

СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я читаю вашу замечательную газету, которая помогает людям, и подумала, что, может, своим рассказом смогу кому-то тоже помочь.

Приходя в этот удивительный мир, мы спешим сделать для него что-то хорошее, получить чуточку тепла и внимания.

Еще в детстве я заболела кожным заболеванием – псориаз. Этот неутешительный диагноз сопровождал меня по жизни, сейчас мне 30 лет. Что только не пришлось мне пережить за все эти годы! Все мои усилия в борьбе с этой болезнью сводились на нет. Доходило до того, что я длительное время не могла выходить на улицу, т.к. моя кожа была поражена коростой с головы до пят.

Будто железные тиски, меня сковывали разочарование, депрессия и боль за то, что я не могу справиться с болезнью, и медицина бессильна. Я уже перестала верить в свое излечение, но все-таки, наверное, Бог меня услышал.

Моя коллега по работе принесла мне вырезку из газеты, где было написано про целительницу, которая излечивает псориаз и другие кожные болезни. Я немедленно позвонила ей, и она мне назначила день приезда.

Она, т.е. Наталья Павловна, приготовила мне мазь и нужные для лечения травы, и так я начала свое лечение.

Уже через месяц я увидела, как моя кожа стала очищаться, прошел зуд, который донимал меня особенно в ночное время.

По истечении второго месяца моя кожа полностью очистилась благодаря целебной мази, ко-

торую мне приготовила **Наталья Павловна**, моя спасительница.

Вот уже 3 года я здорова, и мне страшно вспоминать о той страшной болезни, которую я все-таки победила.

Я выражаю через вашу газету огромную благодарность **Наталье Павловне** за ее бесценный дар помогать людям и желаю ей, самое главное, крепкого здоровья.

Еще я благодарна вашей газете, что она есть и что через нее можно давать людям полезные советы. Если кому-то нужна помощь **Натальи Павловны**, вот ее адрес: **Брянская обл., г. Стародуб, ул. Краснооктябрьская, 44-13. Решетникова Н.П. Тел.: 2-32-28, код 483-48.**

С уважением, **Мелентьева Инна Сергеевна**, 117133, г. Москва, ул. Теплый Стан, 12/3-82.

Реклама

АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА

МЕЙТАКЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ВОСТОКА

Этот японский древесный гриб не так знаменит, как его собрат – шиитаке, занесённый даже в Книгу рекордов Гиннеса (по количеству статей и монографий о его целебных свойствах этот гриб не имеет равных среди себе подобных). Мейтаке скромнее и по своим целебным свойствам, но среди японок он пользуется не меньшей популярностью. У него есть четыре удивительных свойства, за которые его ценят с давних пор все японские женщины.

Первое – это способность снижать вес. Достаточно серьезное исследование проводилось в одной из клиник Токио с участием 30 человек с избыточным весом, которые получали в диете грибы. Исследование показало, что пациенты потеряли от двух с половиной кг до 14 кг за 8 недель. Кроме добавок из грибов мейтаке, пациенты ничего не меняли в своем обычном рационе.

Второе его удивительное свойство – уменьшать климактерические явления у женщин. Доктор медицины, гинеколог, Касуко

Исудзе утверждает, что прием этого гриба способен снизить частоту приливов крови, потливость, снять раздражительность во время климактерической перестройки женского организма. Кроме того, этот гриб прекрасно выводит холестерин, что очень неплохо в этот период.

Третье его свойство – способность снижать и устранять неприятные явления предменструального синдрома – раздражительность, тянущие боли, головные боли, слабость и утомляемость.

Четвертое свойство – рассасывать доброкачественные опухоли в женском организме миомы, фибромиомы, кисты любых локализаций. Великолепно поддается мастопатия. В 1981г. на Конгрессе Венгерского Общества Фунготерапевтов венгерский ученый д-р Л. Глейти и его коллеги заявили, основываясь на результатах собственных опытов по воздействию мейтаке в гинекологии, что применение грибов не имеет аналогов по эффективности ни с каким известным препаратом. К тому же мейтаке имеют способность нормализовать гормональный фон женщин. Привыкание к мейтаке нет, даже большие миомы уходят за год-полтора при минимальном приеме (1-2 капсулы мейтаке в день).

Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций по использованию целебных грибов Вы можете обращаться в Центры фунготерапии Филипповой И.А.

Наш адрес: г. Москва, м. ПОЛЕЖАЕВСКАЯ, Хорошевское шоссе, д.68, корп.5

м. СВИБЛОВО, проезд Нансена, д.6, корп.3 Тел. (495)941-3010, 656-6176.

г. Санкт-Петербург Тел. (812)703-0644, 717-1711

www.fungomoscw.ru



Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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!</p> <p>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!</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №9 (313). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>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</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p>
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261-(62).</p>	<p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 24.02.2008</p> <p>Сдано в печать 24.02.2008</p>
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>

ISSN 1811-9492

08009



9 771811 949000

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

4 СПОСОБА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЭНЕРГИЧНОЙ

Чувствуете себя как выжатый лимон? Возможно, вы устали физически, а, может быть, эмоционально. Поддержание вашей физической энергии требует правильного питания, занятий спортом и отдыха. Ваш эмоциональный энергетический уровень также требует заботы о нем. Если вы позволяете окружающим сидеть у вас на шее или вам не удается сделать задуманное, все это может лишить вас мотиваций действовать дальше и даже заставит вас чувствовать себя усталой. Как вновь почувствовать себя энергичным, полным сил, надежд и вдохновения. В этом вам помогут следующие советы.

1 Перестаньте жить во имя благополучия других. Научитесь говорить «нет», если вас просят сделать то, что вы не хотите делать. Будьте сами собой и делайте то, что нравится вам. Если вы живете во имя благополучия других, то это, конечно, хорошо, но вы затрачиваете усилия, а кто-то, не затрачивая усилий, получает только лишь выгоду. Это приводит вас к эмоциональному истощению. Поэтому перестаньте беспокоиться об окружающих, если это идет в ущерб вашему здоровью, и займитесь собой и своими нуждами

2 Общайтесь с позитивно настроенными людьми. Избегайте общения с такими людьми, которые постоянно ноют, жалуются на свои проблемы и вовлекают в них вас. Они заражают вас своим негативом и высасывают из вас все жизненные соки. Общение же с жизнерадостными людьми, наоборот, заряжает вас жизненной энергией. Но вам также не стоит забывать, что вам не нужно уподобляться первой категории личностей.

3 В ваших планах на будущее всегда должно быть большое и приятное событие. Если в ваших планах на будущее есть что-то приятное, это стимулирует вас, заставляет утром выбираться из постели и действовать. Из ваших надежд на будущее вы черпаете новую энергию, которая позволяет вам идти к намеченной цели и достигать ее.

4 Никогда не живите прошлым. Перестаньте думать о том, что бы могло, например, произой-

ти, если бы вы не расстались со своим бывшим парнем, или, если бы вы не бросили предыдущую работу и не перешли на новую. Напротив, сконцентрируйтесь на настоящем и подумайте, что вам нужно сделать сейчас, чтобы двигаться дальше. Своими решениями и мыслями вы моделируете будущее. Такой подход гораздо больше способствует сохранению вашей жизненной активности.

Логинова И.Е., г. Тула.

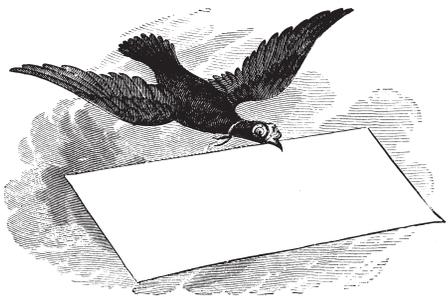


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- как избавиться от бессонницы
- мимоза поможет при ОРЗ
- советы при бесплодии
- был инсульт... что дальше?
- что такое герпес?

Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).



ПОМОЖЕТ СОЛОДКА

Каждый раз, когда приезжаю к друзьям, поражаюсь неутомимой энергии их соседки – бабушки Маши. С утра до вечера копается она в огороде без жалоб на всякие там хвори-болячки.

– А ведь ей уже, наверное, за семьдесят перевалило, – не удержался недавно и спросил приятеля, кивая на беленький платочек, мелькающий над соседними грядками.

– Если бы, – хмыкнул тот. – Она в марте свое 90-летие отметила!

И, не сдержав любопытства, я решил познакомиться с бабой Машей.

– Какого-то особого секрета тут нет, – ответила старушка на мой вопрос. – Просто ежедневно пью отвар из корней солодки. Прадед мне говорил, что средство это не только при климаксе и импотенции помогает, но и организм омолаживает. В готовке же отвара ничего сложного нет. Столовую ложку сухого измельченного корня заливаю



Солодка голая
G. Glabra L.

стаканом кипятка и настаиваю полчаса на водяной бане. Потом даю минут 10 остыть, процеживаю и пью по столовой ложке 3 раза в день до еды.

А еще добавляю корень солодки в разные соленья и квашения – 5 г сухого корня на литр раствора. У консервов и сохранность лучше становится, и вкус, да и польза какая! Сам видишь, девяносто первый годок, а какая бодря!

Солодка полезна при лечении практически любой болезни.

Александр Ф., Тамбовская обл.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ

Мне 44 года. В последнее время страдаю бессонницей. Была у невропатолога, серьезного вроде ничего нет. Выписанные врачом лекарства пропила столько, на сколько хватило денег и терпения. Пить снотворное постоянно – вредно. А без него не сплю ночами по-прежнему.

Посоветуйте доступное народное средство. Заранее спасибо.

Чеботарева Е., г. Моршанск.

Многие не знают, но свежий лук, если употребить его на ночь, способствует хорошему сну. Если это никому из окружающих не мешает, – попробуйте.



По распространенному мнению, чтобы хорошо спать, надо на ночь полежать в теплой ванне. Но вот знахари всегда советовали сидячую ванну, и не теплую, а прохладную.

Если, конечно, нет никаких противопоказаний. Очень важна продолжительность процедуры – всего три-четыре минуты.

