, оказывается, танина и в пырее, растущем у нас под ногами, достаточно. Вот так в погоне за чужим топчем свое.

Настоящий бич для современного человека - остеохондроз. Избавиться от него полностью нельзя, но остановить развитие можно, причем именно с помощью злостного сорняка пырея. Он прекрасно гонит соли из организма. Практически незаменим при "суставицах", артритах, при радикулите, ревматизме и подагре.

Пырей хорошо оздоравливает желудочно-кишечный тракт. Отвар корней чистит желчный пузырь и почки от камней и песка. Его употребляют при воспалениях желчных путей, печени, мочевого пузыря и мочевых канальцев. Пырей



оздоравливает почки, стимулирует фильтрацию в них. Отвар корня очень эффективен и при отеках любого происхождения.

Пырей - хорошее кровоочищающее средство. Его применение показано при сыпях на теле и при аллергии. Он входит в составы от экзем, псориаза, фурункулов и от всякой другой парши человеческой.

Также корни пырея обладают отхаркивающими свойствами.

Кремневые соединения, которые есть в растении, благотворно влияют на все внешние и внутренние органы. Укрепляются кровеносные сосуды, повышается эластичность стенок капилляров. Поэтому препараты из пырея очень рекомендуются пожилым людям.

Многим белый корень помогает от сахарного диабета. Если вы, не дай Бог, пропили большое количество антибиотиков, то после окончания лечения обязательно пройдите курс оздоровления пыреем-батюшкой, так как он нейтрализует химические соединения, выводит избыток антибиотиков, практически заново регулирует работу всего организма.

Пырей прекрасно снимает усталость, возвращает бодрость, возбуждает, стимулирует деятельность сердца, слегка повышает давление, снимает головные боли. Это растение отлично регулирует обмен веществ в организме.

Противопоказаний к применению пырей ползучий не имеет.

ОТВАР КОРНЕВИЩ ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО

1 столовую ложку измельченного сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5-10 минут, охладить, процедить и отжать. Принимать по стакану 3 раза в день до еды. Отвар можно ароматизировать веточками или листьями черной смородины.

При геморрое, хроническом воспалении толстого кишечника, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей отвар пырея назначают на ночь в виде микроклизмы объемом 30-60 мл.

Вместо отвара можно использовать свежий сок из надземной части растения и корней.

СОК

Стебли с кусочками корня промывают в проточной воде, ошпаривают, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1:1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 минуты. Принимают по 1-2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Хранят в холодильнике не более двух дней.

ВАННА

По 100 г корневищ пырея и лопуха помещают в большую эмалированную кастрюлю или ведро, заливают 5 л горячей воды и кипятят 10 минут. Получившийся отвар выливают в ванну с водой. Такую ванну рекомендуется принимать при различных кожных заболеваниях хотя бы раз в неделю. Длительность процедуры - 30 минут, температура воды - 36-37°С. Ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Свежие корневища пырея используют для приготовления супов, салатов, гарниров к жирным мясным, рыбным, овощным блюдам.

Название "пырей" это растение получило от очень древнего корня "пиро", обозначавшего хлеб, рожь. И пырей ползучий, действительно, оправдывает свое название, ведь его можно использовать как суррогат хлеба. В голодные годы для выпечки хлеба тесто делали из 2/3 ржаной муки и 1/3 муки из корней пырея. Для этого корни отваривали, высушивали, рубили и мололи или толкли до получения муки. Из нее также варили каши и кисели, ее можно добавлять в пшеничную и ржаную муку при выпекании лепешек и оладий. Из поджаренных корневищ получается неплохой суррогатный кофе.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Капилляротерапия

"Вообразите себе капиллярный поток, увеличенный во много раз, вообразите журчание волн крови в артериальных петлях капилляров, расширение артериол вокруг островков поврежденной ткани, вообразите выделение метаболитов, остатков клеток, увеличенных через венозные петли капилляров, - и вы поймете живительную роль капилляротерапии".

Абрам Залманов.

В основе методики траволечения, разработанной и применяемой в Здравницах Гордеева, лежит восстановление кровообращения всех внутренних органов, головного мозга, восстановление баланса периферического и центрального кровообращения. В наше время действие агрессивных факторов внешней среды настолько интенсивно, что организм приходится защищать, а также помогать ему справляться с негативными последствиями. Состояние капиллярного русла сильно влияет на все жизненно важные процессы в нашем теле.

