

**ДОБРЫЕ
ТРАДИЦИИ**

**Березовый
праздник**

В этом году на "Березовом Спасе" побывали около сотни гостей. Они насладились не только обильным соковозлиянием, общением друг с другом, но и той незабываемой порой весеннего пробуждения леса от зимней тишины, когда победоносно звучат аккорды первой зелени, стремительно утверждающей себя на только что освободившихся от снега проталинках и полянках.

Все мы радовались веселому щебету птиц. И хотя весеннее тепло ненадолго сдавало позиции отступающей зиме, проявлявшей себя порывами холодного ветра с дождем и снегом, никто не обижался. Всем было уютно и радостно у костровища, над которым висели огромные котлы, наполненные прозрачным березовым соком. Необычные возникали ощущения, когда мы пили теплый березовый сок, в котором раскрывался аромат весеннего леса. Организм как бы всасывал его, и во рту он будто исчезал, не успевая спуститься в желудок. Через два-три дня нам уже хотелось пить сок, тело просто жаждало его. Невзирая на собиравшиеся порой снежные тучи, на липнущую к обуви влажную землю, мы упорно стремились на гору, где нас ожидала волшебная влага. Каждому было предложено выбрать особо полюбившуюся березку и отведать ее сока. Одни так и сделали, другие пробовали сок разных берез, ведь все они хороши!

Как только небо переставало хмуриться, все разбредались по весеннему лесу. Как по мановению волшебной палочки на наших глазах, невзирая на прохладу, рядом с сохраняющимися снежными покровами стремительно пробивались вверх первые весенние растения. Они торопились показать себя нам, птицам, прочему живому миру. Это хохлатка, лютик, первоцвет, лопух, одуванчик, мать-и-мачеха, борщевик, дикая морковь, медуница, аконит, чемерица...



Тарелка с салатом из первых весенних съедобных растений здорово прибавляла аппетита. Но если вы подумаете, что все шло исключительно на ура, то ошибетесь. Не всем мы как организаторы остались удовлетворены. Недовольно бурчал Михаил Викторович, потому что люди питались "не по-гордеевски". А ведь правильный прием пищи - существенная часть оздоровления. Что ж, учтем все на следующий год. Введем как можно больше продуктов домашнего производства, дадим более подробные рекомендации по питанию в самом начале заезда.

Вечерний чай стал частью оздоровительного ритуала. Заполнив анкету, каждый получал доступ к уникальному, собственному рецепту напитка, который должен был отрегулировать засыпание, сон и просыпание. Важно, чтобы участники "березовой" акции утром вставали бодрыми, с хорошим настроением после здорового сна.

(Окончание на 2-й стр.)

Красивая ПОЛЯНА

№2 (25),
май
2015 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● **СОБЫТИЕ**

Елочки как память о Победе



В канун большого всенародно-го праздника - юбилея Великой Победы - в Уфе возле фитоцентра на улице Кувыкина, 16/2 были высажены пушистые лесные красавицы. Посадкой руководил Михаил Викторович Гордеев. Несмотря на холодную дождливую погоду, настроение у участников этой доброй акции было солнечное.

Еще 15 елей и пихточек сотрудники фитоцентра передали ТСЖ "Трио". Пусть растут зеленые деревца и набирают силу на радость горожанам, напоминая о великом для России дне - 70-летию Победы над фашистской Германией.

Фото Валерия ШИРОКОВА.



● **СЛОВО РЕДАКТОРА**

Заплыв в сторону здоровья



Победное наступление весны мы отметили "Березовым Спасом", а начало лета встречаем на катамаранах и рафтах водными путешествиями по Нугушу и Юрюзани.

Уже безоговорочно мы включаем сплавы в наши июньские планы и мечтаем об их осуществлении. В этом году первый сплав, как обычно, начнется 7 июня, а второй, по Юрюзани, стартует после 20 июня. Не все могут себе позволить продолжительные прогулки, поэтому пребывание на реке Юрюзань предусматривает и возможность кратковременного отдыха - до 4-5 дней. А уж если вы категорически заняты, но при этом душа закипает при мысли о вечере у реки с неизменным костром, тихим шелестом ветвей и мягко отражающей звезды и луну водой, тогда есть вариант провести субботу и воскресенье, сплавившись по Уфимке.

Программа всех этих маршрутов схожа: она включает хорошую компанию, красивейшую природу, изучение и сбор растений, а также возможность узнать новое о себе, о мире и применить полученную информацию на практике. Берега наших башкирских рек богаты травами, разнообразны пейзажи. Ласкают взор зеленые леса, поля, горы и небо, будь оно ясно или затянуто тучками.

Занимаясь травами, мы неизменно приходим к тому, что должны не просто консультировать, составлять сборы, но в большей

степени передавать те знания, которые нами накоплены. Чтобы помочь вам быть здоровыми.

