АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкоголизм 6

Бесплодие 15
Болезнь Альцгеймера 3
Больные суставы 12

Веснушки 7
Воспаление лицевого нерва 16
Выпадение волос 1

Гастрит 2, 7
Гипертония 7
Головная боль 7
Грибковые поражения 7

Депрессия 4
Дерматит 7
Диабет 7

Желудочные кровотечения 7

Запоры 7

Избыточный вес 2, 6, 13

Камни в желчном пузыре 13
Кожные заболевания 1, 2, 7

Лейкоз 3, 6

Мужская слабость 6
Мышечные боли 6

Насморк 12
Натоптыш 15
Нейродермит 3

Ожоги 7, 14
Отеки 11

Плешивость 1
Подаленное состояние 4
Подагра 4, 13
Почечная недостаточность 15
Простуда 5, 16
Прыщи на лице 6

Рак 7, 13

Рассеянный склероз 8-9
Рожистые воспаления 7

Сердечно-сосудистые заболевания 13

Туберкулез легких 7

Упадок сил 8-9
Ураганное падение иммунитета 3

Фурункулы 1, 7

Хронические заболеваниях печени и желчного пузыря 12
Хронический ринит 12

Экземы 5, 7
Эмоциональное безразличие 4
Эмфизема 7

Язва желудка и 12-перстной кишки 7

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! 1
ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ 1
ХОЧУ С ВАМИ ПОДЕЛИТЬСЯ РЕЦЕПТОМ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ФУРУНКУЛОВ 1
ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА? 2
УХОД ЗА КОЖЕЙ НАМ ПОМОЖЕТ 2
ОТНЕСИТЕСЬ К ГАСТРИТУ СЕРЬЕЗНО 2
ОТВЕТЫ НА 3
«БОЛЬ ЛЮДСКУЮ» 3
КОЖА СТАНЕТ ГЛАДКОЙ 3
ХВОЩ В ПОМОЩЬ 3
ПОДАГРА 4
КАК ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ? 4
СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ 5
КАК Я ЛЕЧИЛА ЭКЗЕМУ 5
ПЬЕМ С УМОМ 5
АРБУЗОМ ПО БОЛЕЗНИ! 6
СОВЕТЫ СТАРИНЫ 6
ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ 6
СОК КАРТОШКИ 7
ТРИ ВЕРНЫХ СПОСОБА СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ 8
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ 10
МЕНЯ МУЧИЛИ ОТЕКИ 11
ПЕЧЕНЬ БОЛИТ... 12
ХРОНИЧЕСКИЙ РИНИТ 12
МАЗЬ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ 12
ВСЯ ПРАВДА О ЖИРАХ, ИЛИ ОТ КАКОЙ ЕДЫ НЕ СТОИТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ 13
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА 13
ЧУДО-МАЗЬ ОТ ОЖОГА 14
СОВЕТЫ СОВЕТских ВРЕМЕН 14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ 15
ХОЧУ ПОМОЧЬ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ БЕСПЛОДИЕМ 15
ВОСПАЛЕНИЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА.....16

ВОСПАЛЕНИЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Я заболела в 25 лет, началось все с простуды, сначала боль схватила верхнюю челюсть так, хоть волком вой, причем, бровь не двигалась, один глаз казался меньше другого и с трудом закрывался. Пошла к зубному, но врач сказал, что все в порядке и направил в неврологию. Прошла курс лечения в неврологии, затем курс иглотерапии. Улучшение наступило, но рот еще косило при улыбке, врачи сказали, что остались спайки.

Так промучилась 2 года, страшно боясь зимы, ветра и холода. Моя мама обращалась ко многим врачам, но все говорили, что с возрастом спайки рассосутся.

Однажды ее подруга по работе принесла нам рецепт, который помог ее мужу от воспаления тройничного нерва. Это мне и помогло. Надо измельчить 10 крупных зубцов чеснока и залить их 250 мл водки, настоять 10 дней в темноте. И втирать эту настойку в пораженную часть лица. У меня болела правая сторона, но я натирала и левую, и область глаз, щеки, подбородок, всю шею, заушины. Втирала первую неделю – по 20 мин. через каждые 3 часа, при этом находилась в тепле, на холодный ветер не ходила, затем растиралась по 30 мин. 2 раза в день, т. к. надо было ходить на работу.

Натираться пришлось 1,5 месяца, хотя некоторые улучшения я заметила уже через 10 дней. Ушло 3 бутылки водки, через каждые 4 дня заливали и ставили новую настойку.

Сафонова Алла, г. Ступино Московской обл.

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.
Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.
Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!
Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!

Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).
ЗАО «МК–Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.
Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru
Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

ISSN 1811-9492
9 771811 949000 08041

Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.

Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Газета **«БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»**.
Выпуск **№41(345)**. Тираж **140000** экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями только через а/я, 121354, г.Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.
Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653
e-mail: babusya@list.ru
По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080.
Телефоны для связи с распространителями: **144-2958, 146-2653**.

Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006,
e-mail: aart_bor@rambler.ru
Подписано в печать **5.10.2008**
Сдано в печать **5.10.2008**

Учредитель: ООО «НМ-Пресс».
Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б.
Газета **перерегистрирована** в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.
Рег. ПИ № ФС 77-21889.

Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл.
ул. Полиграфистов д. 1.
Цена свободная

выпуск №41(345) октябрь 2008

советы от всех болезней

выходит на 16 полосах

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Мы уверены, что у каждого из вас есть свой «фирменный» рецепт лечения какого-нибудь недуга. Высылайте его к нам в редакцию, и вы сможете принять участие в конкурсе на самый простой и дешевый рецепт. Наиболее интересные мы опубликуем. Авторы лучших рецептов получат книги по народному целительству. Удачи!

Итоги конкурса будут подведены в одном из мартовских номеров 2009 года.

Редакция газеты «Бабушкины рецепты».

ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! У меня была большая проблема: в возрасте 27 лет (сейчас мне 53 года) у меня стали выпадать волосы. Да так сильно, что на макушке образовались плешины.

Обратилась к врачу-дерматологу. Он посоветовал не пичкать себя лекарствами, а взять 100 г водки, 1 большой стручок красного горького перца, мелко порезать и залить водкой. Настоять сутки и втирать в голову на ночь.

А утром надо почистить один зубчик чеснока, чуть-чуть надрезать кончик и втирать в корни волос. Через 2 недели мои плешины заросли. Но я до сих пор для профилактики изредка втираю в голову чеснок и настойку водки с перцем.

Раузат Акманбетова, Элиста.

ХОЧУ С ВАМИ ПОДЕЛИТЬСЯ РЕЦЕПТОМ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ФУРУНКУЛОВ

В детстве дети часто играют на щелчки (когда проигравшему дают щелчок по лбу). Вот по такому принципу нужно трижды щелкнуть по появившемуся чирью. Сделать это надо больно, на каждый щелчок проговаривая: ***«Ни раз, ни два, ни три, ни четыре, ни пять, ни шесть, ни семь, ни восемь, ни девять»***, а потом плюнуть и перекрестить это место. Но сделать это надо в самом начале заболевания, как только чирей появляется.

Кому-то такое лечение может показаться несерьезным, но оно очень эффективное.

В. М. Киреева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- здоровье кожи
- пейте картофельный сок!
- как пережить горе?
- вся правда о жирах
- лечим простуду

Уважаемые читатели, открыта подписка на 2009 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении через любой из следующих каталогов:
«Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898 полугодовой и 19900 годовой.
Каталог «Газеты. Журналы» Агентство Роспечать – 19898 полугодовой и 19900 годовой.
«МАП» Каталог Российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» – 24240 полугодовой и 60276 годовой.

ОТНЕСИТЕСЬ К ГАСТРИТУ СЕРЬЕЗНО

Не секрет, что многие люди в наше беспокойное время питаются неправильно. В результате возникают проблемы с пищеварением, которые постепенно перерастают в хронические заболевания желудка. У народной медицины есть свои проверенные способы лечения гастритов, которые, если и не вылечат это серьезное заболевание до конца, наверняка облегчат ваше состояние и не дадут болезни перейти в хроническую.

При гастрите с пониженной кислотностью

1 На 2,5 стак. пива взять 2 ч.л. травы дымянки. Кипятить 7-10 минут. Пить по полстакана 5 раз в день.

2 Траву зверобоя, листья подорожника и листья черники взять поровну. 2 ч.л. смеси залить 1 стак. кипятка, кипятить 10 мин., затем процедить. Пить по 1 стак. отвара утром и вечером.

3 Взять поровну корневище аира, листья вахты, травы полыни, золототысячника и кожуру апельсина. 1 ст.л. смеси залить 1 стак. кипятка, кипятить 30 мин., процедить. Пить по полстакана в день до еды.

При гастрите с повышенной кислотностью

1 1 ч.л. измельченного корня лопуха залить 2 стак. кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по полстакана теплого настоя 2-4 раза в день.

2 1 ст.л. травы подорожника заварить 1 стак. кипятка, настоять 10 мин., процедить. Выпить за 1 час небольшими глотками (суточная норма).

3 2 ст.л. листьев мяты залить 2 стак. кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить по 1 стак. за 15-20 мин. до еды 2-3 раза в день.

Стокова В.М., г. Пенза.

УХОД ЗА КОЖЕЙ НАМ ПОМОЖЕТ

Внимательно следите за тем, чтобы между умыванием и выходом на улицу проходило не менее часа.

Для умывания, особенно в солнечную и ветреную погоду, используйте не моющие средства (мыло, гели и т.п.), а лосьон из березового сока. Собранный березовый сок налейте в простерилизованную бутылку, добавьте спирт (из расчета на 2,5 стак. сока 0,5 стак. спирта), плотно закройте пробкой и храните в холодильнике. Смазывайте лосьоном кожу, оставляйте на 10 мин., затем ополаскивайте холодной водой.

Умывайтесь не водопроводной, а родниковой или минеральной водой, в крайнем случае кипяченой или колодезной (для смягчения жесткой воды добавляйте в нее на 1 л 1/2 ч.л. буры или питьевой соды).

Два-три раза в неделю по вечерам делайте питательную маску. Смешайте по 1 ст.л. березового сока и майонеза с 1 ч.л. меда, наложите на кожу, через 20 мин. промокните остатки бумажной салфеткой и ополоснитесь холодной кипяченой водой.