Великий мастер медицины Абрам Залманов говорил: "Физиологическое значение капилляров, значительная протяженность их поверхности, исчисляемая в 6300 м^2, их длина в 100000 километров в организме человека, их главенствующая роль в кровообращении, непрерывные систолы этих бесчисленных периферических сердец представляют для терапии замечательные возможности".

Патологические изменения и физиологические нарушения рассеянных по всему организму капилляров отнюдь не являются второстепенным фактором, простым симптомом, сопровождающим различные болезни. Наоборот, такие изменения - один из основных элементов, одна из главных причин глубокого расстройства организма, любой болезни.

Эффект капилляротерапии проявляется как при внутреннем употреблении чаев, так и при наружном нанесении бальзамов, масел, кремов, мазей, содержащих активные натуральные компоненты. Многие из наших подопечных испытали эффект чая "Благодать" ("Благодар") и чая "Прохлада". В сочетании со сбитнями "Жаропонижающий" или "Прохлада" их употребление приносит немедленное улучшение самочувствия при слабости, вялости, головной боли, ощущении жара, потливости. Особенно важно их пить тем, кто плохо переносит жаркую погоду. Эти составы обладают способностью влиять на кровоток, в частности, на капиллярное русло, восстанавливая эластичность и проницаемость капилляров, обменные процессы на межклеточном и внутриклеточном уровне.

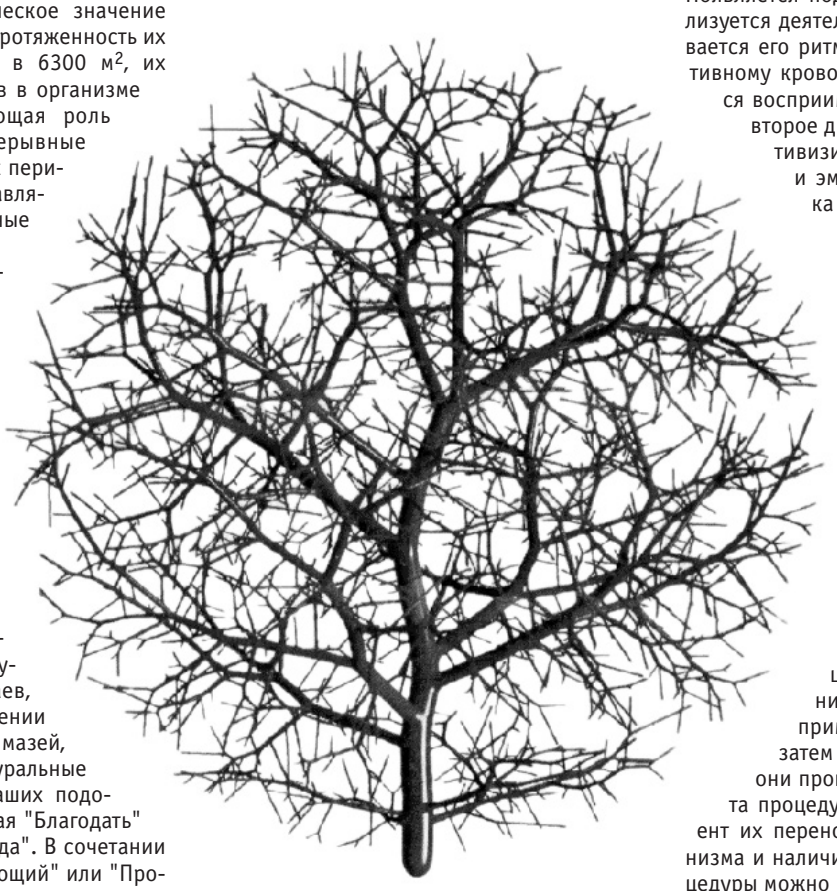
В качестве универсального наружного средства, которое воздействует на улучшение всей системы кровотока, мы выбрали метод, разработанный доктором Юрием Ведовым, который сочетает массажное лимфодренажное ручное воздействие на тело со специальными пропитками.

Что же такое капиллярный массаж? Это метод воздействия на капилляры пропитками на фоне специального массажа. Запуская механизм очистки, регенерации капилляров в организме, врачи, воздействующие на капилляры, добиваются постепенной самоочистки организма, восстановления кровотока органов, восстановления положения органов. Часто происходит исцеление от хронических заболеваний. Омолаживая капилляры, можно лечить сложнейшие болезни и одновременно предупреждать и ослаблять процессы увядания.

