

о методах традиционной
медицины

РАССКАЖЕМ:

- О возможности найти здоровое питание для членов семьи.
- О возможности поддержать здоровье дарами природы.

Кормить семью ответственно

Женщины-хранительницы домашнего очага с древних времен копят знания о доступных способах поддержки здоровья домочадцев.

Врачи оценили народные знания и придали поддержке здоровья с помощью даров природы лечебное значение. О Гиппократе знают все. Он рекомендовал питаться в зависимости от влияния пищевых продуктов на организм человека: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».

За 4 столетия до нашей эры, он написал к примеру, что: анис, рябина, кизил, айва и т.д. закрепляющие вещества; стручковый горох, свекла, чеснок, тыква, слива-послабляющие и т.д.



Как питались на Руси?

На Руси питание с лечебной целью использовалось очень давно.

Каким должно быть питание, что готовить из даров природы и когда приготовленное съесть можно прочитать в таких древнерусских источниках как «Пролог» - XII-XIII в и Домострой - XV-XVI в.

Все последующие годы выдающиеся представители медицинской мысли в России всегда обращали внимание на значение питания в профилактике и лечении различных заболеваний.



Отправным пунктом были народные знания. Один из первых русских академиков И.И. Лепехин (1740-1802) в статье «О домашних средствах, простым народом в болезнях употребляемых», пишет «лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были».

Народные продукты для здоровья

Женщины всех сословий отвечали за здоровье семьи. Это делалось по советам - самим назначением женщины хранительницы домашнего очага.

О витаминах и функциональных продуктах, о БАД и лекарствах в их нынешнем понимании никто не знал. Но из поколения в поколение наблюдали за действием на организм тех или иных растений и практически решали вопрос о витаминизации пищевого рациона, о поддержке здоровья при тех или иных недугах.

Так смолотые в муку ягоды рябины, боярышника, толокнянки, корни одуванчика,

лопуха прибавляли к обычной муке при выпечке хлеба еще в «допетровской» Руси.

Ягоды применяли как начинку для пирогов. Сушеная зелень многих растений и свежие листья, корни, луковицы использовались при приготовлении блюд.

Готовили из растений чай, сиропы, настойки, вина, сласти. В питании были популярны одуванчик, пастушья сумка, липа, береза, цикорий, барбарис, крапива, сныть, пастернак, сурепица, кислица, хмель, дягель, красный корень и многие другие растения. Около 700 видов ныне существующих растений пригодны в пищу.

В номере:

2 стр. **ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ**

2 стр. **ХВОРИ ЕСТЬ...
Что из даров
природы съесть?!**

ПОПРАВИМ НЕДУГИ:

3 стр. **НЕДУГИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ОРВИ, ОРЗ.**

3 стр. **ПОДДЕРЖКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.**

3 стр. **ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА, ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЕ ПУТИ, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА.**

4 стр. **ПОЧКИ И МОЧЕВЫВОДЯЩИЕ ПУТИ. ПРОСТАТИТ. АДЕНОМА ПРОСТАТЫ.**

4 стр. **ЭНДОКРИННЫЕ НЕДУГИ (ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, НАДПОЧЕЧНИКИ, ОЖИРЕНИЕ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, КЛИМАКС МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ).**

4 стр. **ЖЕНСКИЕ ХВОРИ.**

4 стр. **ДЛЯ ОРГАНОВ ДВИЖЕНИЯ (ОСТЕОПОРОЗ, ОСТЕОХОНДРОЗ, СУСТАВЫ, ВАРИКОЗ).**

5/29 стр. **ОБЩЕЕ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ. СТАНОВЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА. ЗАЩИТА ОТ РАКА. ОМОЛОЖЕНИЕ.**

5/29 стр. **НАША ВНЕШНОСТЬ (ЗУБЫ, ГЛАЗА, УПРУТОСТЬ КОЖИ И КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ).**

5/29 стр. **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ).**

6/30 стр. **ГДЕ ВЗЯТЬ ПРОДУКТЫ СИБИРСКОЙ МУДРОСТИ?**

8/32 стр. **БЕЗ ВРАЧА НЕ ОБОЙТИСЬ.**

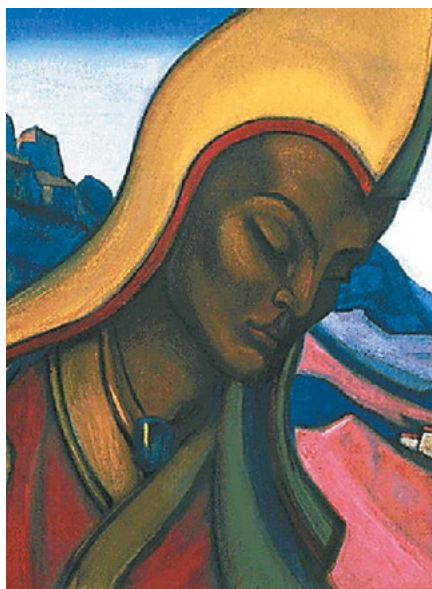
8/32 стр. **УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, ПОКА ОНО У ВАС ЕСТЬ.**

Посмотрите сайт

www.sibfito.ru

Там можно подобрать народные продукты для здоровья по старым сибирским рецептам для поправки здоровья по многим направлениям.