Для очищения чувствительной кожи по вечерам умывайтесь мукой или отрубями. Вымойте лицо прохладной водой. Смешайте 3 ч.л. кукурузной муки с 1 ч.л. измельченного в порошок сладкого миндаля или возьмите 2 ст.л. отрубей и разведите их теплой водой до образования кашицы. Намажьте массой лицо, слегка помассируйте, затем умойтесь холодной водой.

Дважды в неделю пользуйтесь специальными лосьонами для глубокой чистки пор. Ватным тампоном, смоченным лосьоном, послойно смазывайте кожу (как подсыхает один слой, сразу наносите следующий, и так 6 -7 раз подряд), потом смойте холодной водой.

Вот рецепты некоторых лосьонов, которые идеально подойдут для этого.

1. Лосьон цветочный. Смешайте по 1 ст.л. измельченных сухих лепестков розы, травы шалфея, ромашки, мяты, зелени петрушки, подорожника (если отсутствует какой-либо из этих компонентов – не беда), поместите в стеклянную посуду с притертой крышкой. Залейте 1 ст.л. смеси 1 стак. кипятка, настаивайте в течение 2 часов, после чего процедите, добавьте щепотку лимонной кислоты или 1 ст.л. любого кислого фруктового либо ягодного сока (яблочного, лимонного, клюквенного).

2. Лосьон лимонно-глицериновый. Выжмите сок из половины лимона, добавьте 1 ч.л. глицерина и 1/4 стак. воды.

Юлия С., г. Москва.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА?

Мы много слышали о том, что необходимо есть как можно больше рыбы. Чем же она так полезна и есть ли более или менее полезные сорта? Именно об этом мы сегодня вам и расскажем. Если вы не будете жарить рыбу в кляре и подавать ее с жирными гарнирами, то рыба вполне может послужить низкокалорийной диетической пищей. Кроме того, рыба исключительно богата различными витаминами и микроэлементами.

Если вы хотите похудеть, то следует выбирать нежирные сорта рыбы, например треску, пикшу или камбалу. В этой рыбе содержится совсем немного калорий. Жирная рыба (сардина, скумбрия, сельдь, лосось, форель) более калорийна. Но в ней много витамина D, необходимого для нормального роста и формирования костей. А содержащиеся в такой рыбе жирные кислоты препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому диетологи советуют включать жирную рыбу в свой рацион не реже двух раз в неделю. Готовить ее предпочтительнее на пару, в гриле или запекать – так вы сможете сохранить все полезные вещества.

Не стоит забывать и о консервированной рыбе. Преимущество ее заключается в том, что кости консервированной рыбы, например, лосося или сайры, можно размять и съесть. Это обеспечит ваш организм необходимым количеством кальция. И помните, что если вы хотите похудеть, то лучше покупать консервированную рыбу не в масле, а в собственном соку.

Иван Михайлович, г. Минск.

КОЖА СТАНЕТ ГЛАДКОЙ

Нейродермит – нейроаллергическое заболевание кожи. В принципе с этой болезнью можно «мирно сосуществовать» долгие годы, но вот внешность она уродует – хуже некуда. Да и постоянный дискомфорт от непрекращающегося зуда кого хочешь с ума сведет!

Причинами болезни могут быть нарушения иммунитета или работы нервной и эндокринной систем. Порой заболевание возникает по вине матери, если во время беременности она в больших количествах ела пищу, способную вызывать аллергические реакции: коровье молоко (до 2-3 л в день), куриные яйца, злаки (особенно пшеница, овес, гречка), овощи (томаты), фрукты и ягоды (цитрусовые, виноград, клубника), орехи, шоколад. Кроме того, неблагоприятное течение беременности (инфекционные заболевания, нервные переживания и стрессы) также может спровоцировать нейродермит.

Почти всегда этот недуг передается по наследству. Поэтому, если вы знаете, что кто-то из предков страдал данной напастью, не ленитесь 1-2 раза в год посещать дерматолога и аллерголога. Любую болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Часто недуг долгие годы дает о себе знать лишь редкими, малозаметными, быстро исчезающими красными пятнышками. Но вдруг человек переживает какой-то стресс или переносит инфекционное заболевание, пищевое отравление, операцию – и готово: нейродермит набрасывается на него, словно свирепый зверь. На коже появляются покрасневшие, отечные, мокнущие и сильно зудящие участки. Сначала на щеках, потом на лбу, за ушами, затем болезнь «ползет вниз» – на шею, горло, спину. В конце концов раздражение приобретает характер хронического, постоянно обостряющегося воспаления. Кожа почти на всем теле делается грубой, синюшной. Зуд, и раньше причинявший больному изрядные страдания, становится и вовсе невыносимым.

Большинство врачей считает, что при нейродермите лучше перейти на вегетарианскую диету, только изредка можно побаловать себя куском постной отварной курицы или телятины. Также стоит отказаться от острых, маринованных и консервированных блюд. Остальную еду придется подбирать индивидуально, как говорится, «методом наручного тыка» – аллергеном может оказаться любой продукт.

Великолепное средство для лечения почти всех кожных раздражений (в том числе, разумеется, и нейродермита) – березовый деготь. Он практически не имеет противопоказаний, кроме тех случаев, когда является аллергеном. Применять его можно и для профилактики, и во время обострений.

Для профилактики

Раз в неделю протирайте все тело тряпочкой, пропитанной дегтем. После этого хорошенько сполоснитесь прохладной водой без мыла.

При обострениях

Накладывайте на пораженные участки компрессы из дегтя. Держать их можно до 4-6 часов. После того как снимете, промойте кожу теплой водой и насухо вытрите.

Внимание! Для лечения нейродермита можно пользоваться только медицинским дегтем (продается в аптеках), но никак не техническим (продается в хозяйственных магазинах).

Юрий Н.

Как говорится в народе, чтобы лечиться, надо иметь хорошее здоровье. И много времени. Потому что побегать по врачам придется основательно. Чтобы победить нейродермит, понадобятся совокупные усилия целой бригады – гематолога, иммунолога, дерматолога, гастроэнтеролога, невролога, ЛОРа, а порой и психотерапевта. Лечение этой болезни всегда комплексное.

ХВОЩ В ПОМОЩЬ

Самое страшное при лейкозах – ураганное падение иммунитета. Конечно, собственно белокровие можно лечить только «химией». Но вот защитные силы организма вполне под силу укрепить народными методами. Основной минерал, «ответственный» за иммунитет, – кремний. Чтобы насытить организм этим элементом, приготовьте кремниевую воду.

Горсть небольших, не крупнее фасолины, черных или темно-серых кремней промойте, положите в большую, литров на 5, эмалированную кастрюлю и залейте питьевой водой. Закройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре 5-7 дней. Каждый раз, когда сольете воду, кастрюлю и камни промывайте проточной водой. В зависимости от тяжести заболевания выпивайте от 1 до 3 стак. в день.

Очень много кремния в полевом хвоще. Поэтому в сезон ежедневно выпивайте по 3-4 ч.л. свежеотжатого сока хвоща (собирать растение надо рано утром, до того, как высохнет роса). А с осени до весны готовьте отвар из сушеного хвоща. 3-4 ст.л. сырья заверните в кусочек марли и опустите в эмалированное 10-12-литровое ведро с водой. Доведите до кипения. Настаивайте 3-4 часа и пейте по 1-2 стак. в день.

Внимание! Препараты хвоща полевого нельзя применять людям, страдающим заболеванием почек – нефритами и нефрозами.

Трифонова Р.Е.

ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»

Для Чудова Г.П. БР №26(330). Рецепт из популярной фитотерапии (изд. Вена, Австрия, 2003 г.).

Каштан благородный излечивает и восстанавливает функции головного мозга. Нужно кушать на голодный желудок, а также после еды очищенные отваренные каштаны. То же – при болезни Альцгеймера.

630124, г. Новосибирск, Атаманцева.

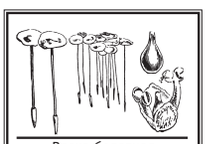
ПОДАГРА

Мой дед и отец по материнской линии страдали подагрой. У меня тоже после 35 лет появились суставные боли, анализы выявили повышенный уровень мочевой кислоты. Через 10 лет – шишки на ногах, воспаления в суставах. Врачи сказали, что эта болезнь передается женщинам больными отцами по материнской линии. Питаюсь как велят врачи: поменьше кислых и кисломолочных продуктов, кофе, чая, вино не красное, а белое, закусываю вино всегда сыром, а не мясом. Не применяю уксус, квасы, кефирная диета (для похудания и нормализации кишечника) – к сожалению, не для меня. Побольше – тыквы, соков.

Врачи прописали препарат колхицин, но хотя это средство и помогает (его получают из клубней безвременника), но содержит сильный яд. Поэтому, т.к. врачи говорят, что болезнь моя – на всю жизнь, и можно говорить только о длительной ремиссии, то я захотела перейти на более безвредные лекарства, не отравляющие печень. Но за 15 лет болезни я подобрала несколько эффективных средств, снимающих воспалительные боли суставов. Каждое лето собираю цветущий цикорий и делаю припарки на суставы. Траву нарезаю, заливаю крутым кипятком, распаренную теплую массу прикладываю к суставу на всю ночь. Боли исчезают за 2-3 припарки.

Цикорий обыкновенный
Cichorium intybus L.

Облегчают боли пилюли из смеси ряски водяной с медом. Я их готовлю сама из сухой ряски: смешиваю траву с медом (1:1), пилюля каждая – по 1-2 г, принимать пилюли по 2 штуки 4 раза в день. А 2 года назад избавилась от шишек подагрических. Рецепт мне дала одна женщина, излечившая мужа от таких же шишек. Надо отрезать кусочек соленого огурца (не маринованого) и мякотью приложить к шишке, обернуть целлофаном, сверху – шерстяной тряпкой, держать так ночь. Делать ежедневно в течение месяца. Шишки рассосутся.



Ряска болотная
Lemna minor L.

Головлева Е.Н., г.Куркино Тульской области.

КАК ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ?

Никто из нас не застрахован от несчастий. Все переживают горе по-разному: кто-то замыкается в себе, кто-то пьет, кто-то впадает в депрессию, а кто-то ставит на себе крест и живет только воспоминаниями.

Отказ от общения с миром и погружение в депрессию – это своего рода психологическая защита, социальное оправдание собственной несостоятельности и более глубоких личных проблем.

Переживать беду надо уметь. Само слово «переживание» означает некий процесс, имеющий свое начало и свой конец. Это переход через жизненную трудность, в течение которого приобретается некий новый опыт. Потому человек, перенесший страдание, всегда считался мудрее того, кто подобного не переживал.