Эффект капилляротерапии проявляется как при внутреннем употреблении чаев, так и при наружном нанесении бальзамов, масел, кремов, мазей, содержащих активные натуральные компоненты.

На сколько удается улучшить обмен веществ, на столько лет физически молодеет человек. Улучшение обмена приводит одновременно и к естественному излечению хронически больных клеток, тканей и органов. Хронические болезни и процесс старения - взаимосвязанные явления.

Работа капиллярной системы с возрастом слабеет. Соответственно, мышечная ткань сердца с каждым годом все хуже снабжается кровью. Постепенно капиллярная сеть забивается шлаками, ток крови резко замедляется, а на некоторых участках вообще останавливается (возникает застой). Происходит самоотравление клеток, и они погибают. С возрастом этот процесс приобретает массовый характер и происходит во всех органах: головном мозге, сердце, почках, печени, легких, суставах, коже и т.д.



Процесс "увядания" всей системы организма начинается в 40-45 лет, а иногда и раньше. С этого момента неуклонно растет число лишенных кислорода и питательных веществ сосудов, что приводит к постепенному обезвоживанию организма. Это, по сути, является пусковым механизмом старения.

Восстановление капиллярного кровоснабжения с помощью фиточаев и специальных натуральных пропиток мгновенно улучшает кровоснабжение в клетках и во всех тканях в целом. Наполовину отмершие клетки восстанавливают нормальный метаболизм. Освободившись от ядовитых продуктов обмена, они вновь становятся способными усваивать питательные вещества. Замедляются процессы старения - клетки, ткани, органы молодеют. Кожа, реагирующая первой на омоложение организма, становится более гладкой, эластичной, теплой. Вялая кожа приобретает упругость, повышается ее тургор. Шершавая, сухая кожа становится более влажной и гладкой. Нередко на ней исчезают различные пятна, образованные скоплениями шлаков, и бородавки, рассасываются жировики - липомы. Вследствие детоксикации организма, удаления из него вредных токсических субстанций, часто имеющих неприятный запах, кожа начинает пахнуть лучше, свежее. При полной детоксикации тело человека, свободное от ядов, начинает испускать аромат свежести, запах здоровой молодости. Пропитки позволяют вернуть воду в межклеточное пространство и в клетки тканей, в результате чего наблюдается процесс омоложения: кожа становится более гладкой, упругой и чистой, исчезают морщины.

Состояние капиллярного русла сильно влияет на все жизненно важные процессы в нашем теле.

Седые волосы постепенно темнеют, в них возвращается пигмент, который окрашивал их в более молодые годы. Бывает так, что в волосы возвращается не только цвет былых лет, но и их прежняя структура, присущая им с юности. Затем восстанавливаются суставы. Появляется подвижность, гибкость. Нормализуется деятельность сердца, восстанавливается его ритм. Мозг, благодаря более активному кровоснабжению, снова становится восприимчивым. Словно открывается второе дыхание - интерес к жизни активизируется. В интеллектуальной и эмоциональной жизни человека наступает возрождение.

Такие приятные эффекты ожидают тех, кто решил проводить капилляротерапию регулярно. Вероятность внешнего проявления физического омоложения повышается с увеличением длительности курса ее применения.

Время одной процедуры капилляротерапии с пропиткой всего тела зависит от реакции организма и длится от 40 минут до 1,5 часа. Пропитка определенной зоны занимает в среднем 15-20 мин. В целях физического омоложения капилляротерапию можно применять через два-три дня. А затем частота процедур снижается, они проводятся раз в неделю. Частота процедур зависит от того, как пациент их переносит, от состояния его организма и наличия свободного времени. Процедуры можно принимать всю жизнь, считая их источником молодости.

Капилляротерапия и капиллярный массаж необходимы:

- если вы страдаете хроническими заболеваниями;
- если вы чувствуете хроническую усталость, головные боли;
- для ранней диагностики скрытых заболеваний и патологий;
- для восстановления организма в послеродовой период;
- для детей (укрепление иммунитета, после приема антибиотиков, для улучшения роста, сна, успеваемости);
- при спортивных и физических нагрузках;
- для улучшения спортивных результатов;
- в период восстановления после инфекционных заболеваний.

Если фиточаи для капилляротерапии вы можете приобрести в любом из наших центров-здравниц, то капиллярный массаж с бальзамотерапией проводится в центрах на Тверской в Москве, в Петербурге и в Уфе. Предварительная запись обязательна. Там же вы можете приобрести средства для проведения процедур в домашних условиях (специальные пропитки, крема и мази для ног, головы и лица).