Из письма не ясна причина бессонницы. Но если она вызвана приливом крови к голове, то очень помогают горчичники на икры ног. Вместо них можно использовать тертый хрен.

Можно усилить эффект горчичников или хрена, если одновременно выпить такой напиток: на один стакан рассола соленых огурцов – одна столовая ложка меда.

На Кавказе от бессонницы знахари практикуют такое средство: надо сделать смесь из хлеба (все равно, ржаного или пшеничного), мелко нарезанных соленых огурцов, кислого молока и глины.

И накладывать эту смесь на лоб трижды в день: утром, в обед и на ночь.

Если спать не дают нахлынувшие мысли, можно попытаться сделать вот что.

Не старайтесь уснуть. Встаньте. Почитайте, повяжите, сделайте, что вы любите. Не мучайтесь бессонницей, а используйте ее себе во благо.

Очень помогает справиться со стрессом, с неприятностями творчество. Не умеете писать стихов – все равно пробуйте. Никогда не рисовали – купите кисти, краски, просто фломастеры, – творите. Можно лепить из пластилина, вышивать и т. д.

Творчество – это самовыражение. А самовыражаясь, человек освобождается от негатива и находит решение той проблемы, которая не дает покоя.

Редакция.



МНЕ ЧЕСНОК МНОГО РАЗ ПОМОГ

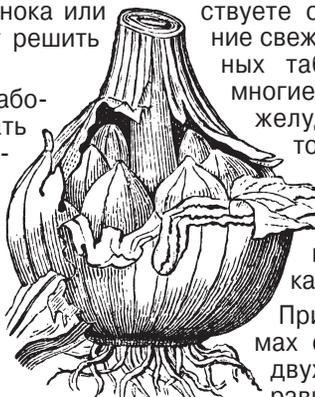
Употребление свежего чеснока или чесночных таблеток может решить многие проблемы

От сердечно-сосудистых заболеваний хорошо принимать напиток из отваренных в яблочном уксусе зубчиков чеснока с добавлением меда. Ежедневный прием такого отвара поможет организму избавиться от жировых отложений в артериях и укрепит сердечную мышцу.

При астме измельчите два зубчика чеснока, смешайте с одной столовой ложкой яблочного уксуса и несколькими каплями меда. Принимайте каждое утро натошак и почув-

ствуете облегчение. Употребление свежего чеснока или чесночных таблеток может решить многие проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом. Теплый отвар уксуса с медом уменьшает боли и является хорошим средством для нормальной работы желудка.

При подростковых проблемах с кожей смешайте сок двух зубчиков чеснока с равным количеством яблочного уксуса и несколькими каплями меда. Смазывайте этой мазью воспаленные места на ночь. Результат будет виден через две недели.



30-СЕКУНДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Эти упражнения рекомендуют крупные специалисты, занимающиеся проблемами шеи и спины; в них используется изометрическое (без движения) напряжение мышц шеи для их укрепления. Производя каждое движение, поддерживайте вертикальное положение, так называемую «благородную осанку». В ходе упражнения голова и шея практически не должны двигаться.

Начните с того, что положите обе руки на лоб. Медленно и плавно выдвигайте голову вперед, одновременно движением такой же силы толкая ее руками назад. Мягко и постепенно усиливайте сопротивление, но не превышайте половины максимальной силы напряжения мышц. Задержитесь в этом состоянии на 2-5 сек., а затем расслабьтесь. Положите руки сзади на центральную часть головы, сцепив пальцы. Медленно и плавно отводите голову назад, одновременно оказывая сопротивление этому движению с помощью рук. Удерживайте напряжение в течение 2-5 сек. Опустите руки и расслабьтесь. Вы можете выполнять это упражнение 2-3 раза в неделю, но оно ни в коем случае не должно вызывать болезненных ощущений.

5-секундная проверка осанки: сидите, выпрямившись и расслабившись

Когда бы и куда бы вы ни селись, стоит позаботиться о том, чтобы сделать короткую паузу и выбрать наиболее сбалансированную, удобную позу. Вот как это делается: во-первых, садитесь прямо, не горбитесь. Ягодицы и верхние части ног должны находиться по центру сиденья. Наклон в какую-либо сторону влечет смещение центра тяжести, что вызовет напряжение и ограничение кровообращения, если вы останетесь в этой несбалансированной позе на протяжении длительного времени. Подлокотники кресла могут снять 25% груза с нижней части спины и обеспечить устойчивость и поддержку, когда вы меняете положение тела.

Старайтесь не садиться на свой бумажник, ключи от машины, ручку, расческу или чековую книжку.

В Ирландии было опубликовано исследование, показавшее, что в ряде случаев хроническая боль в спине полностью прошла у пациентов-мужчин после того, как они перестали носить свои толстые бумажники в заднем кармане брюк.

Когда вы садитесь прямо, грудь и плечи слегка выступают вперед при сгибании суставов бедер/ягодиц.

Это гарантирует положение ягодиц и нижней части тела по центру сиденья. **Затем плавно перенесите верхнюю часть корпуса к спинке сиденья.** Если вам хочется скрестить ноги, сделайте это в области лодыжек. Скрещивание ног в коленях нарушает правильное расположение таза и может привести к натяжению мышц и боли в спине, если вы достаточно быстро не измените это положение. При любой возможности ставьте ступни ног плашмя на пол. Вот еще один хороший вариант: поставьте одну ступню на перекладину стула или, выдвинув ее слегка вперед, поместите ее на низкую скамейку.

Для того чтобы найти наилучшую индивидуальную позу при сидении, сначала сбалансируйте положение шеи, закройте глаза, плавно наклоните голову влево-вправо, а затем возвратитесь в исходную позицию. Слегка наклоните голову вперед, потом назад и вернитесь в ту точку, которая, как вы чувствуете, является центральной точкой позиции. Для того чтобы сбалансировать положение торса, повторите это упражнение, но только с бедрами/ягодицами.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Запах изо рта

Ни одно из натуральных средств не освежает дыхание так, как петрушка. Эта полезная и ароматная травка очень богата хлорофиллом, активно уничтожающим бактерии, которые служат причиной неприятного запаха. Жуйте веточку петрушки после любимых блюд с луком и чесноком, а также каждый раз, когда вы сомневаетесь в свежести вашего дыхания, – и проблем не будет.

Перхоть

Чтобы избавиться от перхоти, в первую очередь нужно восстановить кислотно-щелочной баланс кожи головы. Вымойте голову, затем щедро вотрите в кожу головы и волосы натуральный яблочный уксус и через пару минут сполосните.

Головокружение

Красный стручковый жгучий перец поможет избавиться от головокружения. Добавьте щепотку в стакан с теплой водой и сделайте пару маленьких глотков. Вода и перец «разгорячат» вашу кровь, стимулируя ее приток к мозгу. Голова прояснится, и вы почувствуете себя лучше. Если же головокружения будут повторяться, надо обязательно показаться врачу.

МИМОЗА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРИ ОРЗ

 **Продавец привезенных из Кавказа к 8 Марта желтых букетов мимоз утверждал, что этим растением можно лечить простуду. Так ли это?**

Фаина О., г. Москва.

Мимоза – так принято называть акацию серебристую. Ее и сейчас, несмотря на значительные трудности, привозят к женскому празднику, и долго стоит она в вазочке как с водой, так и без нее. Помещение веточек в воду практически ничего не дает уже засохшим при транспортировке веткам, а поэтому их лучше держать в вазах сухими. Не торопитесь выбрасывать букетики, когда они совсем высохнут. Они могут пригодиться вам при лечении острых респираторных заболеваний (ОРЗ), когда горло болит и температура повышается.

Две столовые ложки измельченных веточек залейте стаканом кипятка и варите на водяной бане в течение 30 мин. Настаивайте минут 15-20, процедите отвар горячим и полощите горло. Лечебный эффект обеспечивается содержащимися в них до 34 проц. дубильные вещества.

БЕСПЛОДИЕ

Читать молодоженам до и после брачной постели (или бездетным супругам).

Если женщина или мужчина поражены такой порчей, то нарвите 12 прутьев и каждый день, взяв по 3 прута в правую руку, бейте ими о любой забор и говорите: *«Я бью тебя за бесплодие. Помогите извести бесплодие, саду плоды давать, а рабе (имя) детей рожать, как я говорю, так и будет»*. Делать так 4 дня.

Бесплодие женщины будет преодолено, если она сожжет прутьики от 7 венников из разных домов.

Отвар и настойка корня родиолы розовой с успехом применяются при женском бесплодии. **Отвар:** 1 ст.л. сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 мин., охладить, процедить. Принимать по 1 ст.л. 2 раза в день до еды, утром и в обед.

Настойка: 50 г сухих измельченных корней и 0,5 л водки настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20-30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс – от 2 недель до 4 месяцев.

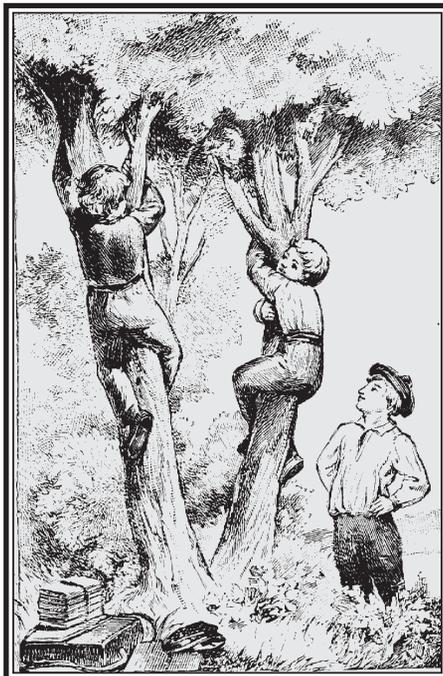
При бесплодии рекомендуется пить вечером по 1 ст.л. сок плодов айвы в период от молодого месяца до 2/3.

При бесплодии у женщин рекомендуется держать в доме (как симпатическое средство) прутья вербы. Держать в доме цветков фикуса.