– **Не бегите от себя**, не подавляйте эмоции. Лучше дать себе выплакаться.

– **Не уходите от людей.** Друзья на то и даны, чтобы разделить с вами радость и горе.

– **Задумайтесь,** с чем именно связана ваша скорбь? Может вы просто жалеете себя, а не покинувшего вас?

– **Переживания не могут быть поводом** для отказа от работы и повседневных дел.

– **Помните, что вы остаетесь нужны** близким людям.

– **Попытайтесь понять,** как изменится ваша жизнь после утраты и, возможно, в ней отыщутся положительные стороны.

– **Не старайтесь вычеркнуть** горькое событие из памяти. Но старайтесь думать о том, какие светлые минуты были в вашей жизни связаны с этим человеком.

– **Смиритесь со случившимся,** помня, что за падением всегда наступает взлет.

– **Не прибегайте к помощи алкоголя и транквилизаторов.** Вы только загоните проблему внутрь, плюс потеряется собственное здоровье.

При появлении первых признаков депрессии (уныние, подавленное настроение, угнетенное состояние): в 1 ст. л. любого чая добавить 0,5 ч. л. душистого кардамона, смешать и выпить, а в еду подмешать по вкусу мускатного ореха и шафрана.

Вдыхать перед сном настойку валерианы 10 мин. Ее пары лечат нервную систему и усыпляют. Нужна тишина. Курс 2 м-ца.

Нужна постоянная физическая активность: ежедневный неутомительный бег или быстрая ходьба на разумные индивидуально установленные расстояния.

1 ст. л. меда залить 1 стак. теплой воды, смешать, добавить сок 0,5 лимона и выпить вечером за 1 час до сна.

Наговор от депрессии: воду для наговора нужно брать только из природного ключа, в крайнем случае в церкви, но не водопроводную. Набирая воду, произнесите следующие слова:***«Здравствуй, вода Татьяна, земля Ульяна, а ключ Иван, дайте мне воды от всякой беды»*.**

Наговор следует произносить в полночь, обратившись на запад, сначала три раза прочитать «Отче наш», затем молитву святителю Пантелеймону. Потом говорите так:***«Ключева вода, царица-водица! Возьми с меня, с раба Божьего (имя), смой мою тоску-кручинушку, унеси мою тоску-кручинушку в синее морюшко. Вода ты, вода, ключева вода! Как смываешь ты, вода, крутые берега, пенья, коренья, так смывай тоску-кручинушку с белого лица, с ретивого сердца раба Божьего (имя). Будьте, мои слова, лепки и крепки»*.**

Затем умойтесь этой водой, хорошо сбрызгивая все лицо, утром вновь умойтесь наговоренной водой.

Ну и народные рецепты – принимайте препараты, укрепляющие нервную систему.

Обтирайтесь по утрам соленой водой (1 ч. л. поваренной соли на 0,5 л воды).

Чаще пейте чай с мелиссой.

Регулярно употребляйте семечки подсолнуха, восполняющие дефицит витаминов В, С и фолиевой кислоты.

Ст. л. листьев мяты перечной залить стак. кипятка, варить 10 мин. Пить по 1/4 стакана утром и на ночь.

Будьте здоровы! **Н. С. Козымаева. 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243.**

ПЬЕМ С УМОМ

Ровно в полдень Папа Римский выкатил в своем застекленном автомобиле на площадь Св.Петра. Народ оживился и начал неистово размахивать руками, приветствуя понтифика. Я же Папе не махал – он бы все равно не увидел, так как я специально устроился на заднем ряду кресел, чтоб потом, с началом проповеди, быстренько удрать, так как тратить время в Риме на проповеди мне казалось неслыханной тратой времени, которого было катастрофически мало.

Неподалеку находился замок Святого Ангела, с великолепными мостами перед ним, а впереди еще ждали Колизей, фонтан Треви, памятник Виктору Эммануилу, и еще куча интереснейших мест. Самое главное было в перерыве между просмотрами достопримечательностей не забыть выполнить поручение друзей – привезти в подарок алкогольный символ Италии – граппу.

По правде говоря, символом этот напиток стал не сразу. Долгие годы граппа была самым обычным самогоном, в основе которого лежали остатки виноделия – виноградные косточки, кожица от ягод и даже стебли. Производили ее в основном бедные крестьяне, вкус тогдашней граппы был совсем не похож на нынешний, и только в последнее время в меню ресторанов граппа занимает почетное место в одном ряду с лучшими сортами бренди и виски. Однако для этого ей пришлось хорошенько измениться.

За право называться родиной граппы спорят сразу три итальянских провинции – Фриули, Пьемонт и Венето. Но у последней есть козырная карта – именно там, у подножия горы Граппа, находится городок Бассано де Граппа, который большинство и считает местом, где граппа изготавливалась изначально. Молодая, невыдержанная граппа разливается сразу по бутылкам и бесцветна, но если ее выдержать месяцев 12-18 в деревянных бочках, то у нее появляется золотистый цвет, да и градус повыше – до 45-50.

Сейчас изготавливают граппу не только из виноградного жмыха, но и целых ягод. Я был поражен, зайдя в супермаркет, такому разнообразию сортов – на полках стояли бутылки с граппой каберне совиньон, граппой мерло, граппой рислинг и даже граппой мускат. Вообще-то итальянская кухня лично мне показалось немного грубоватой – но насколько хорошо с местной едой сочетается именно этот напиток! Опробованная бутылка граппы каберне совиньон пошла на ура вечером в номере отеля с местными мясными деликатесами.

Обычную граппу пьют охлажденной до 8 градусов, а выдержанную – при комнатной температуре. Для этого напитка даже существуют специальные бокалы – grappaglas– и они имеют форму тюльпана. Залпом пить граппу не надо – в этом случае нотки ванили, лесных ягод или миндаля будут особенно заметны. Граппа является отличным дижестивом, но она вполне сойдет и как самостоятельный напиток. Итальянцы используют граппу в кулинарии – в ней фламбируют креветки, маринуют мясо, готовят десерты и коктейли. Ее пьют с лимоном, сахаром и шоколадом. На севере страны готовят коррето – кофе с граппой. А часто граппу просто наливают в чашку из-под кофе, добавляют сахар, размешивают и глотают. Такой напиток называется «помоем чашку» – «резентино».

Вообще, у итальянцев отношение к граппе особое. Не превращая ее производство в механизм зарабатывания денег, они делают настоящие произведения искусства. Причудливо изогнутые в бутылке с напитком травы или кусочки фруктов раньше были необходимостью (для избавления от резкого алкогольного запаха). Теперь же, при активном развитии технологий это осталось красивой традицией. Итальянские предгорья Трентино и Беллюно, как известно, славятся своими фруктовыми садами. Когда появляются на деревьях первые фрукты (например, груши), их с веткой опускают в пустые литровые бутыли, в которых они и растут. Когда приходит время, грушу обрезают и с черенком она остается в бутылке. Туда же наливают свежую граппу и отправляют настаиваться. Такой, получается, кораблик в бутылке – настоящее чудо. И стоит, честно говоря, недешево. Но грапподелы рассчитывают на туристов. И расчет во многом оправдан, ведь граппа воистину напиток Италии – хранит в себе историю этой страны, ее характер и чувство собственного достоинства.

Vivat, Italia! Vivat, Grappa!

Дмитрий Ромашов. Использованы материалы с сайтов ndb.ru, wikipedia.ru

СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

Я торгую на рынке и хочу рассказать один способ, чтобы ноги не замерзали зимой. Это средство – хрен. Думаю, что этот способ согреть ноги подойдет всем, страдающим закупоркой вен, плохой циркуляцией крови в ногах. Надо взять х/б носки, обмокнуть их в подсолнечное масло, выкрутить крепко и одеть на ноги. Наложить в плотные целлофановые мешочки перекрученный на мясорубке корень хрена, примерно слоем 1-2 см, и надеть эти мешочки на носки с подсолнечным маслом, сверху одеть теплые шерстяные носки, колготки и так ходить. Я стою за лотком на рынке по 8-12 часов, ноги всегда теплые даже в самый лютый мороз, и не требуется ни горячего кофе, ни чая для согрева, ни алкоголя.

Воропаева Ксения, г. Бологое.

КАК Я ЛЕЧИЛА ЭКЗЕМУ

С 22 лет почти каждые полтора–два года, в период с ноября по март, у меня появлялись высыпания на голове, волосы выпадали, врачи поставили диагноз экзема, помогали только гормональные мази. Но через 7 лет высыпания стали захватывать не только голову, но и появлялись в ушах, под мышками, переходили в гнойники (на ушах) и мокли на голове, а под мышками – высыпания. Моя мама водила меня к травнице, т. к. мы решили переходить на народные методы, ведь нельзя же всю жизнь сидеть на гормонах.

Она дала такой рецепт: 1 г мумие развести в 1 л теплой воды, пить 1 раз в сутки по 100 мл, утром, натощак. Прием дозы можно увеличить вдвое, если экзема проходит тяжело. Кожные высыпания на коже – смазывать концентрированным раствором: 1 г мумие на 100 мл воды. Я принимала внутрь настой мумие 2 мес., потом повторила прием через 2 недели перерыва, делала ежедневные обтирания головы – и все прошло, с тех пор прошло 15 лет, никаких высыпаний на коже у меня больше нет.

Нарощенко Н. Е., с. Татурово Костромской обл.

АРБУЗОМ ПО БОЛЕЗНИ!

Самый полезный для больного лейкозом продукт – арбуз. В сезон его нужно есть как можно больше (если, конечно, почки в порядке). А на зиму запасайтесь арбузным медом. Для его приготовления годятся только самые спелые, сладкие ярко-красные арбузы.

Измельчите мякоть, удалите косточки и протрите ее через мелкое сито. Получившуюся кашицу поставьте на маленький огонь и варите до закипания. Снимите пену и процедите горячую кашицу через марлю. Затем снова поставьте сок на маленький огонь и варите, постоянно помешивая, до тех пор, пока объем не уменьшится в 5-6 раз. Арбузный мед можно хранить в холодильнике до года, разлив в стеклянные банки и закрыв любой негерметичной крышкой (например, завязав горлышко банок тряпочками). Есть его можно в неограниченном количестве – столько, сколько захочется.

