

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● НОВОСТИ

Когда сладкое пойдет на пользу

Чего уж греха таить, мы все любим сладкое. Для неисправимых сладкоежек в море продуктов можно найти полезные "вкусняшки".

Ассортимент раздела "Здоровое питание" снова пополнился. Вяленые шишки-мarmеладки с клюквой - прекрасное дополнение к ароматным травяным чаям. Побаловать себя можно также целебным вареньем - из одуванчиков и сосновых шишек. Замените обычные конфеты, которыми вы привыкли "заедать" стресс, цукатами из тыквы и моркови, ягодными конфетами "Боярка", "Шиповник", "Фитнес", "Лесное". Угостите своих близких вафлями кедровыми и с черемухой или фруктовой пастилой.

Сбитень «побьет» простуду

Вот и лето наступает - пора отдыха, отпусков, поездок. Очень важно, чтобы нашим планам не помешала простуда.



Да-да, удивительно, но это факт: простуды встречаются летом очень часто. Поэтому пусть у каждого под рукой будет "Сбитень согревающий". При первых признаках озноба заварите одну-две чайные ложки сбитня и попейте. Таким образом вы сможете предотвратить развитие недомогания. Сбитень можно и нужно давать детям.

Отдых, который прибавит здоровья

Самый лучший и продуктивный отдых - на природе, в красивых местах, на свежем воздухе. И такой праздник души вам подарит путешествие по реке.

Уже не первый год друзья фитоцентра отправляются в увлекательные поездки по рекам Башкирии. Это так называемые фитосплавы. Во время сплава по рекам Белой, Юрюзани, Симу вы увидите уникальные природные памятники, узнаете тайны целебных трав, научитесь их распознавать и заготавливать. Купание, рыбалка, баня, экологически чистые продукты, беседы с фитотерапевтами (в том числе, конечно, с травником Михаилом Гордеевым) - обо всем в короткой новости не расскажешь.



Вниманию тех, кто еще не записался: сплавы различной продолжительности будут проходить в течение всего летнего сезона. Порядок регистрации участников уточняйте в наших фитоцентрах.

● БЕРЕЗОВЫЙ СПАС - 2016

Мы пили сок в лесу, а птицы пели гимн природе

Наш "Березовый Спас" успешно завершился. В рамках этого проекта прошло сразу несколько мероприятий. Во-первых, мы напоили березовым соком жителей Уфы. В течение всего периода сокодвижения, с 8 по 29 апреля, каждое утро во все фитоцентры Уфы мы привозили дневной запас свежего березового сока. Поэтому все, кто хотел оздоровиться, получили эту возможность благодаря скоординированной работе наших заготовителей, технолога, сотрудников отделов сбыта и доставки, продавцов.



Творческая группа расписывала яйца к Пасхе.

Заготовители отлично потрудились на добыче сока, и нам удалось сварить березовый сироп, которым могут насладиться не только приверженцы здорового питания, но и гурманы, а также те, кто хотел бы уравновесить свое питание нужными макро- и микроэлементами.

Напомним, что из 120 литров сока мы имеем на выходе 1 литр сиропа, который получает естественную сладость за счет сгущения уникальных сахаров. Их концентрация в березовом соке составляет около 1 процента. Этот сироп особенно показан тем людям, у которых есть причина воздерживаться от обычных сладостей.

Помимо варки сиропа часть сока мы выделили для переработки в березовый уксус. Он хорош для улучшения пищеварения и добавляется во время приготовления белковой пищи, используется для запивания (добавляем в воду), вместо лимона. Уникальный мягкий уксус очень нравится тем, кто уже включил его в рацион.

(Продолжение на 2-й стр.)



Мужчины "Березового Спаса" - на все руки мастера.



Подарки и подарочные сертификаты вручали всем участникам независимо от возраста.

● БЕРЕЗОВЫЙ СПАС – 2016



Мы пили сок в лесу, а птицы пели гимн природе

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

И конечно, мы встречали каждый день гостей, прибывавших в Красный Ключ, чтобы на месте полюбоваться пробуждающейся природой, пообщаться со специалистами фитоцентров, припасть к стволам щедрых берез, провести ночь-другую в лесу.

Как и положено, на столе в эти дни были салаты со свежей лесной зеленью, смузи на основе лесных трав и ягод, много березового сока и кваса. Все блюда мы готовили на березовом соке. Женщины ходили за травами, в то время как мужчины "развлекались" колкой дров, попутно очищая лес от ветровала.

Вечером в лесу становилось таинственным и тихо, мы усаживались вокруг очага, наблюдали за тем, как варится в котле березовый сироп, и слушали его разговор с нами.



