

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аденома простаты .....3	Желудочно-кишечные боли .....2	Простуда .....1, 3
Ангина .....6	Заболевания кожи .....15	Псориаз .....5
Атеросклероз .....5	Запоры .....2	Радикулит .....5
Бельмо на глазу .....11	Импотенция .....7	Рак .....3-5, 8, 15
Бессонница .....2, 4	Инсульт .....5	Раны .....3
Болезни головного мозга .....14	Инфаркт .....5	Рвота .....11
Болезнь Альцгеймера .....14	Кашель .....3	Ревматизм .....5
Болезнь Паркинсона .....5	Лейкозы .....9	Ревматоидный артрит .....6
Боль в суставах .....6	Липомы .....5	Рожистое воспаление .....5
Бородавки .....5	Малокровие .....9	Склероз .....5
Бронхит .....4	Мастопатия .....3, 5	Слепота .....2
Волчанка .....5	Мигрень .....4	Сниженный уровень гемоглобина .....9
Воспалении кожи .....6	Миома .....3, 5	Сонливость .....15
Выпадение волос .....1	Насморк .....2	Тромбофлебит .....5
Гастрит .....4	Нервные расстройства .....5, 14	Трофические язвы .....5
Геморрой .....3, 5	Опухоль на ноге .....6	Угревая сыпь .....9
Гипертония .....2, 4-5	Ослабленное зрение .....12	Умственное переутомление .....14
Головные боли .....2	Остеохондроз .....4	Цистит .....11
Грибки .....5	Отек мозга .....2	Экзема .....5
Грибковые заболевания .....15	Полиартрит .....3, 5	Эндометрит .....3
Грипп .....1, 9	Полипы .....5	Эпилепсия .....4-5
Депрессия .....4, 15	Поносы .....11	Эрозии шейки матки .....5
Диабет .....5	Проблемные волосы .....11	Язва желудка .....2
Дизентерия .....11	Простатит .....2, 3, 5	Язвенный колит .....5
Дисбактериоз .....15		
Диффузный многоузловой зоб .....15		
Желтуха .....9		

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

БУТЕРБРОД ОТ ПРОСТУДЫ .....1
СВЕКЛА ВЕРНУЛА КРАСОТУ .....1
А СЕРДЦЕ ОПЯТЬ НЕ ХОЧЕТ ПОКОЯ .....1
КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ НАСМОРК .....2
ЧТОБЫ ГЛАЗА НЕ БОЛЕЛИ .....2
С 33 ЛЕТ СТРАДАЮ ГИПЕРТОНИЕЙ .....2
ПРОСТАТИТ .....2
КАТАРАНТУС РОЗОВЫЙ – ЦВЕТОК ЖИЗНИ .....3
КОГДА НЕ БЫЛО АПТЕК .....3
ПОЛИАРТРИТ РЕВМАТОИДНЫЙ .....3
НЕ РЖАВЕЙ! .....4
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕЧИТ .....5
ВОТ УЖЕ 8 ЛЕТ Я СТРАДАЮ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ .....6
ХЛЕБНЫЙ ВРАЧ .....6
ОПУХОЛЬ НА НОГЕ .....6
КАК ВСТАТЬ НА ШПИЛЬКИ В 60 ЛЕТ .....6
РЕЦЕПТЫ ИЗ СТАРИННЫХ ЛЕЧЕБНИКОВ .....7
ВРАЧЕВАНИЕ – ВЕЛИЧАЙШЕЕ ИСКУССТВО ИЛИ О ПРАВИЛЬНОМ СОСТАВЛЕНИИ ТРАВНЫХ СБОРОВ .....8
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ .....10
ЧАСТО БОЛЕЮ «ПО-ЖЕНСКИ» .....11
У КАЖДОГО ЕСТЬ СВОЕ ХОББИ .....11
КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ .....11
БЕЛЬМО НА ГЛАЗУ .....11
ДЕСЯТЬ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ .....12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА .....13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ .....15

...Название озера происходит от слова «сейд» – так назывались священные камни, в которых, по поверьям саамов, живут духи или души умерших нойдов,



или шаманов. Считали, что такие камни обладают колдовской силой, им поклонялись, приносили жертвы, использовали в гаданиях. Причем магической силой наделен не сам камень, а дух, который живет в нем. При недостаточном почитании дух мог покинуть камень и тогда он оставался навсегда пустым. Перевести слово «сейд» можно как «святой», «священный» или даже «колдун». Следовательно, Сейдозеро – «Святое озеро», «колдовское».

Читайте статью «Колдовское Свято-озеро» в новом номере газеты «Чудесные исцеления и целительные чудеса».

ЧИТАЙТЕ В № 16 ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

**ЧУДЕСНЫЕ исцеления и целительные чудеса**

Сегодня в номере

- как принять правильное решение
- нужен ли плотный завтрак?
- обилие комаров - к урожаю грибов

## 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).



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 №33(337). 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 10.08.2008 Сдано в печать 10.08.2008

Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Редакция: «Пресс-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована 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

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»


## БУТЕРБРОД ОТ ПРОСТУДЫ

 В холодную погоду я готовлю специальную пасту, в состав которой входит чеснок. Этот овощ как нельзя лучше защищает домашних от гриппа и простуд. Не беспокойтесь, запаха не будет. Его нейтрализует петрушка.

Состав: чеснок – 4 зубчика, сыр – 100 г, сливочное масло – 50 г, грецкие орехи – 10 ядер, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1/2 пучка. Натрите сыр на мелкой терке. Смешайте сырную массу с размягченным сливочным маслом, мелко нарубленной зеленью петрушки, измельченными зубчиками чеснока и ядрами орехов. Добавьте майонез и тщательно вымешайте. Теперь пасту можно намазать на хлеб.


**С. Алексеева, Барнаул, Алтайский край.**

## СВЕКЛА ВЕРНУЛА КРАСОТУ

 Года два назад я довольно сильно переболела. И потом заметила, что у меня стали сильно выпадать волосы. Мама подсказала один хороший совет: втирать в кожу головы свекольный сок. Свеклу надо пропустить через мясорубку, отжать сок, развести его пополам с водой и втирать. Наверное, месяц я выполняла эту процедуру и потом заметила, что волосы перестали выпадать и расти стали быстрее.

**Наталья Ермилова.**

## А СЕРДЦЕ ОПЯТЬ НЕ ХОЧЕТ ПОКОЯ

 На свое здоровье я никогда не жаловался. Много лет проработал строителем. Бывало, месяцами без выходных обходился, и это

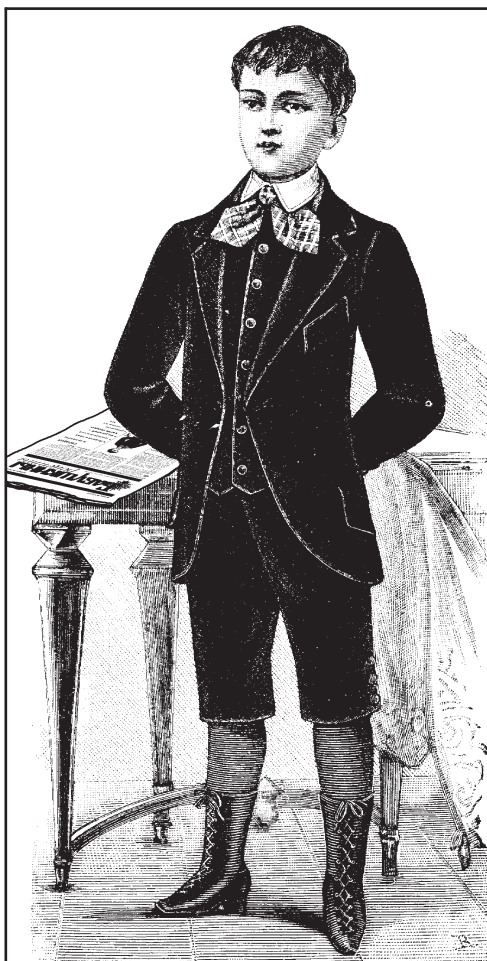
при 10-12-часовом рабочем дне! И вот год назад стало у меня вдруг побаливать сердце. Не скажу, чтобы сильно, но все равно я забеспокоился. Пошел к кардиологу. Он ничего серьезного у меня не нашел. Отдыхай, говорит, Вася, чаще. Даже лечение не назначил.

