

## И пастила, и вафли натуральные

В период поста в фитоцентрах будет продаваться пастила десяти сортов - из вишни, чернослива, яблок, черной смородины и других фруктов и ягод.

Пастила фруктовая - лакомство, приготовленное только из отборных, натуральных ингредиентов. И какой бы вид нашей пастилы вы ни выбрали, всегда можете быть уверены: положительные эмоции, полученные от наслаждения каждым представленным у нас вкусом, подарены исключительно самой природой. Пастила не содержит сахара, консервантов, красителей и каких бы то ни было искусственных добавок.

А еще вы найдете кедровые ЭКО-вафли на фруктозе, без красителей и ароматизаторов, с прекрасным вкусом и ароматом кедровых орешков.

## Цукаты – лакомство полезное

**Тыквенные и морковные цукаты NOMAD™ дополнили ассортимент товаров для здорового питания в фитоцентрах Москвы и Санкт-Петербурга.**

Полезное лакомство изготовлено из особых мускатных сортов тыквы, богатых каротином, солями железа, калия и магния. Тыкву специально выращивают по нашему заказу фермеры юга России. В процессе выращивания растения не обрабатываются химическими препаратами, искусственно не удобряются. Мы последовательно и принципиально внедряем на наши прилавки только лучшие отечественные товары!

Цукаты NOMAD™ производятся вручную по уникальной щадящей технологии, исключающей нагрев продукта до высоких температур, что позволяет сохранить максимум полезных свойств овощей. Трудоемкий процесс изготовления каждой партии цукатов занимает более недели. В процессе переработки тыквы сахара преимущественно превращается в легко усвояемые фруктозу и глюкозу, а значит, наши цукаты подойдут тем, кто заботится о своей фигуре.

## Варенье из одуванчиков

Это еще одна вкусная новинка для вас.

В составе варенья майские одуванчики, сахар, лимонная кислота. Это яство содержит витамины, микроэлементы и биологически активные вещества: соли марганца, железа, кальция, калия, фосфора, а еще инулин, холин, сапонины, смолы, витамины А, В2, Е, РР.

Полезное лакомство сварено без добавления воды. Сырье собрано и обработано вручную. Варенье без консервантов, ароматизаторов и горечи поможет укрепить силы организма, справиться с простудами, вывести вредные токсины. Обладает легким успокаивающим действием.

# Красивая ПОЛЯНА

№ 1 (29),  
март  
2016 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● СЛОВО РЕДАКТОРА

### Чтоб сердцем взлетать во области заочны...



**Начало Великого Поста в этом году совпадает с завершающими попытками зимы удержать свои позиции. Мы пережили долгие осенне-зимние погодные судороги и входим в весну с надеждой наконец полюбоваться синим небом, зеленой травой и ярким солнцем.**

Но прежде чем показать себя во всей красе, природа нуждается в уборке от прошлогодней травы, сорванных веток, опавших листьев. Так же и мы, готовясь к празднику, наводим порядок в доме. Нас ведь ожидает Пасха, Светлое Воскресение Христа! И дни поста даны для подготовки нашего внутреннего человека, нашей души к тому, чтобы ликовать, осознавая великую весть: "Христос Воскрес!"

Строго размерены все дни Великого Поста. Дивны и уникальны службы - Покаянный Канон Андрея Критского, Литургия Преждеосвященных Даров, сам строй великопостных богослужений, которые открывают нам и сообщают самую сущность поста, заставляют почувствовать ту светлую печаль, в которой подлинный его дух и дар. Каждый день значим особо, каждый день мы можем использовать для продвижения нашей души вперед. Значение каждого дня нам еще предстоит понять - кому-то раньше, кому-то позже. Всего десять лет назад само понятие "держать пост" было чем-то необычным для наших коллег, друзей, единомышленников. Как же развернулись сегодня сердца близких нам людей! Как же охватила идея стать лучше, чище наш народ! Мы видим все больше фактов и жизненных примеров того, что высокий дух, наличие благородной цели позволяют не только преодолевать болезни, но и проживать долгую жизнь, перенося немалые перегрузки. Это происходит тогда, когда в жизнь человека входит желание жить для других, ради идеи,

ради Правды. И пусть в мире существуют разные дороги. Важна та, которую выбрал ты.

В противовес прежнему представлению о том, что Великий Пост - самый мрачный и тоскливый период церковного года, пришло чувство, что это время какого-то таинственного преображения, совершающегося в нас. Постепенно исчезает состояние тревоги, которое для многих стало почти нормой, и появляется чувство освобождения, ощущение глубокого счастья. Это происходит оттого, что душа наша, по словам Достоевского, прикасается к "иному миру", полному света, радости и невыразимой надежды.

Александр Сергеевич Пушкин написал своеобразное поэтическое переложение знаменитой молитвы святого Ефрема Сирина, занимающей важное место в богослужениях Великого Поста.