Михаил Гордеев подготовил поляну к следующему сезону "Березового Спаса".

Эти дни, как всегда, пролетели стремительно, хотя, к счастью, нам удалось реализовать большинство задумок и планов, в том числе и участие врачей разных специальностей, которые проводили беседы, консультации, групповые занятия. Очень интересными оказались открытия врача-диетолога, фитотерапевта, психотерапевта и кинезиолога Ирины Анатольевны Штоль, которая с нами сотрудничает. Ее занятия пользовались повышенным спросом - тем более что результат следования ее советам можно было ощутить немедленно и однозначно. Не давала покоя Лидия Ивановна Гурина, умеющая превратить лечебную гимнастику в яркое веселое мероприятие и научить людей получать пользу не только от мышечной радости, но и от обилия смеха, мягкого юмора и доброты, сопровождающих каждое ее занятие. Квалифицированный фитотерапевт Светлана Евгеньевна Мусина уделила внимание каждому, индивидуально подбирая чаи и сборы. На ночь мы пили специальные чаи, которые помогли спать на спине до самого просыпания. Мы очень благодарны фитотерапевтам Лилии Владимировне Ишмаевой, Светлане Владимировне Колосовой

(Окончание на 4-й стр.)

Надо знать, как овощи и фрукты потребляют

Питательные вещества, содержащиеся в сырых овощах, усваиваются организмом не полностью: например, углеводы - на 80 процентов, белки - лишь на 60-65. Чтобы получить максимальную пользу от овощей, особенно от корнеплодов, нужно их подготовить.

Про пектины и биофлавоны

Для этого существует три способа:

- квашение овощей - ферментативный биологический процесс;
 - механическое разрушение растительной клеточной оболочки для получения сока;
 - термическая обработка, способствующая размягчению клеточной оболочки овощей.
- О пользе квашения знают многие. Несомненно, это весьма эффективный способ извлечения из растительной клетки питательных веществ, которые в результате их переработки молочнокислыми бактериями становятся "ближе и понятнее" человеческому организму и лучше усваиваются.

Свежеприготовленные натуральные соки, безусловно, очень полезны. Но если перейти преимущественно на соки, то организм лишится весьма ценной клетчатки, пектинов и других необходимых биологически активных веществ. К тому же в этом случае поступление активных веществ происходит слишком агрессивно. Поэтому лучше дополнять соками фрукты и овощи, но не заменять их. Еще можно готовить смузи. На водяной основе делается пюре из овощей или фруктов. При этом сохраняются абсолютно все вещества.

При любой термической обработке продуктов, будь то отваривание, запекание, припускание, пассерование, жарка, неизбежно теряется часть полезных составляющих - витаминов, минеральных веществ, белков, углеводов, но извлекаются другие, не менее ценные по своей биологической активности и оздоровительному эффекту. Об этих веществах - каротинах и биофлавонах - пойдет речь.

Варите луковичку в шелухе

Каротины (или каротиноиды) и биофлавоны (или биофлавоноиды) - это пигменты, окрашивающие растения в разнообразные цвета: оранжевый, желтый, красный, зеленый, коричневый. Все пигменты защищают организм от разрушительного действия промежуточных недоокисленных продуктов, образующихся в ходе обменных процессов. Помимо этого они укрепляют иммунную систему.

Каротины и биофлавоны обладают мощными антиокислительными свойствами. Первые содержатся в продуктах животного происхождения - печени, желтках, сливочном масле, рыбе. Но особенно много их в овощах (особенно в корнеплодах - моркови, свекле), зелени, фруктах и ягодах. Бета-каротин, который мы получаем из моркови, тыквы и других красных, оранжевых, желтых и темно-зеленых овощей и фруктов, повышает иммунитет и снижает риск заболевания раком. Альфа-каротин, которым богаты морковь и морские водоросли, полезен при болезнях сердца, сосудов, всех воспалительных заболеваниях. Лютеин - каротиноид, содержащийся в тыкве, шпинате, листовой горчице, - снижает риск опухолевых процессов и замедляет старение клеток. Ликопен, содержащийся в помидорах, красном перце и других красных овощах и фруктах, повышает иммунитет и признан средством профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Каротины присутствуют и в натуральных пряностях: куркуме, красном и черном перце, гвоздике, шафране, корице. А цветы настурции, розы, календулы, хризантемы - это настоящая кладовая каротинов и биофлавонов. Их надо обязательно использовать в пищу как можно чаще - и свежими, и высушенными, и маринованными.