А запить арбузный мед можно стаканчиком красного вина. Этот напиток крайне благотворно влияет на кроветворные органы. Конечно, увлекаться не стоит – алкоголизм ничуть не менее опасен, нежели лейкоз. Лечебная доза – не более 200 г вина в сутки – по 100 г в обед и на ночь, непосредственно перед сном.

Два раза в неделю вечернюю «стограммовку» заменяйте орехово-медово-винным коктейлем. 1 ст.л. растертых в муку ядер грецкого ореха смешайте с 2-3 ст.л. меда и нагревайте на водяной бане, постоянно помешивая, до температуры 30-40 градусов (вода не должна кипеть!). Затем вылейте мед в вино, тщательно размешайте, слегка остудите и выпейте мелкими глотками.

Наталья Ш., г. Балашиха.

СОВЕТЫ СТАРИНЫ

Бабушка моя, царство ей небесное, учила меня в юности, как сделать, чтобы не было прыщиков на лице: «Ложась спать, надень ночную рубашку и изнанкой подола вытри лицо. Лицо будет чистым. Но есть одно «но» – прыщики могут перейти на спину».

Галкина Анастасия, г. Москва.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Мой дед, участник войны, рассказывал как во время Великой Отечественной войны летчики перед боевыми ночными вылетами и разведчики, уходившие ночью в расположение врага, принимали ягоды лимонника для обострения зрения. Дед сам прекрасно помнил, как горсть ягод вызывала значительное повышение зоркости, особенно в темноте.

А спиртовая настойка из семян и плодов лимонника была одним из эффективных средств, восстанавливающих силы раненых бойцов. Дед запомнил рекомендации врачей военного госпиталя относительно лимонника: действие как свежих ягод лимонника, так и настойки из его семян и плодов стимулирует нервную систему, но не сопровождается истощением нервных клеток. Лимонник резко усиливает дыхание, снижает кровяное давление, угнетает перистальтику кишечника, расширяет периферические сосуды и повышает устойчивость стенок капиллярных сосудов.

Сам дед вспоминает, что после приема 50 г настойки лимонника снималось чувство усталости, снижались мышечные боли, исчезала жажда, улучшалось настроение у больных, принимавшие препарат становились бодрее. И еще один пожилой врач рекомендовал тогда еще молодым бойцам: ***«Разведите у себя в саду лимонник после войны – и все женщины будут от вас в восторге – лимонник лучший, т.к. безвредный мужской тоник! Безвредный для всех, кроме гипертоников».***

Моя жена один раз после разговора с дедом принесла домой несколько небольших черенков лимонника и весной посадила их на солнечное место в нашем саду. С тех пор уже в течение 15 лет эта изящная древесная лиана обвивает опоры и лесенки, весной украшает сад цветками с белыми лепестками, источающими тонкий лимонный аромат. А в сентябре – октябре дает полезные плоды – на длинной оси сидят мелкие плодики ярко-красной окраски – они кисловато-горькие, но ароматные, со смолистым привкусом.

Не только ягоды, но и кора, и корень, и семена этого растения обладают тонизирующими и целебными свойствами. Листья и молодые побеги, собранные до плодоношения, используем для изготовления жаждоутоляющего и снимающего усталость настоя с приятным лимонным ароматом: на 1 л кипятка 10 г измельченных сухих листьев, настоять 1 час в термосе, процедить, пить как чай – с сахаром, медом. Тонизирующее действие появляется сразу же – после однократного приема чая, причем повышение работоспособности происходит мягко, без нервного возбуждения.

Мой брат – грибник и рыбак, так вот он после приема горсти сухих ягод лимонника может, не принимая пищи, без устали целый день бродить по лесу. Кстати, моя жена стала принимать настой ягод – с целью похудания. Настой ягод: истолочь в эмалированной емкости 10 г сухих ягод (или 3 штуки свежих). Залить 1 стаканом крутого кипятка, держать на вод. бане 10 мин., настоять до остывания. Принимать 2 раза в день по 50 г натощак или через 3-4 часа после еды.

Плоды собираем в конце августа – начале сентября. Осторожно, не повреждая семян, отжимаем сок. Натуральный сок без добавления воды ставим в холодильник в герметически закрытых бутылках. Это ярко-красная жидкость кислого вкуса, со специфическим приятным ароматом.

Сок добавляем в чай: 1 ч.л. на 1 стакан кипятка, принимать для профилактики простуды, гриппа 3 раза в день натощак, для лечения – можно и 5-6 раз в день. Этот сок помог жене и сыну излечить быстро и легко грипп, пневмонию, а мне – вылечить хронический гастрит с повышенной кислотностью.

А вот рецепт той настойки, что помогает мужчинам, даже пожилые знакомые на работе оценили ее:

Измельченные ягоды залить 95% спиртом в соотношении 1:5. Поставить в темное место в герметично закрытой бутылке. Настоять 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить через марлю, отжать. Затем настоять еще 3 дня и снова процедить. Готовая настойка – прозрачная. Принимать натощак по 35-40 капель 2-3 раза в день в течение месяца. Результат лечения будет ощущаться через 15-20 дней от начала приема настойки. Сердечникам и гипертоникам – лучше подобрать другое средство. Так же нельзя принимать эту настойку при эпилепсии.

Бойко Андрей, г. Тула.

СОК КАРТОШКИ

Все, от мала до велика, знают, сколь полезны виноградный, томатный, яблочный и березовый соки. Понимаем мы, что и овощные соки (из моркови, свеклы) также способствуют оздоровлению. А вот о картофельном соке вряд ли кто слышал что-либо подобное.

А когда-то давно его почитали как самый полезный. Знахари утверждали даже, что если бы все регулярно пили картофельный сок, то никто бы вообще не болел, но со временем люди переключились на консервированные напитки и незаслуженно забыли о бесценном эликсире. Пришло время вновь о нем вспомнить. По своему минеральному составу картофельный сок является ценнейшим лечебным концентратом, а благодаря своим биологическим свойствам по праву относится к самым сильным активаторам регенеративных и противовоспалительных процессов. Содержащиеся в клубнях картошки нитраты при выделении сока остаются в жмыхе, так что напиток получается экологически чистым, а значит, безвредным.

Картофельный сок оказывает мочегонное, ранозаживляющее, спазмолитическое, гипотензивное и противовоспалительное воздействие на организм.

Этот чудодейственный сок способен понижать активность желудочного сока.

В народной медицине картофельный сок используют для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки, а также хронического гастрита с повышенной кислотностью. Люди, страдающие от язвы, через несколько дней после начала приема картофельного сока чувствуют заметное улучшение самочувствия. Во время такого лечения практически не наблюдается побочных явлений. Чем раньше больной начал принимать сок, тем эффективнее будет такое лечение.

Регулярно принимайте картофельный сок, и вы избавитесь от желудочных кровотечений, запоров, газов в желудочно-кишечном тракте, очистите свой организм, а в придачу ко всему еще и проведете профилактику появления злокачественных опухолей.

Если у вас болит голова, выпейте стакан картофельного сока.

Поскольку в картофельном соке содержится вещество, расширяющее спазмированные сосуды мозга (ацетил-холин), его применяют при гипертонии.

Широко применяется картофельный сок и при заболеваниях дыхательных путей, включая столь сложную для лечения болезнь, как туберкулез легких. Лечебный эффект достигается благодаря насыщенности сока микроэлементами и соланином.

Сок, выжатый из картофеля, повышает активность ферментов и улучшает обмен веществ, способствует выведению из организма так называемых токсинов усталости, оказывая кровоочистительный эффект.

В свежеприготовленном картофельном соке есть антиоксидант – витамин С, а также много биоактивных и тонизирующих веществ, которые губительным образом воздействуют на зарождающиеся клетки раковых опухолей. Так что картофельный сок способен помочь излечиться даже от рака.

При ларингитах и фарингитах полоскания картофельным соком просто незаменимы.

Повязки с сырой картофельной кашицей, которая сочится свежим соком, помогают лечить кожные заболевания (грибковые поражения, экземы, фурункулы и рожистые воспаления). Высокое содержание в картофельном соке калия, серы, хлора и фосфора позволяет удалить с кожи пятна.

Сок из картофеля также помогает лечить дерматиты. Для такого лечения приготовьте 10-слойную марлевую повязку, смочите ее в картофельном соке и, наложив на больное место, укутайте сверху компрессной бумагой. Самый верхний слой должен быть тоже из марли, которой аккуратно завяжите весь компресс. Через 5-6 часов компресс нужно сменить.

Ожоги I степени лечатся так: марлевую повязку пропитайте картофельным соком и наложите на пораженный участок. Повязку необходимо менять каждые 2 часа.

Для лечения почек очень эффективен сок картофеля, смешанный с соком рябины. Дайте такой смеси настояться 1 час и приступайте к лечению.

Скопление воздуха или газов в тканях, которое медики называют эмфиземой, лечится смесью соков картофеля, моркови и петрушки.

Картофельный сок пригоден и для удаления надоедливых веснушек и трещинок на открытых участках кожи.

Если в последнее время у вас ухудшилось самочувствие, пропал аппетит и напала какая-то жуткая хандра, попейте несколько дней картофельный сок, и он вернет вам энергию.

У вас есть предрасположенность к заболеваниям желудочно-кишечного тракта? Для профилактики приучите себя пить картофельный сок регулярно. Тогда обострение заболеваний вам не грозит.

Способность картофеля насыщать организм щелочью нашла свое применение при лечении диабета, который, по сути, является кислотным отравлением. Частое применение картофельного сока благотворно сказывается на самочувствии больного. Чтобы еще больше повысить эффект лечения, помимо самого сока вводите в рацион сырые овощи, зелень, хлеб из муки грубого помола.

ТРИ ВЕРНЫХ СПОСОБА СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Автор статьи болен рассеянным склерозом. Несмотря на необратимый характер заболевания, автор глубоко убежден, что человек в состоянии помочь себе сам. Пусть не излечиться полностью от постигшего его недуга, что невозможно по определению, но существенно улучшить свое самочувствие с помощью простых и вполне доступных для каждого средств.

Начало в №40.

ДИЕТА

В еде необходимо исключить злоупотребление чем-либо: все хорошо в меру. Прописные истины, казалось, и говорить о них не стоит, ан нет. Посмотрите повнимательней на свой завтрак, обед и ужин. Можно от каких-то компонентов блюд отказаться, причем совершенно безболезненно для себя.