Здоровье - это наша суть. Природа изначально здорова. Ритмы жизни пронизывают всю Вселенную и синхронизируют все сущее. Человек - это малая Вселенная. Представьте часы с огромным количеством слаженно работающих шестеренок. Мастер заводит их ключом, они начинают идти, показывая точное время. Проходит день или два, часы

синхронности расстраиваются функции организма. Но снова и снова входит в нас дыхание жизни и возобновляет правильные внутренние ритмы.

Здоровье - это то, что всегда в нас, важно его почувствовать в себе, настроиться и опереться на него, оттолкнуться и поплыть в его сторону. Настраивать свой организм можно по естественной смене дня и ночи, по петухам, которые начинают свой день с первыми лучами солнца, по тому, как

приправляем еду разговором по мобильному телефону. Мы не получаем удовольствия от еды и порой съедаем больше, чем нужно.

Спать мы ложимся не в тот момент, когда возникает сонливость, а когда получится: после выполнения работы или домашних дел, просмотрев фильма, игры на компьютере.

Не занимаясь своей душой, мы уповаем на то, что совершенны. Позволяем себе сердиться, обижаться, сплетничать, ненавидеть, лгать, ревновать, бояться, обманывать. Понятно, что наш верный слуга - наше тело, невольно отражает взаимоотношения с жизнью, отражает наше сопротивление самому бытию. Мы способствуем разрушению стройной синхронной системы регуляции не только на уровне органов и тканей, но и на уровне клетки, внутриклеточной среды. Эти процессы происходят исподволь, не сразу мы замечаем, что при быстрой ходьбе появилась одышка, а нахлынувшая к вечеру утомленность не позволяет завершить дела, и они откладываются на выходные. В результате мы не дышаем и не восстанавливаемся своевременно, загоняя себя в порочный круг белки в колесе.

Не ищите таблеток от жизни. Их нет. Не ждите, что кто-то совершит за вас то, что каждый должен делать сам. Не ищите панацеи и не возлагайте несбыточных надежд на внешнее Чудо. Это Чудо всегда в вас. Загляните внутрь себя, заставьте себя жить размеренной жизнью, давайте себе время на отдых, на любование природой, на общение с близкими. Старайтесь быть честными с самими собой. Добавьте Веры, Любви и Стойкости в свою жизнь. Добавьте Правды в себя. Укрепите свое Здоровье.

Юлия ГОРДЕЕВА.



останавливаются, ведь для того, чтобы показывать точное время, они нуждаются в дополнительном импульсе. Бывает, часы они идут быстрее, чем надо, или медленнее. Тогда Мастер подправляет шестеренки, что-то чистит и снова запускает ход. Так и в нас дыхание жизни запускает в организме гигантское количество процессов, и у каждого своя событийность, свои законы и своя точка переключения. Каждый процесс важен для какого-то другого процесса. И эта цепочка не имеет конца, она трансформируется из Божественной сути в психологическую плоскость, отражается в материи, составляющей нашу плоть. Без чуда

засыпают цветы вечером. Находясь в лесу, наше тело и душа каким-то волшебным образом улавливают токи жизни, исходящие от деревьев, выравниваются наше дыхание, сердцебиение, мысли. Как кроны деревьев стремятся вверх, так душа воспаряет вне привычных рамок и ограничений социальной жизни с установленными и заведенными правилами. Постоянно упираясь в запреты, живя не по своей воле, мы страдаем душой, и это переносится на наше тело.

Много сейчас говорится о питании. Но дело не только в качестве продуктов, но и в том, как мы едим: нерегулярно, в спешке, в плохом настроении. Часто

ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Одним из символов "Спаса" стало участие в приготовлении сиропа из березового сока. Это завораживающее действие происходило на лесной поляне. Михаил Викторович не отходил от котлов в течение 14 дней, пока 6 тысяч литров сока не уварилось до 50 литров темно-золотистой густой, тягучей жидкости, сладкой и необычной на вкус, обладающей концентрированным ароматом леса. Мы знаем, что в мире немного энтузиастов, позволяющих себе такую роскошь - уварить березовый сок до состояния сиропа. Мы не ведаем точно всех свойств этого снадобья, но оно может разнообразить жизнь людей, страдающих от сахарного диабета, и способно придать необычный вкус пище, что ценно для гурманов. Мы нашли и официальное признание финских врачей того факта, что сироп полезен детям, страдающим от распространенного кариеса. Конечно, мы знаем об уникальном минеральном составе сиропа, но думаем, что его притягательность также объясняется и способом приготовления - в весеннем лесу, в огромных чанах под открытым небом, руками благостных людей, непрерывно помешивающих тягучую пузырящуюся и "завинчивающуюся" жидкость, живущую по каким-то неведомым нам законам.

Задно были преподаны и уроки колки дров для всех желающих. Они оказались особенно популярны: мужчинам не хотелось уж так однозначно уступать пальму первенства Гордееву, а девушки стремились приобщиться к столь сакральному мужскому действу. Детям же вообще было необычно абсолютно все.