Когда я поведал эту историю своему отцу, он долго смеялся, а потом рассказал о рецепте, с помощью которого еще мой дед и прадед от сердечных болей спасались. В общем, наре-

зал я молодых веточек шиповника 5-6 сантиметров длиной, измельчил их в мясорубке, 10 столовых ложек полученной кашицы залил двумя литрами кипятка, варил на маленьком огне 5 минут и процедил. Пил этот отвар вместо чая всю неделю, каждое утро готовя новую порцию.

И, верите, сердце снова стало биться, как пламенный мотор. Кстати, вместо молодых веточек вполне можно использовать плоды шиповника.

**Ельмаков В., г. Брянск.**



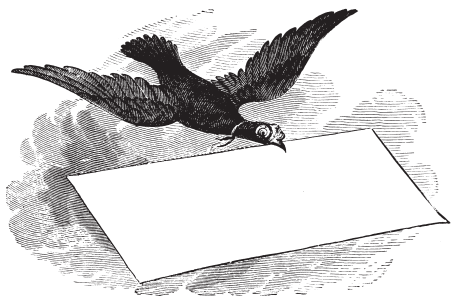
## СЕГОДНЯ

## В НОМЕРЕ:


- болезни глаз
- цветок жизни
- не ржавеет – чисти сосуды
- рецепты здоровья из старинных лечебников
- искусство врачевания

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).





## С 33 ЛЕТ СТРАДАЮ ГИПЕРТОНИЕЙ

 К 50 годам у меня полный набор сердечных болезней. Надеюсь на медицину, но, увы. Однажды мне предложили рецепт – и дешевый, и простой в исполнении: почистите сырую свеклу, нарежьте кусками, заложите в трехлитровую банку на 2/3 объема, залейте холодной кипяченой водой, прикройте банку марлей и пусть стоит при комнатной температуре 7-8 дней. Вот и весь труд.

Затем слейте настой и храните в холодильнике. Пейте по 1/2 стакана до еды 3 раза в день. Особо хороший эффект, если принимать его по утрам, – будто пелена с глаз упадет. Пока пьете этот настой, у вас уже следующая банка готова. Если болезнь не запущена, через 3 месяца вы избавитесь от повышенного давления на 2-3 года, а значит, сохраните и сосуды, и сердце, и средства. Кто имеет возможность выращивать свеклу сам, сажайте ее побольше.

**Е. И. Калинина, г. Иркутск.**


## ПРОСТАТИТ

 У моей приятельницы муж заядлый охотник и рыбак. Все праздники и выходные летом и зимой – на свежем воздухе. Отсюда не только трофеи в виде уток, зайцев, рыбы, но и из-за частого переохлаждения заболел – простатит. Один из его товарищей по увлечению посоветовал рецепт, который ему хорошо помог. 100 г коры осины (сухой) + 200 г водки. Настоять 2 недели и пить по 20 капель в воде. Употреблять перед едой. Болезнь ушла.

**Белова Анна Анатольевна, Москва.**



## ЧТОБЫ ГЛАЗА НЕ БОЛЕЛИ

 **Здравствуй, создатели «Бабушкиных рецептов»!** Давно я вам не писала, а есть что и спросить, и поделиться опытом. Начну с последнего.

**О** **глазных заболеваниях, тех, что я хочу рассказать читателям за годы моего знакомства с вами, я не встречала. Итак, мой личный опыт.**

**У** моей очень давней знакомой, инвалида II группы вследствие очень сильной черепно-мозговой травмы (на бытовой почве) случился отек мозга, и ослеп один глаз. Врачи помочь не смогли. Ходила к окулисту, она ей в карточке записала «планум» на один глаз и написала на другой глаз очки для чтения.

Через полгода случай нас свел, и после разговора со мной она согласилась принимать необременительное для нее лечение. Дала ей настойку дурмана (1:5), пила она 1 раз в день – утром натошак. Капала 15-20 капель настойки на полстакана воды. И так месяц – это курс лечения. К концу приема она заметила улучшение настроения, сна, регулярность работы желудочно-кишечного тракта. И наконец-то пошел гной, т.е. отек начал выходить через рото-носовую полость в виде слизи. В результате головные боли ушли, а глаз стал снова видеть на прежнем уровне! И это без помощи со стороны специалистов, которые предлагали операцию.

Это было 2 года назад.

Самое интересное: окулист не поверил, что такое возможно.



**2** Другой случай больше касается работающих, активных, деятельных, которым тем более некогда – все бегом. Но когда глаза чувствуют, будто в них «песок» насыпан, тут уже не отодвинешь «на потом». Особенно это у компьютерных работников чаще наблюдается. И вот помогла эта же настойка (1:5), но пить ее пришлось гораздо дольше. После 1-го курса ушли мелкие проблемы, на которые не обращают внимания: запоры, желудочно-кишечные боли, язвы желудка, скрип в суставах, бессонница, головные боли. А вот после 2-го курса пошел этот «песок», и не только из глаз, но и через кожу, шел долго, приходилось несколько недель носить носовой платок, собирать выделяющийся из глаз «песок». Но и 2-ой курс полного ощущения чистоты не дал, чувствовалось: остаток еще где-то есть.

И только после 3-го курса наступило полное избавление от этой проблемы.


Замечу, более быстрого избавления своими подручными средствами я не нашла. Буду рада, если кто-то мне напишет, поделится своим опытом.

Желаю всем крепкого здоровья, а газете – успехов!

**С уважением, травница Турцева Флера Минияхметовна. 450014, г. Уфа-14, а/я 30.**

*Р.С. Речь шла о дурмане обыкновенном. При глаукоме его использовать нельзя! Между курсами перерыв 6 месяцев.*

## КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ НАСМОРК


 Давно читаю Вашу газету. Спасибо за нее огромное. Хочу поделиться рецептом от насморка, который я узнала от одного индийца. Я им пользуюсь всегда, когда начинает течь нос, уже много лет. Насморк проходит намного быстрее, эта процедура очищает нос лучше каплей. У меня с каждым годом все реже бывают насморки.

Надо взять полстакана кипяченой воды температуры тела, может, чуть теплее. Посолите эту воду до солёности жидкостей тела (крови), то есть слегка посолите. Пойдите в ванную, хорошо помойте руки с мылом. Если нос сильно забит, очистите его. Стоя над

раковины, налейте немного этой воды в ладонь, другой рукой зажмите одну ноздрю и втяните открытой ноздрей воду с ладони, выплевывая ее изо рта. Повторите раз десять, чередуя ноздри. Эта процедура абсолютно безболезненна и комфортна, если концентрация соли правильная. Если соли меньше, чем надо, чувствуется небольшая боль. Если больше, чем надо – небольшое жжение. В процессе промывания носа можно досаливать или разбавлять воду, добиваясь идеальной солёности. Я обычно делаю эту процедуру два раза в день. Можно и чаще.