Однако молекулы каротина в корнеплодах практически не извлекаются в желудочно-кишечном тракте человека. Поэтому до 40 процентов полезнейших каротинов, полученных из сырых овощей, попросту выбрасывается из

организма. Чтобы мы могли все это усвоить, овощи должны пройти термическую обработку.

Каждая хозяйка знает, что для приготовления бульона в него следует положить небольшую морковку и целную (лучше с шелухой) луковицу. Такой бульон приобретает красивый цвет и, что гораздо важнее, целебные качества. Это происходит потому, что питательные вещества, в том числе и каротин, из овощей переходят в бульон. Для салатов и вторых блюд овощи лучше варить на пару или запекать в кожуре, чтобы не потерять часть полезных веществ, которые перейдут в отвар.

Для заправки супов, щей, борща овощи пассеруют в небольшом количестве масла, и в этом есть большой смысл. Каротины максимально извлекаются из растительных клеток овощей при термической обработке с маслом. Из этого, конечно, не следует, что нужно совсем исключить сырые овощи из рациона. Разумнее всего совмещать потребление свежих овощей и корнеплодов (особенно летом, когда их клеточные оболочки менее прочны, чем осенью или зимой после долгого хранения) с отварными, печеными, тушеными или припущенными с маслом.

Каротины (или каротиноиды) и биофлавоны (или биофлавоноиды) - это пигменты, окрашивающие растения в разнообразные цвета: оранжевый, желтый, красный, зеленый, коричневый.

Любителям салата из тертой моркови поможет "секрет" извлечения каротинов из овощей: салат лучше готовить из бланшированной моркови. Для этого сырую очищенную морковь надо окунуть в кипящую воду на 1 минуту, после чего вынуть, охладить в проточной воде и использовать для приготовления салата. Если вы заправляете натертую морковь (сырую или бланшированную) сливками, жирным кефиром, маслом, желатильно, чтобы она настоялась не менее 30 минут.

Очень полезна похлебка из репы, приготовленная по старинному русскому рецепту. Для нее понадобятся: 5-6 реп, 1 брюква, 3 луковицы (две из них с шелухой), 3 горошины душистого и 4 горошины черного перца, 2 гвоздики, лавровый лист, 1 ст. ложка сушеной петрушки, 4 зубчика чеснока. Если похлебка варится летом, то можно добавить в нее ботву репы и брюквы, свежую зелень петрушки, крапивы, сныти, лопуха и укропа.

Вскипятите полтора литра воды, положите в кастрюлю две целые луковицы в шелухе и варите пять минут. Затем добавьте измельченный лук, нарезанные репу и брюкву и варите еще минут двадцать. За пять минут до окончания варки введите в похлебку перец, гвоздику, лавровый лист, зелень и тертый чеснок.

Хорош овощной суп, который варят из ботвы свеклы или моркови, сныти или молодой крапивы, лука, моркови, редьки, помидоров, тыквы. Рецепт его приготовления прост: надо нарезать овощи, залить их водой и варить 15-20 минут. Зелень закладывают за пять минут до окончания варки.

Шиповник можно заваривать дважды

Много каротинов в ярко-оранжевых фруктах и ягодах: рябине красной, шиповнике, облепихе, моршке. Растительная клетчатка ягод значительно нежнее, чем у корнеплодов, и, следовательно, извлечь из них каротиноиды легче. Достаточно, например, залить шиповник крутым кипятком и настоять его в термосе, чтобы получить целебный напиток, богатый не только каротинами, но и биофлавононами, витаминами, минеральными веществами. Шиповник можно заваривать дважды и даже трижды, извлекая из его клеток все больше полезных компонентов. Каротины хорошо сохраняются в варенье и при сушке.

Сухофрукты перед употреблением нужно замачивать в воде на два-три часа, чтобы их клеточная структура пропиталась водой и стала более доступной для переваривания. Еще лучше залить промытые сухофрукты кипятком, выдержать в закрытой посуде ночь, а утром выпить настой и съесть фрукты. Это блюдо содержит и необходимый набор минеральных веществ: калий, магний, кальций, железо. Фрукты можно съедать вместе с кожурой, в которой сосредоточены пигменты. Однако каротины, упакованные в кожуру в плотную оболочку, извлекаются из нее лучше после тепловой обработки. Поэтому варите варенье из корок цитрусовых, делайте из них цукаты, цедру с лимона используйте при приготовлении кондитерских изделий и рыбных блюд. Заваривая чай, добавляйте в него кожуру яблока, настаивайте ее вместе с шиповником, кладите в суп, борщ - вкус получается необыкновенный, не говоря уже о пользе.