Особо хочется отметить наших дорогих единомышленников - доктора из Москвы Светлану Евгеньевну Мусину и главного администратора фитоцентра на Тверской Ларису Федоровну Соколову. Без усталости они объясняли, консультировали, кормили, поили и развлекали всех жаждущих познать законы здоровья и воспользоваться ими на практике. Благодарны мы и нашим сотрудникам, приехавшим из Уфы: Людмиле Эльверовне Юдиной, Альбине Фузятювне Валеевой, Наталье Евгеньевне Бельской, помогавшим нам не от силы, а от духа.

Хочется также выразить благодарность управляющей фитоцентрами Гузель Анваровне Акназаровой, благодаря четким организационным действиям которой состоялись и "Березовый Спас", и апрельские фитотерапевтические чтения. К слову, они прошли

Березовый праздник



25 апреля в Красном Ключе. С интересными докладами для внутреннего обсуждения, а также для участников "Березового Спаса" выступили практикующие фитотерапевты из Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбург, Уфы, Тюмени. Эти чтения предваряют международную конференцию практикующих фитотерапевтов, намеченную для проведения в Красном Ключе 19-21 сентября этого года.

Вот и закончился долгожданный "Березовый Спас". За эти две недели произошло полное и тотальное преображение зимы в весну. Наши организмы напитались этой энергией, настроились на волну всепобеждающей жизни. Ушли восвояси болезни, хвори и немощи. Подобно всему живому и будучи его частью, мы воспользовались для собственного оздоровления колоссальной энергией природы, припав к источнику самой жизни (в самом прямом смысле слова!) - напившись березового сока!

Юлия ГОРДЕЕВА.

А вот мнение гостей "Березового Спаса".

Эльвира КУДРЯВЦЕВА,
г. Магнитогорск:

- Приезжаю в Красный Ключ во второй раз, чтобы попить сок, оздоровиться. Когда я заболела, врачи помочь не смогли. А вот Михаил Викторович, с которым мне посчастливилось познакомиться, меня очень поддержал. Он взял ответственность на себя и мне внушил веру в успех, научил тому, что я сама должна делать себе во благо. Что касается "Березового Спаса", скажу следующее: здесь нам помогают обрести не только физическое здоровье, но душевное и духовное.

Дарья ЗАВАЛИШИНА,
г. Санкт-Петербург:

- По образованию я инженер, но с некоторых пор начала интересоваться травами. Открыла свой магазин травяной и сюда приехала, чтобы больше узнать о лекарственных растениях, о методиках оздоровления. По рекомендации Михаила Викторовича стараюсь спать правильно, на спине. Со мной приехала моя мама, Ольга Руслановна Васильева. Она из Челябинска, биолог, психолог, флорист. Травы маму очень вдохновляют, и она помогает реализовать мои проекты. Конечно, здесь, в Красном Ключе, все очень интересно.

Галина ПОПОВА,
г. Уфа:

- С 2008 года ухудшилось здоровье, и я поняла, что выход надо искать в народной медицине. Многие методы перепробовала, хотела и лекарственные растения изучить. За этими знаниями приехала в Красный Ключ. И, конечно, получила здесь очень много информации.

Ирина БОЕВА,
г. Уфа:

- Михаила Викторовича как-то увидела по телевизору, давно хотела познакомиться. И вот представился счастливый случай. Мне все очень понравилось. Сейчас ощущения такие, словно в мой разум посеяно благодатное семя, и оно будет прорасти. Я за эти дни очень многое поняла о себе, о своем здоровье и о том, что надо делать, чтобы сохранить себя в хорошей форме на долгие годы.

Раушания БАИМОВА,
г. Благовещенск:

- Знаю Михаила Викторовича уже восемнадцать лет. К нему пришла, когда мне поставили диагноз "бронхиальная астма". Перспективы врачи обрисовали мрачные, а травник Гордеев помог, он в моей жизни один из тех людей, которые благотворно повлияли на судьбу. В эти прекрасные места приезжаю второй год. Здесь все сделано для того, чтобы люди могли получить массу полезных знаний, при этом чувствовали себя комфортно, душевно. Я здесь заряжаюсь энергией на весь год.

Ольга АГОМЕРЗАЕВА,
г. Казань:

- Когда-то окончила биофак, очень любила травы, но жизнь увела меня в сторону от того, что нравилось. Прошли годы, и мне повезло: устроилась на работу в центр "Травы жизни", вернулась к любимому делу. Это значит, нужно еще многому научиться. Поэтому я и здесь.

Алла ЦХАЙ,
г. Москва:

- Мне повезло, что мы с дочерью приехали в Красный Ключ на день раньше и попали на фитотерапевтические чтения. Записали много интересных рецептов, накупили книг - будем изучать!

Марина ПАНОВА,
г. Магнитогорск:

- Михаил Гордеев поставил мою близкую подругу на ноги. Его система оздоровления с помощью лекарственных трав, диеты уникальна, и моя душа ее сразу приняла, поэтому здесь я оказалась не случайно.

Владимир ХРАБРОВ,
г. Москва:

- Человек - высшее творение Бога, поэтому мне всегда хотелось узнать, как внутри нас все работает. Начал изучать массаж; знал, что и травами можно вылечиться практически от любого заболевания. Поступил на курсы фитотерапии к Владимиру Федоровичу Корсуну, где и познакомился с Михаилом Викторовичем. Он пригласил меня на "Березовый Спас". Я в Башкирии впервые, и меня поразила красота этих мест. Мне повезло совершить путешествие по Уралу, увидеть чудесные места первозданной природы.