**Ирина С., г. Белгород.**

## КАТАРАНТУС РОЗОВЫЙ – ЦВЕТОК ЖИЗНИ

 Растений, которые содержат вещества, уничтожающие онкоциты, очень мало. Буквально 3-4. Все остальные – яды или вспомогательные.

**Речь пойдет о катарантусе розовом (KR).**

Об этом растении пишут мало и скупо. Да это и неудивительно, ведь это самое «серьезное» растение из всех, которые лечат от рака. В онкологии используют надземную часть растения. В официальной медицине из него делают лекарственные препараты винбластин, винкристин, розевин и другие, которые используются для химиотерапии при лейкемии, лейкозе, солидных опухолях, бластомах, саркомах и прочее.

Но бывают такие обстоятельства, когда ввиду слабого здоровья, большого сердца или возраста нельзя применять химиотерапию, т.к. там большие дозы, которые не всегда и не все могут выдержать. В этом случае нужно лечиться длительно настоек, отварами, мазями, лекарственными препаратами из (KR), которые можно приготовить дома. При гинекологических онкозаболеваниях желательно применять тампоны из (KR) на растительном масле или спринцевание, если невозможно вводить тампоны. (KR) помогает также при эндометрите и эндометриозе, миомах, полипах в матке, мастопатии. Красивый, южный цветок. Это кустик 30-45 см, постоянно цветет белыми или розовыми цветками. Я не ставлю здесь целью дать полное ботаническое описание катарантуса розового, родина которого о. Ява.



Катарантус (барвинок) розовый

**Настойка для лечения от лимфогранулематоза – цветки (KR) настоять 10 дней на водке 1:1. Принимать по 1 капле под язык 3 раза в день.**

**Отвар.** 1 столовая ложка на стакан кипятка, сухое сырье всыпать в кипящую воду, кипятить недолго – примерно 30 секунд, настаивать 20-30 минут. Принимать по показаниям в зависимости от заболевания, состояния здоровья по столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

То же и при полосканиях. В некоторых случаях можно для полосканий приготовить отвар из двух столовых ложек сырья на 250 мл кипятка (крепче).

**При лечении ран, гангрене** можно использовать даже спиртовую настойку, сбрызгивать рану, протирать вокруг. (KR) губительно воздействует на синегнойную палочку. Можно пользоваться масляным экстрактом растения и протирать вокруг ран. Масло (KR), а также настойка гарантированно избавляют от трофической язвы. Для самых неизлечимых больных кожными болезнями, экземами, дерматитами, рожей, псориазом, остается самое последнее сильное средство – специальное концентрированное масло катарантуса из лепестков его цветов.

(KR) успешно помогает при лечении простатита, особенно аденомы простаты, геморроя, в этом случае вводятся свечи с растением в анус на ночь. Можно использовать для этого козий жир или противовоспалительные свечи из аптеки. Козий жир вскипятить, всыпать сырье (KR) и сразу снять с огня. Вылить в емкость, чтобы застыло, хранить в холодильнике, вводить в анус маленькими кусочками, как свечи. Конечно, хорошо обладать информацией о лечебных растениях, но дай Бог, чтобы в Вашей жизни было как можно меньше недугов. Берегите себя!

В заключение хочу добавить, что зачастую после лечения (KR) люди чувствуют себя настолько хорошо, что возвращаются к прежней деятельности и ведут полноценный образ жизни. И все, что пишется часто в газетах о растениях с противораковыми свойствами – далеко от истины. Когда организм поражен уже раковой опухолью, то вспомогательных растений для лечения – много, а растений с направленным действием на рак – единицы. Кроме борьбы с онкологическим заболеванием надо поддерживать работу почек, печени, потому что им приходится работать больше, чем обычно, выводя из организма продукты разложения.

Мой адрес: **607062, г. Выкса, Нижегородская обл., отд. 2, а/я 52. Козлов Андрей Викторович.**

## КОГДА НЕ БЫЛО АПТЕК

 Мое детство прошло в деревне. В то далекое время в нашей деревне не было ни аптеки, ни врача. Лечились кто как мог. А если, не дай Бог, заболели сильно, то ехали на центральную усадьбу к врачу, который был на несколько деревень. В нашей семье нас всех лечила бабушка. Однажды я простудился и меня мучил сильный кашель. Бабушка засыпала наполовину чугунок овсом, залила молоком и, закрыв крышкой, поставила в печь. В чугунок, при выкипании молока подливали еще. Через некоторое время овес распарился, и бабушка вынула его для остывания. Она поила меня отваром по 2 столовые ложки 3-4 раза в день. Иногда для приготовления этого лекарства брала ячмень. Простуда проходила без применения таблеток.



Терентьев М. Ю.

## ПОЛИАРТРИТ РЕВМАТОИДНЫЙ

 Я много лет проработала штукатуром и маляром, не знала о существовании такой болезни, как ревматоидный полиартрит, который превратил мою жизнь в бесконечную муку. Я перестала нормально спать, болезненно чувствовала любое изменение погоды, наконец, оказалась на больничной койке. Там я узнала, что вылечить от этой болезни почти невозможно. Одна из моих соседок по палате поделилась рецептом, который ей помогает с этим недугом справляться. Это настой болотного сабельника, который значительно улучшает состояние здоровья и облегчает страдания. Вот ее рецепт. Литровую банку заполнить на 1/3 сабельником, предварительно измельчив его, затем вылить в банку 0,5 литра спирта медицинского и заполнить банку до краев водой. Закатать банку металлической крышкой и поставить ее на 21 день в темное место. Настой сабельника я процеживаю и принимаю по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Месяц пью настойку, месяц перерыв. Одновременно этой же настойкой растираю суставы во время приема и во время перерыва. После растирания необходимо хорошо укутаться.

Расток Ольга, г. Винница.



**«Не ценишь здоровья – оценишь лекарства».**

**Древний Восток.**

Вот сидят на песочке у моря две женщины, перед ними «скатерть-самобранка», а может и «достархан», с удовольствием уминают с утра пораньше курочку-гриль, чебуреки, колбаску. Рядом девочка лет 11 – копия мамы, облизывает капающую шоколадку, в другой руке – тоже уже капающее мороженое. Идиллия? Может завидки просто берут? Но... женщины – каждая весом за центнер, а девочка – просто «жиртрест». Или все же завидки? **«Красиво жить не запретишь! Лучше быть толстой и богатой, а не бедной и худой!».** Нет! Лучше быть – здоровым. В детстве, однажды я чистила большую картошку, картофелина попалась красивая, ровненькая чистая. Когда я ее разрезала – сильно удивилась: она вся внутри была черной, в дырах и изъязвлениях. Вот так, бывает и человек – наведет лоск, блеск и красоту снаружи. А внутри-то все гнилое. Годом к 40 уже есть 4-6 диагнозов! Это – и неправильный обмен веществ, и большая щитовидка, женские проблемы, бронхит, гастрит, давление, суставы. К 50-ти – зрение, остеохондрозы, почки и печень, поджелудочная, мочевого, депрессии, бессонницы, мигрени. И непонятно с чего начать. Может с атеросклероза, который есть уже у тридцатилетних? Тут еще страх