Особые формы приготовления продуктов



ПЕРВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НЫНЕШНИХ ДРАЖЕ, ЛЕДЕНЦОВ-МОНПАНСЬЕ (В НАРОДЕ «ЗЕРНО-ПИЛЮЛЯ»), ИРИСА ТИРАЖНОГО (В НАРОДЕ «ТАБЛЕТКА») ФОРМИРОВАЛИСЬ В СТАРОБРЯДЧЕСКИХ СЕМЬЯХ СИБИРИ В 18 ВЕКЕ.

Здесь сказался опыт добрососедских отношений старообрядцев, активно заселявших Южную Сибирь с начала 18 века с коренным населением нынешнего Забайкалья – бурятами, тувинцами.

В Забайкалье бытовал буддизм. Люди лечились самостоятельно или у лам-лекарей-практиков тибетской медицины. **В тибетской медицине в лечении велика роль пищевых растений, широко используются травы.**

Практика приготовления средств для здоровья в тибетской медицине окружена ореолом таинственности.

Однако в готовом виде получалось то, что мы сейчас называем драже, монпансье, ирис, а также чай и бальзамы.

В русских семьях готовили подобные «сласти – снадобья» для разнообразия обычной пищи.

Скатывали из трав и плодов шарики, зернышки (пилюли) на меду, на патоке, даже на смолах. На выжимках растительных масел готовили высушенные пластины с добавкой порошков трав и ягод, которые разрезали на квадратики (таблетки). Это все могло долго храниться. Применялось «от хворей» как снадобье. Ставилось на стол для радости. Для радости и здоровья готовилась также травянушка. Этот напиток снимал усталость и давал силы, содержал иногда до 40 трав. Хмельным не считался. Пили после работы и после бани.

ТАК И ФОРМИРОВАЛОСЬ ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ - ЛЕГЕНДАРНОЕ ЗДОРОВЬЕ СИБИРЯКОВ.

Есть кому продолжить старинные традиции здоровья

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ» ОСНОВАН ПОТОМКАМИ ЗЕМСКОГО ВРАЧА, ПРАКТИКОВАВШЕГО В СИБИРИ В КОНЦЕ 19-НАЧАЛЕ 20 ВЕКОВ И МНОГО ЛЕТ ПРОРАБОТАВШИМИ В ПИЩЕВОЙ ОТРАСЛИ.

Центр продолжает традиции использования дикоросов в питании.

С ассортиментом сластей – снадобий из дикоросов, чаев народных и сословных, смесей пряностей для здоровья и «живыми отрубями», купеческими и дворянскими «глинтвейнами» и самыми старыми советами «по отвыканию от алкоголя» можно познакомиться в специальных информблистах.

Если информблистки не удастся найти в напечатанном виде в некоторых поликлиниках, аптеках, магазинах здоровья, то смотрите на сайте

www.sibfito.ru

Чем помогают народные продукты для здоровья из растений?

ТОРМОЗЯТ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ, БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮТ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК И ДРУГИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, УКРЕПЛЯЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА И ИММУНИТЕТ. ПОЧЕМУ?

Потому что содержат физиологически активные вещества: витамины, макро-и микроэлементы, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты и многое другое, важное для нормальной жизнедеятельности человека.

Хвори есть... что из даров природы съесть?!

ВСЕ ЖИВОЕ ИЗ ОДНОГО СТРОИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА. РАСТЕНИЯ ЖИВЫЕ И КОРМЯТ НАС. ПИЩА – НОСИТЕЛЬ ЭНЕРГИИ И ПЛАСТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ – ТО ЕСТЬ ТЕХ КИРПИЧИКОВ, ИЗ КОТОРЫХ ПОСТРОЕН ЧЕЛОВЕК. ПРИРОДА ДАЛА НАМ МНОГО СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ – ОТ 700 ДО 1000 ВИДОВ РАСТЕНИЙ.

Обратим особое внимание на дикорастущие пищевые растения, т.к. экологически они более благоприятны для питания, особенно, если выросли в пока еще чистой Сибири. Актуальность широкого применения растений



в пищу объясняется их эффективностью как профилактических и комплексных средств, способных поддержать здоровье человека при постоянно растущих отрицательных воздействиях со стороны внутренней и внешней среды.

В чем практически все мы одинаковы?

Снижение физической нагрузки, перенапряжение нервной системы, скрытая витаминная недостаточность, повышенная окисляемость внутриклеточного жира и т.д. – удел практически каждого.

Люди издавна поддерживают здоровье дарами природы



Воспользуемся народным опытом от разных СИБИРСКИХ СОСЛОВИЙ, СОБРАННЫМ ЗЕМСКИМ ВРАЧОМ В КОНЦЕ 19 – НАЧАЛЕ 20 ВЕКОВ В 4-х СИБИРИ.