Елена МЕЛЬНИКОВА (матушка Елена),
Оренбургская область:

- Я не очень доверяю современной медицине. Но все же, поскольку здоровье - дар Божий, знаю, что его надо беречь. Слава Богу, теперь хорошо знаю семью Гордеевых. Приехала на родину Михаила Викторовича, чтобы оздоровиться, получить полезные знания, а потом делиться ими с людьми.

КОМПЕТЕНТНО

Вода дырочку найдет

Почему ни с того ни с сего льются слезы или закладывает нос?

Нашу голову можно представить в виде сосуда (кастрюльки или котелка), в котором хранится мозг (80 процентов), а все оставшее пространство занимают внутричерепные жидкости: кровь (венозная и артериальная), а также ликвор. Причем все три компонента находятся в постоянном движении: в голову притекает артериальная кровь, выходит венозная. А бывает, что венозная кровь застаивается, ее становится больше, и это мы ощущаем особенно после интенсивной умственной нагрузки. Появляется тяжесть в затылке, возникает чувство распирания в этой области, у нас могут покраснеть склеры глаз, у кого-то начинается носовое кровотечение. случается, возникает дисбаланс в сторону ликвора - со своими специфическими проявлениями: слезливостью, ощущением мутности, тяжести в голове, появлением слизистых отделений из носа. Для мозга любой переизбыток создает проблемы: лишний объем теснит его, нагнетается внутричерепное давление. Если ликвор не стекает вниз естественным образом, он выходит наружу в виде слез, выделений из носа, мокроты.

Поэтому надо распознавать, когда начинается истинная простуда, а когда симптомы насморка, слез, боли и распирания в области лба и гайморовых пазух связаны с переизбытком

жидкости в голове по иным физиологическим причинам. И если у вас внезапно закладывает нос или льет из носа серозная жидкость без видимых признаков простуды, это значит, что переизбыток жидкости стремится покинуть замкнутый объем черепной коробки и уступить место артериальной крови.

Надо понимать, что это вовсе не простудный насморк, а лишь компенсаторная реакция организма. Как в поговорке "вода дырочку найдет", лишняя жидкость находит пути, по которым стекает в носовую полость. Если мы, не догадываясь об этом процессе, начинаем лечить "насморк" сосудосуживающими средствами, то блокируем отток внутричерепной жидкости и, таким образом, пресекаем путь компенсации, чего делать в данной ситуации категорически нельзя.

Если человек страдает от частых насморков, то, скорее всего, причина их кроется как раз в этом механизме. Подобные частые риниты лишь тогда представляют угрозу для организма, когда вторично возникает инфекция из-за застоя жидкости в пазухах носа. Ведь носовое отделяемое первоначально серозное. Потом человек начинает испытывать озноб (это признак нарушения общей микроциркуляции). Изменяется среда в тех тканях, которые страдают от застоя. В конечном итоге наслаивается инфекция. Выделяемое из носа приобретает неприятный вид. Тогда назначается антибактериальная

терапия, а мы завариваем цетрарию и другие травы. Например, настойка почек тополя - прекраснейшее антибактериальное противогрибковое средство. Ведь в отделяемом носовой полости могут поселиться не только бактерии, но и грибки. Поэтому мы используем в лечении подобного насморка чай "Грибок минус" или "Антибактерин" (при тяжелых формах иногда назначаем и тот, и другой вместе).

Когда у вас хороший отток из носа, насморк проходит быстро. Но если жидкость затекает в пазухи, в синусы, человек страдает гайморитом и синуситом, причем обычно продолжительное время.

Если вы не осознаете, что это просто застой жидкости в голове в целом, то свой насморк будете лечить бесконечно долго.

Итак, запомните: при жидком водянистом отделяемом из носа наверняка идет слив жидкости по причине декомпенсации. А первоначальная причина этого процесса как раз в застое венозного оттока, когда в черепной коробке происходит перераспределение объема между кровью и ликвором в пользу последнего.

Поэтому для достижения истинного физиологического равновесия мы принимаем перед сном чай "Благодать" по 1-2-3 чайной ложечки, заваривая его 100-200 мл кипятка и настаивая около 20 минут. Можно усилить действие чая, добавляя 1 чайную ложечку травы шикши при склонности к слезливости и отечности под глазами утром и 2-3 чайных ложечки первоцвета и астрагала для тех, кто занимается умственным трудом вечером, ложится поздно, а сон долго не приходит.

Юлия ГОРДЕЕВА, врач-фитотерапевт, г. Уфа.

● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Нелегко лечить легкие



как кнут - лошадь, при этом ресурс нашего "мотора" истощается. И чай, в котором содержится кофеин, тоже истощает сердце.

Что еще нужно знать любителям крепкого чая? А то, что в нем содержится много дубильных веществ, из-за которых сосуды становятся менее эластичными.