Биофлавоны (или витамины Р-комплекса) необходимы нам для того, чтобы наши сосуды оставались здоровыми. Однако присутствуют они только в растительных продуктах. Их много, например, в белой оболочке цитрусовых. Очищают апельсин или грейпфрут, многие тщательно снимают белую оболочку. И поступают неразумно, лишая себя ценного источника биофлавонов. Между тем биофлавоноиды, в частности катехин и кверцетин, улучшают иммунитет. Больше всего кверцетин содержится в репчатом луке. Наиболее полезен лук, сваренный в шелухе. Он содержит и каротины, и биофлавоны. Поэтому закладывайте во все первые блюда по две (на порцию) мелкие луковицы с шелухой и съедайте их за обедом. Луковый суп с шелухой является хорошей профилактикой раковых заболеваний.

Хорошо изучено взаимодействие биофлавонов с витамином С: они защищают этот витамин от преждевременного разрушения и в 20 (!) раз повышают его биологическую активность в организме. Другой отличительной чертой является их относительная неустойчивость к длительной термической обработке. Особенно термочувствительны биофлавоны, содержащиеся во фруктах и ягодах. Поэтому варенье лучше варить в несколько приемов в течение двух-трех дней с кратковременным кипячением. Еще лучше готовить "пятиминутки" или делать так называемое "холодное" варенье, когда размятые ягоды смешивают с сахаром в соотношении один к одному или один к полутора.

Сахар лучше брать темный, неочищенный, неочищенный. К тому же - это является достоинством любого варенья - нежелательная сахароза под влиянием свободных органических кислот плодов превращается в глюкозу и фруктозу. Съесть немного варенья не только приятно, но и полезно.

Мне хочется обратить внимание читателей еще на один пигмент, которому не уделяется почти никакого внимания. Речь идет о меланине, который входит в состав растительных продуктов, окрашенных в черный и коричневый цвета. Меланин циркулирует в крови, оберегая органы от последствий солнечной радиации. В экваториальных странах, где особенно жаркое солнце, пьют много черного кофе, богатого меланином, а основу питания составляют черные и темно-коричневые бобы, коричневый и черный дикий рис. В Центральной России в разгар лета созревают черная смородина, терн, слива, черника. Достаточно меланина в гречихе, неочищенном недробленом овсе, зернах ржи, чечевице. На юге России источником меланина являются черная шелковица, черный виноград, чернослив, финики.

Необходимость усилить защиту нашего организма силами природы обусловлена тотальным загрязнением окружающей среды. В профилактике заболеваний немалую помощь окажут и пряности коричневого цвета. Это корица, гвоздика, черный перец и другие. Полезны будут какао, горький шоколад, натуральное красное вино.

Чем красочнее, разнообразнее окажется расцветка овощей, фруктов, ягод на вашем столе, тем здоровее вы будете, потому что каждый плод несет нам уникальный набор целительных пигментов.

Юлия ГОРДЕЕВА.

Среди популярных зимних овощей в нашем рационе почетное место занимают картошка, капуста и морковь. Но раньше наши предки употребляли совсем другие продукты: в основном репу, конопляное масло и, как ни странно, корень лопуха.

В Европе в самых обычных супермаркетах продаются корень лопуха, кольраби и по-настоящему сладкая репа. В Азии, где обычный картофель так и не прижился, из свежего корня лопуха строгают салатки и даже не удивляются этому факту. В Швейцарии на обед варят репу и недоумевают, когда русские туристы спрашивают: а с чем вы это едите? У нас репа осталась только в сказках да пословицах, ("проще пареной репы" - это в нашей культуре так говорят, а не в Китае, например), а мы и вкуса ее не знаем. То, что лежит у нас в гипермаркетах, грязное и забытое... Поверьте, это не репа, это гибрид жесткой пятки слона. Репа должна быть сочной, сладкой и ароматной! В каком-то смысле ее напоминает возрождающаяся сейчас у дачников культура - кольраби.

Именно в нашей традиции корень лопуха подавали и на первое, и на второе, и вместо хлеба. Да это было-то и не так давно совсем, но знания утеряны. Мы даже не представляем, как этот корень выглядит, за редким исключением профессиональных травников.

А ведь жили наши предки долго и не болели именно потому, что ели лечебные продукты каждый день. Репа для костей, лопух для всего - он даже лечит гепатит (!), кедровые орехи вместо молока, староверы до сих пор корень лопуха хлебом называют, о конопляном масле мы даже и не упомянем.

Итак, давайте внесем некоторое разнообразие в наш рацион и попробуем приготовить что-нибудь традиционное и полезное.