*Отцы пустынноики и жены непорочны,  
Чтоб сердцем взлетать во области заочны,  
Чтоб укреплять его средь дольних бурь и битв,  
Сложили множество божественных молитв;  
Но ни одна из них меня не умиляет,  
Как та, которую священник повторяет  
Во дни печальные Великого поста;  
Все чаще мне она приходит на уста  
И падшего крепит неведомою силой:  
Владыко дней моих! дух праздности унылой,  
Любоначалия, змеи сокрытой сей,  
И празднословия не дай душе моей.  
Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья,  
Да брат мой от меня не примет осужденья,  
И дух смирения, терпения, любви  
И целомудрия мне в сердце оживи.*

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ

### Великий пост очистит душу и тело приведет в порядок

**Довольно часто во время беседы с человеком, записавшимся на консультацию для подбора трав, много времени приходится уделять вопросам питания. Обычно интерес фитотерапевта к этой теме новичкам не совсем понятен. Однако специалисты без труда могут "вычислить" те - не совсем полезные - привычки собеседника, которые приводят организм к постепенному "подтоплению". Чтобы сохранить здоровье, с этими привычками необходимо расстаться.**

Мы не говорим об изощренных пищевых пристрастиях, банальном ожорстве или полном пренебрежении к питанию. Характерно, что большинство стремительно утрачивающих здоровье людей из числа обратившихся в фитоцентр за помощью категорически не завтракают, смело употребляют смешанную пищу и совсем не пьют чистую воду. Если человек не имеет представления об азах работы пищеварительного тракта и не соблюдает простых физиологических правил, его мечта о здоровье так и останется иллюзорной. И какие бы травы мы ни подобрали, какие бы "сверхмудрые" сборы ни составляли - все усилия окажутся напрасными, если человек продолжит обращаться с собой как плохая хозяйка с помойкой.

Что же такое важное мы упускаем из виду и почему так мучительно реагируют на нагрузку, болезни, изменения погоды не наши родители, а наши дети? Вы представляете, наши

80-летние мамы и папы не замечают колебаний атмосферного давления, магнитных бурь, трудятся физически, пребывают в ясном уме. А дети, словно притихшие стебельки, клонятся при колебаниях в погоде, они бледненькие и уже с пятилетнего возраста знакомы со страданиями: головной болью, усталостью, болезнями. В чем дело?

Однозначного ответа мы не дадим, но поразмышлять на эту тему можно.

Давайте вспомним, что мы ели в детстве. Сегодняшних 40-50-60-летних взрослых кормили простыми кашами, гарнирами, супами, хлебобулочными изделиями, сезонными фруктами и овощами. Очень редкая экзотика - бананы или ананасы - не была в тягость организму. Наши родители, которым сегодня 80 и 70 лет, в детстве питались исключительно экологично. И, несмотря на тяготы военного и послевоенного времени, их организм приобрел хороший запас прочности.

Простые продукты имели, как правило, местное региональное происхождение. Рыба, птица и мясо не несли в себе столь явных следов попыток homo sapiens изменить их природу к "лучшему" (с точки зрения самого азартного человека, нехитро от скудости воображения и привычных стереотипов выбирающего большее, а не маленькое, жирное в ущерб постному, раннее против своевременного). Это привело к тому, что цыплята четырех недель от роду размером с взрослую курицу, коровы не доживают своего века, поэтому говядины мы имеем невызревшую: на мясо фактически забивают еще телят. Рыба плещется в луже и лапает отходы, спецкорма и погибших сородичей. Овощи и фрукты зреют всепогодно, и нам уже безразличны стали времена года и

законы скупой матушки Природы, которая родит по четкому расписанию и одаривает своих детишек в соответствии с календарем.

Вспомните, у кого в деревне были бабушки, прабабушки. Иногда они доставали маленький мешочек, и их сразу окружала стайка внучат. Получив конфету, ребятишки испытывали радость, восторг. Эта конфетка была редкостью для них, даже несмотря на достаток родителей. В обеспеченных же семьях, где вазочка со сладостями стояла на столе всегда, самовольное таскание детьми конфет не поощрялось.

Вспомните, у кого это было, как садились утром завтракать. Накормить ребенка перед школой - непреложное правило. А вообще-то многие из нас вставали пораньше и еще успевали сделать зарядку, повторить уроки, собрать портфель. То есть в народе была жива культура быта.

Если ваша память еще не увяла, то вы также вспомните, что и состав продуктов был исключительно прост и ясен, он не нуждался в мелком шрифте для того, чтобы суметь перечислить все "Е-шки", которые туда занесло ветром технологических инноваций.

Вы думаете, что нам нечего делать, когда мы повторяем с вязкой настойчивостью: обратите внимание на питание. Это один из самых важных входов в организм, способных его отрегулировать или ослабить, независимо от других средств профилактики. Питание должно быть сообразным с вашими возможностями, должно приносить силу, а еда - полностью перевариваться. Когда же мы в свой ослабленный организм кидаем незнакомые ему продукты или те, которые ему вообще не по силам переварить, то недопереваренные остатки начинают свое

(Окончание на 2-й стр.)

## ● ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ

# Великий пост очистит душу и тело приведет в порядок

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

злое последствие: какая-то часть всасывается и идет на хранение в межклеточную среду: так образуется целлюлит, возникают отеки и пастозность, увеличивается вес. Другая часть работает на патологическую микрофлору кишечника и способствует развитию дисбактериоза. Еще одна часть - особенно это касается некоторых "Е-шек" - разрушает наши сосуды, и тогда негативные процессы идут еще быстрее. Что имеем в результате? Бледный вид, отеки лица, отеки или синяки под глазами, боли в правом подреберье или в области над пупком, запоры или неустойчивый стул - кому как "повезет".

А еще при наличии этой внутренней интоксикации, отеки тканей люди неминуемо начинают испытывать кислородное голодание, у них возникают каскады неблагоприятных изменений, устранить которые можно и нужно. Но не через подпорки в виде попытки вмешаться и исправить какую-либо цепь внутреннего обмена веществ, а целиком, глобально - через питание и физический труд. Можно подобрать травы и усилить организм, но если раз за разом подкладывать ему свинью (в прямом и переносном смысле), то нельзя рассчитывать на удачу.