Юлия ГОРДЕЕВА.

Важно знать!

Капилляры являются составной частью системы кровообращения человеческого организма - наряду с сердцем, артериями, артериолами, венами и венулами. В отличие от крупных кровеносных сосудов, капилляры очень мелки и невооруженным глазом не видны. Почти во всех органах и тканях организма эти микрососуды образуют кровеносные сеточки, подобные паутине, которые хорошо различимы с помощью капилляроскопа. Вся сложная система кровообращения, включающая сердце, сосуды, а также механизмы нервной и эндокринной регуляции созданы природой для того, чтобы доставить в капилляры кровь, необходимую для жизни клеток и тканей. Как только в капиллярах прекращается циркуляция крови, в тканях наступают некротические изменения - они отмирают. Вот почему эти микрососуды являются важнейшим участком кровеносного русла.

Сужение и расширение капилляров сказывается на всех патологических процессах: при травмах, воспалениях, аллергиях, инфекционных, токсических процессах, при любом шоке, а также трофических нарушениях. Когда капилляры расширяются, происходит снижение артериального давления, когда сужаются - давление, наоборот, повышается. Изменения просвета капиллярных сосудов сопутствуют всем физиологическим процессам, протекающим в организме.

Август Крог, датский физиолог, лауреат Нобелевской премии, глубоко изучая анатомию и физиологию капилляров, нашел, что общая их длина у взрослого человека составляет около 100000 км, длина всех почечных капилляров - примерно 60 км. Он подсчитал, что общая поверхность капилляров взрослого человека составляет около 6300 м^2. Если эту поверхность представить в виде ленты, то при ширине в 1 м ее длина будет равняться 6,3 км. Какая великая живая лента обмена веществ!

Известно, что в основе таких трудноизлечимых заболеваний, как болезнь Рейно и болезнь Меньера, лежат периодический застой или спазмы капилляров. При болезни Рейно это спазмы капилляров пальцев, при болезни Меньера - капилляров лабиринта внутреннего уха. Варикозное расширение вен нижних конечностей (или варикозная болезнь) нередко начинается в венозных петлях капилляров.

При почечной эклампсии (опасной болезни беременных) наблюдается рассеянный капиллярный застой в коже, кишечной стенке и матке. Парез капилляров и рассеянный застой в них наблюдаются при инфекционных заболеваниях. Такие явления были зафиксированы исследователями, в частности, при брюшном тифе, гриппе, скарлатине, заражении крови, дифтерии.

Патологические изменения капиллярных мембран играют большую роль в развитии болезней:

- кровеносных сосудов (флебиты, артерииты, лимфангииты, слоновость);
- сердца (инфаркт миокарда, перикардиты, вальвулиты, эндокардиты);
- нервной системы (миелопатии, энцефалиты, эпилепсии, отек мозга);
- легких (все легочные болезни, включая легочный туберкулез);
- почек (нефриты, пиелонефриты, липоидный невроз, гидропиелоневроз);
- пищеварительной системы (болезни печени и желчного пузыря, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- кожи (крапивница, экзема, пемфигус);
- глаз (катаракта, глаукома и др.).

При всех этих болезнях нужно в первую очередь восстановить проницаемость мембран капилляров.

Кровь составляет около 8,6% массы нашего тела. Объем крови, находящейся в артериях, не превышает 10% всего ее объема. В венах объем крови примерно такой же. Остальные 80% крови находятся в артериолах, венулах и капиллярах. В состоянии покоя у человека задействована только одна четвертая часть всех его капилляров. Если какая-либо ткань организма или какой-либо орган достаточно снабжаются кровью, то часть капилляров в этой области начинает автоматически сужаться. Количество открытых, действующих капилляров имеет ключевое значение для каждого болезненного процесса.

● ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Сейчас много говорят о кислотно-щелочном равновесии и предлагают много способов его поправить. Хочу заметить, что каждая среда в организме обладает собственной нормой - кровь, лимфа, желудочный сок или сок поджелудочной железы, моча, желчь, слюна, ликвор и так далее. Кислотность или щелочность каждой из вышеперечисленных сред колеблется в течение суток и зависит от многих факторов. Вмешиваться в этот процесс, допустим, длительно пропивая соду, не следует - так можно истощить резервы организма, его способность самостоятельно регулировать свое состояние.