Опыт особенно ценен тем, что переработан с позиции врача. Передан по наследству с верой, что польза людям будет. Передан с наказом знакомить последующие поколения как с резервом здоровья.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: назовем приоритетно востребованные чаи, драже, леденцы-монпансье (пилюли) и т.д. на травах – помощниках здоровью.



Поправим здоровье фиточаями
И старинными сладостями
Специями, пряностями, отрубями
И просто травами!

1 Недуги органов дыхания, ОРВИ, ОРЗ

При первых симптомах простуды и гриппа пейте чай № 8
при простуде, чай **Лина** при простуде.



При бронхолегочных проблемах помогут чаи **БУЧЕРАШ**, бронхолегочный, **ВИРГУЛЬ** при одышке и лидер – чай Грудной медунковый (максимальный спрос). Помогают пилюли при простуде **ПРОВИТ** с богатым содержанием противопростудных и противовирусных трав, с мятым маслом и витамином С.

Вкусные и полезные пилюли (монпансье) приятно помогут выздороветь: **АЛТЕЙНЫЕ, ЛАКРИЧНЫЕ, ИММУННЫЕ, ИМБИРНЫЕ, МУМИЕВЫЕ, БИОУКРЕПЛЯЮЩИЕ «ЖИЗНЕТАБСЫ».**

Для детей – чай **ЛЕКАНЬКА** с детскими травами – **ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ**. Эти вкусные полезные защищают от простуды и гриппа, помогают избежать обострения хронических заболеваний и осложнения.

Однако получите у врача рекомендации по стандартному антибактериальному лечению. Указанные средства рассматривайте как дополнительные, ускоряющие выздоровление, как защитные.

2 Поддержка сердечно-сосудистой системы

Для улучшения состава крови – чай № 21
Кровьлучшающий, чай **Кутум**, **КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ**.



Для сердечной мышцы (миокарда) – чай № 20 **Для сердечной мышцы, укрепляющий**.

Для борьбы с атеросклерозом – чай № 23 **Холестеринснижающий**, чай № 31 **Сосудоочищающий**, чай **Радownik**, **сосудоукрепляющий**. Около 15 лет известны таблетки «народные нутриенты» (ирис на лецитине без сахара) сосудоочищающие **СОСУДОЛАД** с диоскореи японской – «уничтожительницей всякого холестерина».

Для улучшения мозгового кровообращения, памяти и внимания, для укрепления нервных клеток, а также при стенокардии, аритмии, одышке – чай № 34 **Для хорошего кровотока**,

кислородный, фиточай Борейна, память улучшающий.

Самый лучший с 19 века до наших дней «ТАИНСТВЕННЫЙ» НЕРВОУКРЕПЛЯЮЩИЙ ТРАВЯНОЙ СБОР – СБОР ОБЕРЖЕ – ОБЕРЕГ ЖЕЛАНИЙ. В составе лучшие СИБИРСКИЕ УСПОКАИВАЮЩИЕ ДИКОРЫ. Эти травы помогают снять нервное возбуждение. Помогают при бессоннице, головной и сердечной болях.

Представляем драже **ГИНКOS** в нем лист гинкго-билоба дополнен корнем синюхи голубой для нормализации дыхания, что важно при нарушениях мозгового и коронарного кровообращения.



Хорошая работа сердца и нормальное кровообращение бывает при нормальном давлении крови

При повышенном давлении помогут – чай № 11 **ДАВЛЕНИЕ МИНУС**, чай № 11* **ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ** – дополнительная помощь ГИПЕРТОНИКАМ со стажем, чай **БАШКАН** при повышенном давлении.

При пониженном давлении – чай № 12 **Энергия для гипотоников**, чай № 12* **Гипотонический** – отличается многосторонней помощью при низком давлении, чай **Степан** при низком давлении.

При вегетососудистой дистонии, метеочувствительности, скачках давления, аритмии, головной боли постепенная заметная помощь – чай **ПРИВОРОТЕНЬ** при аритмии, чай **КАТЕРИНА** при скачках давления.

Травяное драже **КАРДИСТАБС** производится много лет. Состоит из съедобных дикоросов, поддерживающих сердце и сосуды. Ощутимая помощь при аритмии, при метеочувствительности, при отеках.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ ТАКЖЕ НА ДРАЖЕ ДЛЯ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ, ПИЛЮЛИ: УСПОКАИВАЮЩИЕ, ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ, ПРИ ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ, СОННЫЕ СОНОВИТ+, СОСУДООЧИЩАЮЩИЕ ЛЬНЯНЫЕ, ЯРУТКОВЫЕ.

Помогут сердцу и нервам успокоительные чаи – чай № 33 **ВОЛШЕБНАЯ СМЕСЬ**, успокоительный, чай **ЗДРАВЕЦ**, успокоительный, фиточай **СОНОВЕЙ** с растениями, которые успокаивают и «гоняют кислород по телу», что проясняет мозг, продлевает активную жизнь и отдалает старость.