Скоро наступает Великий пост - благодатное время, когда мы заботимся о душе, умирив наши привычки и желания, в том числе и в еде. Наши рекомендации остаются прежними, основанными на принципах рационального питания по Гордееву. Завтрак мы любим из каш на основе цельных зерен, так называемых "долгоиграющих" каш, особо полезных тем, кому грозит сахарный диабет. Их, конечно, по современным меркам, долго варить, но посмотрите, может, вы не слишком рационально используете свое время? Вполне возможно за вечерним разговором с близкими готовить заготовки на ЗАВТРА, чтобы ЗАВТРАК получился реально вкусным и полезным. Видимо, так и поступали когда-то наши предки.

Каша могут быть разными, но варить их нужно на воде. Это общее правило для поста, хотя весьма рекомендуем придерживаться его и в обычные дни. Желание приукрасить, сдобрить не всегда приносит нам истинную пользу. Если, допустим, от пшена "приободряется" метеоризм, то пока не ешьте пшено. Но если попить чай "Панкреафит", "При дисбактериозе" и понемногу приучать кишечник, то вскоре он вполне справится с такой нехитрой нагрузкой.

Тем, кто склонен к полноте, не стоит бояться каш: вы увидите их чудодейственный эффект, когда станете есть их несколько раз в день, понемногу, в полужидком виде. Овсянка, манка тоже подойдут - их ведь и готовить недолго.

Сами выбирайте те овощи и фрукты, которые хорошо переносите. Одна очень мудрая пожилая дама на вопрос о том, как ей удалось сохранить здоровье и прекрасную внешность, ответила: "Я никогда не ем то, чего не было в рационе моей прабабушки". Сильно сказано! А теперь примерим это правило на себя. Не получается?

И тем не менее овощи и фрукты оставляем на ужин, из них делаем салаты, компоты, тушим или запекаем. Простейший рецепт:



всегда иметь дома натертую морковь, пропитанную растительным маслом, вареную натертую свеклу, шинкованную капусту. Из них можно быстро соорудить вкусный ужин. А вот о "пользе" зеленых салатов, выращенных на синтетических почвах, стоит призадуматься. Лучше зелень собрать летом и засушить.

Если у вас есть заготовки, сделанные в сезон, или возможность купить качественные домашние соленья и квашенья, то вам можно позавидовать.

Дома должны быть орехи. Правда, надо помнить, что они легко поражаются плесенью. Лучше покупать цельные орехи в скорлупе урожая текущего года. Нам подходят семечки подсолнуха и семена льна - вот еще один великолепный источник жизненной силы. Сейчас наблюдается разнообразие продукции на основе протертых орехов. Такая продукция должна быть произведена только на основе свежего сырья. Обратите внимание на дату и место производства, это как минимум.

В зависимости от индивидуальной конституции, вы от рождения переносите одни продукты лучше других и сами это знаете. Мы считаем, что с данным фактом нам всем стоит смириться и не удручать собственный организм тяжелой едой. Как ни странно, но фасоль относится к числу продуктов, которые не просто приготовить так, чтобы организм эту еду спокойно переварил. Поэтому блюда из фасоли, грибов могут быть на вашем столе, но частоту и количество их употребления вы должны регулировать сами. А вот зеленая фасоль - прекрасный продукт. Советуем запастись ее в морозильниках и использовать в качестве одного из универсальных гарниров.

Времени поста достаточно, чтобы организм очистился и в просветленном мозгу поселились ясные мысли, сформировались новые привычки. А вывести прочь шлаки (то есть недопереваренную пищу) поможет чай "Ароматный-очищающий". Перед этим полезно попить неделю-другую чай "Кровоочищающий",

особенно если вы принимали медикаменты, подвергались отравлениям, если вы курите или профессия ваша связана с вредными условиями на производстве.

Вообще печень и желчный пузырь тесно взаимосвязаны со всеми органами и системами организма. Печень аккумулирует токсины, среди которых и недопереваренные продукты обмена. Она выводит их с желчью в кишечник. От того, насколько много и как легко и регулярно выделяется желчь, зависит экология кишечника. Тем людям, которым в силу обстоятельств пришлось расстаться с желчным пузырем, особенно тщательно рекомендуется поддерживать регулярное желчевыведение. Им мы особенно рекомендуем пить сбор "При ЖКБ", корень барбариса, траву дымянки, будры. Тщательно нужно следить за опорожнением желчи обладателям загнутого желчного пузыря. Для всех, но для них особенно важно предотвратить застой желчи в желчевыводящих протоках. Камни много образуются и при удаленном пузыре, но уже в самой печени. Не удалять же кусок печени! Поэтому есть смысл поработать над качеством желчи и ее отведением в двенадцатиперстную кишку. Недооценена серьезность диагноза "дискинезия желчевыводящих путей". Это не только боли в правом подреберье, но и опасность панкреатита и дисбактериоза кишечника. Панкреатит развивается оттого, что желчь забрасывается в проток поджелудочной железы и вызывает ее воспаление. Сценарий этого заброса и действия может быть разным, но исход неблагоприятен: у молодых людей с высокой активностью ферментобразования процессы протекают остро, быстро, с развитием ситуации, требующей неотложной хирургии. Более возрастные люди, пережившие пик физиологической активности, склонны к развитию хронических вялотекущих процессов. Но основа восстановления работы ЖКТ - правильное питание и пищевое поведение в целом. Согласно канонам восточной медицины, которым по

меньшей мере 3 тысячи лет, желчь, сердце и тонкий кишечник тесно связаны. Слабость одного органа влечет за собой усиление нагрузки на другие два из названной "команды". Поэтому питание и профилактика сердечной слабости для этих людей крайне важны.