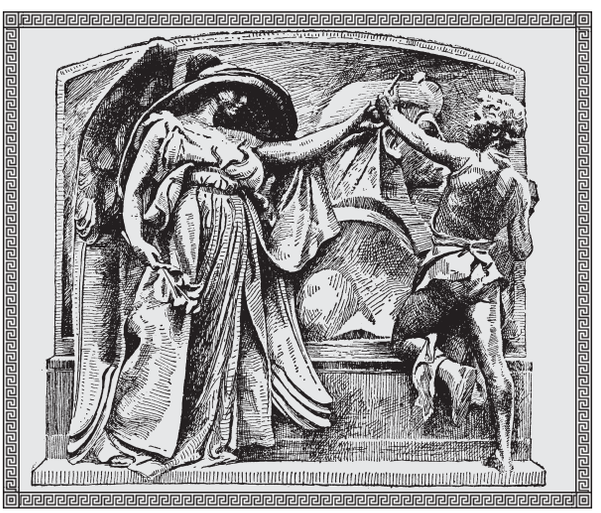
Едим мы, зачастую, машинально, особо не затрудняясь в выборе продуктов, их разнообразии. Так, для кого-то «щи жидки, а для кого-то бисер мелок», скажете. Возможно и даже наверняка так: «кто как ведает, тот так и обедает». А если посмотреть на обыденные вещи другими глазами: вспомните, даже в эпоху советского продуктового дефицита умудрялись из минимального набора продуктов готовить очень даже вкусную и полезную (!) еду, да еще и разнообразную.

Известно латинское изречение: ***«Чтобы тебе ночью было легко, пусть обед твой будет коротким».*** Спросите: ужин – «отдать врагу», обед – короткий (или «разделить с другом»), а завтрак – легкий? Уверенно отвечу – да! Да и еще раз – да!

Убедился на себе: в обед не следует наедаться, тем более, переедать. Не случайно об обеде говорит народ (будь он древнеримский или русский): либо сделай его коротким, либо «подели его с другом». В первые дни, выйдя из-за обеденного стола с чувством голода (повторяю: оно вскоре пройдет), будешь думать: ну, во время ужина-то отыграюсь! А вот и не «отыграешься» – не захочется. К ужину подойдешь без чувства «зверского» голода: слегка проголодаешься, да и только. Поужинаешь (если еще не «отдал его врагу») также легко.

Во время еды ни в коем случае не следует ориентироваться на свой желудок – ему все мало, пока не будет забит до отказа. А мозг человека, что называется – «тормозит», на молодежном сленге: ему требуется 15-20 минут, чтобы понять, насколько он сыт. Пока до него это дойдет, мы продолжаем есть, набивать свой желудок. Не случайно англичане говорят, что покидать стол нужно с чувством голода.

Чувствуйте голову, следите за ощущениями в ней. Как только почувствуете, что голова от принятой пищи (независимо от ее характера) тяжелеет, в ней появился легкий шум – сразу отложите вилку, ложку, отодвиньте тарелку: все, трапеза на этом закончена. Голова в данном случае выступает своего рода индикатором изменения твоего самочувствия. Главное – быть в согласии со своим организмом, уметь вовремя услышать его. Но желудок, скажете, тоже часть организма, почему бы его не слушать? Но именно здесь вступают в роль приоритеты: какая из двух частей организма для вас более значима, ту и слушайте. Это в чем-то из разряда ***«ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть».***



Кстати, к голове, как индикатору происходящих в тебе изменений, следует прислушиваться не только во время еды. Чем бы ни занимался, что бы ни делал, голова – твой фиксатор, ограничитель любого рода деятельности. Разумеется, сказанное относится, главным образом, к людям, страдающим сосудистыми заболеваниями, либо предрасположенным к ним.

Говоря о диете нелишне вспомнить и всем известную поговорку: ***«Держи голову в холоде (об этом сказано выше), живот в голоде, а ноги в тепле».***

И, опять-таки, главное и приятное для меня в результате диеты: не тяжелое, приземленное состояние тела, а легкое на подъем.

САМОВНУШЕНИЕ

Власть над собой – высшая власть.
Цицерон.

У всякого хозяина есть хорошие, надежные работники, а есть и нерадивые, лодыри, тугодумы, халтурщики. Так и твои органы: одни работают надежно, исправно, а некоторые, в силу обстоятельств и, как правило, недостаточного к ним внимания с твоей стороны, разболтались, вышли из-под контроля и доставляют массу хлопот.

Но если от плохих работников хозяин избавляется, то нам избавиться от них никак нельзя. Можно только воздействовать: физически (лекарства, препараты) и морально (самовнушение, аутотренинг) с конечной целью подчинения этих нерадивых органов, да и организма в целом, своей воле.

Вот на моральном воздействии и остановимся. К этому не надо относиться с пренебрежением и, тем более, отмахиваться от него.

Известны случаи, когда в человеке в минуту опасности проявлялись незнакомые ему ранее возможности организма. То он мог перепрыгнуть через немыслимой высоты препятствие, то забирался Бог знает на что без каких бы то ни было подручных средств. Организм мобилизуется в минуту опасности, в нем пробуждаются все резервы, которые в спокойном состоянии человека находятся, как бы, в анабиозе.

Для мобилизации резервов организма вовсе не нужно обращаться за помощью к стрессу. Возможности организма следует «воспитывать», культивировать, то есть, говоря проще, выращивать.

Нужны, прежде всего, положительные эмоции – они весьма плодотворно воздействуют на организм.

С утра необходимо себя настроить на «мобилизационный» лад. Собранности, подтянутости способствует утренняя зарядка. Но для меня ее правильнее назвать «растяжка».

ЗАРЯДКА-РАСТЯЖКА

Задеревеневший за ночь организм следует разогнуть, растянуть.

Сначала восстановим дыхание: руки опущены вдоль тела, немного отстоя от него. Затем глубоко вдыхаем одновременно с резким взмахом правой руки к левому плечу. Выдох: когда кисть правой руки дойдет до левого плеча. И так резко поочередно левой и правой руками делаю 30-35 раз подряд. Выполняя упражнение, говорите убежденно сами себе: в мозг поступает свежий воздух, освежает его, проветривает.

К слову, чтобы свежий воздух действительно «проветривал» мозг, комната, в которой делаем зарядку, сама должна предварительно проветриться.

Второе упражнение: ноги на ширине плеч, руки горизонтально согнуты в локтях, кисти рук у центра груди. Раз-два – на вдохе локти пружинисто направляем к спине, на выдохе, раз-два – разгибаем руки в стороны. Делаю упражнение четыре-пять раз.

Затем, при этой же исходной позиции, разгибаем горизонтально согнутые в локтях кисти рук с одновременным разворотом плеч поочередно в левую и правую стороны.

Третье упражнение – также ноги на ширине плеч и те же пружинистые движения руками к спине: одновременно вертикально поднятой левой и произвольно опущенной правой. Чередуя положение рук, делаю упражнение также четыре-пять раз.

Во время второго и третьего упражнений думаю о грудной клетке, о поступлении в легкие свежего воздуха, о гибкости поясницы и позвоночника.

Следующее, четвертое упражнение (сначала будет 4а): правая рука упирается в поясницу, а с помощью высоко поднятой левой руки максимально наклоняемся вправо. Потом наоборот. Ноги на ширине плеч. Именно это я и называю «растяжкой». Делая упражнение, внушайте сами себе: позвоночник, поясница становятся гибче. Увертюра к «растяжке» – предыдущее упражнение.

Чтобы разогнуться полнее, четвертое упражнение дополняем следующим – 4б: лежащую на пояснице ладонь переместите чуть ближе к позвоночнику, а при взмахе другой рукой вверх и в противоположную сторону большим пальцем немного подтолкните талию вперед с одновременным устремлением лопаток назад.

Затем, держа руки на бедрах, тазом делаем движение хула-хуп, то есть якобы вращаем обруч. Это совсем необременительно, даже приятно. Разумеется, ноги на ширине плеч.

Далее: резко поднимая левую, а затем правую ногу старайтесь дотянуться кончиками пальцев рук до пальцев ноги. До пальцев не получится, дотянуться до щиколотки вполне можно. И опять говорите сами себе: позвоночник, поясница становятся гибче. Старайтесь не просто махать ногами, а именно тянуться к щиколотке, растягиваться. Делаю упражнение восемь-десять раз.

И наконец, седьмое упражнение: приседаю на корточки (при этом спина прямая, во всяком случае, стараюсь, чтобы она была таковой) не больше пяти-семи раз. Пятки желательно отрывать от пола.

Все, моя зарядка-растяжка закончена. Высоко поднимая и опуская руки, делаю вдох-выдох. Кстати, глубокий вдох-выдох высоко поднимая и опуская руки (три-четыре раза), я делаю практически после каждого упражнения – и кислород, необходимый нам, в голову поступает и лишнее напряжение снимает.

Почему я выделил приведенные выше семь упражнений? Методом проб и ошибок остановился на них, как оптимальных для меня: не создают дискомфорт, особого напряжения и при этом позволяют хорошо размяться, растянуться.

Каждое упражнение зарядки-растяжки благотворно действует на организм – вы это сами почувствуете. Старайтесь все позитивные изменения фиксировать в сознании: допустим, это упражнение на счет три я делаю лучше, на счет четыре – еще увереннее.

Разумеется, все упражнения выполняю в майке при открытом окне (форточке). Форточку закрываю после приема душа, поскольку приятней выходить из ванной в помещение, где свежий воздух.

Теперь, после зарядки-растяжки бритье и водная процедура – холодный душ.

Стоя под душем, представляю, как струя воды «очищает», «промывает» мой мозг, «омолаживает» его, делает организм закаленнее (последнее скорее констатация, нежели представление). Говорю эти слова не просто в уме, а как бы «разговариваю» с моим мозгом, вижу его, убеждаю, «подключаю» его к моим словам, внушаю их ему. И когда у меня идет такая работа с моим мозгом, я на какие-то доли мгновенья даже «самоотключаюсь». Во всяком случае, под холодным душем самовнушение, на мой взгляд, получается действеннее. Мозг и сознание здесь для меня две разные субстанции.