3 Пищеварительная система, печень и желчные пути, поджелудочная железа

Для очищения кишечника – чай № 25 **Послабляющий**, чай **БАРЫНЯ**, очищающий, чай **СЕУНЧ**, **ПРОТИВОГЕМОРОЙНЫЙ**.



Известен 15 лет, пользуется спросом и уважением растительное драже для **очистки ЦЕЛЛОТОН**, помогает регулярно опорожнять кишечник и мочевой пузырь, фиточай **БОРОСЕННИН** – для бережного очищения, в т.ч. при геморрое.

Для желудка – чай № 18 **Желу-**

дочный (в нем есть зопник, сушеница топяная+зюзник), чай **Девятисил**, **желудок заживляющий**.

При гастритах – чай **ЛАДАНКА** кислотонормализующий при хронических гастритах, чай **ГУРМЕЙ**, кислотоснижающий.





Для печени и желчных путей – чай **МОГУТИН**, при частом приеме лекарств; чай № 28 **ПЕЧЕНОЧНЫЙ**, чай **БОГОРОДСКИЙ**, печеночный, чай № 10 **ГЛИСТОГОННЫЙ**, чай № 26 **ХОЛЕЦИСТИТНЫЙ**, чай № 38 **ЖЕЛЧЕГОННЫЙ**, чай № 29 **КАМНЕРАСТВОРЯЮЩИЙ**.

При угрозе или воспалении поджелудочной железы – чай № 4 **ПАНКРЕАТИТНЫЙ**, чай **БОРЕЙНА** (для поджелудочной железы).

Известны и популярны драже для хроников **«ФОЛИУМ-УД+»** и драже для печени **«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДЕТОКС»**.

Помогают удалять из организма ненужные продукты метаболизма лекарств. Хорошая поддержка для людей с хроническими заболеваниями, которые регулярно пьют лекарства (при чтении инструкции по применению лекарств сразу становится понятно, что нужно помочь очистить печень, желчным путям и почкам).

4 Почки и мочевыводящие пути. Простатит. Аденома простаты.

Для почек – чай № 29 почечный, чай № 19 камнеудаляющий (помогает удалять мелкие камни и песок).

Полезны чай № 17 **ПРОСТАТИТНЫЙ**, чай № 41 **ПРИ АДЕНОМЕ ПРОСТАТЫ**, чай № 24 **ЦИСТИТНЫЙ**, чай **СИЛОВАН** при простатите.

Популярны драже из травы боровой матки – сороканедужницы для мужчин и женщин **БОРОВАЯ МАТКА** и фиточай для мужского здоровья **НИКАФол**.



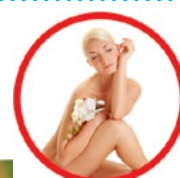
6 Женские хвори

При мастопатии – чай № 5 – Противомастопатийный, чай **ЛУКРЕЦИЯ** для здоровья груди.

Необходимые микронутриенты, предупреждающие развитие мастопатии, есть в фиточае **ДАР ПЯТНИСТОГО ОЛЕНЯ+ПРОТИВОРАКОВЫЙ**; в растительном драже **ЦЕЛЛОТОН**; фиточае **ЖИЗНЕВЕЙ**. Не забывайте также об успокаивающих средствах.

При гинекологических проблемах воспалительного характера – драже для мужчин и женщин **БОРОВАЯ МАТКА**; чай № 16 **СОРОКАНЕДУЖНЫЙ, ЖЕНСКИЙ**; чай **РАДОВНИК** (при женских болезнях). Появилось вкусное драже для женской груди, драже для женского здоровья **НИКАФОЛИНКА+**.

Растительные средства не дают 100% гарантии, что рак груди не появится. Но правильное питание при мастопатии - хорошая поддержка здоровью.



5 Эндокринные недуги (щитовидная железа, надпочечники, ожирение, сахарный диабет, климакс мужской и женский)

Для нормализации содержания йода в организме –

РАСТИТЕЛЬНОЕ
ДРАЖЕ для очистки
ЦЕЛЛОТОН
(в составе
ЛАМИНАРИЯ), чай КАЛГАН для
щитовидки с лапчаткой белой, чай
КУТУМ, КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ.



Для стимуляции функции надпочечников – фиточай **ЖИЗНЕВЕЙ**, восстанавливающий.

Для борьбы с ожирением – драже для очистки **ЦЕЛЛОТОН**, (очистка + помощь при гипотериозе - частой причине ожирения), фиточай **БОРОСЕННИН***; чай № 39 **АППЕТИТ-СНИЖАЮЩИЙ**; чай № 27 **ОБМЕН-АКТИВНЫЙ**.

При угрозе или наличии сахарного диабета – лучшее – фиточай **СОБМЕНОРМ**, известен по России; таблетки «народные нутриенты», сахароснижающие **СИСТЕМА «СТАТЬ»** – комплекс микронутриентов в составе растений для снижения риска развития сахарного диабета и для контроля за массой тела; чай **НОРМА** для диабетиков, чай № 35 **Сахароснижающий**.