100 г семян **крапивы двудомной** залить 2 л сухого **виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения. Варить на слабом огне 5 мин., охладить, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды. Настойка способствует расширению сосудов, по которым передвигается яйцеклетка.

При бесплодии, обусловленном ановуляцией, следует принимать настой листьев подорожника большого. 1 ст.л. сухих листьев залить стаканом кипятка, укутав, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. 4 раза в день.

При женском бесплодии, вызванном воспалительным процессом в трубах, полезно принимать отвар семян подорожника большого. 1 ст.л. семян залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне 4 мин., укутав, настоять 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 2 ст.л. 4 раза в день.



Этот же отвар помогает при лечении климакса, обильных менструальных кровоточениях, сопровождающихся белыми.

Полынь обыкновенная (чернобыльник) считается наилучшей травой при лечении **различных женских болезней**. Различные виды ее настоев и отваров имеют большую ценность и в лечении бесплодия.

Для лечения бесплодия полезно пить свежий сок из зеленой пшеницы дозами по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды.

При гипофункции яичников следует применить такой рецепт. 100 г сухого измельченного корня солодки залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель, запивая водой 2 раза в день – днем и вечером.

Многие женщины **вылечились от бесплодия простым и доступным способом:** пили без ограничений как чай настой травы спорыша (горца птичьего). 1 стакан травы на 1 л кипятка. Настой оказывает к тому же целебное действие на работу яичников и матки.

Сироп из лепестков белой и розовой розы **облегчает зачатие**, если виновница бесплодия – женщина, если мужчина – темно-розовую или красную розу.

Настой семян шалфея хорошо способствует зачатию, поскольку усиливает «присасывающий» рефлекс матки.

10 ст.л. измельченной травы **зверобоя** залить 5 л воды, довести до кипения. Снять с огня, настоять до 37°, процедить. Этот настой используется при бесплодии для сидячих ванн. Принимать перед сном в течение 10 дней.

Щавель полезен для лечения бесплодия. Его следует собирать утром, когда он покрыт росой, целый месяц готовить из него борщи, пюре, добавлять во все блюда или пить отвар. Однако, из-за щавелевой кислоты его не рекомендуется употреблять в большом количестве в течение длительного времени, чтобы не нарушить минеральный обмен в организме и не затруднить работу почек.

При бесплодии полезно пить настой из травы ярутки полевой. Можно пить и при нарушении менструального цикла, воспалении яичников, злокачественных опухолях матки, при сифилисе.

При сочетании бесплодия с ожирением взять по 1 ст.л. травы вероники лекарственной, листьев березы, мелиссы, залить их 0,6 л кипятка, настоять 30 мин., укутав, процедить. Пить в теплом виде по стакану 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Современная народная медицина с успехом **лечит бесплодие молочаем**. 1 ч.л. сухой измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин., процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. Молочай относится к ядовитым растениям и его следует применять с большой осторожностью!

Мякоть тыквы – обязательный продукт для женщин, страдающих бесплодием, т.к. витамин Е способствует устранению многих причин бесплодия. Противопоказана сырая тыква

«У лошади – жеребята, у коровы – телята, у овцы – ягнята, у меня – дитя. Как месяц растет. Так пусть из семени семечко будет для меня деточка. Господь, благослови!»

больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью, язвенной болезнью желудка и тяжелой формой сахарного диабета.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА



У моего мужа (ему 69 лет) остеопороз, осложненный диабетом. Один врач, который применяет не только антибиотики, но и народные средства, рекомендовал ему несколько рецептов, которые очень помогли: на рентгене через год подтвердили, что остеопороз значительно уменьшился.

Первая рекомендация: принимать сныть съедобную – порошок ее клубней помогает при остеопорозе, осложненном диабетом: 1 ст.л. измельченных клубней **сныти** залить 250 мл кипятка, варить 15 мин., настоять 2 часа. Принимать по 50 мл 4 раза в день натощак.



И, конечно, не забывать про

девясил – «целитель поджелудочной и печени». Из девясила мужу очень нравится вино – и вкусно, и полезно. Готовим так: 20 г сухих корней отварить в 0,5 л красного сухого вина (минут 10 отваривать на малом огне). Принимать по 100 мл ежедневно.

А масло из девясила – стало постоянной приправой на нашем столе. Готовится так: сухие измельченные корни залить растительным маслом 1:10, настоять 10 дней при комнатной температуре, периодически встряхивать 5



раз в день. Добавлять в пищу по 1 дес. л., наружно использовать как крем, смазывая больные места. Масло муж употребляет постоянно от 6-10 мес. в год, через 1,5 года такого лечения прошли анализы: концентрации кальция и гидроксипролина в крови вошли в норму.

Жирихина Е.Г., пос. Воронцовка Краснодарского края.

Тыква полезна беременным и кормящим матерям.

При женском бесплодии следует употреблять зрелые сырые плоды томата ежедневно по 150-300 г в виде салата за 15 мин. до еды или натощак.

Рецепты русских знахарей

100 г **чеснока** истолочь и залить 0,5 л водки. Процедить, принимать по 0,5 ч.л. утром и вечером.

Употреблять в пищу части тела, в которых преобладает влечение к любви, от животных и птиц, наиболее плодотворных (кролики).

Повесить на шею шарик из порошка оленьего рога, смешанного с коровьим пометом.

Давать по чашке кобыльего молока без ведома особы.

хорошо его попарив. *«Господи, Боже, благослови Отче. Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь. И пойду в чисто поле и помолюсь истинному Христу Царю Небесному, и как стоит путь железной жерновой, не тряхнется, не ворохнетя, не шатается, так бы и у раба Божия (имя) стояли 70 жил и одна жила, 70 суставов против полового места, против женская, не погнулся бы, не ворохнулся бы, не пошатался бы. Всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь».*

Чтобы избавиться от мужского бесплодия, надо больному дать подержать кусочек сахара, затем этот кусочек бросить со словами: *«Как бросаю я этот сахар, так пусть оставит болезнь такого-то».*

Нужно читать молитвы св. пророку Захарии, молитвы Преподобным Богоотцем Иоакиму и Анне, молитвы преподобному Роману-чудотворцу, св. преподобному Ипатию Руфинскому, молитву супругов, детей не имеющих, и самое главное – верить!

В первые дни после полнолуния возьмите воду из трех колодцев. Берите воду

из первого колодца в четверг утром еще до восхода солнца, из второго в полдень, а из третьего вечером, после того, как солнце уже зайдет. Слейте эти воды в один стакан и опустите в него камень аметист. Настаивайте зелье всю ночь, а в пятницу утром дайте его той, кто долго не может забеременеть. Будет чудо из чудес!

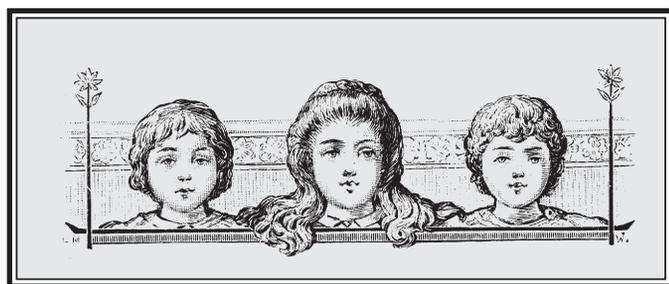
Пейте «лунную воду», настоянную на светлой Луне в ее третий, седьмой и девятый день. Готовьте на этой воде настои и отвары.

Скатайте маленький шарик из ржаного хлеба, в который добавьте порошок оленьего рога. Проденьте сквозь этот шарик красную нить. Когда хлеб засохнет, затвердеет, повесьте этот амулет на шею бесплодной женщины. Велите носить его до и после встречи с мужчиной.

Для излечения бесплодия нужно носить камень рубин, который своей активностью мужской природой восстанавливает внутренние процессы и дает женщине плодовитость. И, наоборот, не следует

носить гиацинт, чье пассивное влияние замедляет движение внутренних соков и препятствует зачатию.

654018, г. Новокузнецк, ул. Дружбы, 46-42. Козымаева Н.С.



Смотреть на удода во время полового акта.

Всегда с собой носить дубовые желуди.

В спальне хранить огурец и каждые 7 дней его менять на новый.

Носить всегда с собой омелу белую, снятую в Иванов день.

Носить с собой шишки сосны.

На шее носить амулетик в виде ключа, обязательно прижатом к телу.

Ореховый корень истолочь в порошок, развести в воде с медом и давать пить женщине.

При бесплодии обоих супругов. Семя крапивы собирать в конце августа, смешать с черным перцем 1:1 и использовать утром в пище супругов.

Употребление гвоздики способствует быстрому зачатию и тому, что, как правило, рождается мальчик. Полезно добавлять во все блюда.

При мужском бесплодии. Трижды наговаривали на чистую воду, 3 дня подряд, затем небольшую ее часть давали выпить, а большей частью воды окатывали мужчину в бане. Прежде

МАЙОРАН

Майоран известен давно как пряное, лекарственное и декоративное растение. Свежие или сухие листья его, а также молодые побеги и цветочные почки, собранные перед цветением, используются в качестве приправы к супам, салатам, мясным и рыбным блюдам.

Получил майоран широкое признание и как лекарственное растение. Отварами из него лечатся при невралгии, головнокружении, насморке, головных болях, астме. Используют его также как тонизирующее, наружное болеутоляющее средство, для компрессов.

Встречаются одно- и многолетние формы растений. Многолетняя форма – кустарник, называемый иногда душицей, или зимним майораном. Он может расти на одном месте три – пять лет. Семена высевать надо ранней весной, размещая ряды через 50-60 см, а после прорезивания в рядах оставить растения на расстоянии 25-30 см. Сеять их следует на глубину 1-1,5 см.



Семена майорана всходят медленно, и там, где часты сушеи и есть опасность переувлажнения верхнего слоя, это растение лучше всего выращивать через рассаду. После ее высадки и до полного приживания растений придется посадку регулярно поливать. А в дальнейшем уход за ними обычный – рыхления, поливы, весной – подкормки. Иногда практикуют размножение душицы делением куста ранней весной. Убирают «урожай» в период массового цветения, срезая стебли на высоте 5-8 см.