Я служил в Туркмении, где термометр нередко показывал 54 градуса жары. Нас гоняли по пустыням Каракумы и Кызылкум в полной боевой выкладке, готовили к заброске в Афганистан. В таком климате при большой нагрузке допустимо пить пиалками чай, потому что сосуды расширяются от жары, но их надо держать в тонусе, чтобы человек не упал от теплового удара. В нашем же климате обычно холодно, и сосудам надо сужаться. То есть дубильные вещества (в любом чае - зеленом, черном, красном, белом) нам нужны гораздо в меньшей степени, чем южанам.

Перечислю самые сильные травы-кардиотоники в порядке убывания их свойств. На первом месте - **наперстянка**. При назначении измеряем ее долями чайной ложечки, 1/5 - разовая доза. В науке доза описана как 0,1 листа наперстянки. Мы можем назначить максимум половину чайной ложки на суточный прием в виде настоя.

От банального кашля до туберкулеза - вот диапазон заболеваний, которые могут вылечить сборы трав, созданные фитотерапевтом М.В. Гордеевым.

Прежде чем начать этот разговор, надо обязательно иметь в виду, что здоровье легких самым тесным образом связано не только с системой кровообращения, но и с другими структурами и органами тела. Позволю себе напомнить: из левого предсердия выходит артериальная кровь, идет по восходящей, затем по нисходящей части аорты и по артериям поступает к внутренним органам. Нас интересуют в данном случае внутренние органы ниже диафрагмы (например, кишечник), потому что там кровь насыщается не только питательными веществами, но - особенно в случае болезненных состояний органов пищеварения - и шлаками одновременно.

Из нижних конечностей, малого таза и органов, расположенных ниже диафрагмы, кровь собирается в вену, которая поступает к печени. И конечно же, от состояния печени зависит качество очистки поступившей в нее крови. Из печени кровь собирается в нижнюю полую вену, встречается в правом предсердии с кровью, которая пришла из головы и рук. И затем вся эта венозная "грязная" кровь под очень высоким напором поступает к легким для насыщения там кислородом.

Из легких выходит легочная вена с артериальной кровью уже с низким давлением, и кровь, насыщенная кислородом, попадает в левое предсердие.

Легкие дышат - расширяются и сжимаются. Любое ограничение движения грудной клетки и диафрагмы будет влиять на состояние кровообращения в ней, на легкие и сердце. Чем могут быть вызваны эти ограничения? Банальными причинами: неправильной позой, сутулостью, повреждением ребер, нарушением тонуса мышц, составляющих мышечный корсет грудной клетки. Движение диафрагмы нарушается и скоплением газов в брюшной полости, а также имеющимися спайками вследствие перенесенных ранее воспалительных процессов.

Теперь понятно, почему мы не можем рассматривать заболевания легких без учета состояния организма в целом и сердечно-сосудистой системы. С точки зрения врача, это неграмотно. Именно поэтому нельзя лечить легкие только одними легочными травами.

Кардиотоники

Очень часто, составляя сбор при легочной болезни, я обращаюсь к самой важной группе трав, воздействующих на кровообращение и на сердце, - кардиотоникам.

Кардиотоники урежают количество сердечных сокращений, но усиливают систолу, то есть фракцию выброса крови. Если говорить подробнее, то происходит следующее: кровь набирается в камеры сердца, оно сокращается и выплескивает порцию крови. Кардиотоники увеличивают время наполнения камер сердца кровью. В это время мышцы сердца отдыхают, восстанавливаются. Потом, отдохнувшее, оно выплескивает крови в 2-3 раза больше, чем до этого. Выплеснуло сильнее, мощнее - и снова отдыхает. Вот такое действие оказывают кардиотоники.

При их употреблении ресурс сердца резко повышается на 20-25 процентов. Это значит, что без кардиотоников человек проживет, скажем, 60 лет, а если будет их пить - доживет до 90-100 лет.

Чем кардиотоники отличаются от кофеина? Кофе ведь тоже тонизирует сердце. Да, это так, но кофеин заставляет сердце работать,



на втором месте - **морозник**. Это не только слабительное и помогающее снизить вес растение, но и хороший кардиотоник. Его суточная доза измеряется в чуть больших дозировках - 1/4-1/3-1/2 ч. ложки однократно на ночь.

На третьем месте - **желтушник**. Измеряется неполными чайными ложками - это суточная дозировка.

Адонис. Его дозировки измеряются чайными ложками (1-2 ч. ложки).

Василистник измеряется неполными столовыми ложками (1-2-3 ст. ложки).

Ландыш. Он дается в дозировке 1-2-3 ст. ложки.

Поэтому мы никогда не назначаем 4 ст. ложки ландыша: легче принять 1/5 ч. ложки наперстянки - действие будет одинаковое.

Итак, первое правило - без кардиотоников легкие работать не будут.

Легочные травы

Тем не менее я хотел бы поговорить о специфических травах при заболеваниях легких.