Старайтесь сохранять равновесие

Кислотно-щелочное равновесие - интегральный показатель готовности "заболеть" на внутриклеточном, межклеточном и внутриорганном уровне. Для поддержания этого равновесия большое значение имеют правильное питание и двигательная активность. Самым простым способом определить "в себе" кислотность организма являются ваши ощущения и вкусовые потребности. Если вы периодически хотите съесть лимон или выпить кислый яблочный сок, да еще и без сахара, - у вас точно "нулевая кислотность" и организм имеет щелочную реакцию. В другой ситуации после съеденного лимона вас беспокоит тяжесть в животе, а улучшается самочувствие после выпитого стакана молока или обычной воды. Это чаще означает, что ткани вашего организма были закислены. Определяют кислотность и по состоянию конъюнктивы и склеры (при закислении организма они бледные, а при защелачивании - розовые), по появлению сильных мышечных болей после физической работы (закисление), по ощущению кислоты во рту (закисление).

Определение кислотности важно при любых недомоганиях (метеозависимость, эмоциональные или физические перегрузки, "вечерний" углеводный голод, депрессия и т.д.). Резкие перепады кислотности всегда изнашивают организм - это и есть метаболические стрессы, ударяющие по мозгу, почкам, печени, сосудам, эндокринным железам, нервам. В итоге страдают кроветворение и иммунитет.

Если от закисления или защелачивания в полнолуние вы страдаете бессонницей, то достаточно вечером спокойно прогуляться и выпить перед сном полстакана щелочной или кислой минеральной воды. Правильно подобранный травяной чай способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия. Помните, что легче всего определить состояние по моче или слюне, но эти среды демонстрируют в нормальном состоянии в течение суток сильные перепады. Поэтому убедительно просим вас самостоятельно не экспериментировать над собой и своим организмом.

Юлия ГОРДЕЕВА.

● В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Что мы найдем на красивой поляне...

Сезон сбора трав в самом разгаре. По просьбе наших читателей мы даем перечень растений, которые обычно собирают в июле, августе и сентябре. Важно при этом помнить, что надземная часть максимальную силу набирает при нисходящей луне (вплоть до новолуния), корни и подземные части растения - на растущей луне (вплоть до полнолуния).

ИЮЛЬ

Багульник болотный - трава
Белена черная - трава
Береза бородавчатая - листья
Бессмертник песчаный - цветки
Василек синий - цветки, трава
Вахта трехлистная - листья
Горец перечный - трава
Горец почечуйный - трава
Гречиха посевная - трава
Донник лекарственный - трава
Душица обыкновенная - трава
Желтушник левкойный - трава
Живокость сетчатоплодная - трава
Звездчатка злаковая - трава
Зверобой продырявленный - трава
Земляника лесная - плоды, листья
Золототысячник малый - трава
Исландский мох - слоевище
Календула лекарственная (ноготки) - цветки
Кипрей узколистный - трава, лист, цветки
Княжик сибирский - трава
Копытень европейский - листья, корни
Купена лекарственная - трава, корни
Коровяк метельчатый - соцветия
Крапива двудомная - листья, семена
Липа сердцевидная - цветки
Льнянка обыкновенная - трава
Малина обыкновенная - плоды, листья
Мать-и-мачеха обыкновенная - листья
Можжевельник обыкновенный - шишкоягоды
Мята полевая - трава
Пастушья сумка - трава
Пижма обыкновенная - цветки
Подмаренник настоящий - трава
Подмаренник цепкий - трава
Подорожник большой - листья
Полынь горькая - листья, трава
Полынь обыкновенная - трава
Пустырник пятилопастный - трава
Ромашка аптечная - цветки
Смородина черная - листья
Таволга вязолистная - трава, цветки
Тимьян ползучий (чабрец) - трава
Толокнянка обыкновенная - листья
Тысячелистник обыкновенный - трава
Фиалка трехцветная - трава
Хвощ полевой - трава
Череда трехраздельная - трава
Черника - побеги, листья, плоды
Чистотел большой - трава