Майоран однолетний, или садовый, имеет очень мелкие семена, и выращивать его надо через рассаду.

За лето можно будет сделать одну – две срезки стеблей. Первую из них надо будет провести до начала цветения.

РЕЦЕПТ ОТ УГРЕЙ

У меня была сильная угревая сыпь до 21 года. Вылечила я ее по рецепту, который мне дала мастер в парикмахерской. 1 ст.л. мелко нарезанной полыни заварить стаканом крутого кипятка и делать компрессы на лицо по 2 раза в день, минут по 20-30. При этом внутрь употреблять по 2-3 горсти тыквенных семечек. Лицо очистилось через неделю, но я иногда повторяла этот рецепт, т. к. в слабой форме раз в год угри еще появлялись до 24 лет.

Ткаченко Т., г. Саратов.

БЫЛА БЫ КОСТЬ ЦЕЛА...

Цветущую траву живокости полевой в виде горячих настоев используют для примочек или компрессов с одновременным приемом настоя или порошка живокости внутрь при переломах костей. Препараты живокости оказывают обезболивающее действие и ускоряют сращивание костей.

Порошок: по 0,5-1 г 3-4 раза в день до еды.

Настой: 1 ч. (иногда 1 ст.) ложка травы на стакан; кипятят и пьют по 1-2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день до еды.

Внимание! Строгая дозировка!

Морские водоросли (ламинария) в виде порошка полезно принимать как источник минеральных солей и микроэлементов при переломах (трещинах) костей.

Порошок водорослей: по 1/2-1 ч. ложке 2-3 раза в день до и после еды. Настой: 1 ч. ложка порошка на стакан.

Корень окопника лекарственного в виде настоя пьют при переломах костей и костном туберкулезе. Настой или отвар корней дают пить и купают детей в настое или отваре для укрепления костей. Мазь из свежих корней применяют в виде натираний при переломах костей, вывихах и костном туберкулезе.

Мазь: свежий истолченный или перетертый корень смешивают пополам с

разогретым свиным (гусиным) жиром.

Настой: 10 г – 200 мл; по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Трава очитка едкого в виде мази из порошка травы и свиного внутреннего жира используют при ушибах и переломах костей.

Мазь: 1 часть порошка травы на 4 части основы.

Траву полыни полевой в виде настоя пьют при ломоте в костях, делают мазь из свежих листьев со свиным жиром и накладывают на больные места от ломоты в костях.

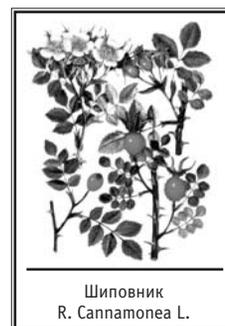
Настой: 1 ст. л. травы на стакан кипятка; пьют по 1 ст. ложке или по 1/4 стакана настоя 2-3 раза в день, с медом по вкусу до еды.

Плоды шиповника обыкновенного в виде настоя или отвара пьют как средство, положительно влияющее на углеводный обмен. Препараты шиповника находят применение при переломах костей, истощении организма и как средство, способствующее заживлению ран.

Настой или отвар: 1 ст. ложку измельченных плодов настаивают час в 2 стаканах кипятка (иногда после отстоя кипятят 10 мин.) в закрытом сосуде. Фильтруют, добавляют по вкусу мед и пьют по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.



Окопник лекарственный
Symphytum Officinale L.



Шиповник
R. Canamonea L.

СМЕСЬ КОРНЕЙ ОТ КАМНЕЙ

Однажды, 12 лет назад, мой сын в крайне тяжелом состоянии попал в больницу из-за камней в почках – вышедший камень застрял в мочеточнике. Врачи обнаружили кроме этого – еще много камней в почках.

Когда наша бабушка узнала об этом по телефону, то сразу же прислала нам корни: шиповника, барбариса и пырея ползучего, написав и рецепт, который знала еще от своей мамы. Я все выполнила строго по

написанному: все корни измельчила до 1-1,5 см, смешала в равных пропорциях и 4 ст.л. смеси корней залила 1л крутого кипятка, настояла 10 часов в закрытой и укутанной посуде. Давала сыну по 50-70 г 4 раза в день до еды. Этот отвар сын пил 1,5 месяца.

После этого он неоднократно проверялся у врача, но больше ни песка, ни камней не обнаружили. Многим я еще этот рецепт советовала – и всем он помог. Некоторые из-за отсутствия корней барбариса брали корень золотистой смородины. Но они также избавились от камней и песка в почках.

Одинцова С. М., г. Пено Тверской обл.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИБОРЫ СВОИМИ РУКАМИ

Окончание, начало в №8.

ЛЕЧИМ «ЛИХОРАДКУ»

Герпес, в простонародье называемый «лихорадкой» на губах, – широко распространенная хроническая инфекция. Ее проявления чаще наблюдаются на коже и слизистых оболочках. Герпес с трудом поддается излечению даже самыми современными методами с использованием интерферона, вакцин и химиотерапии. Да и в аптеках не всегда бывают эти препараты. И тем не менее выход есть.

Если герпес застал Вас врасплох, например, в пути, можете воспользоваться сердечным препаратом – валокордином. Достаточно смочить высыпания на слизистой несколько раз в течение дня, и герпес пойдет на убыль.

Возьмите половину листа немелованной белой бумаги, сверните его конусом. Поставьте конус основанием на чистую тарелку, а ее в свою очередь опустите в эмалированную раковину или ванну. Обеспечьте полную пожарную безопасность процедуры, так как бумажный конус придется сжечь. Для этого поднесите спичку к его вершине и когда конус сгорит наполовину, его надо опрокинуть с тарелки в раковину. На холодной поверхности тарелки вы увидите сконденсировавшуюся живичную смолу (бальзам) золотистого цвета, которую надо быстро снять пальцем и смазать только пораженный участок кожи. Этот бальзам и поможет вам сократить в несколько раз сроки и частоту герпетических высыпаний. Если вы успеете сделать процедуру в самом начале заболевания, то герпес может вообще не перейти в активную фазу.

Жители сельской местности и владельцы дач, страдающие герпесом, могут воспользоваться для лечения ветками малины. Их надо срезать, промыть кипяченой водой и порезать на кусочки длиной 1-2 см. Разжевывать во рту до кашицеобразного состояния. Эту кашичку прикладывать к пораженному месту. В малиновых ветках круглогодично содержатся полифенольные вещества, подавляющие вирусы.



И ЯЗВУ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Язва желудка и 12-перстной кишки – распространенные трудноизлечимые заболевания, а современные лекарства зачастую не гарантируют от периодических обострений.

Не отчаивайтесь! Эффективным средством располагает каждый желающий выздороветь. Возьмите картофель хорошего качества с собственного огорода или с рынка, тщательно вымойте с помощью мягкой щетки в проточной воде, затем в кипяченой. Натрите на пластмассовой терке 2-3 картофелины с кожурой, отожмите сок через несколько слоев марли. Половину стакана свежего сырого сока выпейте за 20-30 минут до еды. И так два раза в день в течение 2-х недель. После двухнедельного перерыва можете провести повторный курс лечения.

Уже к концу второй недели вас перестанут беспокоить изжога, боли, тошнота и отрыжка, нормализуется кислотность желудочного сока. А после повторного курса у большинства больных язва исчезает, что подтверждается многолетним опытом. И лишь некоторым легко возбудимым больным и заядлым курильщикам придется для профилактики пить картофельный сок неоднократно в осенне-весенние периоды обострения болезни.

Эффект исцеления кроется в кладовой биологически активных веществ, которые концентрируются под кожурой в поверхностном слое сырого картофеля.

Начинайте лечение с приема столовой ложки свежего сока, если вам трудно усваивать сразу рекомендуемую дозу.

В рецептах против язвы желудка можно выделить два компонента. Во-первых, в сборах из 5-7 трав применяются общие противовоспалительные лекарства, такие как: календула, тысячелистник, сушеница топяная, жабник, ромашка. Во-вторых, к общим противовоспалительным лекарствам добавляются средства, способствующие понижению, либо повышению кислотности желудка.



Травы, снижающие кислотность и нормализующие ее: аир, бадан, вероника, иван-чай, облепиха.

Травы, повышающие кислотность: подорожник, полынь горькая, вахта трилистная, лапчатка, валериана, кровохлебка.

Ко всем сборам из 5-7 трав целесообразно добавлять плоды шиповника, корень солодки голой.

БЫЛ ИНСУЛЬТ... ЧТО ДАЛЬШЕ?

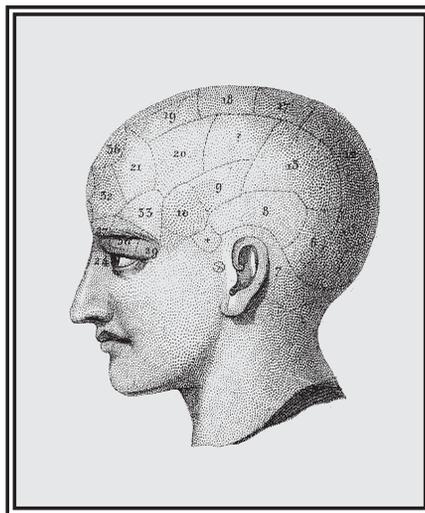
В России ежегодно происходит около 400 тысяч инсультов. Примерно 20 процентов людей, перенесших инсульт, умирает в течение первого месяца заболевания. Половина остальных будут инвалидами. Вашему больному повезло – человек остался жить, а это значит, что все можно восстановить.

Процесс восстановления после инсульта напоминает о том, как развивается младенец в первые месяцы и годы: сначала учится координировать движения конечностей, затем – переворачиваться, садиться, вставать, ходить, усиливается контроль над выделительными функциями организма... Одновременно формируются и социальные навыки: развивается речь, человек учится самостоятельно есть, одеваться, умываться, осваивает телефон, электроприборы, дверные замки, обживает пространство квартиры.