Поскольку болен рассеянным склерозом процесс восстановления защитного слоя нервных волокон – миелина, представляю себе следующим образом: нервное волокно в виде проводка оборачивается (уже обернуто!) миелином как изоляционной лентой. Конечно же, лучше всего в своем воображении обращаться непосредственно к нейрону, но я, увы, его «внешний вид» никак не ухвачу. Не имеет значения, какой именно образ придумаете вы, важно, чтобы он был максимально ярким и осязаемым. Для получения нужного эффекта, следует как можно ярче «увидеть» как заболевание (то или иное) уходит, а организм исцеляется. Процесс восстановления защитного слоя представляю, практически, постоянно, будучи не только в ванной комнате,

Всегда подключайте мозг к вашим действиям и, наоборот, все ваши действия должны происходить на фоне самовнушения простых слов: я могу (то, что вы хотите смочь); у меня получится (получается); я сделал это лучше, чем раньше. Слова произносите про себя без какого-либо напора, нажима, а с чувством спокойной констатации позитива. Говорите это сами себе постоянно, ощущайте процесс, происходящий в мозгу. Слова внушения внедряются, запечатляются, укрепляются в мозгу с тем, чтобы остаться в нем навсегда. Попутно замечу: самовнушение не оставляет места плохим, пессимистическим и прочим негативным мыслям, а простые слова внушения превратятся для вас в истины.

Окончание на стр.12.

БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

Мы живем в век суперскоростей, пытаемся везде успеть и постоянно спешим. Современная женщина утром спешит на работу, вечером поздно возвращается домой. И нет никакой возможности приготовить горячий полноценный завтрак, встретить вечером семью приготовленным шикарным ужином. Да, существуют быстрые сухие завтраки, и иногда они очень выручают. Но так ведь хочется накормить своих дорогих и любимых вкусным домашним завтраком, замечательным ужином, чаще побаловать необыкновенным десертом.

А ведь это так просто. Мы предлагаем вам множество очень вкусных, разнообразных рецептов, которые объединяет одно – все они готовятся не более 15 минут. Среди них вы сможете найти подходящие для завтрака, ужина, а иногда и обеда (или дополнения к обеду). Некоторые из рецептов особенно порадуют детей своим игрушечным видом и нежным вкусом. Но абсолютно всех сладкоежек приведут в восторг вкусная выпечка, на приготовление которой Вы потратите не более 20 минут, и другие замечательные сладости, которые готовятся еще быстрее.

Внезапно прибывшие гости уже не застанут вас врасплох, ведь наши рецепты помогут вам быстро накрыть красивый изысканный стол.

Все рецепты подобраны тщательно и с любовью, поэтому мы абсолютно уверены, что они помогут Вам чаще дарить радость себе и своим близким. Ведь вкусный и красивый завтрак повышает настроение на весь день. И что может быть лучше общения с родными и друзьями за праздничным или просто хорошим ужином.

Пользуясь нашими рецептами, вы всегда будете принимать абсолютно заслуженные комплименты Вашему кулинарному искусству и, что очень важно, тратить на приготовление еды совсем немного времени.

Начало в №30.

НАПИТКИ, КОКТЕЙЛИ – СЛАДКИЕ

Коктейль «Шутэ-фэнтэзи»

Сливочное мороженое, клубничное варенье, сок яблочный. Все продукты взбить в миксере, вылить в стакан и выпить через соломинку.

Банановый коктейль

1 банан, 1 стакан молока.

Налить молоко в блендер. Туда же мелко нарезанный банан. Все это взбить до небольшой пены. Разлить в стаканы.

Коктейль банановый для поднятия настроения

1 банан, 0,5 литра холодного молока, 2 чайные ложки тертого шоколада.

Очистите банан, порежьте его на кусочки, опустите в молоко, взбивайте миксером 3-4 минуты. Полученную массу вылейте в высокие бокалы и посыпьте тертым шоколадом.

Этот коктейль замечательно поднимает настроение!

Коктейль малиновый

1/2 стакан кефира, 1 стакан свежей или замороженной малины.

Вымытую и подсушенную малину взбить с кефиром. Употреблять в охлажденном виде.

Вместо малины можно использовать клубнику, смородину.

Коктейль «Румяные щечки»

Молоко 1/2 стакана, морковь средних размеров 1-2 шт., сахар 2 чайные ложки.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Все компоненты смешать в миксере. Напиток подают с чайной ложкой в стакане.

ПИРОГИ, ПЕЧЕНЬЕ И ПРОЧИЕ СЛАДОСТИ

Сладкий бутерброд с яблоками

Белый хлеб, яблоки, 2 яйца, 1/2 стакана сахара.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, взбить 2 белка, продолжая взбивать, постепенно добавлять сахар. Яблоки натереть на терке и выложить на хлеб. Сверху столовой ложкой положить взбитые белки. Выпекать либо в духовке при 250°С, либо в микроволновке при максимальной мощности до тех пор, пока белки не станут цвета простокваши.

Горячие гренки с джемом

Городская или другая булка, 50 г молока, 1 яйцо, джем.

Режем булку на ломтики, обмакиваем в подслащенное молоко, затем во взбитое яйцо. Жарим на сливочном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

На тарелке поливаем джемом или посыпаем сахаром.

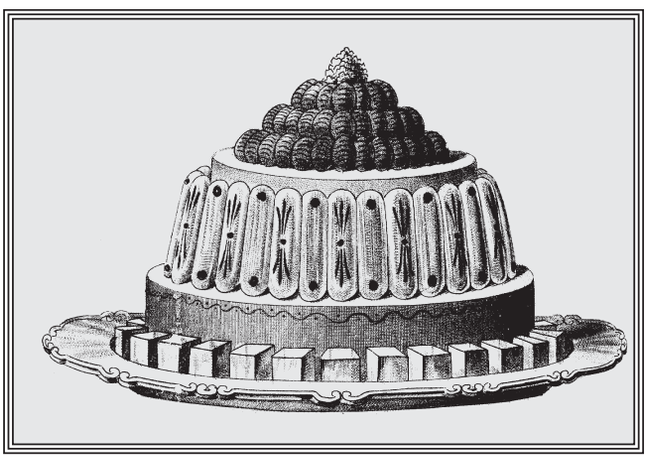
Быстрый торт

1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны или простокваши, 2 яйца и наполнитель: мак, ванилин, изюм, ягоды.

Растереть яйца и сахар до однородной массы, добавить немного соды, соли, сметану или простоквашу, размешать хорошо, всыпать муку, влить растопленное масло или маргарин, вымешать, добавить наполнители, очень хорошо размешать и выпекать в духовке 10-15 минут.

Бисквитный рулет «Звонок в дверь»

Мука 1 ст., сахар 3/4 ст., мед 2 ст.л., яйца 3 шт., сода 1 ч.л. (гашеная), начинка любая.



В миску положить яйца, сахар, мед, соду и муку – миксером взбить, выложить на противень, смазанный маргарином или раст. маслом, вылить (тонкий слой на весь противень) и поставить в духовку, разогретую до 200°С. Печется 5-7 мин. до золотистого цвета!

Начинка многовариантная – из того, что есть:

1. сметану с сахаром – взбить;
2. лимон с кожурой тертый с сахаром;
3. любое варенье.

Испеченный бисквит проверить, легко ли отделяется (если допечь снизу – легко). Смазать начинкой, свернуть в рулет.

Пирог «Ягодный»

1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки, 2 стакана любых ягод, лучше без косточек, 1/2 ч.л. соды, погашенной уксусом, 3 яйца.

Все перемешивается, выкладываем на сковородку, смазанную растительным маслом, и в духовку. Через 20 минут – готово!

Продолжение следует...

МЕНЯ МУЧИЛИ ОТЕКИ

Я лежала в больнице после операции на яичниках, из-за кисты яичника у меня было скопление жидкости в животе. Операция прошла успешно, но откачали почти 6 л жидкости. Через несколько месяцев отеки возобновлялись, опухали ноги, живот, появилась сердечная недостаточность.

Через 4 года после операции я справилась с отеками, но каждый год провожу поддерживающую терапию. Хочу написать свой опыт излечения, хотя отеки могут быть любого происхождения, и прежде всего, требуют устранения причин основного заболевания.

Но при всех видах отеков помогут такие средства:

1 больше яблок в любом виде – они способствуют выделению лишней жидкости.

2 баклажаны, кабачки, тыква, сок синего винограда (особенно хорош для почек сорт «Изабелла»), картофель, запеченный в мундире, сок свежих груш, настои цветков сухих и свежих тыквы и огурцов, – сезонное лечение.

3 травы – сушеница болотная, душица, отвар или листья бузины, чай из мяты.

4 каждую весну проводила такое лечение: тоненькие молодые веточки с листьями (примерно 4-6 ст.л. измельченного сырья на 1 л воды) отварить на малом огне 15 мин., процедить, выпить за день маленькими порциями. Чай из листьев черной смородины (сухих или свежих) – прекрасное мочегонное средство, в т.ч. и при задержке мочи при простатите.

5 если вы хорошо переносите цельное молоко, то за день нужно выпивать 1,5 л молока следующим образом: начиная с 8-9 час. утра, в течение часа каждые 10 мин. пить по 1 стакану молока, сделав перерыв в 1 час, повторить процедуру, выпив так 5-6 стаканов молока за день вы быстро избавитесь от отеков. Простокваша, кефир – тоже прекрасно снимают отеки.

6 дома выращиваю агаву американскую. Как только появляются первые признаки отека – сразу принимаю сок из свежих листьев агавы: 2-3 раза в день по 20-25 капель за 15 мин. до еды, за 2 недели все спадает и никаких отеков месяца 2-3 не наблюдается.

7 провожу голодания – по 7 дней 2-3 раза в год, в эти дни я принимаю чай 2-3 раза в день без сахара. Голодания провожу в согласии с предписаниями врача, т. к. необходим постепенный выход из них.

Хохлова Н.Г., г. С-Пб.

реклама

Пояс здоровья и другие целебные продукты «Фабрики Здоровья».

О благотворном воздействии Пояса здоровья уже много писалось, и вот теперь благодаря разработкам «Центра энергоинформационного программирования», предлагающего целую серию новых оригинальных программ под названием «ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ», возникла уникальная возможность дополнить спектр действия Пояса дополнительными программами, такими как: антиаппетит, активный сон, желчнокаменная и почечнокаменная программы, антитабак, антивирусная, коррекции и восстановления биополя, программа снятия порчи, программа комплексной защиты биополя человека, программа снятия «венца безбрачия», программа омоложения «Мне – 25», программа антиостеохондроз и межпозвоночных грыж, восстановления сердечно-сосудистой системы и т.д. Все эти программы позволяют восстанавливать деструктивные изменения и избавить пользователей от дурных привычек и болезней, которые и привели их к проблемам.