Застой желчи часто усугубляется малоподвижным сидячим образом жизни. Органы ведь у нас мягкие, эластичные. Мы часто сетуем: рука затекла, нога. Их мы чувствуем, а вот как затекают наши внутренние органы - нет. Поэтому "правило двадцати поклонов" работает прекрасно. Очень часто наше функциональное состояние возвращается в здоровую норму немедленно после этой нехитрой нагрузки. Судим об этом благодаря чудесным диагностическим приборам, основанным на методах Накатани.

Очень широко распространен дисбактериоз. Мы рекомендуем пить сбор "При дисбактериозе" очень часто, а не только после курса антибиотиков. Ведь в наших продуктах тоже имеются антибиотики, постоянно воздействующие на микрофлору кишечника. Из-за этого растет число тех, кто мучается от метеоризма, запоров, болей в области живота. Но это поверхностная симптоматика. По существу, дисбактериоз приводит к нарушению химизма всего организма, так как здоровый кишечник заселен определенными формами микроорганизмов в определенном соотношении, и они призваны синтезировать необходимые для организма вещества. Это еще один аргумент в пользу утверждения, что хороших диагнозов не существует.

Одним из главных правил питания, доказавших свою действенность, можно назвать раздельный прием углеводистой и белковой пищи. Это, конечно, условно, но тем не менее работает. Белковую пищу мы употребляем в обед и не очень часто. Поскольку наступает Великий Пост (время строго аскетизма, в том числе и в питании), можно посмотреть, как организм работает в условиях щадящего пищевого режима. Хотим сразу сказать, что исключение составляют люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, оказавшиеся в экстремальных условиях. Для них есть свои рекомендации. Но для основной массы горожан наши советы помогают преодолеть пищевую интоксикацию.

Несмотря на разнообразие так называемых постных продуктов и постное меню в кафе, не питайте иллюзий: здоровье укрепляется лишь местными простыми продуктами. Поэтому разнообразия не должно быть, но зато организм очистится и вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Как правило, после поста уходит лишний вес, исчезают отеки, нормализуются сон и артериальное давление. Это происходит в тех случаях, если вы следуете за своей физиологией. Допустим, если вы не способны переварить квашеную капусту, то, поедая ее, вы будете мучиться от несварения и пухнуть. Увы! Подобные случаи мы достаточно часто наблюдаем. Многие из нас заедают свои тревоги и психологический дискомфорт. Великий Пост - время молитвы, которая призвана очистить наши души от наслоений. Освобожденная душа радуется, и организм не требует суррогатной подпитки. Чтобы облегчить себе ситуацию с нехваткой привычных вкусов, можно внести в окружающую обстановку определенное разнообразие и комфорт: особенно красивая чашка, "нарядная" салфетка, ароматы, чистота и порядок в доме, на рабочем столе, опрятная красивая одежда - все это средства гармонизации.

От всей души желаем вам провести время поста благотворно, с пользой для всех аспектов вашей жизни.

Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● ЗДОРОВАЯ АКЦИЯ

# На такую дискотеку и во время гриппа пойти не страшно

Москва пережила эпидемию ОРВИ и гриппа. Только молодежь от запланированной дискотеки этим дома не удержат. И как говорят знатоки, ничего случайного не бывает. В этот опасный для здоровья период спонсором первой чувашской дискотеки в Москве выступил фитоцентр Михаила Гордеева.

Все участники многочисленных конкурсов в подарок получили чайные напитки, изготовленные по рецептам Михаила Викторовича.

Эльвира Ербулаткина, организатор дискотеки:

- Давно мечтала о таком спонсоре! Ведь чтобы танцевать до утра, нужно иметь крепкое здоровье. Надеюсь, что теперь с фитоцентром Гордеева я и мои многочисленные друзья будем вместе дружно укреплять свое здоровье.

Надина, певица:

- Я гастролировала по районам и городам Башкирии. Люблю этот удивительный край, где степи переключаются с горами. Богатое разнотравье позволяет специалистам фитоцентра создавать такие удивительно вкусные, а главное, полезные чаи, а также различные лекарственные сборы. Теперь всем рекомендую травяную лавку на Тверской, 12.



## ● ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

# Красота вернется вместе со здоровьем

Сегодня в нашей газете премьера рубрики. В ней мы будем детально разбирать конкретные проблемы, анализировать анамнез и рассказывать о назначениях фитотерапевтов. Сегодня расскажем историю девушки двадцати двух лет. Назовем ее Ларисой.

Что мешает Ларисе радоваться жизни в столь молодые годы? Постоянные угри (акне) на лице. С этой проблемой девушка борется с подросткового возраста, но ее усилия напрасны: практически никакого эффекта! Ларису на прием привела ее родственница. Она рассказала, как советовала девушке прекратить бессмысленное хождение по косметическим салонам, поскольку это пустая трата денег. Уговорила заполнить анкету, которую взяла в фитоцентре, и вот они наконец на приеме. Позже родственница Ларисы поделилась своей мечтой: "Девочка учится на педиатра. Если она заинтересуется фитотерапией, можно было бы отправить ее к вам на обучение".

Мы показали будущему врачу, как тщательно изучаем анкету, какие выводы делаем и как осуществляем назначения.

