

## Маленький большой юбилей

В этом году коллектив Фитоцентра отмечает свой небольшой юбилей - 20-летие.

Много это или мало? Как посмотреть! Мы благодарны всем, кто был и остается все эти годы с нами. Кто верит в оздоровительную силу природы и с благодарностью принимает ее дары.

Этот выпуск мы посвящаем нашему маленькому большому юбилею.

В номере использованы снимки разных лет из архива Фитоцентра.

## Следите за объявлениями

В ноябре-декабре в Санкт-Петербурге и Москве состоятся семинары по фитотерапии.

Семинары будут проводить Михаил и Юлия Гордеевы. Следите за объявлениями.

## Новинка: березовый уксус

В этом году мы освоили производство уксуса на основе березового и яблочного соков собственной заготовки.

Натуральный ароматный уксус домашнего приготовления придаст блюду свежесть и легкую кислинку. Уксус служит важнейшим необходимым компонентом для приготовления всех сложных приправ: кетчупа, горчицы, чатни, русских взваров. В кондитерском деле применяется при изготовлении бездрожжевого, слоеного теста, добавляется в различные виды печенья для увеличения рыхлости, воздушности.

Более того, это еще и косметическое средство. Уксусом можно протирать кожу лица и тела после купания, а также после потения для очищения. Выпитый натощак напиток, приготовленный на основе 1 столовой ложки уксуса и 1 стакана воды улучшает пищеварение и регулирует обмен веществ.

## Башкирская природа поражает

В июле группа студентов и старшеклассников из Челябинска выехала в Башкирию для сбора лекарственных растений под руководством травника Михаила Гордеева. Поездка оказалась настолько интересной и захватывающей, что ребята будут вспоминать о ней очень долго.

Для городских жителей открылся удивительный мир природы. Они изучали травы, прикоснулись к настоящему живому труду, спали под открытым небом. У ребят появилось желание изучать фитотерапию на более глубоком уровне. Огромное спасибо Михаилу Викторовичу за организацию, знания, а также всем добрым людям Башкирии, которые встретились нам в пути. Всем желаем здоровья и новых путешествий.

Андрей ЧЕКРЫГИН.

# Красивая ПОЛЯНА

№ 4 (27),  
сентябрь  
2015 года

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

# Сочиняет травяные симфонии Гордеев, а «исполняет» целый коллектив

Занятия фитотерапией и травничеством всегда были делом немногих избранных. Этому невозможно научиться, если тебя не влечет жажда познания мира природы. Если твой взгляд не останавливается на многочисленных цветочках и стебелечках, если в детстве ты не пытался ухаживать хотя бы за самым маленьким, но собственным садиком, поливая каждую травиночку, наблюдая за ней и заботясь о ней.

В медицинских институтах не преподают науку фитотерапии в том богатстве и широте применения, какой она создана руками, интеллектом и мудростью врачей за многие века истории человечества. Средний выпускник медицинского вуза знает очень мало: почечный, грудной, отхаркивающий сборы. Да и ценность этих составов сведена к необязательной части комплексных назначений врача. Очень часто мы слышим мнение о том, что травы действуют медленно, слишком мягко для современных темпов жизни. И одновременно, когда состояние больного человека меняется в нежелательную сторону, первым делом под прицел попадают эти самые "медленные" и "недостаточно жестко действующие" травы. Поди разберись!

Я выскажу свое мнение и думаю, ко мне присоединятся многие фитотерапевты: травы действуют быстро. Попробуйте выпить сенну, пожевать кусочек листа наперстянки или принять валериану! А вот чтобы восстановить утраченное здоровье, иногда требуется очень и очень много времени. И порой восстановить его вообще не получается, потому что человек не пытается менять ни себя, ни свою жизнь. Есть в психотерапии аксиома: цена выхода равна цене входа. То есть если ты куришь лет двадцать, лежал вечером на диване с пакетом чипсов и бутылкой пива, то оставив эти нежелательные привычки, сможешь постепенно восстановить здоровье. Но при условии непогрешимости здорового образа жизни и на фоне приема целебных трав, а также выполнения иных оздоровительных мероприятий. Правда, восстанавливаться придется в таком случае довольно долго.

Люди сейчас спешат как стать больными, так и стать здоровыми, поэтому идет такой активный поиск панацеи, а она ускользает из рук, так и не принеся столь желанного ощущения силы, молодости и радости.

Однако Бог не оставляет человечество. В горах, в самых трудных для поддержания здоровья местах, существуют островки, дарующие людям жизнь и благополучие. Тем, кто способен увидеть за скромным фасадом и вывеской "Здравница травника Гордеева" тот огромный ресурс, который дарует матушка-природа для поправки нашей жизни.

За деятельностью этих скромных фитоцентров, где на прилавках можно найти около семисот видов трав, две сотни различных чаев, мед, экстракты, кремы и мази, подушки и игрушки, кроется огромная работа. Эта работа непрерывно выполнялась на протяжении трех десятков лет Михаилом Гордеевым и его единомышленниками.