зная, что рельсы все проржавели. Расшатаны и сгнили костыли. Это – путь в аварию, к гибели. Но вот, что у нас в организме разрушаются кровеносные сосуды – «дороги жизни» превращаются в «ржавчину жизни» – беспокоит не многих. **«Пока гром не грянул...»**

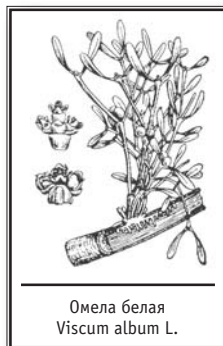
Описывать причины, почему так произошло, описывать диагнозы, неправильный образ жизни, неправильное питание даже детей – бесполезно, если сосуды уже «ржавеют». **«Бойся беды, когда ее нет, когда же она пришла – поздно бояться, борись с ней!»** – древняя мудрость. И никакие диеты не помогут, а голодовка – это «удар» по селезенке. К тому же, голодовки и диеты могут привести к неожиданному результату: в понедельник – яблочко, во вторник – морковочка, в среду – кефирчик, в четверг – полбананчика, в пятницу – картошечка, в субботу – разгрузочный день, в воскресенье – ...кремация!

С чего же начать бороться? У Природы – есть ответ и на этот вопрос. Начать следует с применения двух растений: софоры японской и омелы белой. Это – «чистильщики» организма, самые сильные, просто «Санлайт» для сосудов и суставов.

**Давным-давно жил на свете огромный и**

**кот, испугалась, взмолилась к небесам: «Лучше быть вечно водою, чем в руках чудовища!». И ... растаяла в руках Кавказа – прибавилось в озере воды и превратилось оно в Черное море, а в руках великана блестили только белоснежные жемчужины. С горя – бросил он их высоко в небо, упали они на деревья – и выросла из них вечно зеленая Омела. А Кавказ так и остался лежать на берегу моря и до сих пор ждет он прекрасную Деву, из слез его – появились ручьи, озера и речки. Иногда он грустно вздыхает – и слышат люди, как гулко дрожит земля. А на деревьях – растет Омела, блестят на ней жемчужинки – не забыл Кавказ своей любимой.**

**Омела белая – Viscum album, птичий клен, небесный жемчуг, Ведьмина метла** (выметает все болезни, а слово ведьма – от слова ведующая), Рождественский подарок. В древнеславянском «а-мала» означает «чистый», «белоснежный», «незапятнанный».



Омела белая  
Viscum album L.

**«Viscum album»** – научное название происходит от латинского слова **«Viscosus»** – омела, птичий клен. Это вечнозеленый кустарник из семейства ремнецветных, шарообразной формы, паразитирующий на ветвях деревьев. Корнями омела проникает под кору дерева – хозяина. Плоды омелы – несъедобны! Нельзя вкушать такой «Рождественский подарок». А вот листья и ветви – обладают великой целебной силой! В древнегерманских мифах омелу не зря называют – «ветвь исцеления», из нее еще кельты умели приготовить лекарство под названием «волшебный напиток», а срезали ее – золотым серпом.

**Еще Плиний и Парацельс** – применяли омелу для лечения падучей – эпилепсии – болезни избранных и великих, как тогда считалось, болезней нервной системы, колик, кровотечений. А в 1920 году **Рудольф Штейнер** (Германия) предложил лечить омелой – рак! В Швейцарии – целый клиникотерапевтический институт изготавливает экстракт омелы – для лечения рака. Недавно в Америке открыли рецепт лечения опухолей омелой. У нас омела известна – как препарат «Омелон» для лечения гипертонической болезни. Исследованиями установле-

# НЕ РЖАВЕЙ!

Климова Ольга Викторовна

перед инсультами и инфарктами, которые и вовсе «помолодели»... Многие скажут: **«Да все просто – есть поменьше нужно!».** Да, наш желудок – «топка» для организма. Только помните мультфильм «Вовка в Тридевятом Царстве», где мальчишке так захотелось отведать вкусных пирожков и он, недолго думая, – затолкал в печку не колотых сырых поленьев, а в духовку – кусок сырого теста. И что получил – черные горелые головешки.

Действительно, мы живем как Вовка – недолго думая. Нам – некогда! Столько разных проблем и забот. Заболело – закинул в рот пару таблеток, какие нашлись в аптечке – и «порядок». Хотя не один человек не сел бы в поезд,

**страшный великан Кавказ. За буйный и скверный характер братья выгнали его из дома, и шатался он по Белу Свету как медведь-шатун, пугая все живое. Набрел он на зеленую долину, в центре которой лежало удивительное и красивое голубое озеро. А жила на этом озере красавица Дева Озерная, каждый вечер выходила она на берег и пела прекрасную песню для любимого ею Неба. Все живое любовалось Девой и ее красивым жемчужным ожерельем. Увидел ее и четырехрукий великан Кавказ и впервые в жизни заплакал от любви, захотел он взять прекрасную Деву на руки и сказать, как он ее любит, но Дева услышала только гулкий ро-**

**«Сосуды – это дороги нашей жизни. Если они проржавели, в рытвинах и колдобинах – жди беды».**  
**Народный лечебник.**

**Известный фитотерапевт-онколог В.В.Тищенко пишет: «Вот хороший состав против рака любого органа: омела, цветки пижмы и чистотел майский – по 1 столовой ложке каждой травы залить 6,5 литрами воды, довести до кипения, настоять ночь, и пить в течение дня по глотку (этого хватает на несколько дней).**

**нимать по 1/4 части стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.**

Для растирания всех суставов, от остеохондроза, ревматизма, радикулита, полиартрита: 2 столовые ложки омелы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут. Втирать.

(как водочная настойка – омела), а софоры – берут 50 грамм на 0,5 литра водки, плоды софоры разрезают пополам. И вы сможете очистить кровь, лечить гипертонию, диабет, склероз, болезни почек, язвенный колит, трофические язвы, опухоли разных органов, псориаз, волчанку, тромбоз, мастопатию, миомы, геморрой, простатит, экзему, грибки, предотвратите инсульт, инфаркт, кровоизлияния в сетчатку глаза, в сердце, в мозг.

После применения омелы и софоры наступает очередь вербены (седьмая трава Венеры) и красной щетки. О них я расскажу в рассказе «Железная трава». Для кого важно похудеть – закажите Трутовик с японской методикой Ямакиро – ручеек. К тому же – Трутовик – защитник клеток и «наладчик» работы печени. Ведь к 30 годам у многих печень утрачивает способность к правильной работе по сжиганию жиров, а без этого – какие бы диеты не испытывать – вес быстро набирается, да еще возрастает.

Не запускайте ржавчину жизни внутрь организма, помните пословицу: «Хочешь, чтобы дело было сделано хорошо – сделай его сам!». А значит – НЕ РЖАВЕЙ!

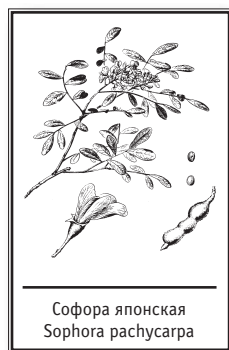
Предлагаю приобрести правильно собранные и не измельченные травушки: огонь-траву, золотую колючку, вербену, медуницу, манжетку, диоскорею, гингко, калган, лапчатку белую, дрок, витекс, астрагал (в т.ч. редкий – желтый вождь), сон-траву (прострел), шикшу, панцерию (каменная трава), белозор (царские очи), шлемник байкальский, арнику, эдельвейс, кошачью лапку, карагану (верблюжий хвост), авран (рыбья трава), сагандайя, дудник, красный корень, боровая матка, красная щетка, мужик-корень, галега, шелковица (от диабета), норичник (от щитовидки), кашкара, розмарин и другие травы. Белое каменное масло (кусочки) со всеми рецептами. Трутовик лиственный с японской методикой Ямакиро для похудения.