Практически также заново учится жить и больной, перенесший инсульт. И так же, как маленький ребенок, он нуждается в поддержке, любви, одобрении своих близких. Если с больным постоянно ласково разговаривают, если он чувствует, что окружающие уверены в его выздоровлении, то это прибавляет сил и оптимизма ему самому.

Некоторые изменения в поведении больного обусловлены самими поражениями мозга – это синдромы эмоциональной неустойчивости и снижения психической активности.

Эмоциональное состояние пациента в первые недели или даже месяцы после перенесенного удара является крайне неустойчивым: человек может быть капризным, плаксивым, вспыльчивым. Могут быть нарушения логики, памяти и психики. Как правило, эти явления носят временный характер. Не обижайтесь на человека – у него поражены некоторые доли мозга, и он в этом не виноват. Здесь можно только посоветовать всячески давать понять больному, что вы его по-прежнему любите и готовы использовать любой шанс на выздоровление.



ся во что бы то ни стало. Наберитесь терпения, будьте к нему добры и ласковы.

Помимо физических недомоганий и других непосредственных проявлений инсульта, больной испытывает и нравственные страдания: тяжело переживает разрыв с привычным образом жизни; ощущает стыд за свое беспомощное состояние; страх оказаться обузой для родных; тревогу, что останется инвалидом навсегда; тоску от неподвижности и изоляции... Многие больные болезненно переживают свою зависимость от окружающих. Особенно

это относится к людям, которые до удара отличались самостоятельностью и свободолобием, твердым характером, обостренным чувством собственного достоинства. Человек, привыкший всегда сам принимать решения и отвечать за свою жизнь, крайне тяжело приспосабливается к тому, что теперь он находится на попечении родных.

Все перечисленные причины могут привести к возникновению депрессии у больного. Это может выражаться в том, что человек не верит в свое выздоровление, теряет интерес к жизни, и, в частности, к восстановительным упражнениям, огорчает своих близких раздражительностью и подчас грубым, сварливым поведением. Теперь уже депрессия, вызванная болезнью, сама является препятствием для выздоровления, – ведь больной не

предпринимает усилий к восстановлению нарушенных функций, отталкивает помощь врачей и родственников. Получается замкнутый круг, из которого необходимо вырваться.

Каким образом? С больным надо обязательно общаться. Обездвиженному человеку требуется моральная поддержка, контакт с внешним миром. Даже если больной не разговаривает и у него поражен центр речи, он зачастую по-прежнему способен воспринимать устную речь.

Поверьте, общение и разговор с больным не менее важны, чем лекарства. Рассказывайте ему о своей работе и о друзьях, обсуждайте детей, погоду и политику. Не забывайте говорить с больным о его состоянии,

отмечать малейшие успехи. Выражайте свою любовь, свою уверенность в том, что ситуация изменится, и он обязательно вернется к активной жизни.

Если у больного нарушена речь, то избирайте простой метод общения. То есть формулируйте вопросы так, чтобы на них можно было получить односложный ответ типа «да» или «нет». Не пытайтесь поправить больного, если что-то было произнесено неправильно или невнятно. Не обращайтесь с больным как с маленьким ребенком (этим вы можете травмировать его).

Независимо от успехов хвалите больного за старания. Неодобрительное отношение может лишить его желания добиваться чего-либо. При правостороннем инсульте пострадавший будет понимать слова одобрения. Если был левосторонний инсульт, то лучше применять физические методы одобрения (например, похлопывание по спине).

Некоторым перенесшим инсульт свойственно безразличное отношение к своему состоянию. Лечебной гимнастикой они занимаются только по принуждению, могут часами лежать в постели или бездумно смотреть одну телепередачу за другой. У таких больных плохо восстанавливаются даже легкие нарушения двигательных функций. Они зачастую беспомощны во всем. Часто близкие люди считают, что это лень. Но это объясняется не ленью, как иногда считают их близкие, а поражением определенных областей мозга. При обширных поражениях правого полуша-

Очень рекомендуется завести для него кошку, или собаку, или морскую свинку.

У лежачего больного могут появляться пролежни. Чтобы их не было, надо не реже чем через каждые 4 часа менять человеку положение тела и следить, чтобы на постельном и нижнем белье не было складок и швов, соприкасающихся с телом, а также чтобы в постели не было крошек пищи и посторонних предметов.

Места возможных пролежней можно смазывать камфарным спиртом или облепиховым маслом.

Очень полезно ежедневно делать растирания всего тела. Вот два рецепта.

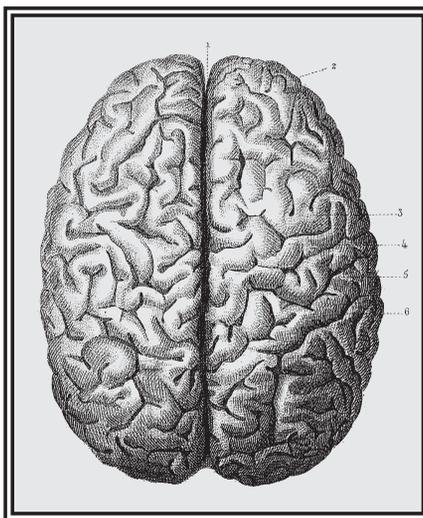
1) Взять скорлупу от грецких орехов. Насыпать в банку доверху и залить одеколоном. Настаивать 3 дня. Процедить и разбавить водой наполовину. Растирать больному все тело раз в день.

2) Черную редьку потереть на терке. Выжать сок. Отдельно выжать сок из репчатого лука. Смешать равное количество сока редьки и сока лука. Разбавить водой напополам. Растирать больному все тело раз в день. Запах неприятный, но эффект высок.

Теперь перейдем к советам для самого больного.

Нужно быть готовым к тому, что если движения в остром периоде инсульта не восстановились, то придется заново учиться выполнять повседневную работу по дому и суметь адаптироваться к новым условиям жизни. Проявляя терпение и настойчивость, со временем можно не только восстановить движения, но и достигнуть полной самостоятельности.

Не нужно щадить больную сторону при движениях. Помните, что в результате бездействия неработающие мышцы станут болеть, отвердеют и окажутся беспомощной помехой. Чтобы этих осложнений не произошло, нужно научиться правильно выполнять движения – правильно ложиться, сидеть и вставать. Выздоровление будет происходить постепенно. Каждый день будет давать новые результаты. По мере усвоения навыков будут совершенствоваться новые стереотипы движения, и возможности встать на ноги будут реализовываться все быстрее и быстрее.



Чтобы эффективно работать по восстановлению утраченных функций после инсульта, очень важно иметь положительный эмоциональный настрой на успешность лечения. Необходимо думать, что сила вашего духа преодолеет болезнь, и вы поправитесь.

Рамки ваших возможностей очень ограничены. Очень многое вам не под силу. Но ведь ЧТО-ТО вы делать можете. Так вот. В этих рамках будьте добры делать все от вас зависящее. Например, вы не можете самостоятельно ходить. Что ж, ходите с поддержкой, постоянно пытайтесь как можно меньше опираться на поддержку и как можно больше идти СВОИМИ силами. Будет трудно – мышцы скованы и не слушаются, двигаться больно, и так далее. Но другого пути нет. Только постоянными усилиями вы можете восстановить себя. Проходите ежедневно сто шагов и при-

бавляйте в день по шагу. Не можете ходить – проползайте ежедневно один круг по квартире и ежедневно прибавляйте по метру. Не можете ползать – шевелите пальцами рук и ног, постепенно увеличивая нагрузку и вовлекая в работу не только пальцы, но и руки с ногами. Тут главное – не сдаваться, и медленно и упорно продвигаться вперед. Отвоевывать свое здоровье вам придется по кусочку, по сантиметру, по глотку.

После выписки из больницы следует понять, что дома медсестер нет, и часть какой-либо работы, хотя бы минимальной, все же придется делать самому. Постарайтесь вести как можно более динамичный образ жизни, но и в тоже время будьте осторожны, первые пару недель постарайтесь понять, что вы можете, и нагружайте себя постепенно. Ваше физическое состояние сейчас намного хуже, чем было до инсульта, и разного рода физические нагрузки, которые раньше для вас были вполне нормальными, сейчас являются абсолютно недоступными. Более того, мышцы, которые фиксируют колено и бедро, которые удерживают вас в вертикальном положении, тоже очень слабые, поэтому нагружайте их постепенно, так как в таком состоянии легко получить какую-либо травму. В первые несколько дней самые элементарные вещи могут служить вам в качестве тренажеров. Даже обычное сидение на кровати дает нагрузку на ногу, так как она соприкасается с полом.

Обыкновенное сидение на кровати дает нагрузку на ногу, так как она соприкасается с полом.

Не нужно рассматривать восстановление руки или ноги в отдельности. Должно происходить восстановление всего организма в комплексе. Вы должны максимально комбинировать разнообразные упражнения для той или иной конечности. Ошибочным является мнение о том, что нужно заниматься реабилитацией какой-либо одной конечности. Например, сейчас вы будете заниматься только рукой, а ногой займетесь позже, или наоборот. У вас было поражено одно полушарие мозга, которое отвечает за одну половину тела, соответственно было поражено все, начиная от ушей и заканчивая пятками. А потеря недели времени в период реабилитации может обернуться огромными потерями в будущем.

Основой вашего тела является позвоночник – руки и ноги прикреплены к нему. Соответственно, есть спинные мышцы, которые помогают вам управлять этими руками и ногами и, конечно, самим позвоночником (повороты, наклоны). Ровно одна половина этих мышц тоже была поражена. Несмотря на то, что эти мышцы быстро развиваются, они не могут сами добиться максимального развития. Если вы будете развивать, например, только руку, то получите очень красивое искривление позвоночника, то же самое касается и ноги. Делайте повороты, наклоны всего тела. Сначала старайтесь выполнять эти упражнения сидя, потом пробуйте стоя.

Продолжение следует...

Пишите мне по адресу: 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу. Буду рад помочь.