Может быть, вы и не знаете, но большинство трав собрано руками башкирских заготовителей, для которых их дело - это не просто сбор-продажа трав, а бережное собирание лекарства для немощных и слабых. Они с большим уважением относятся к тому, что делают, поэтому и собирают, и сушат травы не безлико, а с почтением. Понимают, что цветочек живой, он и дойти до больного человека должен, не утратив своих целебных свойств. Заготовительное дело хлопотное: погода ли, непогода, а собирать нужно в любое лето, выгадывая

подходящие для этого дни. Приходится учиться виртуозно разбираться не только в живых растениях, но и в засушенных, дабы не попалась потребителю вместо череды крапива. Но кроме того приходится понимать, что этим летом выросли желтушник и сурепка, а подмаренник исчез, хотя в прошлом году им зарастали огромные площади. Поэтому заготовительная наука - дело хитрое и быстрое, нужно собрать что есть, да с запасом, ведь на будущий год какая-то травка может и вовсе не вырасти.



Нашим дорогим потребителям, привыкшим к стандартам промышленного производства, иногда трудно понять: как это "не выросло"? А вот не выросло! Посему пользуй траву прошлого года и не ропщи. Специалисты знают, какой срок хранит свою силу каждое растение.

Собрать собрали, а дальше надо посушить. Кто собирал травы, знает, сколько аккуратности и терпения нужно приложить, чтобы высушить растения. Чтобы они не сгнили, не пожелтели, не перепутились. А дальше сырье требуется сохранить до того времени, пока оно не пойдет в переработку на сборы или в фасовку. Только тогда растения измельчают, и в среднем в течение месяца-двух после этого они уже употреблены в виде целебных настоев и чаев.

Быть заготовителем может каждый, но не каждому под силу выходить утром рано в поле или в лес и часами собирать, собирать, собирать травы. К тому же обязательно надо знать - где, когда и в какой степени зрелости травы нужно собирать. А потом заботливо раскладывать их в сушилке, проверять и перекладывать, переворачивать, чтобы они не сгнили, не потеряли свои драгоценные свойства. Собранные и засушенные абы как растения положительного эффекта не дадут. Например, банальный шиповник собирается в недозрелом виде и сушится при температуре 60-80 градусов. Если это правило нарушить, витаминов в нем не останется. А душицу и мяту нужно сушить при комнатной температуре, ведь стоит их подвергнуть нагреванию хотя бы до 40-50 градусов, как все полезные свойства улетучатся вместе с эфирными маслами. Большое значение имеют фаза Луны и погода, при которой собираются травы. Попробуй

возьми окопник в полнолуние - получится бесполезная солома, которая никак не поможет при заболеваниях суставов. Или если, скажем, собрать в жаркую погоду цвет липы, он не будет улучшать кровообращение в голове и снимать депрессию.

Мы заготавливаем каждый год одним только уникальных растений 600 килограммов в сухом виде. Речь идет о действительно редких и очень эффективных травах вроде ластовеня, оносмы, проломника, патринии, которые не купишь в аптеке за углом. Большую часть растений собираем на Урале, потому что именно здесь они наиболее насыщены полезными веществами.

За двадцать лет существования компании нашлось немало помощников, которые трудятся с ранней весны до поздней осени, заготавливая для вас сокровища лесов и полей.

Когда растения высушают, их укладывают в специальные мешки и отправляют на склад, чтобы и в марте, и в апреле их можно было использовать для фасовки или для того, чтобы приготовить из них сбор.

Производство наше размещено в селе Русский Юрмаш. Именно здесь мы фасуем для вас травы и чаи, готовим экстракты, мази, бальзамы и другие средства для оздоровления. Около сорока сотрудников ежедневно приходят на работу, чтобы принять заявки от магазинов, оздоровительных центров, компаний, занимающихся дистрибуцией товаров растительного происхождения, произвести нужную продукцию требуемого качества и отправить ее на реализацию в розничную сеть, то есть вам.

За долгие двадцать лет мы приобрели огромный опыт оздоровления лекарственными растениями. Нами открыто более двух десятков здравниц-фитоцентров, входящих в единую систему по ассортименту, предоставляемым услугам консультирования и индивидуальному подбору необходимых растений, чаев и прочих средств. Консультировать мы научились и заочно, используя для уточнения состояния здоровья созданный нами оригинальный опросник из более чем сотни вопросов.

В каждом из фитоцентров возможно приобрести любую позицию из выпускаемого нами огромного ассортимента сборов, экстрактов, кремов, чаев, ванн на основе растений, которые могут использоваться для поддержания здоровья, красоты и долголетия не только обычные потребители, но и специалисты, применяющие богатства растительного мира для пользы многих людей.

Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ



### Предлагаем витамины для мозга

**Хорошая память, сообразительность, способность не теряться в сложной ситуации означает нормальное состояние головного мозга, который, как известно, управляет всем организмом. По статистике, умные люди не только болеют реже, но и живут дольше.**

Здоровая голова дает возможность быть свободным от головной боли, забывчивости, повышенной утомляемости, эмоциональных расстройств, нарушений сна. К сожалению, в обыденной жизни мы не часто обращаем внимание на свой "мозговой центр" и не знаем, как оставаться всегда с ясной, свежей, работоспособной головой. Не знали... А теперь знаем, потому что создали оригинальные чаи. Они помогут вам при разной погоде, разной психоэмоциональной и умственной нагрузке чувствовать себя хорошо. И ваша голова сможет поддерживать порядок в теле.