При обращении прошу указать диагноз и вкладывать подписанный конверт. **353440, город Анапа, Главпочтамт, до востребования. Климовой Ольге Викторовне.**

но, что омела содержит производные холина, сапонины, смолу, гликозид вискальбин, алкалоид вискотоксин, каротин, витамин С, ее препараты понижают артериальное давление, усиливают деятельность сердца, расширяют сосуды, уменьшают возбудимость центральной нервной системы, действуют как кровоостанавливающее, противосудорожное средство. В институте экспериментальной медицины в Геттингене (Германия) обнаружили в соке омелы белок-иммуномодулятор, повышающий активность и боеготовность иммунной системы. Сейчас – есть и другие препараты из омелы – «вискулен», она так же входит в препарат «Аскофит».

Кроме лечения нервных расстройств и эпилепсии, омела применяется – при общей слабости, после перенесенных тяжелых заболеваний, при парезах, невралгиях, болях в пояснице, ревматизме, высоком артериальном давлении, атеросклерозе, при раке любого органа (и для профилактики его возникновения). Микролизмами лечат полип прямой кишки. Водный настой омелы применяют при женских заболеваниях: маточных кровотечениях, фибромиоме матки, белях, обильных менструациях, при раннем климаксе, эрозии шейки матки. А наружно – при новообразованиях на коже: полипы, бородавки, липомы.

**Настой: 1 чайная ложка измельченных листьев с ветками настоять в 1 стакане холодной воды 6-8 часов или залить стаканом кипятка, настоять 40 минут. При-**



Софора японская  
Sophora japonica

Для облегчения родовых схваток – примерно за 10 дней до родов: 30 грамм омелы кипятят на маленьком огне в 1 литре воды 10 минут, настаивают 40 минут. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Водочная настойка: (применяется при всех перечисленных заболеваниях, в т.ч. опухолях различных органов): 1/4 часть бутылки с омелой и доверху – водкой настаивается 21 день. Принимают по 20-30 капель с водой 3 раза в день.**

Лечение нервных болезней, эпилепсии, болезни Паркинсона – дрожательного паралича – «трясучки», если нельзя пить спиртовой настой: **измельчить омелу до 1 см и засыпать в 3-х литровую банку на 1/3 часть, а доверху залить кипяченой водой, кипятить на водяной бане 40 минут. Процедить. Процеживают прямо в течение 10 минут – иначе раствор помутнеет, испортится. Хранить – в холодильнике. Пить по 0,5 стакана (100 грамм) 3 раза в день за 30 минут до еды. Это – 1 курс. Делают перерыв 10 дней. Потом – повторяют.**

**А вот мазь от суставных болей: 3 части измельченной мелко омелы и 2 части свежего свиного сала варить 1,5 часа, процедить. Добавить 30 грамм воска и 8 грамм камфары – разогреть (не кипятить). И все смешать. Это – древняя «волшебная мазь».**

Омела очень эффективна с софорой японской. Если омела убирает из организма все неорганические отложения, то софора – все вредные органические. Настаивать их можно и вместе

## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕЧИТ

Когда-то у меня началось рожистое воспаление: от пальцев до колена нога отекала, покраснела. Отек не спадал несколько дней. Мучил страшный зуд.

По совету подруги я собрала листья тысячелистника, вымыла их, залила крутым кипятком. Когда на-

стой немного остыл, обложила листьями больное место, сверху полиэтиленовую пленку, вату и закрепила бинтом.

Листочки тысячелистника высыхают и начинают покалывать воспаленную кожу.



Поэтому снимите сухую траву и приложите свежую, и так в течение суток 6-7 раз.

У меня зуд проходил после трех компрессов с тысячелистником. Мучилась я рожей целый месяц, а вылечилась всего за неделю.

**Л. Аксенова, Ливны, Орловская обл.**



## ОПУХОЛЬ НА НОГЕ

 Я однажды проткнула ногу. Подумала, что ничего страшного, и дальше пошла. Но к вечеру нога опухла, покраснела, и на следующий день я пошла к врачу. Сделали разрез, почистили рану, но через день нога опять заболела. Я испугалась – и опять к врачу. Пока сидела в очереди, узнала, что с моей бедой поможет справиться чайный гриб. Пришла домой, отщипнула кусочек гриба и примотала его к ране. Вскоре рана стала подергивать, словно что-то вытягивается из больного места. Спала я нормально, нога не болела. А утром, сняв повязку, увидела, что кусочек гриба стал совсем тоненьким, как будто высох, а опухоль спала. Эту процедуру я повторяла неделю, так и вылечила загноившуюся рану.

**Е. Павленко, Новотроицк, Оренбургская обл.**


## КАК ВСТАТЬ НА ШПИЛЬКИ В 60 ЛЕТ

 Весь секрет в рисовой каше. Вечером нужно взять 2 столовые ложки риса, залить их холодной водой (можно из-под крана) так, чтобы скрыло. Утром эту воду нужно слить, залить свежей водой, довести до кипения, снова слить воду – повторить эту процедуру 4 раза. В результате у вас получается тарелка мягкой, разваренной рисовой каши, которую нужно есть без соли, без масла – без всего. После того, как вы съели кашу, нельзя есть и пить 4-5 часов. Единственное исключение – через час после приема риса вы можете съесть 4-5 штук кураги. Для этого эти 4-5 штук нужно залить кипятком и дать постоять, чтобы она нагрелась и стала мягкой. Позже, уже днем можно есть все, что угодно, но не перегружать себя жирной тяжелой пищей. Однажды я провела 30-дневный курс такой рисовой диеты. Она отлично чистит суставы. Становится легко. Боль из суставов уходит. При этом, когда у меня сильно болела нога, я еще дополнительно делала упражнения, иногда даже хруст стоял. Конечно, разминка больного сустава должна быть посильной.

**К.П., г. Пермь.**



## ВОТ УЖЕ 8 ЛЕТ Я СТРАДАЮ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

 Пальцы на руках почти не гнутся, коленные суставы распухли. А если дело к дождю идет, так я совсем передвигаться не могу.

Сначала ходила по врачам, думала, может, процедуры какие-нибудь помогут. Но сколько таблеток ни пила, все без толку. Как погода меняется, хоть на стену лезь. Пришлось обратиться к народной медицине. Что-то в книжках прочитала, что-то люди посоветовали. В итоге я выбрала несколько рецептов, которыми успешно пользуюсь не первый год.

Мазями и растирками нужно пользоваться во время обострения, а вот настойки лучше пить курсами, даже если ничего не болит.

Очень мне нравится мазь из лаврового листа и можжевельника. Готовится она так. Измельчите в порошок лавровый лист и можжевеловые иголки. Смешайте их в пропорции 6:1 и разотрите со свежим сливочным маслом. Его должно быть в два раза больше, чем травы. Втирайте в больные суставы и поясницу. Боль утихает довольно быстро.