В РАСТИТЕЛЬНОМ СБОРЕ СОБМЕНОРМ РАСТЕНИЯ СНИЖАЮЩИЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, УЛУЧШАЮЩИЕ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ, НОРМАЛИЗУЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, УСИЛИВАЮЩИЕ ФЕРМЕНТАТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

Климакс мужской и женский - более 15 лет облегчают климактерические проявления фиточай **НИКАФол** и **НИКАФОЛИНКА**.

Популярны также чаи: **ХВОРОБОЙ**, климакстормозящий, чай № 37 **ЛЕГКИЙ КЛИМАКС**, чай № 40 **МУЖСКАЯ МОЩЬ** (классический чай при половых расстройствах), чай **МОЛОДОДАННИК**, для мужской активности.

7 Для органов движения (остеопороз, остеохондроз, суставы, варикоз)

Хорошее комплексное средство – ТРАВЯНОЕ ДРАЖЕ для костей **ОСТЕОРЕВМИН+**.



В нем подобраны дикорастущие травы Алтая, мумие + кунжут и пажитник для укрепления костей и суставов, в том числе при остеопорозе. Кальций и витамин Д3 присутствуют в природном виде.

Помогут также: чай № 32 Суставный; чай СУСТАВЕЦ для хрящей; чай ПЕТРОВЫ БАТОГИ, ПРОТИВОВЕВМАТИЧЕСКИЙ; чай № 6 АНТИВАРИКОЗНЫЙ.

Есть вкусное драже для суставов; пилюли (монпансье) венозащитные (легкие ноги). Растения с нужными микронутриентами в их составе есть.



8 Общее укрепление здоровья. Становление иммунитета. Защита от рака. Омоложение

Для укрепления и нормализации иммунитета - чай **ВЕРА**, иммунный; чай № 1 **АЛЛЕРГОУСТОЙЧИВЫЙ**, чай № 22 При сниженном иммунитете, чай **АГРИПИНА** для аллергиков.

Известен более 15 лет с хорошими отзывами иммуномодулятор и адаптоген фиточай **ДАР ПЯТНИСТОГО ОЛЕНЯ**.

Для общего укрепления здоровья, восстановления сил и выносливости - чай **ЛЕОНИД**, для восстановления сил, чай № 15 **ДРЕВНЕ-РУССКИЙ**, укрепляющий силы, чай № 30 Витаминный, чай **МАНУШ** для крепких мышц, чай **КЯХТИНСКИЙ**, тонизирующий.

Лучший чай - **ЖИЗНЕВЕЙ**, восстанавливающий после тяжелых болезней и длительного упадка сил.

Для защиты от рака - чай №3 **ОНКО-ЗАЩИТНЫЙ**, чай **НАТАЙ**, противораковый, чай **ВЕРА**, иммунный (против опухолей и рака).



Необходимые микронутриенты для защиты от рака содержат также **фиточай ДАР ПЯТНИСТОГО ОЛЕНЯ+ПРОТИВОРАКОВЫЙ**, чай **ЖИЗНЕВЕЙ**, восстанавливающий, растительное драже **ЦЕЛЛОТОН** (препятствует самоотравлению организма).

Для замедления старения - чай **МОЛОДОДАРНИК** для мужской активности (повышает тонус), чай № 36 **ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ СТАРЕНИЯ**, физиологический.

САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ СРЕДСТВА -

растительные драже **МЕДВЕЖИЙ КОРЕНЬ** (омолаживает тело, нервы, кожу, мышцы) и для памяти **ГИНКОС** (омолаживает мозг, память, глаза) для костей **ОСТЕОРЕВМИН** помогает сохранить красоту, гибкость и пластику тела; фиточай **СОНОВЕЙ** (усиливает транзит кислорода по телу); чай № 34 **Для хорошего кровотока** (укрепляет память, внимание, нервы, зрение).



9 Наша внешность (зубы, глаза, упругость кожи и кожные болезни)

Для укрепления зрения - чай № 7 **ГЛАЗНОЙ**, чай **СВЕТ ОЧЕЙ** для улучшения зрения. Известны и популярны пилюли (монпансье) **ВИТАМИННЫЕ ГЛАЗОВИТ+** на травах, помогающих укрепить зрение.

Укрепляют и восстанавливают структуру зубов и ногтей, укрепляет десны - растительное драже **для костей ОСТЕОРЕВМИН**;

чай № 14 **ДЕСНУ УКРЕПЛЯЮЩИЙ**. Упругость кожи и мышц поднимает драже **МЕДВЕЖИЙ КОРЕНЬ** (так как содержит более 40% гиалуроновой кислоты, галактозы, рамнозы, галактуроновой кислоты); чай **Божий дар** для женской привлекательности,

чай **НУТАСАЙ** для упругости кожи, чай **МАНУШ** для укрепления мышц.