Нашу программу "Витамины для мозга" следует начать с приема чаев "Витамины для мозга" и "Благодар" в дозировке по 1 столовой ложке каждого сбора в день для взрослого человека. По окончании этого курса нужно принимать чаи "Поливитамины" и "Гений" в такой же дозировке. Критерием эффективности их приема будет повышение работоспособности и улучшение самочувствия. Особенно ярко проявляется эффект у детей школьного возраста и пожилых людей, а также у взрослых, страдающих синдромом хронической усталости.

В составе напитков, которые названы выше, очень хорошие и сильные травы. Это листья смородины черной, иван-чая, березы; цветки гречихи; трава дербенника, шикши, хвоща, посконника, золотарника и многие другие.

### Если вам уготовано испытание

**При любых тяжелых заболеваниях и состояниях травяные чаи помогают укрепить резервные возможности организма, усилить способность сопротивляться болезни и улучшить самочувствие. Их помощью необходимо воспользоваться не только при уже имеющемся страдании, но и для того, чтобы у организма были силы остановить развитие болезни на самом раннем этапе.**

Мы разработали чайный напиток "Противораковый" с противоопухолевым действием. Таким его делают кора осины; чага; трава таволги, зверобоя, зюзника, володушки, полыни, донника, репешка, спорыша, хвоща, цикория, чабреца, дербенника, золотарника; цветки календулы; плоды можжевельника, аронии; хвоя ели; листья березы.

При злокачественных и доброкачественных опухолях рекомендую чайный напиток "Монастырский 16 трав". Этот сбор составлен по старинному рецепту от профессионального травника схииеромандрита Георгия (Саввы) Свято-Духова Тимашевского мужского монастыря. Главное его требование к человеку, обращающемуся за помощью, заключалось в необходимости исповеди, покаяния, исправления жизни. В составе трава бессмертника; цветки липы, ромашки; березовые почки; трава зверобоя, чабреца, сушеницы топяной, пустырника, шалфея, крапивы, череды, полыни горькой, тысячелистника; кора крушины; плоды рябины, шиповника; листья толокнянки.

При гиперпластических процессах в органах малого таза у женщин рекомендую чайный напиток "Онкопост" (гинекологический). В нем собраны трава ярутки, сурепки, шалфея, пастушьей сумки, череды, зюзника, чистотела, горца почечуйного, льнянки; чага; листья березы.

Михаил ГОРДЕЕВ.

## ● ВОЗРАСТ ЗРЕЛОСТИ

# С выбранного курса не свернем

**Сегодня самое время вспомнить о том, как зарождалось предприятие, известное сегодня во многих городах России. Официально Фитоцентр М. Гордеева был основан в 1995 году. Но, конечно, компания начала свою деятельность гораздо раньше, еще в конце 80-х годов прошлого столетия, когда биолог, ботаник, научный сотрудник лаборатории растительных ресурсов и геоботаники Уфимского научного центра РАН Михаил Гордеев стал заготавливать и сдавать высушенные лекарственные растения в уфимские аптеки.**

В те же годы ученый приступил к сбору и анализу информации о традиционном применении растений для оздоровления у практикующих травников Рима Ахмедова, Татьяны Климович, Назима Шарапова и других. Постепенно заготовки приобрели массовый характер, поэтому пришлось искать и обучать людей, способных выполнять сложную и деликатную работу - собирать травы.

Шло время, и количество людей, желающих поправить свое здоровье с помощью сил самой природы, возросло настолько, что назрела необходимость создать компанию. Так, в 1995 году для осуществления деятельности в области производства и оптовых продаж родилось предприятие "Травы Башкирии". Параллельно травник Михаил Гордеев регистрируется как индивидуальный предприниматель. Он занимается организацией заготовок, разработкой рецептуры травяных чаев, консультированием по вопросам частной фитотерапии и реализации индивидуально составленных сборов. К 2006 году предприятия Фитоцентра Гордеева вышли на промышленные объемы переработки - свыше 50 тонн сухого лекарственного сырья в год. По рецептам Михаила Гордеева выпускалось более ста сборов для оздоровления желудочно-кишечного тракта, нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, противостудные, антиаллергические, женские и мужские чаи. За это время Михаил Викторович обучил около 70 врачей и ботаников-биологов. Часть из них теперь консультируют клиентов в фитоцентрах, остальные практикуют на своих рабочих местах.

К 2007 году по материалам практикующих фитотерапевтов было защищено девять научных диссертаций. А в 2003 году кандидатскую диссертацию на тему "Особенности гормонального статуса и характеристика костного метаболизма при остеопорозе у женщин с неблагоприятным репродуктивным анамнезом" защитил сам Михаил Гордеев.

Сборы и рецептуры М. Гордеева пользуются устойчивой положительной репутацией. Среди постоянных потребителей продукции можно назвать Центр подготовки космонавтов, детские дошкольные и школьные учреждения, санатории. Большинство из них использует целебную травяную продукцию уже двадцать лет.