Готовим салат

Так как по вкусу корешок лопуха - это что-то нежное, сочное, вместе с тем хрустящее и слегка отдающее целебными травами, то рецептов из свежего корня может быть великое множество. Морковь по сравнению с ним гораздо грубее на вкус. Но если вы используете ее, то слегка промаринуйте перед добавлением



Лопух-академик

в салат с корнем лопуха. С ним прекрасно будут сочетаться яблоко, стебель сельдерея, огурец, тертый имбирь, кольраби.

Итак, готовим:

- Корень лопуха - 7-8 очищенных больших корешков.
- Яблоко - 1 шт.
- Огурец - половину меньше по объему, чем корень лопуха.
- Листья салата - для того, чтобы на них выкладывать готовое блюдо.
- Ягоды годжи - по вкусу.
- Сок лимона - 1 ст. ложка.

Полезный майонез из сырых растительных ингредиентов:

- Миндаль или кешью - 1 чашка, предварительно замочить.
- Сок 1/2 лимона.
- Мед - 1 десертная ложка.
- 1 долька чеснока.
- Морская соль по желанию.
- Вода - достаточное количество для консистенции сметаны.
- Если хотите поострее, добавьте чуточку молотых семян белой горчицы.

Очистите кожуру у корня лопуха (это легко сделать при помощи картофельной "экономки"). Промойте его от остатков земли, затем нарежьте кусочками любой формы (можно взять за образец и корейскую морковь). Положите в миску, сбрызните соком лимона.

Огурец и яблоко нарежьте на этот же манер. Добавьте ягоды годжи (можно их слегка замочить перед этим в апельсиновом соке), все перемешайте.

В блендере доведите до однородной консистенции все ингредиенты для майонеза. На тарелку выложите листья салата, а на них уже сам салат и подавайте с майонезным соусом.

Целебные свойства

Напоследок информация от прекрасной травницы Елены Федоровны Зайцевой, которая расскажет об истинных свойствах лопуха:

- Однажды я читала лекцию и сказала: "Есть такой академик,

который лечит все заболевания. Сидит в земле академик-лопух и ждет, когда его человек возьмет и будет им лечиться".

Сейчас люди почти все больны. Рак просто косит. А лопух лечит все онкологические заболевания. Лечит сахарный диабет, бронхит, гайморит, ревматизм, подагру, артрит, остеохондроз, перелом костей, межпозвоночные грыжи, атеросклероз, заболевания уха, хроническую коронарную недостаточность.

Лопух лечит гепатит! В Москве много людей, особенно мужчин, болеет гепатитом. Даже стойкий гепатит С вылечивается лопухом без следа. Через два-три месяца лечения нет никакого гепатита. Корень лопуха лечит опухоли печени и даже цирроз печени! Лечит холецистит, болезни почек, дробит камни в почках и желчном пузыре. Он лечит все кожные заболевания: ожоги, пролежни, экземы, трофические язвы, выпадение волос, гнойные раны, псориаз, красную волчанку и

так далее. Никто из кожных не может лечить все кожные заболевания, а он может!

Во время эпидемии гриппа люди бегут к врачам, те назначают антибиотики. А корень лопуха лечит грипп, снимает температуру.

В войну у нас не было обуви. Уже морозы, а мы все ходим босиком. Порой простывали, поднималась температура. Мама даст нам корень лопуха и цветки липы, тепло нас укутает. Мы пропотеет, и никакой температуры у нас нет.

Корень лопуха лечит паралич! Никто никогда паралич не лечил. А он лечит. Мы из этих корней пекли хлеб, варили каши, делали заправки.

Из молодых листьев лопуха готовили суп и салаты. Сам корень жарили, пекли, делали из него кофе. Когда меня в гостях угощают кофе, я пью и думаю: разве это кофе! Кофе надо делать из корней цикория, лопуха и пырея. Мама готовила такой кофе - он был просто бесподобным!

В моей практике был случай: я лечила в Сергиевом Посаде одного батюшку, у которого были большие грыжи позвоночника. Ему должны были делать операцию медицинские светила в Москве. Я сказала: "Пусть ваши светила один месяц подождут". Он пил настойку корней, через месяц я его увидела: от машины идет ко мне свободно и говорит: "У меня нет никаких грыж!"

Корни можно смешивать

Самые ценные корни - ранней весной, но их можно копать и осенью. Лопух - двухлетнее растение. Следует выкапывать одногодичный лопух, с молодыми листьями - этот корень очень сильный. А лопух с сухими листьями и репьями уже бесполезен, он отдал всю силу цветению. У него можно собрать репьи, настоять и полоскать больные зубы - снимет боль.