Вышеперечисленные программы для удобства и красоты записаны на разные оригинальные индивидуальные носители,– некоторые на пластины к поясу, а некоторые на изделия «браслеты, бусы, ожерелья, четки, расчески и зеркала» из органоминеральных материалов, которые надолго сохраняют записанные программы, такие как: натуральные камни, береза и можжевельник.

Важной особенностью данных программ является их полная совместимость и возможность использовать их совершенно самостоятельно и без Пояса здоровья. Наш сайт в Интернете: www.health-belt.narod.ru

Проконсультироваться со специалистами Центра энергоинформационного программирования можно по телефону в Москве (495) 22-33-569.

Приобрести можно в Центре «Помоги себе сам»: Метро «Текстильщики», ДК Автозавода, тел.: (495) 179-10-20, а также в клубе здоровья «Твоя Защита», м. Киевская, ул. Студенческая, д. 19, стр. 4, тел.: 258-38-72.

реклама

А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

Ученые всего мира пытаются найти универсальный и доступный способ омоложения организма и защиты от болезней. Многие из них успешно применяют методики оздоровительного дыхания. На основе огромной научной и практической работы российскому изобретателю В.Фролову удалось разработать новую модель дыхательного тренажера, который позволяет успешно лечить болезни и укреплять здоровье. • При использовании тренажера наблюдалось улучшение работы ВСЕХ органов человека! Исчезала седина, начинали расти волосы, повышалась работоспособность, улучшался жизненный тонус, происходило омоложение организма. • Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т.д. • Всего после 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев открывается «второе» дыхание, возвращается отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие. • «Дыхательный тренажер Фролова» рекомендован Минздравом РФ для применения в клинической практике как медицинский прибор. Он настолько прост в применении, что им могут пользоваться даже дети дошкольного возраста.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

Цена с оплатой при получении на почте **- 1150 руб., при заказе от 2 шт.- цена 1075 руб. за шт.**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ-ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в молочной железе.

Результат: • быстрое и безопасное увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!
• поднятие «обвисшей», потерявшей форму груди;
• продолжение роста груди, заложенного организмом;
• восстановление груди после беременности;
• избавление от растяжек;
• незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Все, что Вам нужно – применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! С помощью миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от Вашего возраста.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

Цена с оплатой при получении на почте - 1599 руб. При заказе от 2 шт. - 1499 руб. за шт.

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ): 8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 89.

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

На правах рекламы. ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Попова, 61, отдел 89.

ПЕЧЕНЬ БОЛИТ...

Траву репешка обыкновенного принимать как противовоспалительное средство при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря. 2 ст. ложки травы настаивать 2 часа в 0,5 л крутого кипятка и пить по 1 /3 стакана подогретым за 15-20 минут до еды, предварительно 3 раза наговорив на настой: ***«Трава-мурава для исцеления дана, кто ее пьет, тот от болезни уйдет. Что пью, в меня (свое имя) входит, а то, что входит, скорбь выводит. Да будет так»***. Курс лечения – 2 недели.

При необходимости повторить через 10 дней. Лечение начинать на убывающей луне.

Евсеева О., г. Калуга.

ХРОНИЧЕСКИЙ РИНИТ

Хочу рассказать вам, как излечился от хронического ринита, или попросту насморка. В детстве он доставлял мне массу неприятностей и обид. Одноклассники даже прозвали меня сопляком. Детство мое прошло в деревне. По утрам бабушка грела мне колодезную воду для умывания. Однажды она заболела. Дедушка, естественно, не стал греть воду, а дал мне холодную. Я умылся, как всегда, и пошел в школу. Вдруг чувствую: насморк как рукой сняло. Часа в четыре он вновь появился. Я опять набрал колодезной воды и опустил в нее нос, подержал так одну минуту. Насморк вновь исчез. В течение двух недель я регулярно держал нос в холодной воде и так закалил его, что избавился от насморка на всю жизнь.

Андрей В., Владимирская область.

МАЗЬ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

Берут по 1 г сухих трав донника и зверобоя, шишек хмеля. Все хорошенько измельчают и смешивают с 50 г вазелина. Затем растирают больной сустав, а сверху накладывают на него компресс.

Ирина М.

ТРИ ВЕРНЫХ СПОСОБА СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ СВОЁ САМОЧУВСТВИЕ

Начало на стр.8.

Восстановлению нормальных функций организма способствует аутогенная тренировка. Не открываю Америки и не изобретаю велосипед – говорю об известных всем прописных истинах. Беда только, повторяю, что знать-то о них, знаем, а следовать им, применять в своей повседневности не торопимся. Эффективность аутогенной тренировки при лечении многих хронических заболеваний известна и этой теме посвящено достаточное количество литературы. Не ставлю здесь своей задачей обобщать и пересказать их содержание (да и не так много их читал), просто хочу обратить ваше внимание на этот метод восстановления нервной регуляции многих процессов. Сравнительно недавно начал использовать аутогенную тренировку в преодолении своего недуга. Даже не так – не в преодолении недуга – о болезни при моей аутогенной тренировке и речи быть не может, а настраивании организма на положительный эффект, констатация его.

На протяжении всего дня стараюсь сохранить тот «мобилизационный» настрой, который сам себе задал утром.

Этому весьма способствует вечерний холодный душ. Сам факт его принятия уже хорошее самовнушение. Для меня он стал важен не столько как закалка организма, сколько закалка характера. Очень и очень результативная. Кроме того, вечерний душ мобилизует тебя и организм, позволяет быть в тонусе.

Отход ко сну. Если что-то беспокоит, убеждаю себя, внушаю себе, что ночью это пройдет и утром будет все в порядке. Утром, зачастую, все действительно нормализуется и меня это уже не удивляет.

Работа над собой, а в ней холодный душ занимает главное место, отразилась на моем бюджете тоже – стал меньше тратиться на лекарства. Это важно, поскольку лекарства, необходимые нам, отнюдь не дешевые.

Комплекс мер по оздоровлению, как говорится души и тела, поможет вам обрести силы, чтобы противостоять жизненным обстоятельствам, смело обходить трудности. Психическое благополучие, а оно станет вам присуще, позволит обрести душевное спокойствие.

В конце концов, как говорили древние римляне, «***ничего нет трудного, если есть желание***». Прежде всего, мы должны победить себя. Лишь одержав победу над самим собой можно смело бороться с любыми трудностями. В китайском монастыре Шао-Линь говорят: не важно, ***«сколько врагов ты сможешь победить, главное – победить себя!»***

Все мои рекомендации и советы, о которых вы прочли, основаны на личном опыте. Знаю, вижу, ощущаю результат и, не сомневаюсь, почувствуете его и вы.

Убежден, ПАЗЛ здоровой жизни у вас сложится, при условии, что последним его фрагментом станет вечерний холодный душ.

Здоровье, как говорится, не купишь, а поправить или даже сделать можно. Сделать самим себя здоровым как в той детской игрушке «Сделай сам». Быть здоровым для нас не означает пробежать на время стометровку. Здоровье для нас – уверенность в себе и «тормоз» заболеваниям, применение лекарств лишь в необходимом минимуме, а также - хорошее настроение от ощущения в себе всех позитивных изменений!

Сегодня мой здоровых дух живет в «матрице» здорового тела. Постоянно внушаю себе (констатирую): у меня все органы функционируют нормально, бесперебойно. Иммунная система укрепляется – я здоров, тело становится моложе, миелин «обволакивает-оборачивает» нервные волокна и помогает ускорению передачи импульсов по ним. Я хочу и буду ходить без трости, хочу и буду подниматься и спускаться по лестнице, не держась за перила. Это будет, непременно будет – сейчас-то получается. Пусть пока невелико расстояние и лестница нестоль крута, но начало – есть.

Буду весьма признателен всем, прочитавшим статью и пожелавшим откликнуться на нее. Ваши замечания, дополнения будут непременно учтены мною при дальнейшей доработке темы: как перестать бояться неизлечимой болезни и начать ее преодолевать.

Ваши замечания и пожелания просьба направлять по электронной почте E-mail: igor-pron@mail.ru

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ВСЯ ПРАВДА О ЖИРАХ, ИЛИ ОТ КАКОЙ ЕДЫ НЕ СТОИТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ

Мы привыкли считать, что жиры вредны, и в погоне за красивой фигурой сокращаем их потребление без оглядки. На самом деле некоторые виды жиров жизненно необходимы организму для нормального функционирования.

ДОЛОЙ ГОЛОД

Диеты, в которых содержание жиров менее 20%, вызывают у человека чувство голода и неудовлетворенности и заставляют его переедать при приеме пищи.

Жиры же вызывают чувство сытости, благодаря которому человек ест меньше, а значит, потребляет меньше калорий.

Жиры замедляют наступление чувства голода: они стимулируют выработку особого гормона, который делает скорость переваривания пищи медленнее.

При правильном употреблении жиры могут быть вашими надежными помощниками в борьбе с лишним весом.

Ограничение употребления жиров может пагубно сказаться на здоровье: в крови уменьшается содержание особых липопротеинов (так называемого «хорошего холестерина») и увеличивается содержание триглицеридов, что создает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней.

Это может также привести к появлению подагры и камней в желчном пузыре.

ВРЕДНО

Насыщенные жиры. Содержатся в мясе, сливочном масле, молоке, сыре, мороженом, яичных желтках, шоколаде, кокосовом и пальмовом масле.

Чрезмерное потребление таких жиров повышает уровень так называемого «плохого» холестерина, приводя к ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Вы можете значительно снизить их количество, потребляя постное мясо и обезжиренные молочные продукты, а также уменьшив потребление яичных желтков.

Гидрированные жиры. Это искусственно созданные жиры, содержащиеся в маргарине и «мягком» масле; в продуктах, жаренных во фритюре; в чипсах и в большинстве видов печенья и конфет, хранящихся в упаковке.

На упаковке обычно пишут «hydrogenated» (продукты гидрирования) перед названием масла.

Это означает, что ненасыщенные растительные масла нагреваются до высоких температур и превращаются в насыщенные.

По воздействию на организм человека эти жиры сходны с натуральными насыщенными жирами.

ПОЛЕЗНО

Мононенасыщенные жиры приносят пользу при умеренном употреблении. Содержатся в оливковом масле, самих оливках, арахисовом масле, авокадо и большинстве сырых орехов и семечек.