Время не стоит на месте, и предприятие успешно развивается. В 2007 году произошло обособление предприятий "Травы Башкирии" и ИП Гордеев М.В. И уже в 2008 году Михаил Гордеев для выпуска оздоровительной продукции запустил новые производственные мощности в селе Русский Юрмаш. Необходимо отметить, что завод площадью 2000 квадратных метров построен в соответствии с правилами и нормами



производства пищевой продукции. С вводом новых мощностей расширился и ассортимент выпускаемой продукции: сегодня на предприятии фасуется 700 видов различных растений, 250 видов сборов и чаев, выпускаются экстракты и бальзамы, другая продукция. Только за 2013-2015 годы освоено производство более 40 позиций. Разработана серия напитков - травяных чаев для повседневного употребления под торговой маркой "Травогор". Восстановлена технология приготовления копорского чая - ферментированного иван-чая. На его основе выпускается около десяти видов разных напитков. Большим спросом у потребителей пользуется серия национальных чаев "Русский", "Башкирский", "Татарский", "Чувашский", в которых воссозданы традиционные рецепты чая каждого народа. Отрадно отметить, что компания является дипломантом проекта "Продукт Башкортостана", в рамках которого качество продукции ежемесячно контролируется.

На предприятии постоянно обновляется парк производственных мощностей, чтобы выпускаемая продукция по качеству и внешнему виду соответствовала требованиям взыскательного современного потребителя. В 2014 году общий объем переработанного травяного сырья составил более 100 тонн. Мы не стоим на месте. Продолжается и научная работа, и в связи с этим есть очень хорошие новости. Так, завершена с положительным результатом экспертиза изобретения композиции для восстановления хрящевой и костной ткани при остеопорозе. Ежегодно Фитоцентр совместно с Башкирским государственным медицинским университетом, Институтом дружбы народов, Институтом фитотерапии организует научно-практические конференции, посвященные вопросам практического траволечения.

Стало доброй традицией проведение обучающих семинаров, в которых участвуют квалифицированные фитотерапевты. С 2009 года выпускается научно-популярная газета "Красивая Поляна", посвященная наиболее актуальным вопросам, связанным с оздоровлением силами естественных природных факторов.

В 15 фитоцентрах в Башкирии (Уфа, Октябрьский, Стерлитамак, Салават, поселок Красный Ключ), в Челябинской области (Магнитогорск), в Екатеринбурге, Москве, Санкт-Петербурге, Татарстане (Казань, Бузулук), Самаре, Ярославской области, Рязани клиенты получают консультации по индивидуальному подбору травяных чаев по методике Михаила Гордеева.

Наша компания с уверенностью смотрит в будущее. И пусть за окном "штормит", мы делаем все, чтобы следовать выбранному курсу. И этот курс - наше с вами здоровье.

Наталья МУЛЮКОВА,  
директор Фитоцентра М.В. Гордеева.

## ● РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

# Чтобы блеск появился в глазах

**Что нужно женщине для счастья? Чтобы ее любили. А любят здоровых, с сияющим взглядом, энергичных. Как быть, если состояние здоровья оставляет желать лучшего? Брать это здоровье от самой природы. Например, при регулярном употреблении чаев женской программы репродуктивные органы женщины восстановят свое здоровое состояние, при котором она сможет забеременеть, выносить и родить здорового малыша.**

Применение женской программы начинаем с употребления чая "Антимиома" в течение всей менструации. Дозировка подбирается индивидуально и варьируется от 1 столовой ложки при среднеобильных месячных продолжительностью менее трех-четырех дней до 3-4 столовых ложек, когда регулы длятся более шести дней, причем обильные. В тяжелых случаях чай "Антимиома" принимается по 1 столовой ложке и вне месячных. По окончании "трудных" дней при отсутствии выделений принимается чай "Гинекологический", обладающий не только противовоспалительным, но и общеукрепляющим

действием. При цикле короче 28 дней этот чай пьют в течение четырех дней после месячных. При 28-дневном цикле  $\pm$  1 день - 7 дней, а при цикле продолжительностью свыше 30 дней чай принимается до 14 дней в дозе 1-2 столовых ложки в зависимости от веса женщины.

Чай "ПМС" и "Мамма" употребляют за два-три дня до наступления привычного предменструального периода - при изменении настроения, нагрудности груди, тяжести внизу живота, изменении гастрономических предпочтений - по 1-3 столовые ложки в день каждого чая. "Мамма" принимается до второго дня месячных, а "ПМС" - до окончания месячных совместно с чаем "Антимиома".

Самое печальное для женщины - стареть. Но молодость можно продлить, и для этого есть волшебные травяные рецепты. Например, для улучшения гормонального фона женщины в детородном возрасте завариваем чай "Шарм", при первых признаках климакса - "Ягодка опять", ну а в самый разгар этого сложного для прекрасного пола периода нужно иметь при себе чай "Против климакса". Дамам солидного возраста в постклимактерическом периоде советуем пить "Крауроз" и "Антистарин".

Елена СМЕРНОВА,  
фитотерапевт (Уфа).