Аистник, или журавельник. Назван так, потому что семянка растения похожа на клюв. Мало кто знает аистник, а я эту траву люблю за то, что она, условно говоря, может доставать жидкость из легких своим "длинным клювом". Если в легких скопилось много жидкости, и ее надо откачивать, то приходится назначать аистник.

Если сердце работает слабо и поставлен диагноз миокардит плюс пневмония, то необходимо назначать уже цветки таволги дозировками в столовых ложках в настое.

Если человек в плохом состоянии, я даю и то, и другое, и сердечные травы.

Миокардиты - состояние, когда в околосердечной сумке появляется жидкость. Жидкость имеет свойство не сминаться. Поэтому получается такая ситуация: сердце стучит, сжимается-разжимается, а жидкость давит на него, поэтому сердце начинает работать все слабее и слабее. В конце концов, происходит его остановка. Параллельно с миокардитом наступает пневмония. Итак, если есть миокардит - обязательно нужен для лечения **цвет таволги**, он убирает миокардит любой этиологии, независимо от вида.

Чина - отличное растение, снимающее бронхоспазмы. Вдох становится беспрепятственным.

Духовные причины

Если страдает левое легкое - ребенок не видит в лице родителей, воспитателей детского сада Учителей. Ему говорят: "Не сморкайся, не чавкай". А он это не воспринимает, не понимает. "Почему нельзя кушать шоколад, если он сладкий и мне хочется?" У такого ребенка будут проблемы с легкими. Правое легкое поражается, когда ребенка не слышат и не слушают. Он просит купить попугайчика или хомячка, а родители не обращают внимания на его просьбы.

Или если взрослый накопил знания, хочет их передать своим детям, внукам, а его

Мы на основе вероники создали сбор и назвали его "Грибок минус" - он справляется с любыми грибами в организме. В сборе много трав, но главная - прекрасная вероника. А Денис жив, мокрота стерильная. Женился на любимой девушке, у них родились дети.

С травой вероники связан еще один потрясающий случай. У меня лечился капитан полковой медицинской службы Ш., который в Афганистане подорвался на снаряде: его засыпало землей, и так он пролежал больше двух суток, раненный осколками. В раны попала земля, начался сепсис, заражение крови. Его лечили в лучших госпиталях России и выписали домой умирать, потому что препараты уже не действовали. И ему помогла вероника - он жив.

Туберкулез

В свое время ходил по рукам рецепт лечения дегтярной водой при туберкулезе. Считаю, что мы придумали более сильное средство - сбор "Антибактерин". Безо всяких иммуностимулирующих, без цетрарии, один "Антибактерин" великолепно справляется с бактериями, палочками Коха в легких - даже без кардиотоников. Вот такие чудеса у нас есть. Даже при открытой форме туберкулеза, если долго пить "Антибактерин", самочувствие становится все лучше и лучше. Без фармакологических препаратов. Люди к нам и приходят потому, что химия уже не помогает. При туберкулезе и при всех заболеваниях легких мы обязательно используем личинки восковой моли.

Медуница

Случай из моей практики. Сын известного в Советском Союзе геолога нырнул в водоем и сломал себе шею. Когда его вытащили из воды, откачали, то в легкие уже попала вода. Врачи сделали абсолютно все: восстановили позвонки, вывели из критического состояния, но перевести на самостоятельное дыхание оказалось невозможно. Пролежал он так в реанимации около полугода. И когда папа пригласил меня на консультацию, я предложил помочь сыну с помощью медуницы.

Согласно режиму эксплуатации, аппарат искусственной вентиляции легких положено отключать на какое-то время. И как только его отключали, через десять минут пациенту становилось плохо, он начинал задыхаться. А когда стал принимать медуницу, сначала продержался без аппарата час. В следующий раз часов на пять его отключили - дышит. Потом на сутки, на несколько суток... Его вскоре выписали. Сейчас этот человек жив, ходит самостоятельно.

Что еще я сделал - положил его на матрац из гречневой шелухи и голову положил на подушку из гречихи, общий наклон верхней части кровати сделал, когда спит, 30 градусов, когда не спит - 45.

У парня уже были пролежни, мы их обрабатывали настойками почек березы и софоры. Я им дал два средства и сказал, чтобы мазали попеременно: то одним, то другим, как интуиция подскажет. Пролежни исчезли, когда он еще был в реанимации.

Бронхиальная астма

Во-первых, мы создали для страдающих астмой сбор "Астмафит", в составе которого в роли главной травы выступает чина луговая. Именно она обладает антиспазмическим эффектом.

Чтобы справиться с аллергическим компонентом, мы используем чай "Панкреафит" и рациональное питание. Эффект можно проследить по анализам крови: допустим, было 16 эозинофилов, затем становится 1-2, и аллергический компонент вычеркивается.

Таким образом, мы рассмотрели только некоторые аспекты фитотерапевтической помощи при легочных заболеваниях. В ходе консультации мы подбираем травы и сборы исходя из общего состояния организма человека и местных проявлений болезни. Чтобы избавиться от серьезного заболевания, надо не только пить травы, но и правильно спать, кушать и думать - все в комплексе.