Итак, смотрим жалобы и читаем историю страданий юной красавицы:

"С 13-14 лет у меня появились высыпания на лице. Степень была легкая. С 2012 года началось постепенное ухудшение, и состояние перешло в среднюю степень. Лечилась наружными средствами: базирон, циновит, тоники, салициловая кислота, гели для умывания "Стоп-Проблем". Наблюдалось незначительное улучшение. Ходила на консультацию к гинекологу-эндокринологу в 2014 году, сдавала анализы, чтобы исключить гиперандрогенез. Нарушений гормонального фона не обнаружено. Гастроэнтеролог, посмотрев результаты ФЭГДС, констатировал поверхностные изменения слизистой желудка. С марта 2014-го по январь 2015 года посещала врача-косметолога, в лечении использовались химические пилинги, гель "Базирон", точечно - салициловая кислота, увлажняющие гели. В этот период и до июня 2015 года наблюдалось значительное улучшение состояния, но затем началось ухудшение. Улучшение состояния кожи также совпало с увеличением физической нагрузки, правда, сейчас, несмотря на то, что интенсивные физические занятия сохраняются, хорошего косметического эффекта уже не наблюдаю. С ноября 2015 года снова решила посетить врача-косметолога, пропила курс (14 дней) "Вильпрофен-Солютаб", затем мне делали химические пилинги, чистки, было временное улучшение состояния, но с января 2016 года ухудшений не было. В феврале 2016 года пропила курс антибиотиков "Юнидокс-Солютаб" (10 дней), особых результатов не заметила, к тому же прием лекарства вызывал сильную тошноту. В начале февраля делала УЗИ органов брюшной полости, патологий обнаружено не было, за исключением небольшого загиба шейки желчного пузыря. Довольно долгое время почти каждый день тошнило.

Простудные заболевания переношу 3-4 раза в год, они проходят за 4-5 дней, без осложнений, температура тела не превышает 37,7 градуса. Перенесла сотрясение головного мозга в 2005 году (упала с велосипеда). Швы на лоб накладывали под общей анестезией".

А теперь заглянем в анкету. Что там? Те же жалобы на угри и тошноту. Лариса засыпает и спит на низкой подушке то на правом, то на левом боку, большую же часть ночи - на животе. Сны отрывочные, сумбурные. Просыпается 3-4 раза, засыпает через 5 минут. Днем ее одолевает сонливость, спит около двух часов, если есть такая возможность. Довольно часто находится в состоянии нервозности, тревоги, стала забывчивой, рассеянной. Нередко в течение дня появляется ощущение несвежей головы, еженедельно она испытывает головную боль. Не имеют

ноги, зябнут и руки, и ноги. Ноги к вечеру устают.

К этим неприятностям добавляются и желудочно-кишечные расстройства, проявляющиеся отрыжкой воздухом, метеоризмом, склонностью к запорам по спастическому типу. Пьет до 1,5 литра жидкости, в т.ч. сырой воды - 200 мл. Мочеиспускание 3-4 раза в сутки, удельный вес мочи снижен до 1010-1015. Склонность к полноте нижней части туловища. Менstrуальные регулярные, через 28 дней (на фоне приема гормональных контрацептивов), но болезненные, поэтому приходится принимать обезболивающие. Продолжительность обильных, со сгустками, выделений - 6 дней.

Теперь всю эту информацию требуется проанализировать.

Состояние молодой женщины говорит о начинающейся разбалансировке здоровья. Обращаем особое внимание на несколько фактов.



Во-первых, нарушение сна. В 22 года просыпаться 2-3 раза за ночь - это серьезный сигнал. Вызывают немало вопросов снижение удельного веса мочи и редкое мочеиспускание. Тревожность, метеозависимость, регулярные головные боли, сонливость днем говорят о сосудистой недостаточности, снижении мозгового кровотока. Склонность к набору веса (бедр) вкупе с тревогой заставляет обратить внимание на щитовидную железу.

Прием гормональных контрацептивов приводит к ослаблению центральной регуляции гормонального фона. По сути, организм функционирует не сам, им управляет внешний фактор.

Прием обезболивающих во время месячных может привести к ослаблению реснитчатого эпителия внутри маточных труб, что способно послужить причиной бесплодия или спровоцировать внематочную беременность.

### Делаем выводы

Ослабление функции почек указывает на состояние стресса.

Головные боли, мутная голова в течение дня, ПМС, тревожность, желание вернуться на живот во сне, сонливость днем - признаки венозного застоя, внутричерепного давления, недостаточности притока артериальной крови в голову, что особенно проявляется накануне и во время месячных. Полнеющие бедра могут быть признаком ослабления функции щитовидной железы, а тревожность и твердый, комочками, стул говорят о попытках организма компенсировать гипотиреоз и о развитии аутоиммунного тиреоидита.

Продолжительные, болезненные за счет сгустков месячные указывают на депонирование крови в малом тазу и ее сгущение. В дальнейшем это послужит почвой для развития заболеваний органов малого таза.

Прием контрацептивов полностью блокирует гормональную функцию. Какое время сможет сохраняться система центральной регуляции, насколько долго она будет компенсировать извне накладываемый ритм - неизвестно, но нарушения в будущей жизни обязательно проявятся. Тошнота может быть связана и с приемом контрацептивов, и с дисбактериозом, и с внутричерепной гипертензией. Так что справиться с высыпаниями на лице в данной ситуации, пока не будут решены проблемы поворота во сне с живота на спину, невозможно. А еще необходимо устранить дисбактериоз и восстановить гормональную функцию.

В общем, Лариса может поправить свое здоровье полностью, так как абсолютно все, что мы увидели в анкету и о чем сообщила она сама, говорит о функциональном и обратимом характере имеющихся изменений.

### Что нужно сделать?

Взять большую подушку до лопаток из гусяного пуха. Чтобы она в первую же ночь не была отброшена в сторону, перед сном необходимо пить чайные напитки.

**Ночной сбор:** "Сон-4" - 1 ч. л.; "Благодать" - 2 ч. л.; "ПМС" - 3 ч. л. во время ПМС и месячных (чтобы во время месячных не возникло желание подушку отбросить); "ВАЛ" - 4 ч. л.; "Сон-3" - 1 ч. л.; "Антипоз" - 1 ч. л.; "Сбитень согревающий" - 1/2 ч. л.