Мононенасыщенные жиры уменьшают уровень «плохого» холестерина и увеличивают уровень «хорошего».Снижают риск возникновения рака груди и сердечно-сосудистых заболеваний.

Не менее 15% ежедневного количества калорий должно потребляться из мононенасыщенных жиров.

Для этого заправляйте салат оливковым маслом или майонезом на оливковом масле (не более 2 ложек). Ешьте ежедневно горсточку орехов (около 30 г).

Жиры Омега-3. Относящиеся к полиненасыщенным жирам, эти чрезвычайно полезные жиры содержатся, в первую очередь, в жирной рыбе и икре, а также в меньшем количестве в орехах и растительных маслах. Сам организм их не вырабатывает.

Эти жиры снижают уровень вредного холестерина и необходимы организму для правильной работы сердца, сосудов и суставов.

У многих народов мира, в чьем рационе много рыбы, например, у японцев и эскимосов, практически не существует сердечно-сосудистых заболеваний.

Жиры Омега-6. Это тоже один из видов полиненасыщенных жиров, содержащийся во всех растительных маслах, а также в соевых продуктах и, в частности, в тофу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы избежать лишнего веса, вредные насыщенные жиры в своем рационе следует заменять на полезные.

Для уменьшения вредных жиров мясо и другие продукты можно варить, запекать в духовке, готовить на гриле или на пару.

В рецептах для выпечки заменяйте 1/3 требуемого сливочного масла или маргарина на растительное масло.

Потребляйте обезжиренные виды молочных, кондитерских и мясных продуктов.

Сократите потребление яичных желтков.

Замените майонез в бутербродах и салатах на кетчуп, уксус или горчицу.

Предпочитайте оливковое масло любому другому.

СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН

Время идет очень быстро, за окнами меняется не только погода, но и само качество жизни. То, что еще несколько лет назад казалось совершенно обыденным, сегодня может вызывать улыбку. Но стоит ли категорично отказываться от опыта прошлых лет? Обратимся к полезным советам советских времен. Может быть, и сейчас многие найдут для себя что-то очень полезное и даже необходимое в современной жизни.

Не торопитесь перекладывать подгоревшую еду в другую посуду. Поставьте кастрюлю в холодную воду, и пригоревшая еда прилипнет ко дну кастрюли. Затем переложите хорошую еду в другую посуду.

Ржавые железные противни легко можно отчистить сырой картофелиной с мелким речным песком.

В кухне неприятно пахнет. Налейте на сковороду немного столового уксуса и держите на огне, пока он не испарится.

Не выбрасывайте лимонную кожуру – если вы положите ее в воду для мытья, посуда, особенно стеклянная, приобретет блеск.

Никелированная посуда хорошо чистится раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли.

Чтобы удалить ржавчину с ножей, вилок, ложек и других предметов, воспользуйтесь сырым репчатым луком.

Кастрюли и чайники, потемневшие изнутри, приобретут утраченный цвет, если прокипятить в них кожуру от яблок и груш.

Как бывает жаль, что совсем хорошая бочка обрекается на гибель только потому, что от нее пахнет рыбой, или в ней была краска, или она, прохудившись, стала негодной для солки капусты, для дождевой воды. Дать вторую жизнь бочке не только разумно, но и приятно. К примеру говоря, если распилить бочку на две части по экватору, получится две кадки. Если эти две кадки без дна вкопать до половины в саду и посадить в них простейшие луковичные растения с длинными стеблями, они будут выглядеть пальмами.

Не торопитесь выбрасывать пробку, если она малость не подходит по размерам к бутылке. Маленькую пробку подержите в кипятке, а в большой – вырежьте клинышек.

Если на шланге пылесоса от частых сгибов **образовалась дыра**, это не означает, что поврежденный шланг надо немедленно заменять новым. Его нетрудно отремонтировать, натянув на поврежденное место и прилегающие к нему участки шланга трубку, отрезанную от старой велокамеры.

От мук, причиняемых гвоздем, который постоянно вылезает из подметки (или каблука) вашего башмака и впивается в ногу, есть простое, но безупречно действующее лекарство. Приподнимите стельку и поверх гвоздя воткните кнопку. Строптивый гвоздь упрется в головку кнопки, и ваша нога будет надежно защищена.

Разрезав пришедший в негодность детский резиновый мяч на две неравные части, вложите меньшую часть в большую, безотказно действующее приспособление для прочистки засорившейся раковины умывальника – готово!

Кто собирал на даче облепиху, знает насколько утомительное это занятие. Маленькие ягодки лопаются в пальцах. А некоторые сорта облепихи имеют длинные и острые шипы, которые раздирают в кровь руку. Как можно себя облегчить в этом благородном деле? Приклеиваем скотчем края целлофанового пакета к лезвиям ножниц. Все – инструмент готов! Теперь мы просто срезаем ягоды с черенка, и они падают в пакет. Периодически пакет опорожняем, чтобы он не отвалился под собственной тяжестью. Этот же инструмент может пригодиться и при сборе крыжовника, смородины и других ягод. Но наиболее актуален он именно для облепихи – ее ягоды самые нежные.

ЧУДО-МАЗЬ ОТ ОЖОГА

Однажды сильно обожглась кипятком. Вскочил огромный пузырь. Боль была нестерпимая. Не знала, к кому обратиться за помощью. Бабушка, увидев мои мучения, принесла какую-то баночку с мазью. Я смазала ожог всего раз 5, и боль отступила, рана затянулась, а от ожога осталось лишь небольшое светлое пятно.

Чудо-мазь приготовить не так уж сложно. В эмалированную кастрюлю налейте стакан постного масла и бросьте в него кусок воска от желтой церковной свечки величиной со спичечный коробок. Оставьте кастрюлю на огне до тех пор, пока воск не растает. Затем из предварительно сваренного вкрутую яйца аккуратно выньте желток, разделите его пополам. Вам понадобится только половинка, которую надо разделить на 3 части. Масло с воском в это время кипит, в него киньте 1 часть измельченного желтка. Когда содержимое кастрюли начнет пениться, уберите его с огня и дайте успокоиться. Потом снова поставьте на огонь и добавьте следующую порцию желтка. То же повторите и с третьим кусочком. Потом процедите содержимое через мелкий тюль. Полученную мазь можно хранить в стеклянной банке в холодильнике в течение 9 месяцев.

Кстати, эта мазь не раз помогала моим знакомым.

П. Соловьева, Татарстан.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я – постоянная подписчица вашего издания, и мне эта газета очень нравится. Много в ней пишут о больных почках, а вот о почечной недостаточности ничего нет. Я страдаю этой болезнью уже несколько лет и нуждаюсь в помощи. Может быть, найдутся люди, которые знают о лечении этой болезни. Я буду благодарна, если мне об этом напишут. А также с этой просьбой я обращаюсь к целителям.

И еще. Как вылечить атрофию зрительного нерва?

С уважением. **Ходырева Кира Николаевна. 400059, г. Волгоград, ул. 64 Армии, 55-57.**

Добрый день, уважаемые товарищи журналисты! Недавно в вашей газете я обнаружила статью о лечении миом и других заболеваний женской половой сферы. Там говорилось о грецких орехах, собранных до 24 июня, которые помогают при указанных выше заболеваниях. До указанного срока мне привезли орехи из Грузии, но они уже не могли пройти через мясорубку, т.к. под внешней зеленой оболочкой начала образовываться плотная кожура. Выбросить жалко, а что делать, где можно использовать эти орехи – не знаю. Пожалуйста, посоветуйте, как применять этот ценный материал.

Буду ждать ответ в следующих номерах вашей замечательной и такой ценной газеты.

Удачи вам в делах. Жду и надеюсь. **Щукина Любовь Николаевна. 121615, г. Москва.**

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Много лет я выписываю вашу газету и считаю ее очень нужной и полезной. Если сможете, найдите какую-нибудь информацию, напечатайте в газете, как можно избавиться от натоптыша на ступне ноги, возле пальцев. Это так называемая «куриная попка», т.е. сухая мозоль, но с корнями. Натоптышу уже лет семь. Пробовала сводить и прополисом, и медом, и прикладывала лепешки из муки, чеснока и уксусной эссенции. Держала дней по 10. Сухая мозоль размягчалась, счищалась до образования ямки, но корни оставались, и все нарастало снова. Наступать на ногу очень больно.

Заранее вам благодарна. С уважением к вам, **М. Лапшина.**

ХОЧУ ПОМОЧЬ

ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ БЕСПЛОДИЕМ

Этим средством хорошо лечится воспаление придатков, непроходимость труб, воспалительные заболевания матки у женщин, а также воспаление предстательной железы у мужчин. Средство несложное.

Возьмите 50 г листьев и стеблей грушанки, залейте 0,5 л 40%-ной водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Затем профильтруйте и храните в посуде из темного стекла. Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день. Это самая эффективная настойка, и она дает хорошие результаты лечения.

Есть еще один эффективный препарат, который помогает в сложных ситуациях. Это настойка из листьев барбариса.

Ее применяют в акушерско-гинекологической практике при атонических кровотечениях в послеродовом периоде, при кровотечениях и воспалительных процессах. Для ее приготовления берут 20 г листьев барбариса на 100 мл 40%-ного спирта. Настаивают 2 недели, фильтруют. Настойку хранят в посуде из темного стекла. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день. Курс лечения 2 недели.

Н.Г., Ставропольский край.

Внимание, подписка на 2009 год.
Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету в любом почтовом отделении через любой из следующих каталогов: «Объединенный каталог Пресса России. Газеты и журналы» – 19898 полугодовой и 19900 годовой. Каталог «Газеты, Журналы» Агентство Роспечать – 19898 полугодовой и 19900 годовой. «МАП» Каталог Российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» – 24240 полугодовой и 60276 годовой.

Ф.СП-1

АБОНЕМЕНТ На ~~Журнал~~ Газету

(Индекс издания)

“Бабушкины рецепты”

(Наименование издания) | Количество комплектов

На 2009 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда

(Почтовый индекс) (Адрес)

Кому

(Фамилия, инициалы) Тел.

Доставочная карточка

ПВ | Место | Литер

На ~~Журнал~~ Газету

(Индекс издания)

“Бабушкины рецепты”

(Наименование издания)

Стоимость | Подписки | Переадресовки | Количество комплектов

На 2009 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда

(Почтовый индекс) (Адрес)

Кому

(Фамилия, инициалы) Тел.