КУЛИНАРИЯ XIX ВЕКА

Благодарим Марию за предоставленную старинную книгу царских времен «Бабушкины рецепты» 1902 года выпуска. Книга была передана ей по наследству. И теперь наши читатели могут воспользоваться уникальными рецептами кулинарии начала прошлого века. Рецепты интересны и просты в применении. В тексте сохранена оригинальная орфография.

Начало в №48 за 2007 год.

ГРИБЫ

Шампиньоны в порошок

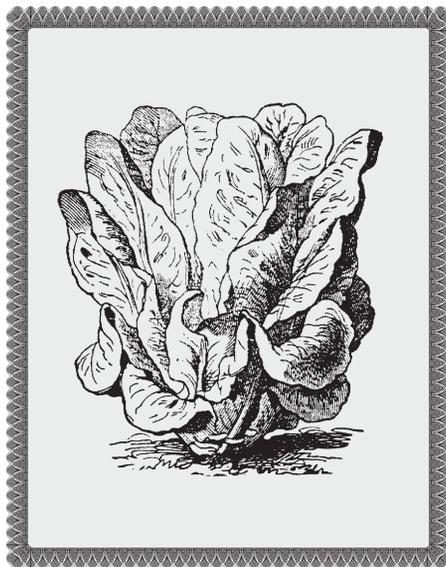
Собрать свежие, не червивые шампиньоны, снять с них верхнюю кожу, отрезать корешки, изрезать шляпки и на листе посушить в печке. Когда совсем высохнут, истолочь их в ступке.

Соленые рыжики

Очистить рыжики от сор, обтереть тряпкой, но не мыть, смочить решето, уложить на дно кадки укропа и смородинного листа, выложить решето грибов, закрыть слоем укропа и смородинника, всыпать в грибы две пригоршни соли, наложить гнет.

Белые грибы в уксусе

Приготовить довольно крепкий уксус с душистым перцем, лавровым листом и с солью. Когда закипит, класть туда чистые приготовленные грибы для маринки. Пусть несколько раз хорошо прокипят. Тогда вынуть их ложкой на решето и, когда совершенно остынут, сложить их в банку и залить тем же уксусом, в котором варились, только охлажденным. Через некоторое время посмотреть: если уксус потерял крепость, тогда его слить прочь, а приготовить свежий уксус вышеописанным способом и залить грибы.



САЛАТЫ

Очистить и выполоскать салат, выжать воду и прежде облить прованским маслом, считать на хороший кочан салата 2 ложки масла и 1 ложку уксуса, вымешать хорошенько, а потом уже посолить и кто любит, прибавить сахар и перец. Обкалывается сверху крутыми яйцами и свежими огурцами, нарезанными ломтиками.

Если готовят салат только из огурцов, также не следует их прежде солить, а напротив того, облить маслом и уксусом, — от соли они сейчас пускаться сок как в салат и теряют свою свежесть. Кто любит, то можно растереть ложечку горчицы с желтком яйца, развести прованским маслом и уксусом и облить салат. Очень хорошо приготовить салат из огурцов со сметаной, облить салат 3 ложками уксуса, дать постоять так четверть часа, смочить уксус положить в салат несколько ложек сметаны, вымешать и потом посолить. К салату прибавляется укроп, и кто любит зеленый лук.

Кресс-салат

Залить холодной водой кресс-салат, снять с корней, дать постоять, вынуть всплывшие семена, откинуть салат на решето, дать стечь. Перед тем как подавать, сложить в салатник, облить уксусом, смешан-

ным с солью и небольшим количеством прованского масла.

Салат

из кислой капусты

Из кислой капусты готовится чрезвычайно вкусный, освежающий салат. Для того следует мелко накрошить ее и затем прибавить прованского масла, немного уксуса, соли и перца.

Салат из красной капусты

Мелко шинковать кочан красной капусты, сложить в салатник, обварить кипятком, слить его, облить подливом из уксуса, сахара, прованского масла, соли — по вкусу; дать постоять около часа.

Немецкий салат

Сварить картофель, отлить воду и дать ему совсем остыть. Приготовить сметану с уксусом и солью, прибавить туда мелко нарезанного зеленого лука и наложить картофель нарезанный ломтиками. Кто желает, может прибавить туда еще сельдья, нарезанную мелкими кусками. Прекрасный салат для жаркого и соусок.

Салат из сельдерея

Очистить и ополоснуть сельдерей, сварить до мягкости в соленой воде, вынуть, очистить от кожицы, бросить в холодную воду, чтобы не чернел, нарезать длинными кусочками, залить прованским маслом и уксусом, посолить, посыпать перцем и вымешать хорошенько. Этот салат подается также пополам с рыжиками.

Салат из яблоков с анчоусами

Четыре больших яблока накрошить мелко или стереть на терке, и сейчас же полить уксусом, чтобы не чернели. 10 анчоусов очистить, выполоскать, мелко порубить, смешать с яблоками, прибавить ложку каперсов, немного оливков, две ложки прованского масла, ложку уксуса, немного перца, все вместе вымешать и подавать к говядине. Отличный салат.

Салат из свежих огурцов

Облупить 12-15 огурцов, нарезать ломтиками, залить 2 или 3 ложками уксуса, посолить, прибавить перца и посыпать укропом.

Продолжение следует...



ДЕВЯТЬ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ГЕРПЕСЕ

О герпесе писал еще Геродот за сто лет до нашей эры: именно «отец истории» дал герпесу современное название (от греческого *herpein* – ползать) из-за способности герпетических язвочек «расползаться» в стороны от первичного пузырька на коже. Казалось бы, это нередкое и нисколько не загадочное заболевание, однако среднестатистический пациент толком ничего не знает о герпесе – разве что «это такая лихорадка на губах». Более образованные (а также пострадавшие) вспомнят, что существует еще некий «генитальный» герпес, но вот какое отношение он имеет к «простуде» и имеет ли его вообще, ответит не каждый.

Зато за многие века «общения» с герпесом это заболевание обросло множеством домыслов и заблуждений. Попробуем разобраться с самыми распространенными из них.

Семейство герпесвирусов не ограничивается лишь вирусами простого герпеса. К примеру, третий тип вируса герпеса, известный также как Варицелла-Зостер, вызывает всем известную ветряную оспу, или «ветрянку», у детей и опоясывающий лишай у взрослых. Четвертый тип – вирус Эпштейна-Барр является возбудителем инфекционного мононуклеоза, поражающего ротоглотку, лимфоузлы, печень и кровь, а иногда приводит к злокачественным новообразованиям. Пятый тип – цитомегаловирус – как правило, проявляется при тяжелых иммунодефицитных состояниях, поражая сразу множество органов. Остальные типы герпесвирусов играют роль в развитии синдрома хронической усталости и некоторых злокачественных опухолей.

1. Герпес не заразен

С точностью до наоборот. Герпес передается воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре), контактным (при поцелуях, пользовании общей посудой, помадой, мундштукон) и половым путем. Возможно также заражение ребенка от матери при прохождении через родовые пути. Как правило, это случается, если мать заразилась генитальным герпесом в третьем триместре беременности. При этом в ее организме не успевают выработаться антитела, которые она передает ребенку. А если имеются повреждения плаценты, ребенок может заразиться в любом периоде внутриутробного развития – такой герпес называется врожденным.

2. Герпес – проявление «простуды»

На самом деле герпес – это самостоятельное заболевание, вызываемое вирусом простого герпеса (ВПГ). Обычно он активизируется при переохлаждении, но может проявиться и при стрессе, переутомлении, обострении хронических заболеваний или любом снижении общего иммунитета.

3. Высыпания на губах – простуда пошла на убыль

Распространенная точка зрения, однако не имеющая ничего общего с действительностью. На самом деле высыпания означают, что перенесенная респираторная инфекция ослабила иммунитет, и это дало вирусу герпеса возможность активно действовать.

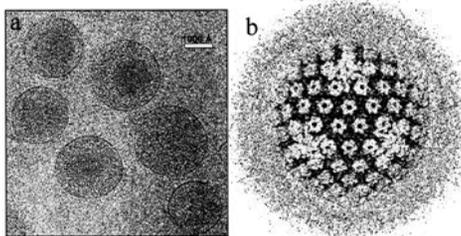
4. Высыпания прошли – герпес вылечен

Это было бы очень здорово, но, к сожалению, удалить вирус из организма невозможно. Он остается с человеком на всю жизнь, и можно лишь заставить его пребывать в «спящем» состоянии, никак себя не проявляя. Поэтому вирус герпеса есть у 95% людей, причем большинство приобретает

его в возрасте 3-4 лет, но ощущают его «работу» лишь около 20% людей.

5. Герпес заразен только при наличии высыпаний

Действительно, в активной фазе болезни выделяется большее количество вирусных частиц и вероятность заражения выше. Но передача инфекции может произойти в любой момент через невидимые микротравмы кожи и слизистых оболочек.



Электромикроскопия вируса герпеса

6. Лабиальный и генитальный герпесы – разные заболевания

Герпес на губах (лабиальный) и на половых органах (генитальный) – это два совершенно разных заболевания, при оральном сексе заражения не происходит.

Это утверждение верно лишь отчасти. Действительно, лабиальный герпес чаще вызывается первым типом вируса простого герпеса (ВПГ-1), а генитальный вторым (ВПГ-2). Однако оба типа вируса могут привести к высыпаниям и на губах, и на гениталиях. Особенно часто такая смена «местожительства» происходит как раз при оральном сексе.

7. Презерватив защищает от генитального герпеса

Презерватив действительно снижает риск заражения, но стопроцентной гарантии, к сожалению, не дает. Передача вируса может произойти через участки тела, не закрытые

презервативом, или через определенные дефекты «резинового друга» (например, некачественный или излишне пористый).