Михаил ГОРДЕЕВ.

● ЕДА ЛЕЧИТ

Не удивляйтесь: речь пойдет о пшене! Я и не подозревала, какие у него дивные свойства, пока совершенно случайно не нашла в Интернете эту информацию.

Вроде бы простое пшено, а сколько пользы!

Просо - древняя культура, хотя и находится далеко позади пшеницы, ржи, риса, гречихи, овса и других злаков. Но в действительности белка в пшене не меньше, чем в манной крупе, по крахмалу оно мало чем уступит рису; калия в нем в 4 раза, а магния - в 5 раз больше, чем в рисе. В нем много никотиновой кислоты, меди и марганца. Поэтому пшено обладает способностью стимулировать кроветворение. А магний способствует расширению коронарных сосудов. Этого вполне достаточно, чтобы пшено вновь оказалось на вашем столе.

Мало кто знает, что просо (пшено) предписано как лечебное питание при гипертонии, панкреатите, сахарном диабете, болезнях печени и мочевого пузыря, геморрое и даже куриной слепоте, не говоря уже о некоторых других болезнях. Ценное свойство пшена - выводить из организма остаточные антибиотики и продукты их разложения (при приеме антибиотиков надо ежедневно есть сваренную на воде пшеничную кашу). Выявлена также особенность пшена уменьшать рост опухолей. Его мочегонное действие помогает при лечении водянки и болезней почек. К тому же пшено способствует сращиванию сломанных костей, заживлению ран, укрепляет мышечную систему.

Вот рецепты для приготовления снадобий на основе самой простой крупы - пшена.

При панкреатите 1 стакан пшена залить в кастрюле (эмалированной, без сколов) 2 л воды и варить до полного разваривания крупы. Отдельно натереть около стакана тыквы, добавить в кастрюлю с пшеном и варить еще 20 минут. Слегка посолить, влить 1 чайную ложку подсолнечного масла и есть на ужин. Длительность курса - 3 недели. Через 10 дней повторить целебный ужин. Воспалительный процесс в тканях поджелудочной железы уменьшится.

Если вам поздно вечером очень хочется есть, возьмите полстакана пшена, промойте, залейте в банке стаканом воды и энергично ложкой разотрите зерна. Вода станет белой, как молоко. Это "молоко" прекрасно сбивает чувство голода.

Попробуйте по утрам натощак, хорошо прожевав, съедать чайную ложку промытого сырого пшена: оно нормализует любое давление - хоть высокое, хоть низкое.

Три столовых ложки пшена переберите, промойте, растолките в ступке, подсушите и съешьте за день, не запивая. Это средство хорошо помогает при гипертонии.

Столовую ложку пшена промойте, залейте стаканом воды и варите 10-15 минут. Два часа настаивайте. Полученным отваром, процедив, промывайте глаза при конъюнктивите 5-6 раз в день. Маленьким детям промывайте глаза до и после сна. Если глаза слезятся, то остуженным отваром промойте их за полчаса до сна. Перед сном положите на веки на 5 минут тампоны, смоченные в этом теплом отваре. Вы будете хорошо спать, а через 7-14 дней глаза перестанут слезиться. Отвар готовьте каждый день свежий.

А вот рецепт диетической каши, которая будет полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, сахарным диабетом и болезнями печени. Промойте пшено в трех водах. Поместите пшеничную крупу в кастрюлю и залейте ее двумя частями воды, доведите до кипения и выключайте огонь: пусть каша в теплом месте настоится до готовности. Перед самым снятием с огня добавьте в кашу очищенное нарезанное яблоко, изюм, курагу и любые сухофрукты, которые у вас есть. Перемешайте. Сахар, масло и молоко в кашу добавлять НЕ НУЖНО!

После перенесенной болезни Боткина, при гепатитах полезно употреблять каши, кулеши, голубцы с пшеном. Кстати, от этой каши не толстеют, ведь просо способствует улучшению обмена веществ.

● НА КНИЖНУЮ ПОЛКУ



Варикозная "сеточка" и купероз (сосудистые звездочки); вращение и расслаивание ногтей; бородавки, ячмень и папилломы; веснушки и пигментные пятна; дерматиты и опрелости; мешки под глазами и отеки лица; перхоть и себорея; угри, сыпь и фурункулез; кожные трещины, лунки, морщины и складки; шелушение и сухость кожи; целлюлит - вот краткий список проблем, которые можно успешно решить с помощью "косметических" грибов.

Употребление самих грибов и приготовленных из них недорогих домашних косметических препаратов позволяет омолодить кожу, сделать ее упругой и подтянутой, укрепить волосяные луковицы и сами волосы. Вы можете отбелить кожу, сделать ее гладкой и матовой, придать волосам и ногтям здоровый блеск и улучшить их структуру. Прекрасно зарекомендовал себя и общий уход за телом с помощью грибного мыла и шампуней, а также ванн с грибными экстрактами. Не нужно тратить средства на дорогие препараты - воспользуйтесь лечебной силой российских грибов!