Улучшают состояние кожи, в том числе при псориазе и витилиго - драже для печени **Универсальный Детокс** и для очистки **ЦЕЛЛОТОН** (содержит природный йод).

Укрепит организм по отношению к ряду грибов - чай № 2 **ПРОТИВО-ГРИБКОВЫЙ**, драже **ФОЛИУМ** (включена шизонепета, активный борец не только с алкоголем, но и с грибами).

Укрепить уверенность в себе помогут драже **при запахе изо рта «ОСВЕЖЕ»**, для работоспособности **ЭНЕРГИЯ ТИБЕТА**, пилюли (монпансье) **МОЛОДИЛЬНЫЕ ЖИЗНЕЛЮБЫ**.

РЕЦЕПТЫ ЛЕГЕНДАРНОГО ЗДОРОВЬЯ СИБИРЯКОВ

Мужская мощь

Ер куш-куаты

Состав:
цветки: календула, цмин
трава: зверобой, душица,
ярутка полевая
плоды: шиповник,
ПАЖИТНИК
СЕННОЙ
корни: КРАСНЫЙ
(медвежий)
КОРЕНЬ

Классический мужской чай при половых расстройствах

480554810014301

РЕЦЕПТЫ ЛЕГЕНДАРНОГО ЗДОРОВЬЯ СИБИРЯКОВ

Для хорошего кровотока
кислородный
Жаксы кан агысы ушин

Состав:
листья:
ГИНКГО БИЛОБА,
земляника,
лещина, манжетка
трава: синюха
голубая
плоды:
боярышник,
шиповник

Вкусно и полезно особенно при ухудшении работы сердца, при плохой памяти, при ухудшении зрения

480554810009851

10 Вредные привычки (алкоголь, ...)



Снижают влечение к растительные сборы в виде драже. драже **для пьющих ФОЛИУМ** и драже **для курильщиков ФОЛИУМ-КД+**.

20 -летняя практика в России, Германии, Монголии и других странах.

Быстро восстановиться после приема спиртного помогут фиточай **СИЛА АЛТАЯ+** отрезвляющий и пилюли **после спиртного СИЛА АЛТАЯ** для ускорения выхода из состояния похмелья.

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР "ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ"
АЛТАЙСКИЙ ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ,
ГЕОРГИЯ, РОССИЯ

ОСТЕОРЕВМИН+
ДЛЯ КОСТЕЙ

В составе мумиё, кунжут, пажитник (шамбала) и дикорастущие травы Алтая, помогающие укрепить кости и суставы, в т.ч. ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

В подарок с Алтая!
мумие
травы
Золотого АЛТАЯ



**в г. БАРНАУЛЕ****ул. Льва Толстого, 28**

(с 10-00 до 18-00 без обеда и без выходных)

ул. Панфиловцев, 18 -

фитоцентр «Академический» в г. Барнауле (с 10-00 до 18-00 выходной – воскресенье).

Тел. 47-34-54

ул. Молодежная, 68

(с 10-00 до 18-00 выходной – суббота, воскресенье).

Тел. 62-78-29.

e-mail: sibfito@mail.ruсайт: www.sibfito.ru**в г. БЕЛОКУРИХА**

Внимание! На территории белокурихинских курортов работает фитоцентр «Все из меда и трав». Здесь нет случайных советов. У работников большой опыт фитотерапии и натуротерапии. Маленький фитоцентр известен всей России за действенную помощь доступными средствами.

Тел. 8-961-986-96-86.

**республика АЛТАЙ**

В Усть-Коксе можно приобрести исторически ценную и редкую продукцию в магазине «ГАНГА». Магазин товаров для здоровья «ГАНГА» предлагает широчайший ассортимент дикоросов Сибири и сборов на их основе. Целительная сила в окружающей природе и в предлагаемой продукции поддержит здоровье. Здоровья Вам и благополучия!

Республика Алтай, с. Усть-Кокса, ул. Харитошкина, 1.**Здание Сбербанка, 2 этаж. Тел. 8-909-508-61-34.****народный опыт здоровья представлен в МОСКВЕ на ВВЦ**

При возможности, зайдите. Найдите народные продукты для здоровья из даров природы Сибири и Золотого Алтая. Есть почти весь ассортимент сибирского центра «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ».

метро ВДНХ, территория ВВЦ, павильон «ПРОФСОЮЗЫ», № 12.**Тел. 8-495-664-54-22; 8-916-107-54-29.****КАЗАХСТАН вместе с Алтаем на службе здоровья****интернет-магазин kedrov.kz**

1. г. Павлодар, ул. 1 Мая, 15.1 ТД «Манакбай» (продуктовый бутик № 16), тел. 8 (7182)-78-29-11 «Кедровая лавка»

2. г. Павлодар, ул. Камзина, 171 (ТР «Караван» бутик № 135 «Кедровая лавка»), 8-705-178-16-16

3. г. Павлодар, ул. Розы Люксембург, 113 (ТД «Гулливёр» бутик № 27 «Кедровая лавка»), тел. 8(7182)-78-31-81

4. г. АКСУ ул. Астана-3 (магазин Радуга) «Кедровая лавка». тел. 8-705-178-1616

5. г. Алматы, ул. Суюнбая 2,**Гипермаркет «Green»** (напротив 13 кассы) специализированный отдел «Кедровая лавка» тел. 8 705-342-99-64.**6. г. Алматы, мкр. Аксай, 4, ул.****Улугбека** (бывшая Домостроительная), д. 70-6. Торговый дом «НУР» (между Саина и Мамышулы) Бутик 2. Тел. 8-705-272-1892.