8. Самое лучшее лечение – прижигание

Прижигают болячки спиртом, йодом или зеленкой. Прижигания не влияют на вирус герпеса и его активность, а вот обжечь поврежденную кожу и слизистую оболочку таким способом очень легко. Лучше аккуратно смазать высыпания антисептиком, не содержащим спирт, чтобы не присоединилась гнойная инфекция. А само обострение герпеса лечат специальными противовирусными препаратами, например ацикловиром, который препятствует размножению вируса. При частых обострениях используют лекарства, стимулирующие иммунитет, и общеукрепляющие средства

9. Герпес неопасное заболевание и поражает только кожу

Вообще-то, герпес занимает второе место по смертности от вирусных инфекций, уступая только ОРВИ во главе с гриппом. Вирус простого герпеса встраивается в геном нервных клеток, поэтому высыпания возникают в местах нервных окончаний и сопровождаются сильной болью. Теоретически герпес может проявиться везде, где есть нервная ткань, а значит – практически в любом органе. При снижении общего и местного иммунитета герпетическое воспаление может развиваться в слизистой оболочке рта и гортани, роговице и конъюнктиве глаза, лимфатических узлах, внутренних половых органах, кишечнике, печени, почках, легких и центральной нервной системе. При поражении головного мозга подавляющее большинство больных умирает или остается инвалидами.

Кроме того, при врожденном герпесе возможны множественные пороки развития и смерть новорожденного, а длительно существующий генитальный герпес значительно повышает риск развития рака шейки матки у женщин и рака предстательной железы у мужчин

«НО ЕСТЬ НЮАНС...»

Интересно, что такие зловредные свойства герпесвирусов, как легкое проникновение в организм, постоянное пребывание в нем и большие размеры вирусной ДНК, дают надежду использовать их «в мирных целях». Именно это семейство микробов считается перспективным для генной терапии. Для ее проведения их лишают болезнетворных способностей и встраивают в вирусный геном полезные гены. А вирус прекрасно доставляет эти гены в ДНК больного, где они помогают синтезировать недостающие организму вещества и даже борются с другими вирусами. Как знать, может, не за горами то время, когда герпес будут лечить... вирусом герпеса.

Природный щит от магнитных бурь



О том, что человек чувствителен к перемене погоды, известно уже тысячи лет. Еще Гиппократ предупреждал: «Будь особо внимательным при перемене погоды – в этот период избегай кровопусканий, прижиганий и не берись за скальпель».

Геоманнитные изменения – магнитные бури и изменения погоды сильно влияют на нас. Например, число дорожно-транспортных происшествий возрастает при изменении погоды более чем на 40%! К таким неожиданным результатам пришла группа европейских ученых, изучив обстоятельства почти 2,5 миллионов смертей на дорогах.

Медицинские метеорологи, изучающие связь между погодой и человеческим организмом, утверждают, что мы унаследовали от далеких предков защитный рефлекс. Возник даже специальный термин – «метеочувствительность». «Пусковым» механизмом может служить повышенная активность солнца, продолжительный дождь, сильный ветер, низкое атмосферное давление, холод и жара. В результате многие из нас начинают испытывать дискомфорт, меняется настроение, артериальное давление, может возникнуть тревожность, бессонница, слабость. По статистике, в эти дни количество инфарктов увеличивается в 3,5 раза, инсультов – в 2 раза, а общая смертность увеличивается в 1,5 раза.

Метеочувствительность бьет по самым уязвимым местам. У одних обостряются хронические заболевания, у других болит сердце, у третьих начинается мигрень, четвертые впадают в депрессию. Острее всего на капризы природы реагируют люди с заболеваниями сердца и сосудов, суставов и нервов, с избыточным весом.

Известно, что с возрастом метеореакции протекают тяжелее. А при неблагоприятной погоде и магнитных бурях метеореакции развиваются не только у больных, но и у практически здоровых людей, обладающих повышенной метеочувствительностью. Болят сердце, суставы, желудок, голова... У многих реакция на погоду проявляется со стороны нервной системы: вспыльчивостью, физической и умственной утомляемостью.

Медики рекомендуют: выкраивайте время для отдыха и не доводите себя до переутомления. Обязательно высыпайтесь! Постарайтесь хотя бы час проводить на свежем воздухе.

Повлиять на погоду и солнечную активность мы не в состоянии. Но вот помочь своему организму пережить этот тяжелый период можем. Естествен-

ная помощь, хорошо принимаемая организмом, – травы. Современные технологии позволили извлечь из целебных трав самое ценное – живые витамины природы.

Впервые созданное российскими учеными высокоэффективное средство для метеозависимых людей ЖИВАЯ КАПЛЯ – уникальная разработка, основанная на инновационных технологиях. В частности на феномене памяти воды – эффекте запоминания свойств целебных трав, которые в нее помещены. Вода становится «живой» и усиливает действие лечебных веществ.

В составе ЖИВОЙ КАПЛИ только природные компоненты. Живые витамины боярышника усиливают кровообращение в сосудах мозга и, повышая резервы сердечной мышцы, помогают ей работать без усталости. Комбинация янтарной и лимонной кислот активирует функции всех органов и тканей, увеличивая энергетический запас клеток. В результате каждая клетка организма быстрее восстанавливается после сокрушительных ударов природы.

ЖИВАЯ КАПЛЯ заслуженно получила высокую оценку научной общественности – ей присвоен знак «Марка года»!

Исследования, проведенные в таких авторитетных научных и лечебных центрах как Институт коронарной и сосудистой хирургии им. Бакулева, Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии; НИИ кардиологии им. Алмазова, Уральский НИИ фармакологии и фармации доказывают, что ЖИВАЯ КАПЛЯ нормализует давление, улучшает самочувствие, повышает активность и настроение. Особо отмечены высокая эффективность и безопасность при длительном приеме. Уникальная рецептура и технологии запатентованы, что гарантирует высокое качество и защиту от подделок.

Горячая линия (звонок бесплатный):
Москва: тел.: (495) 101-44-54
По России: тел.: 8-800-200-02-80
www.mercana.ru



Спрашивайте в аптеках города!

СОГР № 77.99.23.3.У.3144.5.07 от 16.05.2007.
Производитель: ООО «Курортмедсервис».
Не является лекарством. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом.
Товар сертифицирован. На правах рекламы.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПОДСАЖИВАЮТСЯ НА ФАСТ-ФУД

Когда желудок сводит голодная судорога, мимо какого-нибудь ресторанчика быстрого питания не пройдешь. Но это, когда «сводит». Почему же люди подсаживаются на фаст-фуд, поедая гамбургеры и всякие цветные пакетики с утра до вечера? Может, туда подсыпают что-то, что вызывает зависимость?

Наличие в фаст-фуде неких пищевых добавок, которые могли бы вызвать у человека привыкание к тому или иному продукту, – это из области фантастики. Все пищевые добавки – ароматизаторы, красители, стабилизаторы, разрыхлители, консерванты и т.п. – привыкания вызвать не могут, поскольку по международным стандартам, которые строго соблюдаются, не обладают биологической активностью, то есть не влияют на физиологию человека. Если добавка не удовлетворяет этому требованию, ее просто запрещают применять. На территории нашей страны разрешены только те пищевые добавки, которые разрешены и в Европе, а значит, мы не едим то, что не стали есть в других странах. Привлекательность фаст-фуда для нас скорее носит психологический характер, ведь тот же «Макдоналдс» уделяет большое внимание внешней привлекательности своей еды: яркие тарелочки, пакеты, стаканчики, листик салата, золотистая картошка...

К сожалению, быстрая еда не может похвастаться сбалансированностью содержания в ней белков, углеводов, жиров, витаминов и ми-



кроэлементов. В избытке вы получаете только углеводы и жиры, а в результате американцы уже пожидают плоды такого питания и неудержимо толстеют. Так что на родителей лежит ответственность за то, чтобы их дети помимо фаст-фуда получали и полноценное питание.

На самом деле, рестораны быстрого питания просто реализовали довольно стандартную схему, которая заставляет человека вновь и вновь покупать их продукт. Они сопровождают свои булочки и котлеты очень холодными напитками типа пепси-колы или чая со льдом.

Еще в 60-х годах прошлого века нашими медиками было установлено, что время пребывания любой пищи в нашем желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, то она остается в желудке 2-3 часа, а то и дольше, а значит, там происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Если же пища холодная, то она покидает желудок в несколько раз быстрее и нормального переваривания не происходит. В этом и хитрость фаст-фуда – запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться, а значит, придет перекусить еще и еще раз.

Кроме того, непереващенные белки, попадая в тонкий кишечник, где происходит всасывание пищи, никуда всосаться не могут. Более того, в месте, где должны работать наши бактерии, отвечающие за расщепление только углеводов, начинают множиться бактерии, которые «живут» на мясе и прочих животных белках, – развивается дисбактериоз, нарушается обмен веществ, и вслед за ним появляются другие болезни, в том числе и ожирение. Говорить же о пищевой наркомании в отношении фаст-фуда, на мой взгляд, не стоит.

КАКИЕ БАНАНЫ САМЫЕ ВКУСНЫЕ?

Слышала, что в магазинах могут продаваться бананы разные по вкусу и полезности. Хочется узнать, какие бананы мы покупаем, и как выбрать лучшие?

Осина Г.А., Московская область.

Банан экстра класса – это 20 сантиметров, в диаметре 3 сантиметра, равномерное созревание, небольшие повреждения.

На фрукты длиной менее 14 сантиметров и диаметром от 2,7 до 4,1 сантиметра можете смело требовать скидку. По российскому ГОСТу это товар второсортный, даже если спелый и сладкий.

Конечно, если речь идет не о мини-бананах. Это плоды, длиной 8-12 сантиметров. Они слаще привычных нам столовых и считаются десертными. Но очень плохо переносят транспортировку, так что в российских магазинах встречаются реже.



Больше всего бананы любых сортов боятся морозов. При чем морозом для этого заморского лакомства считается любая температура ниже +10 градусов. Подмороженные бананы имеют сероватую, местами побуревшую кожуру. Такие плоды невкусные, а при попытке «довести их до кондиции», не дозревают, а гниют.

Спелые бананы – ярко-желтые. Небольшие коричневые точки на кожуре появляются, если фрукт дошел до полной кондиции. Такие бананы даже вкуснее плодов с чистой кожей, но съесть их нужно обязательно в день покупки. До следующего дня не долежат – перезреют.