## НА ЛЮБОЙ ВКУС

Каждая местность и каждый народ богаты своими чайными и пищевыми традициями. Все мы без исключения хотя бы раз в жизни пили чай с мятой, липовым цветом или смородиновым листом. Практически ежедневно, готовя пищу, мы придаем ей особый вкус, добавляя лавровый лист, перец, укроп, петрушку, сельдерей или базилик. В последние годы в России чрезвычайно популярными стали традиции восточной кухни, богатой пряностями и травами. Все мы летом, бывая на природе, стараемся добавить в чай какую-либо пахучую травинку. Мы стремимся обогащать свой рацион натуральными продуктами, и употребление травяных чаев предоставляет такую возможность.



# Вышел от начальника? Завари «Стоп-стресс»!

Специалисты Фитоцентра Гордеева разработали для своих клиентов и друзей новую линейку из 12 травяных чаев под маркой "Травогор". Это чаи высшего качества, для производства которых используются перво-сортные отборные травы, плоды и цветы.

В первую очередь речь идет о чаях национальных, собранных по рецептуре, сохранившейся среди башкир, русских, татар и чувашей. Эти народы представляют собой большую часть населения Башкирии, где мы живем, где собираем основную часть трав и производим чаи. Каждый из них имеет уникальный состав и рецепт приготовления. Аннотации к этим чаям составляли известные в Башкирии люди, представители народов, ее населяющих.

Сегодня мы пьем импортные привозные чаи. Но всего лишь каких-нибудь сто лет назад Россия сама экспортировала копорский чай. Для его приготовления используются листочки иван-чая, которые вручную перетираются, ферментируются и подсушиваются. Особый фруктовый аромат, присущий этому чаю, образуется вследствие неглубокой ферментации растения. Копорский чай имеет при заваривании насыщенный золотистый цвет. Причем его можно заваривать несколько раз. Вкус и аромат при повторном заваривании сохраняется и приобретает новые, очень приятные нотки. Серия "Травогор" предлагает два вида копорского чая - "Элитный" на основе отборного сырья и "Изысканный", в составе которого присутствуют побеги черной смородины. Аромат последних гармонично составляет с иван-чаем единый букет.

Помимо серии "Травогор", копорский чай выпускается еще и в фильтр-пакетах, и в обычной полипропиленовой упаковке по 25 г в широком ассортименте: с чагой, придающей особо насыщенный цвет и вкус, с листочками черной смородины, с мятой, календулой, лавандой, синеголовником, баданом.

Среди чаев линейки "Травогор" заслуженной популярностью пользуются вкусные травяные напитки "Вальс цветов", "Дыхание гор", "Княжеский", "Пряное яблоко", "Нежный".

О каждом из них хочется рассказать отдельно.

Например, "Вальс цветов" содержит лепестки розы, цветки василька, календулы, душицы, листья смородины, черный чай.

Этот эксклюзивный ароматный напиток не только обладает неповторимым вкусом и ароматом, которые сливаются в единую гармоничную композицию, играющую множеством воздушных оттенков, но также помогает переносить стресс, повышает работоспособность. Цветки василька улучшают зрение, а лепестки розы смягчают душу. "Вальс цветов" удовлетворит вкус любого истинного ценителя травяных чаев.

В составе чайного напитка "Дыхание гор" трава чабреца, плоды шиповника, черный чай, чага и пряности: кардамон, имбирь, корица, гвоздика. Его насыщенный аромат унесет вас к подножию Уральских гор, в мир лесов и первозданной природы. Чабрец придает чаю необыкновенный, незабываемый вкус и аромат. В переводе "чабрец" означает "сила духа", поэтому напиток, о котором мы говорим, позволяет легко переносить эмоциональные и информационные перегрузки, укрепляет нервную систему, повышает жизненный тонус. Каждый, кто хоть раз попробовал чай с чабрецом, навсегда останется его поклонником и не сможет забыть необыкновенный вкус, усиленный добавлением пряностей, чаги и шиповника.

А вот "Княжеский чай" составлен на основе зеленого чая, лепестков суданской розы, листьев мяты, люцерны, плодов шиповника, чаги, корня солодки, имбиря, корицы и черного перца.

Издревле люди знали об удивительных лечебных свойствах чая из суданской розы. Но из-за высокой цены позволить себе эту роскошь могли немногие. Отсюда и название - "Княжеский". Этот сбалансированный фиточай помогает повысить жизнестойкость, работоспособность, выносливость, адаптацию к метеороусловиям и информационным перегрузкам; освобождает от рассеянности и усиливает внимание. Глубокий насыщенный вкус с мягкой кислоткой подчеркивается свежестью мяты, а привлекательный темно-рубиновый цвет ароматного напитка обеспечивают гибискус и чага.

Немало поклонников у чайного напитка "Пряное яблоко", очень богатого по составу. Судите сами: это плоды яблока, шиповника, черный чай, гвоздика, корица, корочка апельсина, кардамон, имбирь, черный перец. Пряный, сладкий и бодрящий напиток на основе классического черного чая может стать здоровой альтернативой кофеину в любое время дня. Волнующий аромат гвоздики, корицы и кардамона придает букету легкий пряный оттенок, а освежающие цитрусовые тона подчеркивают пикантный вкус и перекликаются с роскошным дуэтом яблока и шиповника. Закройте глаза, сделайте вдох, и пусть богатый вкус и аромат чая перенесут вас в прекрасный мир гармонии и радости.