Оздоровительная продукция грамотно подобрана, закуплена непосредственно у производителей, контролируется государственными органами контроля и собственной совестью. Зайдите за здоровьем. **Телефоны для справок 8-705-178-1616**

город КРАСНОЯРСК

В магазине «Дары Алтая» Вам будет предложена продукция непосредственно от производителей, работающих много лет в области фитотерапии.

ул. Красной Армии, 10**ТК «Квант», балкон первого этажа. тел 8-960-768-27-90.****КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

ИП Мусохранов В.В.

г. Полысаево, ул. Космонавтов, 84 – магазин «Дар Алтая».

Тел. 8-923-604- 2976.

г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Орджони-**кидзе, 9, рынок «Губернский», павильон № 2, ячейка № 5, тел. 8-923-604-2976.****город КРАСНОДАР**

Продукция Алтая и Сибири в Краснодаре.

Можно приобрести без посредников по трем адресам:

1. ул. Герцена, 190, Тел. 8(861) 226-13-79.**2. ул. Ставропольская, 195.****3. ул. Дзержинского, 42 ТЦ «Семейный магнит». Тел. 8-918-016-15-79.**

Чистые сибирские дикоросы удивят пользой, ароматом и вкусом.



город НОВОКУЗНЕЦК

В Новокузнецке все, равнодушные к здоровью – своему и своих близких идут на **ул. Транспортная, 43 (близ вокзала)**. Настоящий растительный арсенал Алтая и Сибири в этой аптеке-фитоцентре.
Тел. 8(3843) 71-74-24.

Самобытную продукцию Алтая, редкие травы предлагает «Шафранов цвет».

За здоровьем по адресу: **г. Новокузнецк, Ильинский район, ул. Записовцев, 16 «Б», Торговый центр «БРИЗ».**

Зеленая аптека – «Гармония здоровья». Проезд автобусами: 94; 90; 91; 80 до остановки «Роддом».

Тел. 8-903-068-24-99.

город ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ

Жители города Ленинск-Кузнецкий заинтересовались продукцией алтайских производителей.

Открыты отделы с названием «Дар Ал-
тая»:

ул. Телефонная, 13, ТЦ Фабрика (центральный вход)

ул. Пушкина, 90, Коняхинский рынок,
ларек 197. Тел. 8-904-576-70-35.

город ЕКАТЕРИНБУРГ

В магазинах **ИП «Семиной»**
вам подберут оздоровительные
средства.

МАГАЗИН МЕДОВАЯ ЛАВКА
ПАСЕКИ СЕМИНЫХ:

1. ул. Викулова, 37/1, тел.(343) 205-16-35
2. ул. Уральская, 61, тел. (343) 36-555-62
3. ул. Ильича, 69, тел. (343)320-40-45
4. ул. Родонитовая, 17, тел. (343)381-03-03

**Шарташский рынок, павильоны
Горный Алтай и Медовый спас,
ул. Восточная 15а, тел. (343) 201-35-01**

город Омск



**Ленинский рынок,
павильон «Горный
Алтай», тел. (3812)
38-44-83**

Собственный мед и алтайская фитопродукция без посредников. Заходите!

Данные из Госреестра России по упомянутым оздоровительным средствам:

TC N RU Д –RU.PA01.B.09982	TC N RU Д –RU.PA01.B.08788
TC N RU Д –RU.PA01.B.09983	TC N RU Д –RU.PA01.B.08746
TC N RU Д –RU.PA01.B.09078	TC N RU Д –RU.AЯ82.B.00774

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
на рекомендуемое суточное
употребление. Суточная порция
составлена с учетом минимального
содержания сахара и содержания
пищевых и биологически
активных веществ в рамках
адекватного уровня потребления.

Информационные сведения о народных традициях употребления приведены из официальных и других официально-изданных российских авторитетных источников.

В чаях со слабой концентрацией противопоказанием может быть индивидуальная непереносимость компонентов. Прислушайтесь к реакции организма на прием чая!

Важно!
При желании заваривать **любой чай** в сильных концентрациях и часто его употреблять – **посоветуйтесь с врачом.**
Посоветуйтесь о возможных противопоказаниях сильных настоев.

При желании заваривать **любой чай** в сильных концентрациях и часто его употреблять – посоветуйтесь с врачом. Посоветуйтесь о возможных противопоказаниях сильных настоев.