После месячных со второго сухого дня в ночную схему в течение 7 дней добавлять "Шарм" - 3 ч. л.; кирказона траву - 3 ч. л.

Заварить 0,2 л кипятка, настоять 30 мин. Выпить перед сном, добавив 1 ч. л. бальзама "Венотон".

За полчаса до сна принять 1 ч. л. белой глины, растворенной в 0,1 л воды.

Намазать заднюю поверхность шеи мазью с сабельником. На вены ног нанести мазь "Флеболюкс" (вечером). На переднюю поверхность шеи - мазь "Фитоцит-гипо".

Спать на спине, на большой подушке!  
**Дневной сбор:** "Благодать" - 1 ст. л.; "Спас" - 1 ст. л.; "Панкреофит" - 1 ст. л.; "Антимиома" - 1 ст. л. (добавлять в сбор только во время месячных).

Варить 4 минуты в 0,4-0,5 л воды. Добавить "ПМС" - 1 ст. л. (в ПМС и во время месячных - 2 ст. л.); "Идеальное тело 1" - 1 ст. л.; "Идеальное тело 2" - 1 ст. л.; корень дягиля - 1 ч. л.

После месячных со второго сухого дня в дневную схему в течение 7 дней добавлять "Шарм" - 2 ст. л.; кирказона траву - 2 ч. л.

Залить 0,4-0,5 л кипятка, настоять ночь, утром процедить. Выпить в 3-4 приема с утра до 19 часов, до еды.

Хотелось бы обратить внимание на необходимость пить сырую воду в теплом виде (до 50 градусов) между приемами пищи по 150 мл 5 раз минимум.

Перед обедом следует жевать или сосать что-нибудь жирное - растительное масло, сало, жирную рыбу. Это необходимо для стимулирования освобождения от желчи желчного пузыря.

И, конечно же, важно соблюдать принципы рационального питания, что уменьшит нагрузку на пищеварительный тракт и будет способствовать восстановлению микрофлоры и эвакуаторной функции.

Названные сборы мы рекомендовали Ларисе пить в течение 2 месяцев, после чего обратиться в фитоцентр снова, отметить в анкету произошедшие изменения. Как видно из рецептуры, мы не сочли нужным назначать какие-либо средства для местного ухода, так как посчитали достаточным укрепить ресурсы организма, который сам позаботится о состоянии кожи. Рекомендуем решить вопрос об отмене гормональных контрацептивов.

Михаил ГОРДЕЕВ.

## ● В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Зима в Питере сопряжена с редким появлением солнца на почти всегда сером небосводе. Радостным лучам не удается коснуться лиц горожан и раскрасить яркими красками. Румянец, налитые здоровьем щеки - это не про них. Недостаток ультрафиолета отражается и на внешнем облике, и на характере жителей Северной Пальмиры.

### Берите пример с подсолнуха

Даже в литературе образ типичного петербуржца традиционно сопровождается такими эпитетами, как "бледный", "чахлый", "малорадостный", "склонный к меланхолии". В прежние времена светские дамы даже гордились приятной бледностью и некоторой слабостью и томностью, склонностью к неожиданным обморокам, головной боли, головокружению. Это выделяло тех, кто не обременен заботами о хлебе насущном и может даже иметь некую выгоду, будучи физически хилым, отличало их от других - тех, кто с потерей сил и здоровья сразу остаётся и без куска хлеба для себя и своей семьи.

Советская медицина много сделала для того, чтобы ленинградские дети выросли, не пострадав от рахита и туберкулеза, преодолели все тяготы климата и перенесли без осложнений его последствия, чтобы выросли крепкими и шустрими. Участковые педиатры активно пропагандировали здоровый режим, настаивали на прогулках на свежем воздухе, приеме рыбьего жира и т.д.

Сейчас же времена изменились и всю ответственность за здоровье семьи, как правило, несет ее глава. Ему приходится не только за собой следить, но делать все, чтобы были здоровы домочадцы. Порой приходится много сил тратить, чтобы убедить близких соблюдать принципы здорового образа жизни. Как говорится, дай Бог таким людям мудрости и таланта общения с родными!

Создавая чай "Подсолнышек", мы стремились помочь именно тем, кто несет в семье и коллективе знания о здоровье. Чем же он хорош, этот "Подсолнышек"? А тем, что напиток на его основе способствует повышению чувствительности к солнечным лучам! То есть если после чая вы пройдёте сереньким утром по улице под привычно облачным небом, открытые участки вашей кожи впитают живительную энергию щедрого солнца, и произойдет волшебный синтез столь необходимого всем витамина D! Без него не видать нам правильного развития опорно-двигательного аппарата и здоровых зубов, упругой кожи и сильного иммунитета.

Особенно это касается малышей и кормящих мам. Сегодня многие педиатры в зимний период рекомендуют принимать синтетический витамин D, однако, как и любые лекарства, он может плохо усваиваться организмом и потому не приносит желаемой пользы. В то же время витамин D, выработанный благодаря чаю "Подсолнышек" организмом самостоятельно, будет работать на благо последнего, укрепляя иммунитет и повышая жизненные силы. Поэтому кормящим мамам мы рекомендуем заваривать и пить этот чай в течение всего зимнего сезона.

Да-да, особенно зимой. Кто из нас не любит пройтись на свежем воздухе в ясный морозный денек? Организм как бы сам подсказывает: выйди, подыши, наполнись здоровьем! Но какие бы сюрпризы ни преподнесла переменчивая погода, гулять на свежем воздухе всем нам необходимо каждый день. Это давно подтверждено великим русским ученым - биофизиком А.Л. Чижевским.