Еще мне хорошо помогает такая мазь. 1 ст. ложку порошка шишек хмеля ра-

зотрите с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла.

Компрессы лучше всего делать из цветов сирени. 1 стакан цветов сирени залейте 0,5 л водки и настаивайте 7-10 дней. Полученной настойкой разотрите больные места и завяжите шерстяным платком. А можно даже смочить в настое салфетку, приложить к больному суставу и потуже завязать теплым шарфом.

Три раза в день до еды принимайте овсяную настойку. 1 стакан зерен овса залейте 1 л воды. Поставьте на огонь и выпаривайте, пока объем жидкости не уменьшится на четверть. Процедите и принимайте до еды по 0,5 стакана. Можно добавить по вкусу сливки или мед.


Помогает и такая настойка: 1,5 стакана сока редьки смешайте с

1 стаканом чистого меда и 0,5 стакана водки. Перемешайте и добавьте 1 ст. ложку соли. Еще раз хорошенько перемешайте и принимайте перед сном по 50 г (маленькая рюмочка). Этой же смесью можно натирать и больные места.

**Л. П. Архангелова, г. Чебоксары.**



## ХЛЕБНЫЙ ВРАЧ

 Издавна на Руси хлебом лечили болезни. Каждому второму человеку знакомы заболевания желудка. Поджарьте кусочек белого хлеба на одной чайной ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой надо пить по 3-4 раза в день.

Если замучила ангина – ломтик белого хлеба надо опустить в кипящее молоко, после чего, когда мякиш пропитается и немного остынет, вынуть и съесть. Повторять такую процедуру надо 3 раза в день.

Если же дело не в гнойниках, а в воспалении кожи, тогда целесообразнее будет воспользоваться пшеничным хлебом. Его надо измельчить, смешать с водой, добавить мед до получения вязкой массы. Накладывайте эту

смесь на больные места по несколько раз в день. Держать по 15-20 минут. Русские лекари спасали людей от ампутации при гангрене таким образом. Брали свежесдобитый, предпочтительно ржаной, хлеб и, вдоволь его по солив, разжевывали. Этой кашицей толстым слоем обкладывали больное место и сверху прибинтовывали. Очень сильное и верное средство. В процессе разжевывания хлеб и соль смешиваются со слюной, и последняя, видимо, играет ключевую роль в исцелении. Таким образом я вылечила у своей 15-летней дочери инфильтрат груди, и мы избежали операции. Однажды таким же способом я залечила и глубокую, порезанную стеклом, рану. Место пореза воспалилось, и там начал собираться гной. Лепешка из жеваного хлеба помогла и в этом случае. На месте пореза остался лишь маленький рубец.

**Елена В., г. Пермь.**



## РЕЦЕПТЫ ИЗ СТАРИННЫХ ЛЕЧЕБНИКОВ

**Старинные лечебники, травники и записи лекарей позволяют современным людям обнаружить давно забытые прописи, составы и композиции лекарственных растений и лекарственных средств. Их изучение дает возможность познакомиться с рецептами и способами приготовления лекарств, которые могут быть востребованы и в наши дни.**

Вот, например, средства, которые применял врач, лечивший не кого-нибудь, а самого царя Василия III. Он советовал принимать от кашля: *«Сок солодки по невеликой крошке или по кусочку с сахаром леденцом подержать во рту, чтобы растаял, и глотать – оздоравливает легкие и от кашлю избавляет»*. *«Семя зензивера (алтея) толчено и приято в вине – кашель тушит и легостно откашление творит»*. *«Уха, в которой варен горох, старый кашель уймет»*. *«Трава фиалки с корнем толчена и варена в воде и ту воду детям давать пить – вредительный кашель у них уймется»*.

А это рецепты от головной боли: *«Сок мяты огородной смешан с уксусом поровну – помазать лоб и виски, тогда болюсть главная престанет»*. *«Цвет ромашки варен в воде и горячий прикладываем к больной главе – болюсть главная тушится»*. *«Семя горчичное и имбирь мелко толчем и смешаем с медом и тем рот полощем или долго во рту держим – вычистит мозг от мокрости, от которой главная болюсть бывает»*. *«Семя аниса сыплем на жар угольный и тот дух ноздрями обоняем – то пристойт тем, у коих глава болют»*.

Примечательно, что уже в XVI веке каждый продукт питания рассматривали не как часть рациона, а как средство, оказывающее положительное или отрицательное действие на здоровье. Например, молоко. Его в старину тоже употребляли для лечения, и не только коровье, но и овечье, козье. Последнее считалось особенно полезным: *«молоко коровье и овечье естеством густо, а козье средне, ни густо, ни тонко»*. Кроме того, учитывалось также, что козы едят горькие травы, поэтому козье молоко хорошо влияет на желудок.

**А о коровьем масле** в старинных лечебниках писали, что им нужно мазать больную поясницу и суставы, а также грудь при простуде и кашле – *«тогда мокрость из груди выведет»*. Детям, у которых режутся зубы, советовали смазывать топленным маслом десны. Не забывали лекари того времени и о мясе, ведь в старину не ограничивались говядиной – шло в ход и козье мясо, и баранина, и оленина, и медвежатина, и о *«птицах, к лекарству угодных»*. Советовали есть мясо молодых кур, еще не несших яиц, – это улучшает голос.

**Считалось, что куриные яйца полезнее есть слегка сваренные, поскольку «белок яичный холодит, а желток согревает». Яйца – хорошее средство для преодоления импотенции, особенно если есть их с луком и репой.**



Особое значение древние врачеватели придавали действию драгоценных камней и металлов, относясь к ним не просто как к украшениям, а как к природным целителям, причем не только тела, но души и мысли. Так, придворным рекомендовалось носить перстень с изумрудом и почаще смотреть на него, чтобы взгляд оставался чистым и ясным. Считалось также, что если истолочь изумруд и выпить с вином, то он сделает безвредным любой

яд. Для очистки крови и укрепления сил советовали принимать тертый жемчуг. Кстати, интересно, что сегодня не только в Китае, но и в западных странах в косметические кремы добавляют жемчужный порошок. Так что готовя из жемчужин свои снадобья, древние лекари, видимо, были не так уж далеки от истины. Знали они и о некоторых чудесных свойствах золота. *«Золото мелко терто и внутрь приято – прокажение из всего тела изгонит»*, – писал лекарь Василия III. Кстати, современная медицина тоже нередко применяет золото, например, для лечения опухолей.

Как уже говорилось, древнерусские врачеватели, как и их восточные коллеги, придавали большое значение не только телесному, но и душевному состоянию, считая последнее основой здоровья в целом. Одна древнерусская притча предлагает даже такой своеобразный рецепт: *«накопать корней послушания, нарвать листьев смирения, собрать чистоты душевной и плодов веры нелицемерной. Все это сварить в чаше терпения и просеять решетом рассуждения, положить соли боголюбия и развести слезами раскаяния и смешать ложкой покаяния. Потом закрыть крышкой милосердия, сварить на огне усердия, слить в сосуд целомудрия и остудить на камне смиренномудрия. Принимать по три ложки в сутки с раствором страха Божия и с полною надеждою ожидать исцеления»*.