Корни выкопать, вымыть, просушить. Корень лопуха толстый, поэтому его надо порезать. Одну столовую ложку сухих измельченных корней залить двумя стаканами кипятка. Кипятить десять минут. Два часа настоять. Процедить и пить по полстакана три раза в день за 10-15 минут до еды. Когда вы пьете лечебный настой до еды, кровь его сразу впитывает и разносит по всему организму. Можно пить сбор корней лопуха, пырея и одуванчика в равных пропорциях или по одному корню: неделю - лопух, неделю - одуванчик, неделю - пырей.

● ЖИВАЯ ЕДА

Прорастающие семена - это натуральная еда, которая в силу своих особенных свойств занимает одно из первых мест среди функциональных продуктов питания. Это совершенно особенный целебный продукт, не имеющий аналогов, ведь в данном случае мы используем в качестве пищи целостный живой организм.

Такая "живая еда" не повреждена и не изменена никакой механической, термической или химической обработкой. В ней весь комплекс полезных веществ встроен в органическую систему живой ткани, и все эти вещества содержатся в необходимых количествах и оптимальных соотношениях.

Оздоровительные свойства такой еды определяются изменениями, которые происходят в результате превращения сухих семян, находящихся в состоянии покоя, в проростки, дающие начало новым организмам. Этот короткий период (обычно всего несколько суток) характеризуется шквалом самых разнообразных биохимических реакций, идущих с необыкновенной скоростью.

Прежде всего в набухающих семенах активизируется дыхание, затем начинается синтез ферментов, в том числе гидрологических, необходимых для расщепления сложных

Давайте проращивать... чудо

запасных веществ. Аналогичные пищеварительные ферменты синтезируются у человека органами желудочно-кишечного тракта и служат для переваривания. Наша пища обычно проходит термическую обработку и ферментов не содержит (они разрушаются при нагревании), поэтому на организм человека ложится очень большая нагрузка. Если не включать в рацион сырые продукты, то с возрастом способность к синтезу ферментов может снизиться. Когда питательные вещества и витамины усваиваются плохо, это может стать причиной многих заболеваний. Прорастающие семена являются самой богатой пищей по содержанию ферментов. Их количество увеличивается более чем в сорок раз и достигает максимума на третьи-четвертые сутки, а спустя пять суток постепенно снижается.

Особенность обмена веществ всех живых существ - разрушительное действие избытка свободных радикалов и их нейтрализация антиоксидантами. Свободные радикалы могут понижать иммунитет, приводить к возникновению многих заболеваний, становиться причиной преждевременного старения. Самую мощную защиту от свободных радикалов имеют растения. Именно они обладают способностью синтезировать различные антиоксиданты,

жизненно важные для человека. Особенно активный синтез антиоксидантов происходит в период прорастания семян. Мы определяли суммарное количество водорастворимых антиоксидантов в проростках растений 13 видов. Оказалось, что активный синтез шел во всех случаях, и к пятым суткам их количество увеличивалось в среднем в 7,6 раза.

Активный синтез ферментов и антиоксидантов - свойство проростков всех культур, однако проростки каждого вида имеют особенности, которые помогают избавиться от различных недугов. Так, проростки овса голозерного восстанавливают полезную микрофлору и снижают симптомы дисбактериоза; проростки льна содержат жирную кислоту Омега-3, проростки гречихи - рутин, амаранта - сквален. В проростках черного кунжута большое количество кальция (используются при артритах и артрозах, остеохондрозе позвоночника, рекомендуются беременным женщинам, детям в период смены зубов и интенсивного роста, спортсменам после травм, пожилым людям). Ростки расторопши - мощный гепатопротектор, показаны при острых и хронических гепатитах (в том числе при гепатите С), холецистите, панкреатите, при жировой дистрофии и циррозе печени.

При проращивании семян их необходимо дезинфицировать, промывая дважды в сутки розовым раствором марганцовки, после наклевывания хранить в холодильнике пять-шесть суток. Использовать в качестве еды в первой половине дня, тщательно пережевывая. Их можно смешивать друг с другом и с любой холодной едой (винегретом, салатом фруктовым и овощным, творогом, кефиром). Начинать с 10 граммов, постепенно доводя их количество до 50-60 граммов в сутки (детям с восьми лет рекомендуется половинная доза).

Прорастающие семена оказывают многоплановое положительное действие на здоровье человека. Регулярное потребление проростков повышает иммунитет и антиоксидантный статус, стимулирует кровотоки, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, способствует очищению организма от шлаков и эффективному пищеварению, замедляет процессы старения. Включение проростков в рацион - обязательный элемент здорового образа жизни каждого человека.