Если вам нужно, чтобы бананы пару дней лежали дома, выбирайте слегка недозревшие фрукты, с зеленоватой кожурой. Дома положите их в целлофановый пакет и оставьте при комнатной температуре.

Кстати, если вы купили недозревшие бананы и хотите побыстрее довести их до степени зрелости, положите их в ящик с яблоками. Выделяемый яблоками этилен-газ в несколько раз ускорит созревание банана.

ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ



Я знаю, что многие люди любят вкусно поесть и переживают из-за своего лишнего веса. Для таких людей разработаны разнообразные диеты, травяные сборы, настойки, снижающие аппетит... Одним словом – эта проблема не перестает быть актуальной.

Я предлагаю попробовать замечательное средство, снижающее аппетит – **сироп можжевельника**.

Возьмите 10 столовых ложек плодов можжевельника обыкновенного, залейте 3 стаканами воды и варите в закрытой кастрюле на слабом огне в течение 1 часа.

Затем настой процедите, добавьте 1 стакан сахара, перемешайте и варите на маленьком огне до густоты сиропа (обязательно помешивайте деревянной ложкой).

Готовый сироп принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Храните сироп можжевельника в закрытой емкости в темном прохладном месте.

Но есть люди, которые страдают из-за отсутствия аппетита. Таких

людей немного, и, наверное, поэтому так мало известно средств, которые помогут решить эту проблему.



Хорошо повышают аппетит обычные яблоки: перед едой съедайте по 2-3 яблока с кожурой.

Яблоки полезны также людям, больным подагрой и мочекаменной болезнью: они предупреждают запор.

При дизентерии, рвоте полезно съедать в течение дня несколько кислых яблок.

Против дизентерии и поноса применяйте свежий сок из травы хвоща полевого с айвовым сиропом (смешанных в равных количествах) по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Во время эпидемии дизентерии принимайте по 1/4 стакана черешневой настойки 3 раза в день до еды.

Готовится настойка следующим образом: 1 часть свежих плодов черешни нужно залить 7 частями красного виноградного вина и настаивать в теплом месте в течение 1 недели.

Потом настойку нужно процедить и поставить в холодильник.

Кольперова И.П., о. Сахалин.

С О В Е Т Ы НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ УБОРКА

Белый след на полированной поверхности, появившийся от горячего предмета, можно удалить, протерев его спиртом с растительным маслом. Тереть надо шерстяной тряпкой круговыми движениями.

Не следует мыть окна с мылом, так как оно образует на стекле пленку, которая плохо отмывается.

Крепкий раствор уксуса снимает пятна со стекол и зеркал (1 столовая ложка на стакан воды).

Щетка, смоченная в соленой воде, поможет восстановить золотистый цвет изделиям из солом.

Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль мягкой чистой влажной тряпкой.

Линолеумные полы не следует мыть горячей водой или водой с добавлением соды или нашатырного спирта – линолеум тускнеет и портится. Можно мыть теплой водой с добавлением хозяйственного мыла, затем смыть и вытереть насухо.

Паркетные полы хорошо протирать влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (столовая ложка на стакан воды). Мыть паркет горячей водой не рекомендуется.

Время от времени нужно протирать уксусом стенки буфета, чтобы удалить посторонние запахи.

Хромированные поверхности достаточно протереть тряпкой, смоченной в мыльной воде.

Никелированные поверхности чистят пастами и жидкими составами для чистки. Например: кашка из на-

шатырного спирта и зубного порошка. Когда такая смесь высохнет, изделие нужно протереть сухой тряпочкой и отполировать суконкой.

Фаянсовую посуду с рисунком нельзя мыть горячей водой – может испортиться глазурь. Тем более нельзя мыть ее с содой – стирается рисунок. Для этой цели нужно использовать едва теплую воду и хорошее мыло, а еще лучше – горчичный порошок.

Чтобы сервировочные ножи блестяли, их нужно почистить сырым картофелем. Подойдут также несколько капель лимонного сока.

Фарфоровую посуду нужно мыть водой с добавлением нашатырного спирта.

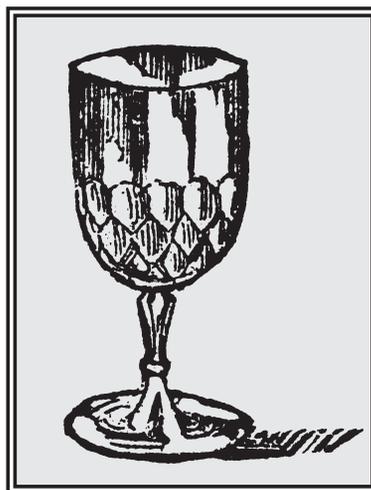
Хрустальную посуду нельзя мыть горячей водой – от этого она мутнеет и покрывается сеткой мелких трещин. Если после мытья протереть ее шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом – посуда будет сильнее блестять.

Темный налет с серебряных и посеребренных изделий легко

удалить следующим образом: промыть изделие в теплой мыльной воде, затем почистить его мягкой тканью, смоченной в смеси из нашатырного спирта с мелом или зубным порошком. После этого сполоснуть теплой водой и тщательно протереть.

Серебряные, посеребренные и мельхиоровые изделия можно освежить, промыв их в теплой воде с пищевой содой (50 г на 1 литр воды) или в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом (1 столовая ложка на 1 литр). После этого изделия надо сполоснуть чистой водой и вытереть насухо мягкой тканью.

Гвоздь легко вобьется, если его острие окунуть в растительное масло.



ПАЛЬЦЫ-ЦЕЛИТЕЛИ

Лишь сравнительно недавно западная медицина признала наличие в теле человека энергетических каналов и меридианов, которые соединяют различные органы и образуют энергоинформационный каркас нашего организма. Причем все внутренние органы имеют внешние выходы-проекции, являющиеся каналами их информационно-энергетической связи с окружающей средой, в том числе и с Космосом.

К числу таких проекций относятся и наши пальцы. Причем каждый из них как бы отвечает за определенные органы. Поэтому, например, в японской лечебной системе шиацу большое значение придается именно массажу пальцев. Видный эксперт шиацу Н. Текухиро считает, что придание пальцам эластичности и силы благотворно сказывается на всем организме. В частности, чем более тонкую работу выполняют они, тем активнее протекают мыслительные процессы. А гибкость и подвижность пальцев свидетельствует о состоянии внутренних органов и, в свою очередь, по принципу обратной связи влияет на него.

Так, регулярная физическая тренировка в виде сгибания-разгибания и массажа – первого пальца улучшает деятельность головного мозга; второго – желудка; третьего – кишечника; четвертого – печени; пятого – сердца. Не случайно у людей, страдающих сердечными болезнями, как правило, слабые мизинцы, особенно левый. Иногда они ослаблены до такой степени, что человек с трудом сгибает и выпрямляет их. Поэтому сердечным больным очень полезно массировать мизинцы.

Кстати, прекрасной гимнастикой для пальцев, которая положительно сказывается на всем организме, является перебирание четок, широко распространенное на Востоке.

В индийской йоге для «пальцевой терапии» есть особые лечебные позиции – хасты, которые позволяют целенаправленно воздействовать на внутренние органы для приведения их в норму.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снятия напряжения после стресса нужно делать хасту «пересчитывание пальцев». Для этого поставьте руки на уровне груди ладонями друг к другу на небольшом

расстоянии. Затем поочередно загибайте пальцы, начиная с мизинца, и одновременно делайте круговые движения кистями от себя.



От головной боли, тяжести в голове и повышенного давления помогает последовательное наложение пальцев друг на друга: четвертого на пятый, третьего на четвертый и т.д. Затем это упражнение повторяется в обратную сторону. Делать его нужно одновременно обеими руками.

При ушных заболеваниях и ослаблении слуха рекомендуется следующая хаста. Средний палец согните так,



чтобы он прикасался подушечкой к основанию большого пальца, а им прижмите согнутый средний. Остальные пальцы должны быть выпрямлены, но не напряжены. Держать пальцы в этом положении нужно две-три минуты, а само упражнение повторить несколько раз.

При болях в позвоночнике и суставах, причиной которых могут быть радикулит или ревматизм,

согните указательный палец так, чтобы он подушечкой доставал до основания большого пальца. Им в свою очередь слегка придерживайте указательный. Остальные пальцы выпрями-

те и расслабьте. После выполнения этой хасты в течение 10-15 минут уже через несколько часов боль уменьшается.

При простудных заболеваниях, кашле, гайморите, воспалении легких помогает хаста, активизирующая иммунную систему. Соедините ладони вместе, пальцы скрестите между собой. Большой палец одной руки нужно отставить и сделать вокруг него кольцо указательным и большим пальцем другой руки.

При сильной или острой боли в области сердца до прихода врача необходимо выполнить следующее упражнение. Делать его нужно одновременно обеими руками, пока не спадет боль. Согните указательный палец так, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги у основания большого пальца. При этом соедините подушечки безымянного, среднего и большого пальцев, а мизинец оставьте выпрямленным. Действие этой хасты аналогично приему таблетки нитроглицерина.

При быстрой утомляемости, раздражительности, нарушении зрения соедините вместе подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев, а остальные свободно выпрямите. Регулярное выполнение этой хасты не только лечит глаза, но и улучшает общее самочувствие.

Если нужно быстро успокоиться, прийти в себя после сильного эмоционального потрясения, соедините первый и второй или первый и третий пальцы на обеих руках, после чего некоторое время спокойно подышите. Эта хаста также способствует внутреннему сосредоточению.

При воспалительных процессах в желудке и кишечнике, а также при коликах, вздутии живота и болезнях печени применяется следующее упражнение. Мизинец правой руки согните так, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижмите его.левой рукой обхватите правую кисть снизу так, чтобы большой палец левой руки находился на большом пальце правой.

Для восстановления аппетита сомкните боковые поверхности больших пальцев, а остальные пальцы скрестите и согните так, чтобы они находились внутри ладоней.

С профилактической целью выполняйте все хасты 2-3 раза в день по 15 минут. Затем хорошенько промассируйте все пальцы.