И наконец "Нежный чай", созданный на основе любимых ярких ароматов листьев смородины, мяты и цветков душицы с добавлением классического черного чая. Сочетание этих растений, с их природным ароматом и силой, снимет пелену усталости после трудового дня, подарит атмосферу радости и спокойствия, освежит, а при регулярном употреблении послужит залогом хорошего жизненного тонуса. Добавление чаги подчеркивает пикантный вкус напитка и усиливает его полезные свойства.

С помощью наших травяных чаев вы можете разнообразить свои семейные чаепития. Мы предлагаем вам чай "Для всей семьи с мятой и мятой" или "Для всей семьи с шиповником", чай "Вкусный", "Праздничный", "Лесная сказка", "Ягодный коктейль". Если вам нравится насыщенный цвет, вы можете усилить оттенок любого травяного чая, положив в заварочный чайник пакетик "Чаги". Для чайных пауз во время рабочего дня рекомендуем иметь коллекцию напитков - корректоров эмоционального и интеллектуального состояния. Когда предстоит напряженная умственная работа, нужно заварить "Гений". Если помещение кажется душным, работа - нудной, а жизнь - скучной, поможет "Благодар". Чай "Не боюсь" ("Адаптогенный") хорош перед горячим разговором с руководством, а "Стоп-стресс" - после того, как этот разговор состоялся.

Мы приготовили для вас травяные чаи на все случаи жизни. Пейте на здоровье, и пусть вас всегда сопровождает прекрасное настроение!

**Ольга САВОЧКА,**  
директор производства  
Фитоцентра Гордеева М.В.

## В СЕЗОН ПРОСТУД

Нет никаких секретов в том, что с простудой можно справиться домашними средствами. Главное - не лениться и не откладывать собственную "скорую помощь", то есть при первых же признаках недомогания незамедлительно начать пить травяные чаи. Опыт их применения показывает, что недуг отступает, проходит гораздо легче и без длительных осложнений.

# Не кашляй, не чихай: пей чай!

Особенно полезны наши чаи будут часто болеющим и легко простужающимся людям. Они не только помогут справиться с недугом, но и постепенно усилят иммунитет и укрепят верхние дыхательные пути. Применять эти напитки можно в любом возрасте, они полезны и детям, и зрелым, и пожилым людям.

Осень наступила: ждите гриппа и ОРВИ. С фиточаем "Противогриппозный" никакие вирусы не страшны! Напиток применяется для профилактики и оздоровления при острых вирусных и простудных заболеваниях у детей и взрослых; в его состав входят растения, известные своим антимикробным, противовирусным, потогонным, отхаркивающим и жаропонижающим действием. Это трава душицы, зверобоя, золотарника, зюзника, мяты, синеголовника, таволги; корневища с корнями девясилы; цветки липы, календулы, сирени; плоды рябины и др. Чай приятен на вкус, быстро улучшает самочувствие.

Фиточай "Грудной детский" показан и детям, и взрослым в случае осложнений простуды, сопровождающихся сухим мучительным кашлем. Разжижают мокроту и усиливают отхаркивающий рефлекс листья мать-и-мачехи, подорожника, иван-чая, эвкалипта; трава душицы, череды, чабреца, зюзника, чины; плоды шиповника, можжевельника; семена льна; корневища с корнями девясилы.

А еще в арсенале фитоцентра есть фиточай "При ангине и ларингите". Напиток рекомендуется пить при всех воспалительных заболеваниях носоглотки, он обладает отхаркивающим и жаропонижающим действием.

Фиточай "Антибактерин" эффективен при хронических заболеваниях органов дыхания воспалительной или инфекционной (микробной, грибковой, вирусной) природы. Употребление чая способствует улучшению общего состояния и облегчению дыхания, вплоть до полной нормализации дыхательной функции.

А что же делать, чтобы не болеть? Хорошее здоровье предполагает устойчивость организма к переменам сезона, изменению геофизических и метеорологических параметров, условий жизни. Такую устойчивость дает сильный иммунитет: именно он определяет быстрое и легкое, без осложнений, течение простуды. Пить чай для укрепления иммунитета нужно за две-три недели до ожидаемого сезона простуд. Даже тем, кто считает себя здоровым, необходимо периодически заваривать общеукрепляющий витаминный чай "Поливитамин". Ослабленным взрослым и детям лучше начинать с чая "Сильный иммунитет" в сочетании с напитком "Поливитамин". В период неблагоприятных погодных условий добавление в рацион чая "Благодар" значительно улучшит самочувствие и повысит работоспособность, поможет справиться с нервными нагрузками.

Наш жизненный тонус во многом зависит от деятельности щитовидной железы. Добавление в рацион чая "Здоровая щитовидная железа" улучшит ее функцию и обеспечит вам дополнительные силы и хорошее настроение.

**Екатерина ГОРДЕЕВА,**  
фитотерапевт (Москва).



## ● ЗАЛОГ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

# «Пища должна укреплять тело, а не вызывать болезнь»



**Измененное питание, нехватка хорошей воды, стрессы, усугубляемые адинамией, искусственной средой обитания, - все это приводит к истощению буферных систем организма, нарушается равновесие обменных процессов. Особенно ярко это отражается на пищеварении.**

Происходит истощение функций печени, поджелудочной железы, нарушается согласованность работы органов пищеварения. Развивается такая недостаточность пищеварения, при которой даже сбалансированная и качественная пища не может полноценно усваиваться. Сегодня даже у детей, растущих в материально обеспеченных семьях, выявляются признаки дефицита микро- и макроэлементов, гиповитаминоза. Находясь в вечной борьбе за свое выживание в социуме, дети и взрослые переходят в состояние хронической гипоксии и стресса, испытывают чувство голода, пытаются это состояние "заесть".