Наталья ШАСКОЛЬСКАЯ,
кандидат биологических наук.

● БЕРЕЗОВЫЙ СПАС – 2016

Мы пили сок в лесу, а птицы пели гимн природе

(Окончание. Начало на 1-2-й стр.)

за их интереснейшие лекции и беседы, проведенные прямо в лесу за стаканчиком березового сока под нежный щебет птиц.

В гостях у нас побывал орнитолог Евгений Викторович Карев – легендарная личность. Он помогал нам распознавать в птичьем оркестре "сольные партии". Действительно, каждая птица имеет свой собственный голос и в пение вкладывает душу. И эти трели прославляют Божественное творение – природу, ее пробуждение и всех, кто участвует в этом чудесном процессе.



Ирина Анатольевна Штоль – гость из Екатеринбурга.

Сияющие глаза, посвежевшие лица, довольные улыбки наших дорогих гостей, горячие слова благодарности – это лишнее подтверждение тому, что труды наши не были напрасны. Они подогрели в нас энтузиазм и желание провести очередной "Березовый Спас" следующий весной. В 2017 году планируем начать его раньше, уже с 1 апреля. Просим записываться в группы. Надеемся, что с 24-го по 29 апреля мы вместе с нашими гостями совершим восхождение на Ирмель и проведем эти дни в его живописнейших окрестностях, остановившись на базе "Роза ветров" в селе Тюлюк.



В таком большом котле варился волшебный сироп.

Березовый сироп – 2016 уже поступил в продажу. С конца мая в фитоцентрах можно будет приобрести и березовый уксус. Квас на основе березового сока можно будет пить все лето.

До новых встреч!

Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ.

● ИЗ ДНЕВНИКА МОЛОДОЙ МАМЫ

Сопящее счастье



Мое Счастье мирно посапывает под боком. До родов я много читала о том, как изменяется жизнь родителей с появлением первенца, какие вещи лучше подготовить до его рождения, а какие можно оставить на потом. А еще – до какого возраста кормить грудью, какие подгузники выбрать и так далее... Но все равно я оказалась не готова к тому, что на самом деле нас с мужем ждало. А ждало нас именно оно – Счастье. Сонное, серьезное, порой крикливое и смешливое. Главное – родное, любимое.

За время ожидания сыночка мы многому научились, хотя еще больше нам предстоит узнать. А вот тем опытом, что уже накопился, хочется поделиться с такими же, как и мы, молодыми родителями. Я расскажу сейчас лишь о самом важном.

Роды, кормление грудью

Если роды прошли благополучно, акушерка выкладывает малыша маме на живот. У нас все сложилось хорошо: мужа пустили в родильный зал почти сразу после того, как сынок появился на свет. В эти чудесные минуты первого прикладывания к груди супруг не просто находился рядом, но и помогал мне, еще слабой после родов, держать малыша. Для нас это был невероятно волнующий и упоительный момент, который мы не забудем до конца своих дней. Сейчас я думаю, что именно такие мгновения творят нашу жизнь.

Я теперь точно знаю, что кормить грудью стоит как можно дольше – хотя бы до полугода, а лучше до года (конечно, при условии начала введения докорма с 5-6 месяцев). Грудное молоко – это не только питание малыша и формирование его иммунитета. Это еще и моменты невыразимой близости с ним, нежности и настоящего волшебства. Конечно, на первых порах спать хочется постоянно. Причем иногда не малышу, а только маме. Лучше использовать любую возможность вздремнуть, даже днем во время сна вашего чада. Это поможет сберечь силы и быстрее восстановиться после родов.

Как ни крути, а без волнений не обойтись. Тем более когда появился первый ребенок. Иногда можно поймать себя на мысли, что целый день беспокоиться и сама и не знаешь, отчего. Это состояние медики называют послеродовой депрессией, и в той или иной степени оно проявляется практически у всех молодых мам. Но природа дала нам много хороших и полезных трав, которые придут на помощь. Хорошо иметь дома такие чаи, как

"Стоп-стресс" или "Успокаивающий". Пить их можно с добавками аниса, фенхеля и ромашки – для улучшения притока молока и облегчения проблем с газами у малыша. Гуляйте на свежем воздухе и дышите как можно глубже (кислород нужен мозгу как никогда), тем более что прогулки очень важны и для малыша.

Помощь близких людей

Если настал такой момент, когда усталость накопилась и все валится из рук, попросите папу или бабушку погулять с малышом и уделите время себе – это поднимет настроение и улучшит самочувствие.