город НОВОСИБИРСК

Центр натуротерапии «Алфит-сиб» находится в Новосибирске по адресу: **ул. Немировича-Данченко, 138, офис. 11.** Фитотерапевт проконсультирует бесплатно, составит оздоровительную программу. Здесь всегда можно купить сибирские травы. Консультация возможна также по телефону (383) 399-00-38.

сайт: WWW.NATURINIKA.RU.



город АЧИНСК

Люди охотно идут за здоровьем в «КЛАДОВУЮ АЛТАЯ». Лучшая алтайская продукция, грамотный и доброжелательный фармацевт поддержат ваше здоровье. Ждем: **г. Ачинск, 3 микрорайон, д. 9, Кладовая Алтай. Тел. 8-933-301-29-68.**





Без врача не обойтись

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ РЕСУРСОМ ЗДОРОВЬЯ – ПИТАНИЕМ ПРЕНЕБРЕГАТЬ НЕЛЬЗЯ.

Если у вас выявлено заболевание, то врач, давая рекомендации по лечению обязательно предложит рацион питания, необходимый для выздоровления наряду с лекарственными средствами.

Например: кардиолог порекомендует рациональное питание, больше овощей и фруктов. Ограничить прием соли до 5 г в день и животных жиров. Эндокринолог при диагнозе: сахарный диабет 2 типа, посоветует исключить из рациона жирные сорта мяса, жирные сорта рыбы, острые приправы, маринады, молоко более 1%, сметану более 10%, изделия из рисовой и манной круп и другие ограничения. В неограниченном количестве посоветует употреблять кисло-сладкие фрукты, капусту, кабачки, помидоры, тыкву и т.д.

Мы, пациенты, будем изучать, сопоставлять рекомендации при наличии нескольких заболеваний, составлять приемлемый рацион. При этом выйдем в Интернет, что-то там поищем, будем верить найденному материалу.

Есть признанные книги по применению овощей, фруктов и дикорастущих растений в питании

Рекомендуем книги «с историей» и под редакцией специалистов. Например:

1. Книга Г.М. Свиридова, вышедшая в 1988 г. в Томске «**Растения. Напитки. Здоровье**» под редакцией доктора мед. наук В.Г. Пашинского.

2. Книга «**Дикорастущие плоды и ягоды**», вышедшая в 1989 г. Авторы Д.К. Шапиро и др. под редакцией доктора биологических наук А.В. Бойко.

3. Книга «**Лечение сахарного диабета растениями**», вышедшая в 1997 г., автор Л.В. Николайчук под редакцией доктора мед. наук И.Н. Броновец.

4. Книга «**Культура питания и здоровье семьи**», вышедшая в 1987 г., авторы Михайлов В.С. и др. под редакцией академика Н.З. Милащенко.

5. Книга «**Полезные растения Центральной Сибири**» автор В.В. Телятьев, вышедшая в 1987 г. под редакцией доктора биологических наук Л.В. Бардунова.

ЭТИ КНИГИ НЕ «ВЫИГРЫШНЫЕ», А «ВЫВЕРЕННЫЕ». Авторы не брали материал из Интернета, а годами собирали и выверяли полученный опыт и знания.

Есть народная медицина. Особенно ценны народные знания, собранные в прошлых веках врачами, исследователями, переработанные в разрезе медицинских знаний. Народные продукты для здоровья, введенные в повседневные рационы питания, практически безупречная поддержка здоровью.



**УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ,
ПОКА ОНО У ВАС ЕСТЬ**

Подробнее прочитать о народных продуктах для здоровья, указанных в главах 1 – 10 настоящей газеты, можно в специальных информлистных. Информлистки в напечатанном виде есть в некоторых поликлиниках, аптеках, магазинах здоровья.

Информлистки всегда можно взять бесплатно в магазинах здоровья сибирского центра «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ» в г. Барнауле и в других местах, указанных на стр. 6 и на стр. 7.

**Всегда информлистки
о народных продуктах
для здоровья можно найти
на сайте: WWW.SIBFITO.RU.**

Читайте этот номер о тесной взаимосвязи питания и здоровья

Многие заболевания можно ослабить или не допустить их вовсе, рационально используя питание, диету и широкий спектр растительных средств.

Надо постоянно заниматься естественными путями коррекции нарушений в своем организме.

Недаром говорят, что «даже тяжелую болезнь хорошая пища лечит».

Но еще раз! Советуйтесь с врачом. Сейчас возможности есть!

Наша природа –
движение,
Полный покой –
это смерть.
Б. Паскаль

Медицинская газета «Здоровье через питание»
зарегистрирована в Роскомнадзоре ПИ № ФС 77-40327
от 15.06.2010 г. Учредитель и издатель – Алтайский центр традиционной медицины в рамках договора
с СО РАМН.

Главный редактор Минакова Н.Н. – академик РАЕН.

Тираж 20 000.

Отпечатано в ОАО «ИПП „Алтай“»
г. Барнаул, ул. Короленко, 105