Удивительные чувства испытывает современный читатель старинных лечебников. С одной стороны, понимает наивность и несовершенство методов и приемов лечения, скудности ассортимента лекарственных средств, с другой – видит оригинальность рецептуры и технологии, вновь обретает забытые лекарственные вещества, поражается мужеству и упорству аптекарей и врачевателей тех лет, выступавших со своим нехитрым арсеналом на борьбу с недугом. Но и в современной медицине многие из этих рецептов, не только не утратили своих позиций, но привлекают к себе все более пристальное внимание ученых. В связи с использованием в их составе компонентов с небольшой токсичностью и возможностью длительного применения без проявлений побочного действия.

В заключение, хочется обратить внимание на средство, которое предлагает древний лечебник от уныния и меланхолии: *«елей из можжевельного дерева (масло можжевельника) принять с питьем – пользует меланхолию болезнь»*. *«Яблоко садовых дух есть лечба тем, которые страждут меланхолией»*. *«Цвет розмарина растолчен и принят в вине теплом по рассуждению, тогда весельство наводит и кручину отгонит»*.



## ВРАЧЕВАНИЕ – ВЕЛИЧАЙШЕЕ ИСКУССТВО ИЛИ О ПРАВИЛЬНОМ СОСТАВЛЕНИИ ТРАВНЫХ СБОРОВ

Анна ШЕВЧЕНКО, фитотерапевт.

*В моей практике часто приходится консультировать больных, от которых отказалась академическая медицина, и они остались одни в четырех стенах. Хорошо, если есть близкие родственники или друзья. Тогда эти больные не лишены общения, им есть с кем поделиться своими волнениями. Особенно страдают онкобольные, так как считается, что с диагнозом «рак» ты обречен. Это не совсем так. Есть случаи, причем не единичные, когда больные с IV стадией живут и поныне, правда, постоянно поддерживают себя травами и верой. Возможно им повезло чуть-чуть больше других, так как у них есть врач-фитотерапевт, который консультирует и составляет травяные сборы, рекомендует как правильно питаться.*

**Заболеваемость злокачественными новообразованиями** в нашей стране продолжает увеличиваться. За последние 25-30 лет темп прироста заболеваемости превысил годовой темп прироста населения. Это наносит огромный экономический ущерб (90 млрд. рублей в год), так как только онкологические заболевания приводят к инвалидизации около 150 тысяч человек ежегодно. В среднем по России регистрируется 52 случая злокачественных новообразований в час. Как и в большинстве стран мира, в России растет заболеваемость раком толстой кишки и раком прямой кишки, а также злокачественных опухолей кожи, щитовидной и предстательной железы, почек. Причем у мужчин чаще встречается рак легких, желудка, предстательной железы, у женщин – опухоли молочной железы, рак кожи и желудка. Возраст мужчин, подверженных онкологическим заболеваниям – 60-69 лет, женщин – 70-79 лет. Причем идет увеличение случаев запущенных форм с метастазами.

**Но онкологические заболевания увеличились и среди детей.** Наиболее часто встречаются опухоли голов-

ного мозга, костной системы, почек. Одной из причин впервые выявленных запущенных форм рака является развал системы диспансеризации и профилактических осмотров населения. Не последнюю роль играет и скудное финансирование новейших технологий, малообеспеченность населения, некачественное питание, загрязнение окружающей среды.



Я всегда разъясняю пациентам, чтобы они, читая «народные» рецепты, все же консультировались с врачом, так как подобрать тот или иной травяной сбор не так-то просто. Для лечения травами требуется огромная воля и большое терпение. Нельзя думать, что рассасывание опухоли пройдет незаметно и быстро. Чудес в жизни не бывает, и за ту грязь, которая копилась в организме много лет, приходится платить. Любая болезнь лечится, но требует больших затрат времени, препаратов, финан-

сов, а главное – перестройки мышления.

**Последними исследованиями доказано**, что при генетической предрасположенности и стрессовых факторах, не все заболевают раком. Связано это не только с хорошим иммунитетом, но и позитивным мышлением. Больные не всегда рассказывают, как и с чего началось их заболевание, забывают о своем отношении (например, 20 лет назад) к близким, о затаенной обиде, о злости на родных. Есть такое выражение: **«Все начинается с головы»**. Больные, которые очень хотят победить болезнь, побеждают ее. Они верят врачу, его методу, следуют всем его указаниям и в итоге возвращаются к активной жизни.

Вера – добровольное дело каждого. Древняя мудрость гласит: **«Вера состоит в том, что мы верим всему, чего не видим; а наградой за веру является возможность увидеть то, во что мы верим»**. На консультациях больные часто задают вопрос: **«Будет ли результат? Где гарантия, что ваше лечение поможет?»** Но эти вопросы больной обязан задать себе. Врач или психолог помогает больному своими знаниями, а воспримет их больной или нет, зависит уже от самого больного. Скептически настроенные больные редко выздоравливают, они чаще всего обвиняют в своих проблемах всех кого только можно, но только не себя. Только 20% выздоровления зависит от медицины, а 80% – от самого больного. Прежде всего, проведите ревизию своих мыслей, своего питания, выбранного метода лечения, и тогда увидите результат.

**Точно откорректировать питание конечно сложно**, но можно периодически очищать организм от избытка вредных веществ. Мы топчем ногами дары Природы, вырываем сорняки на своих участках, поджигаем траву, тем самым причиняем боль природным спасителям. Читая эти строки, проанализируйте, какие продукты вы сегодня употребляли, какие мысли вас посещали. **СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС!**

**Стрессовые ситуации нарушают гормональный баланс**, что ведет к сбою всех систем организма и способствует росту опухолевых клеток. Лечение гормональными препаратами также подкармливает опухолевые клетки и может стать миной замедленного

**Не имея средств на дорогие лекарства, многие больные применяют традиционные методы, не всегда понимая ЧТО И В КАКИХ ДОЗАХ ПРИНИМАТЬ. Читают газеты, смотрят Интернет, забывая, что ВРАЧЕВАНИЕ – ВЕЛИЧАЙШЕЕ ИСКУССТВО, что нужно получить консультацию у опытного врача.**

действия. Особенно нужно быть осторожными при приеме оральных контрацептивов. Академическая медицина, столкнувшись с лекарственными болезнями, стала не такой агрессивной в отношении традиционной медицины.

**Природа позаботилась о нас,** людям, создала растения, которые способны присоединять свободные радикалы и выводить их из организма, тем самым лишая питания опухолевые клетки. Самыми лучшими антиоксидантами являются **витамины А и Е.**

**Витамин Е** содержится в девясиле, клевере, пшенице, бруснике.

**Витамин А** – в моркови, печени, клевере.

**Мощным антиоксидантом** является свободная сера, которая содержится в крапиве. Пучок крапивы залейте на 15 минут кипятком и на этой воде варите супы, каши. Но многие предпочитают не крапиву, а бульонные кубики.

**Сейчас очень модно принимать рекламируемые препараты кальция.**

И мало кто задумывается о том, сколько же этого элемента у него в организме: избыток или недостаток? Избыток кальция является хорошим питательным кормом для опухолевых клеток. Вместо дорогостоящих добавок сбалансировать количество кальция помогут арбуз, сосна, бузина, брусника.

**Если вам требуются антибиотики,** то их можно получить, принимая травяные чаи со зверобоем, березой, тополем и др.

**Недостаток фолиевой кислоты** провоцирует активность вирусов и раковых клеток. Ешьте больше зелени – лука, петрушки, винограда.

**При избытке фолиевой кислоты** хорошо помогает настой березового гриба (чаги). Полезно знать, что, принимая чагу, нельзя принимать антибиотики и ряд трав.