Не нужно стесняться обращаться за подмогой к родным. И уж тем более не стоит отказываться, если кто-то из них предлагает помощь, будь то прогулка с малышом, поход в магазин, приготовление еды, уборка, стирка. Если даже сначала кажется, что со всем можно справиться самостоятельно, все же лучше беречь силы, они еще пригодятся.

Младенец – это целый мир. И не только мир удивленных глазок и весело машущих ручек. В этом мире может и животик болеть, и икота приключиться, и газы напасть – всякое бывает. Не стоит бояться трудностей: через них проходят все молодые родители. Плачет малыш – возьмите его на руки, выложите себе на живот, и потихоньку все беды пройдут. Мы ведь сами иногда засыпали так, у мамы на животе, и весь мир вокруг замирал.

Хорошо, если папа смело берет ребенка на руки и сразу находит к нему подход. Но так бывает не всегда. Некоторые молодые отцы боятся навредить малышу. Если вы поможете мужу обрести уверенность в том, что у него все получится, так и будет.

Проводите как можно больше времени вместе. В будние дни вечером, когда глава семейства возвращается с работы, позвольте ему хотя бы недолго пообщаться с малышом один на один. Пусть папа поговорит с ним, потрясет погремушкой... Если что-то не получится

с первого раза, не волнуйтесь, потерпите немного: со временем муж будет чувствовать себя с малюткой все более уверенно.

Если папа вызвался погулять с малышом – радуйтесь. Даже если прогулка продлится всего час, это время вы сможете потратить на себя, понежиться в ванне, полежать на диване с любимой книжкой или поболтать по телефону с подругой. Старайтесь поощрять любое желание мужа помочь. Если, например, он предложил приготовить обед, доверьтесь ему – ведь он очень старается. Взаимное доверие и поддержка помогут вам обоим не только освоиться в новой роли родителей, но и сохранить отношения в прежней роли – супругов.

Хотелось бы немного остановиться на этом моменте. Берегите ваши отношения с мужем. Конечно, рождение ребенка укрепит семью, станет своеобразным "цементом" в основании вашего супружеского счастья. И тем не менее бывают ситуации, когда муж и жена, сами того не желая, отдаляются друг от друга после появления первенца. Это происходит в том случае, когда привыкшие к отношениям в паре мама или папа после рождения ребенка неосознанно ставят его себе в пару. При этом забывают, что теперь их семья – тройственный союз. Не стоит замыкаться в отношениях "мама – ребенок" или "папа – ребенок" (такое тоже бывает), исключая третьего члена семьи как лишнего. Мама и папа должны продолжать оставаться парой, единым целым. Чувствуя и осознавая постепенно такую модель отношений, ваш малыш впоследствии будет строить свое семейное счастье на вашем примере.

Малыш все понимает

Некоторые считают, что не нужно приучать детей к рукам: мол, если малыш плачет, но вы знаете, что он сухой и сытый, можно дать ему "прокричаться", и капризы пройдут. Я с этим не согласна. Думаю, желание пообщаться с мамой, почувствовать ее тепло, пожаловаться на беспокоящий тебя животик так же важно, как и желание покушать. Берите малыша на ручки. Время пролетит незаметно, и уже скоро он совсем не будет в этом нуждаться. Пока это время не наступило, ловите момент, тем более что сейчас большой выбор всевозможных приспособлений маме в помощь, например слинги, эрго-рюкзаки и другие удобные вещи.

Малыш все слышит, все понимает, все мотает на ус. Читайте ему сказки, поговорки, скороговорки, пойте частушки. Слушая ваш голос, ребенок, пока еще ограниченный в методах познания, познает этот мир. Особенно хорошо наш сынок слушает знакомые всем с детства поговорки и стишки "Гуси-гуси", "Сорока-белобока", "Ладушки-ладушки". Это не просто слова, с ними мы передаем малышу частичку истории своей семьи, своих корней.

Сын растет не по дням, а по часам. Ему интересно все: как плещется водичка или шипит чайник, как шелестят пакетик и бумажка, он так развивается. Если ребенок что-то пристально разглядывает, поднесите его поближе, расскажите, что это и почему издает такой интересный звук. Так потихоньку маленький человек будет открывать для себя все новые и новые интересности.

И помните: счастье ваше пока маленькое, ну а вырастить самое большое в жизни счастье вам под силу, если вы вместе и если вы не отстаете, а растете и радуетесь жизни вместе с ним.

Ирина КАВИНСКАЯ.

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. 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. Кувыкина, 16/2; тел. (347) 256-15-88
Республика Башкортостан, г. Стелитмак
● ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан, Нуримановский район, село Красный Ключ
● ул. Матросова, 35; 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