Правильное сбалансированное питание - главное условие здоровья. Мудрые люди говорят: "Или еда для вас как лекарство, или лекарство как еда".

За годы работы нами создано множество чаев и сборов, способных восстановить и усилить работу желудочно-кишечного тракта. Наиболее часто встречающимся недугом является дисбактериоз. Он опасен тем, что приводит к осложнениям, связанным с воспалительными поражениями внутренних органов вследствие инфицирования. Для решения этой задачи поможет сбор "При дисбактериозе", который рекомендуем принимать длительно. После применения этого напитка прекратятся тошнота, метеоризм, отрегулируется стул, улучшится работа иммунной системы. В этом сборе сочетаются курительский чай, корень лопуха, лист подорожника и дягиль.

Могут возникать такие неприятности, как запоры: на фоне спастического колита используют сбор "Спас" ("Анти-спазм"), имеющий в составе будру, подорожник, семя льна. Если же запор вызван атоническим колитом, то применим сбор "Пересток". Этот чайный напиток укрепит мускульную стенку толстого кишечника и восстановит нормальную перистальтику. Показан он и при онкологических заболеваниях. В составе сбора льнянка, календула,

цикорий, золотарник. Для усиления слабительного эффекта можно использовать сбор "Слабительный", восстанавливающий перистальтику кишечника, с кровоостанавливающим и обезболивающим действием. Его мы выпускаем и в виде таблеток - 60 штук в упаковке.

Печень - основной орган очистки крови, важный гормональный орган, синтезирующий желчь, без которой мы не можем переварить пищу. Отрегулировать работу печени помогут сборы "Печень супер", а также "Золотистый", не уступающий по эффективности такому сильному препарату, как карсил. Для усиления тонуса желчного пузыря советуем использовать сбор "Желчегонный". Состав его великолепен: трава тысячелистника, душицы, черныбыльника, спорыша, зверобоя, полыни высокой, володушки; листья березы; цветки бессмертника, календулы; плоды расторопши, шиповника; семена льна; чага; корневища с корнями дягиля.

При сформированных конкрементах в желчном пузыре пригодится сбор "ЖКБ", в котором содержатся будра, дымянка, зубчатка, спорыш, золотарник; трава зюника; побеги пихты; корневища с корнями подсолнечника, дягиля.

Напиток "Аллохол-фито" (листья крапивы, будры, мяты; плоды расторопши; чеснок посевной) универсально сочетает гепатотропные компоненты природного происхождения, обладает спазмолитическим, желчегонным, дезинтоксикационным и противовоспалительным действием. Чай угнетает процессы гниения и брожения в кишечнике. Он выпускается в виде мелко помолотой травы в банке.

Для восстановления пищеварения необходимо отрегулировать работу желудка, и в этом поможет сбор "Солнышко". Он рекомендован при острых и хронических гастритах. С его помощью воссоздается защита слизистых желудка и кишечника, нормализуется кислотность, улучшается процесс пищеварения. Такому замечательному

эффекту мы обязаны траве дербенника, душицы, зверобоя, зопника, зюника, крапивы, мяты, синеголовника, тысячелистника, цикория; цветкам календулы, ромашки; семенам льна; плодам можжевельника, укропа.

Сбор "Противоязвенный" рекомендуется использовать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах, доброкачественных и злокачественных опухолях. Зопник, семена льна, корень аира, входящие в состав этого напитка, обеспечивают значительный терапевтический эффект.

Всем, даже здоровым людям, мы предлагаем заканчивать прием пищи травяными чаями "При дисбактериозе", "Солнышко", которые предотвратят развитие изжоги и возникновение различных дискомфортных ощущений.

Для улучшения работы поджелудочной железы можно посоветовать сбор "Панкреафит". Уникальный состав (трава цикория, зверобоя, тысячелистника, спорыша, полыни, мяты, овса, золотарника; плоды овса; семена льна; листья березы, лещины, ольхи; створки фасоли; побеги черники) определяет его высокую эффективность.

Периодически необходимо проводить курсы очищения организма. Для этого у нас есть специальные очищающие напитки. Например, чай "Ароматный" мы рекомендуем при нарушении иммунитета и общей зашлакованности организма. Чайный напиток "Очищающий" показан при различных острых и хронических отравлениях. Минимальный курс приема - от одной-двух недель до полугодия. При необходимости возможны повторные курсы. При лечении онкологических больных после каждого курса лучевой и химиотерапии "Очищающий" нужно чередовать с чайным напитком "Ароматный".

Очищение организма от паразитов также рекомендуется проводить регулярно. В отличие от медикаментов, очищенные травяными сборами легко переносятся организмом. Для этого у нас есть чайные напитки "Антипаразит", "Тройчатка - Антипаразит", "Описторхоз".