С разрешения авторов мы приводим несколько фрагментов из книги.

Тайна вьющихся волос

...У графа Сташинского (период правления Александра I) была молодая красивая фаворитка. Девушка славилась чудесной

«Красота из лукошка»

Так называется книга Михаила и Екатерины Вишневы, которая вышла в свет в этом году в московском издательстве "ВКН". Воспользовавшись приведенными в ней советами, вы откроете для себя новые природные лечебно-косметические качества наших обычных грибов - белых и лисичек, мухоморов и шампиньонов, трюфеликов и опят.

кожей и вьющимися волосами. Многие хотели узнать рецепт ее красоты и даже пытались подкупить служанок. Секрет открыла сама красавица: квас из чаги и листовенничной губки. Умывание и ополаскивание волос таким квасом - лучшее средство от угрей, прыщей, перхоти, да и волосы поддерживает в прекрасном состоянии.

Итак, рецепт "березового" кваса: 4 столовые ложки порошка чаги и 2 столовые ложки измельченной листовенничной губки запарить в 0,5-литровом термосе при температуре воды 50-60°C (4-5 часов). В теплый напар положить горсть сухариков из черного хлеба, добавить 5 г сухих дрожжей и поставить в теплое место для брожения. Перебродив, квас обретает целебные свойства: заживает язвочки и гнойные прыщи, уничтожает патогенную грибковую флору на коже, чистит ее от излишка кожного жира (он старит кожу и способствует ее истончению). Наглядный результат - свежие и здоровые кожа и волосы - достигается через месяц ежедневного умывания и утреннего протирания волос.

Лисички в помощь

Оказывается, из лисичек можно приготовить эффективное средство, помогающее при дерматитах.

Высушенные и размолотые в порошок грибы настаивают на кипяченой воде. Пропорция - 2 столовые ложки на 1 стакан воды. Время настаивания - 3-4 часа при комнатной температуре. Полученный настой перед использованием хорошо взболтать (не отфильтровывать!) и нанести тампоном на пораженные участки кожи. После полного высыхания повторить процедуру 2-3 раза, после чего смыть засохший настой теплой водой.

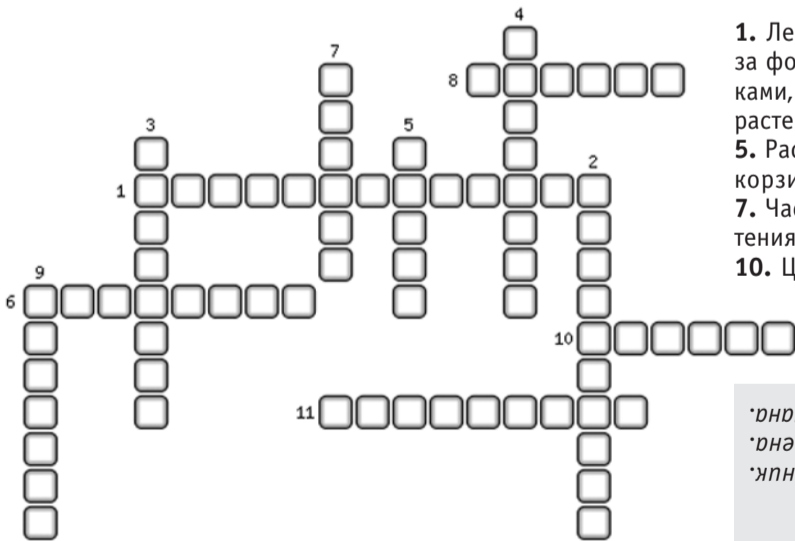


Положительный эффект наступает примерно через 5 дней ежедневного применения.

Водный настой, введенный в кремовую основу домашнего приготовления (пропорция 1:1), является прекрасным увлажняющим и питающим тоником.

Кстати. Михаил Вишневы - автор многих книг о грибах. Закончил биофак МГУ им. М.В. Ломоносова в 1996 году, там же защитил кандидатскую диссертацию. Область интересов: популяризация научных знаний, "грибная" фотография и кулинария. На его сайте www.zagribami.info некоторые книги можно скачать бесплатно.

● НА ДОСУГЕ, С ДЕТЬМИ



1. Лекарственное растение, получившее название из-за формы своих листьев.
2. Растение с желтыми цветками, которое любит "купаться".
3. Второе название растения "кукушкины слезы".
4. Наука о растениях.
5. Растение, чьи мелкие желтые цветочки собраны в корзинки.
6. Второе название "одолен-травы".
7. Часть растения, находящаяся в плодах.
8. Часть растения, закрепляющая его в земле.
9. Желтая кувшинка.
10. Цветок, чьи красные ягоды считаются ядовитыми.
11. Растение, капли из которого являются успокоительным средством.

1. Тысячелистник. 2. Купальница. 3. Ятрышник. 4. Ботаника. 5. Лисичка. 6. Кувшинка. 7. Семена. 8. Корея. 9. Кувшинка. 10. Лодыжка. 11. Валериана.

ОТВЕТЫ:

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, поселок Красный Ключ

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

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