Человек может прожить три недели без еды, три дня без воды, но без кислорода он погибает через несколько минут. Это знают все, но мало кто в курсе, что человек может погибнуть от удушья, если воздух лишен ионов - даже при достаточном содержании в том кислорода. Именно их присутствие заставляет нас удивляться живительной силе отдыха на природе.

Центральное отопление сушит воздух, к тому же у многих сейчас даже в квартирах кондиционеры. Пропуская газы, они отсекают ионизированные частицы. В опытах Чижевского у животных примерно через две недели нахождения в камере с воздухом, очищенным от этих частиц, развивалось кислородное голодание. Они слабели, отказывались от пищи. Но если воздух ионизировали, даже те животные, состояние которых в деионизированной атмосфере значительно ухудшилось, выздоравливали.

Таких ионов особенно много в воздухе, который мы ощущаем как "свежий": в лесу, вблизи горных рек, водопадов. Но это не значит, что для насыщения организма таким живительным воздухом необходимо уезжать далеко. Даже обычный городской парк или просто тихий чистый двор предоставляет возможность дышать природными ионами. А ритмичная прогулка разгонит кровь и насытит ионизированным кислородом каждую вашу клеточку! Поэтому берите пример с подсолнуха - тянитесь к солнцу, а для этого пейте чай "Подсолнышек" и гуляйте. Сами не заметите, как пройдет зимняя хандра! И это, разумеется, касается не только жителей Санкт-Петербурга. Зимой без солнца все страдают.

Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУР

# Давайте встретим весну в лесу!

"Я в весеннем лесу пил березовый сок", - эти строки о нас, о тех, кто ежегодно помнит и использует уникальный шанс помочь организму справиться с весенней слабостью, авитаминозом, рассеянностью, усталостью и депрессией. "Добро пожаловать на Березовый СПАС!" - раздаётся традиционный призыв, и мы спешим отправиться на оздоровительный тур "За березовым соком и легкостью тела", в гости к травнику Михаилу Гордееву, в чистый красивейший уголок Башкирии, в село Красный Ключ!

С точки зрения науки, березовый сок - один из лучших природных лекарств, вымывающий из нас все шлаки, улучшающий условия в организме для восстановления обмена веществ, лимфо- и кровотока.

Березовый сок сказочно богат столь необходимыми нам сахарами, органическими кислотами, ферментами, солями кальция, магния, железа, микроэлементов. Он очищает организм от вредных веществ и способствует растворению камней фосфатного и карбонатного происхождения, а также повышает сопротивляемость организма к простудным, инфекционным и аллергическим заболеваниям, оказывает глистогонное, мочегонное, противоопухолевое действие. Сок березы восстанавливает кожу при экземах, угрях, служит для увлажнения и очищения сухой кожи. А еще

им полезно мыть волосы при перхоти, для усиления их роста, появления блеска и мягкости. Березовый сок - хорошее средство при мужской слабости. Березовые "слезы" безотказно действуют на женщин в период климакса. Если пить по литру сока в день, очень скоро исчезают сонливость, утомляемость, раздражительность, восстанавливаются нормальный сон, умственная и физическая работоспособность.

Вместе очень легко пережить полный очистительный курс, сочетающий прием березового сока со специальным режимом питания, дозированными физическими нагрузками, пребыванием в лесу, по меньшей мере, в течение 4-5 часов в день. Мы преобразуемся вместе с Природой! Представьте, что когда начинается сокодвижение, еще царствует

зима. Но вот за 7-8 дней происходит стремительное освобождение земли от снега, буквально на ваших глазах сугробы вдруг превращаются в зеленые цветущие лужайки. Мы видим первые весенние растения - сныть, крапиву, первоцвет, подснежники, хохлатку, медуницу... В этом году мы впервые поставим палатки для дневного или ночного отдыха тех, кто хочет соприкоснуться с мощной энергией пробуждающегося Леса и впитывать ее в себя. Эти счастливицы будут разбужены первыми лучами весеннего солнца и радостным утренним гимном празднующих наступление нового дня и Весны птиц!

В этом году мы пригласили из Москвы, Санкт-Петербурга высококлассных специалистов по фитотерапии, лечебной физкультуре, гирудотерапии, капилляротерапии, массажу, диетологии. И, конечно, весь тур с вами рядом будут находиться фитотерапевты из здравниц Гордеева М.В., которые составят для вас индивидуальную программу оздоровления. Не забыли мы о занятиях: беседы, лекции Михаила Гордеева, специалистов фитотерапии пополнят ваши познания о травах, рациональном питании, правильной организации сна и водного режима.

Чудесный чистый воздух, последний белый снег, первые весенние цветы и травы, солнце, голубое небо, щедрое березы ждут вас!

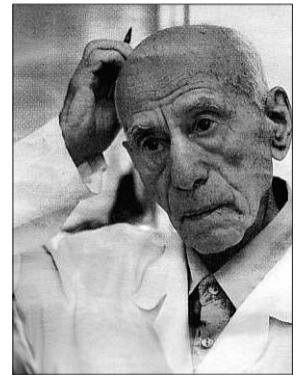
**Гузель АКНАЗАРОВА,**  
управляющая Фитоцентрами  
Гордеева М.В.

Подробная информация на сайте  
[travogor.ru](http://travogor.ru)

## ● СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ

Седьмого января на 98-м году жизни от нас ушел знаменитый врач-фитотерапевт, академик РАЕН и ЕАЕН, ветеран Великой Отечественной войны Карп Абрамович Трескунов. Сотрудники Здравницы травника Гордеева приносят соболезнования родным и близким Карпа Абрамовича.