Как правило, мы едим смешанную пищу: углеводы с белками и жирами, тем самым частично нейтрализуем процесс переваривания. Особенно чувствительны к смешанной пище люди с ослабленным пищеварением. Святой Василий Великий писал: "Пища должна укреплять тело, а не вызывать болезнь... Спроси врачей, и они скажут тебе, что избыток здоровья (тучность) всего опаснее; посему наиболее опытные постом истребляют излишнее, чтобы под бременем утучненной плоти не сокрушились силы. Сила жизненная легко переваривает пищу умеренную и простую и претворяет ее в плоть питаемого; а приняв дорогие и разнообразные снеди, потом будучи не в состоянии переварить их совершенно, производят разные роды болезней". Таким образом, изменив привычный рацион, мы ограничим себя и в излишествах, воздержимся от негативных привычек, желаний. Станем здоровы духом и телом!

**Татьяна КОРОВАЕВИЧ,**  
фитотерапевт (Москва).

## ● ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Считается, что настоящий мужчина должен быть сильным и уравновешенным. Он не должен жаловаться на усталость, плохое самочувствие или настроение. На самом деле, стрессы, житейские заботы, да и сами условия современной жизни сильно сказываются на здоровье и характере наших дорогих мужчин. Чтобы представители сильного пола и в молодости, и в зрелости имели силу и настрой на успешное преодоление различных жизненных поворотов, их организму нужно периодически помогать, в том числе и травяными чаями.

# Джентльменский набор

В арсенале фитоцентра есть напитки, составленные специально для мужчин. Итак, фиточай "Мужской характер". Название говорит само за себя. Этот напиток помогает проявить истинно мужские черты характера. Его следует пить юношам и мужчинам при общей слабости, неуверенности в себе, сниженном эмоциональном фоне, чрезмерной уступчивости, вялости темперамента, слабой воле. Человек пьет чай, и у него проявляются лидерские качества, некоторая агрессивность и безапелляционность, способность ставить перед собой цели и достигать их. Чай эффективен в качестве средства, усиливающего половую функцию. А теперь раскроем секрет: мужчину делают истинным мужчиной трава ярутки, зверобоя, люцерны, сурепки, василька, чабреца, черныбыльника; листья березы, иван-чая, толокнянки; корневища с корнями девясила; семена льна; сережки ольхи; цветки пижмы; почки тополя; хвоя ели; чага.

Если жена хочет, чтобы у супруга было хорошее настроение, она обязательно заварит ему чай "Подъем!". Травы, входящие в состав этого напитка, рекомендованы мужчинам при пониженном тоне в качестве усиливающего половую функцию и улучшающего функциональное состояние мочеоловой системы средства. В составе напитка трава ярутки, сурепки, василистника, адониса, золотарника, донника, эхинацеи, амаранта, льнянки, василька, живокости, синеголовника, недотроги, овса; листья березы и лещины.

Также всегда под рукой должен быть фиточай "Адреналин" ("Жизнелюб"). Это напиток энергетический, он придает чувство бодрости. Благодаря травам, входящим в его состав (трава василька узкокошуйчатого, дербенника, зверобоя, зопника, иван-чая, мяты, золотарника, синеголовника; корни дягиля, левзеи; хвоя ели; плоды шиповника) улучшаются активность головного мозга, настроение. Мужчина, который регулярно принимает этот напиток, способен брать ответственность за решение самых важных вопросов.



В наше время многие жалуются на повышенный холестерин. Фиточай "Нормахолестерин", как вы уже догадались, обладает действием, направленным на снижение количества этого органического соединения в крови. Употребление напитка стимулирует и ускоряет обменные процессы, приводя к повышению общего жизненного тонуса. "Нормахолестерин" способствует восстановлению нормального гормонального фона и общему омоложению организма мужчин и женщин. В составе чая трава черныбыльника, ярутки, горца, люцерны, сурепки, шалфея; листья березы и подорожника; кора ивы; сережки ольхи; хвоя ели.

И, конечно, нельзя не упомянуть о чайном напитке "Анти-простатит супер", который был создан для профилактики аденомы предстательной железы. Будьте здоровы и мужественны!

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

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. Колпинская, 1; тел. (347) 281-94-31
  - ул. Мира, 4; тел. (347) 242-59-53
  - пр. Октября, 18/1; тел. (347) 223-45-41
  - ул. Кувыкина, 16/2; тел. (347) 256-15-88
- Республика Башкортостан, г. Стерлитамак
- ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан,  
Нуримановский район, село Красный Ключ

- ул. Матросова, 36; тел. 8-917-476-78-78

г. Москва

- ул. Тверская, 12, строение 7;  
тел. (495) 629-94-49
- Чистопрудный бульвар, 1а;  
тел. (495) 974-63-62

г. Санкт-Петербург

- ул. Гороховая, 29;  
тел. (812) 310-55-20; 310-55-30

г. Магнитогорск

- ул. Ленина, 55; тел. (3519) 22-31-11

г. Екатеринбург

- ул. Луначарского, 181; тел. (3432) 86-18-96

Республика Татарстан, г. Бугульма

- ул. Советская, 43; тел. (5594) 66114,  
тел./факс (5594) 20024