АВГУСТ

Амарант (щирица запрокинутая) - трава, цветки
Багульник болотный - трава
Брусника обыкновенная - лист
Валериана лекарственная - корневища
Василек синий - цветки, трава
Галега лекарственная - трава
Горец перечный - трава
Горец почечуйный - трава
Гравилат городской - трава
Дербенник иволистный - трава
Донник лекарственный - трава
Желтушник левкойный - трава
Зюзник европейский - трава
Исландский мох - слоевище
Календула лекарственная - соцветия
Кипрей узколистный - трава, лист
Копытень европейский - листья, корни
Коровяк метельчатый - соцветия
Крапива двудомная - листья, семена
Крестовник обыкновенный - трава, корни
Кубышка желтая - корневища
Купена лекарственная - трава, корни
Малина обыкновенная - плоды, листья
Можжевельник обыкновенный - шишкоягоды
Мордовник обыкновенный - плоды
Норичник шишковатый - трава
Очанка мохнатая - трава
Пастернак посевной - трава, корни
Петрушка огородная - трава, корни
Пижма обыкновенная - цветки
Плаун булавовидный - споры, трава
Подорожник большой - листья, семена
Полынь "божье дерево" - трава
Посконник коноплевидный - корень
Репешок обыкновенный - трава
Ряска малая - трава
Смородина черная - плоды, листья
Сосна обыкновенная - хвоя
Сушеница топяная - трава
Тмин обыкновенный - плоды
Толокнянка обыкновенная - листья
Укроп огородный - плоды
Хвощ полевой - трава
Хмель обыкновенный - шишки
Хрен обыкновенный - корни
Черемуха обыкновенная - плоды
Черника - побеги, листья, плоды
Чеснок посевной - луковицы
Чистотел большой - трава

СЕНТЯБРЬ

Аир болотный - корневища
Аистник цикутный - трава
Арония черноплодная - плоды
Барбарис обыкновенный - корень, плоды
Бедренец-камнеломка - корневища
Боярышник кроваво-красный - плоды
Брусника обыкновенная - лист
Валериана лекарственная - корневища
Горец змеиный - корневища
Грушанка круглолистная - трава
Девясил высокий - корневища
Дягиль лекарственный - корневища
Ель сибирская - шишки
Жостер слабительный - плоды
Калина обыкновенная - плоды
Копытень европейский - листья, корневища
Крапива двудомная - семена, корневища
Кровохлебка лекарственная - корневища
Крушина слабительная - плоды
Лапчатка прямостоячая - корневища
Лопух большой - корневища
Лен посевной - плоды
Малина обыкновенная - листья, корень
Мокрица (зведчатка средняя) - трава
Морковь посевная - корнеплоды
Норичник шишковатый - корневища, трава
Облепиха крушиновидная - плоды
Овес посевной - зерна
Одуванчик лекарственный - корневища
Окопник лекарственный - корневища
Папоротник мужской - корневища
Пион уклоняющийся - корневища
Подорожник большой - листья, корневища
Подсолнечник однолетний - корень
Посконник коноплевидный - корень
Пырей ползучий - корневища
Расторопша пятнистая - плоды
Рябина обыкновенная - плоды
Сабельник болотный - корневища
Синюха голубая - корневища
Сосна обыкновенная - хвоя, шишки
Спорынья - рожки
Сфагнум - слоевище
Тмин обыкновенный - плоды
Топинамбур - клубни, листья, цветки
Тыква обыкновенная - семена
Укроп огородный - плоды
Фасоль обыкновенная - створки
Хвощ полевой - трава
Хмель обыкновенный - шишки, корень
Хрен обыкновенный - корни
Цикорий обыкновенный - корни
Черемуха обыкновенная - плоды
Шиповник коричный - плоды, корни
Щавель конский - корневища

Офис: Республика Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш; тел. (347) 275-28-67
Сайт: **www.travogor.ru**
E-mail: **contact@travogor.ru**
Центр дистанционного консультирования:
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61
E-mail: **travposta@mail.ru**
Телефон (347) **281-94-31**

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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, село Красный Ключ
● ул. Матросова, 36; тел. 8-917-476-78-78
г. Москва
● ул. Тверская, 12, строение 7; тел. (495) 629-94-49
● Чистопрудный бульвар, 1а; тел. (495) 974-63-62

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
Республика Татарстан, г. Бугульма
ул. Советская, 43; тел. (5594) 66114, тел./факс (5594) 20024

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

Адрес редакции:
450024, г. Уфа, а/я 61.
Тираж 999 экз. Заказ № 400/07.

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

Отпечатано в ООО "Газетный двор":
Уфимский район, село Чесноковка, ул. Воровского, 32, тел. (347) 271-85-57, e-mail: pechatnik_ufa@mail.ru