## Его наследие не оценимо



Карп Абрамович Трескунов родился 19 января 1919 года. Участвовал в обороне Ленинграда. В 1943-м окончил Военно-медицинскую академию имени Кирова. Воевал с июня 1943-го, дошел от Курской дуги до Берлина в составе 109-й танковой бригады, а затем 49-й гвардейской танковой бригады 2-й гвардейской танковой армии. Награжден четырьмя орденами и двадцатью двумя медалями.

Закончил военную службу в 1970 году главным терапевтом армии. С 1963 года - кандидат медицинских наук. В 1972-м подготовил докторскую диссертацию на тему "Болезнь дуоденально-гормональной недостаточности".

Начиная с 1966 года Карп Абрамович все больше внимания уделяет проблемам лечения заболеваний продуктами естественного происхождения, в первую очередь травами, которые приходилось применять еще на фронте. Воспитанник классической медицинской школы, он подошел к этой проблеме строго научно и с самого начала работы в фитотерапии организовал строгий учет историй болезней своих пациентов.

Опубликовал более 150 научных трудов и 12 книг. С 1989 года читал курс лекций "Клиническая фитология и фитотерапия". В сентябре 2001 года избран действительным членом Российской академии естественных наук и награжден медалью Петра I "За выдающиеся заслуги в деле возрождения российской науки и экономики".

В марте 2005 года Карп Абрамович Трескунов избран действительным членом академиком Европейской академии естественных наук (ЕАЕН). Его доклад "Воспаление как основной патогенетический фактор теплокровных животных и человека. Фитохитодезотерапия. Резюме" зачитан 15 июня 2005 года на конгрессе ЕАЕН в Ганновере (Германия).

Среди наших коллег, известных фитотерапевтов, немало учеников Карпа Абрамовича. Его наследие не оценимо для развития и сохранения отечественной школы фитотерапии.

## «За березовым соком и легкостью тела» — 2016

**Познавательный-практический курс для укрепления здоровья натуральными средствами пройдет с 18 по 29 апреля.**

Для тех, кто хочет стряхнуть остатки зимней стужи и первым приобщиться к весенним дарам природы, мы предлагаем путешествие в Башкирию на БЕРЕЗОВЫЙ СОК!

**В программе:**

- сбор березового и кленового сока, приготовление березового сиропа;
- ограничительный режим питания с соблюдением водного режима;
- оздоровительные процедуры на основе березового сока и природных средств;
- прием травяных отваров и чаев, фитотерапия в русской бане;
- консультация фитотерапевта с составлением индивидуальной Карты Здоровья;
- беседы, лекции по оздоровлению травами и средствами народной медицины, знакомство с продукцией Центра травника Гордеева М.В.;
- оздоровительная гимнастика;
- умеренный активный отдых (пешие прогулки, экскурсии).



**В стоимость тура входят:**

- проживание в гостинице в двух-трех-четырёхместных номерах (в том числе в трех отдельно стоящих домиках на трое человек (два домика) и пятеро человек (один домик), а также в палаточном лагере, расположенном в лесу в месте сбора березового сока;
- рациональный режим питания с уменьшением нагрузки на желудочно-кишечный тракт для очищения организма. В рацион натуральные местные продукты (рыба, овощи, сухофрукты), цельные крупы, проростки, салаты из весенних трав и др.;
- организация сбора березового сока (доставка к месту сбора, обеспечение соответствующей тарой);
- консультации специалистов Фитоцентра;
- фитобар (травяные чаи, квас на березовом соке, ягодные коктейли) - без ограничений;
- ежевечерняя баня с 19:00 до 23:00 с пихтовыми, березовыми, дубовыми, липовыми венниками, белой и голубой глиной для аппликаций, березовым соком для ополаскивания и обертываний (рекомендуем указать в Анкете время посещения бани);

- экскурсии по селу Красный Ключ, к карстовому источнику Красный Ключ (Кызыл Шишма), на Красивую Поляну, Красные скалы.

Ориентировочная стоимость - 1800 руб./сутки (возможно индивидуальное планирование длительности тура, но не менее трех дней). Проезд Уфа - Красный Ключ - Уфа самостоятельный либо транспортом организатора за дополнительную плату.

Услуги за дополнительную плату (по предварительной записи): лечебная физкультура, капилляротерапия, массаж.

**Справки и запись в здравницах травника Гордеева М.В.:**

**Уфа:**  
(347) 223-45-41  
(пр. Октября, 18/1);  
(347) 242-59-53  
(ул. Мира, 4);  
(347) 281-94-31,  
(ул. Ухтомского, 22);  
(347) 256-15-88  
(ул. Кувькина, 16/2);  
**село Красный Ключ:**  
8-917-476-78-78  
(ул. Матросова, 35);  
**Москва:**  
(495) 629-94-49,  
(495) 974-63-62;  
**Санкт-Петербург:**  
(812) 310-55-20;  
**Магнитогорск:** (3519) 22-31-11;  
**Екатеринбург:** (343) 286-18-96;  
[www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)

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

Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)

E-mail: [contact@travogor.ru](mailto:contact@travogor.ru)

Центр дистанционного  
консультирования:  
450024, Республика Башкортостан,  
Уфа, а/я 61

E-mail: [travposta@mail.ru](mailto:travposta@mail.ru)

Телефон (347) 281-94-31

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

Республика Башкортостан, г. Уфа

● ул. Ухтомского, 22; тел. (347) 281-94-31

● ул. Мира, 4; тел. (347) 242-59-53

● пр. Октября, 18/1; тел. (347) 223-45-41

● ул. Кувькина, 16/2; тел. (347) 256-15-88

Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

● ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан,  
Уримановский 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