**Многие пациенты** от злокачественных опухолей используют ядовитые травы. Но ядовитые травы могут убить и здоровую клетку и клетки костного мозга. Вот почему так важна дозировка и знание сопутствующих болезней. Растения-депрессанты – это болиголов, бузина черная, аконит, синюха. Они способствуют росту опухолевой клетки, если вместе с ними не принимать растения – иммуностимуляторы (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, рута, левзея) и противоядия, содержащие много слизи, витаминов, аминокислот.

**Растения противоядия** – это ятрышник, алтей, трехцветная фиалка, астрагал.

**ПОМНИТЕ! Вначале депрессируется опухолевая клетка, а затем здоровая. А стимулируется вначале здоровая, а затем опухолевая клетка. Вот почему нужна оптимальная и разумная дозировка в сочетании растений стимуляторов и депрессантов.**

**На развитие опухолевой клетки** влияет кислотно-щелочной баланс организма, или Рн-среда. Еще американский врач-онколог Ревич указывал на эту взаимосвязь и своим больным корректировал питание и лечение в зависимости от Рн-показателя. Определить его можно с помощью лакмусовой бумажки, опустив ее в мочу. Опытный и думающий врач обладает не только фундаментальными знаниями, но и творчески подходит к лечению. Очень часто многие пациенты, прочитав в газете тот или иной рецепт, стараются применить его на себе, без всякой консультации у врача. При этом еще рекомендуют сборов много, но какая травка повышает или понижает кислотность, регулирует или блокирует выработку гор-



монов, стимулирует здоровые клетки в массовой литературе не указывается. Вот поэтому так важна консультация врача, а уж услышит и воспримет ли ее больной, зависит от него самого.

**При эпидемиях гриппа** многие бегут в аптеку, а природа и тут позаботилась о нас.

Нарежьте мелко корень дягиля, добавьте мед. Принимайте эту смесь по чайной ложке 4-5 раз в день или с чаем, и вы избавитесь от гриппа, простуды, ангины, зубной и головной боли, будете хорошо спать, прекратятся боли в желудке.

Варенье из сосновых иголок – мощное средство от гриппа.

**В лекарственных растениях** содержатся все элементы таблицы Менделеева.

**При сниженном уровне гемоглобина** и кислородном голодании клеток помогает железо. Его можно получить, употребляя в пищу горох, лесные орехи, вишню, пить чай со смородиновым листом и ягодами, сушеницей болотной, а в салаты добавлять больше петрушки.

**При лейкозах и малокровии** не хватает кобальта.

**Шиповник** – самый лучший источник кобальта.

**Алюминий необходим** для построения плазмы, а значит для усиления защитной функции, для образования лейкоцитов. Для восстановления крови включите в свой рацион барбарис, березу, имбирь, крушину, чернику, которые обладают еще сильным противовоспалительным действием.

**Медь вместе с железом** оказывают влияние на работу поджелудочной железы и гипофиза.

**При дефиците меди** развивается желтуха. Для очистки крови и печени используйте сборы с липой, березой, черемухой, шалфеем, барбарисом.

**Если вы принимаете** травы, богатые медью, то необходимо в сбор добавить травы, содержащие молибден, например, клевер.

**Цинк способствует** усвоению витамина А и выводу его из печени. Недостаток цинка вызывает увеличение лимфоузлов, снижение сопротивляемости организма и функции половых желез, задерживается рост, появляется угревая сыпь, увеличивается рост опухолей. Избыток цинка не менее опасен, чем недостаток. При избытке оксида цинка возникают заболевания легких и кожи, развивается умственная отсталость. Вот почему так важно учитывать возраст больного, его вес, состояние иммунной системы и другие факторы.

**Больные обычно ищут легкий путь к своему выздоровлению:** выпить лекарство, полежать в стационаре, сделать операцию, а затем вернуться к прежнему образу жизни. Избавиться же от вредных привычек больной не желает, продолжая и курить, и злоупотреблять алкоголем.

**В малых дозах** даже такие элементы как уран, стронций, кадмий необходимы организму, особенно при сильной усталости, ослабленной энергетике. Их запас можно пополнить, употребляя морковь, шалфей, чай с мятой.

**Окончание на стр. 15.**



# 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.

## САЛАТЫ

### Салат с крабовыми палочками и свежими огурцами

100 г крабовых палочек, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого салата, 2 ст.л. зеленого горошка консервированного, 1 головка лука репчатого или 8-10 стрелок зеленого, 1 пучок зелени, 100 г майонеза, сметаны или растительного масла, 1 г перца, 2 г соли по вкусу.

Мелко нарезать огурец, крабовые палочки, зеленый салат, лук, зелень. Все сложить в салатник, добавить зеленый горошек и заправить майонезом, сметаной или маслом по желанию, поперчить и посолить. При заправке маслом можно сбрызнуть салат винным уксусом.

### Салат с кукурузой и крабовыми палочками

Банка кукурузы, 5 яиц, 1 пачка крабовых палочек, 2 свежих огурца, банка майонеза.

Яйца, огурцы и крабовые палочки порезать. Слить сок из кукурузы. Все смешать с майонезом. Можно добавить немного вареного рассыпчатого риса.

### Салатик «Александра»

4 плавленых сырка, 4 больших морковки (сырые), средняя головка чеснока, майонез.

Сырки, морковь и чеснок прокрутить через мясорубку, посолить по вкусу, добавить майонез.

### Салатик для гурманов

Свежий огурец, зелень: петрушка, укроп, черемша, базилик, зеленый лук; сыр «Адыгейский» или соевый сыр «Тофу» 300 г, майонез.

Сыр, огурец порезать кубиками, крошить зелень, посолить и заправить майонезом.

### Самый быстрый салат

Зеленый горошек (венгерский предпочтителен), луковица и майонез.

С горошка слить воду, лук порезать кольцами, смешать с горохом и завершить творение майонезом.

### Салат «Античный»

200 г сыра, 1 банка черных маслин, 1/3 банки кукурузы, 1 большое яблоко, 2 сладких перца.

Мелко порезать сыр (не тереть), яблоко и сладкий перец порезать кубиками, маслины порезать кружочками. Все перемешать. Украсить зеленью.

### Салат «Веселый светофор»

Банка зеленого горошка, 1 банка красной фасоли, 2/3 банки кукурузы, 150 г корейской моркови, 300 г свежей или кислой капусты, соль, перец.

Все перемешать, добавить по вкусу соль и перец. Украсить листьями салата.

### Салат из моркови и яблок

3 больших сырых моркови, 1 большое яблоко, 30 г сметаны, немного сахара.

Натереть на мелкой терке морковь и яблоко. Все смешать, сделать гнездышко, залить в него сметану, все посыпать сахаром. Этот салат очень любят дети.

### Салат с кукурузой и шампиньонами

Банка кукурузы, банка шампиньонов в собственном соку, ветчины 150-200 г, банка майонеза.

Слить сок из кукурузы и грибов, ветчину и грибы порезать соломкой, все перемешать и заправить майонезом.

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

### Яйца вкрутую

Подготовленные к варке яйца погрузить в кипяток (вода должна полностью покрыть их) и варить 8-10 минут с момента закипания воды после погружения в нее яиц. При более длительной варке белок становится не в меру твердым, а на поверхности желтка может образоваться зеленоватая окраска. Яйца, сваренные вкрутую, имеют плотный белок и желток. Крутые яйца входят в состав многих холодных и горячих блюд из мяса, рыбы, овощей, зелени и мучных изделий, круп и т. п.

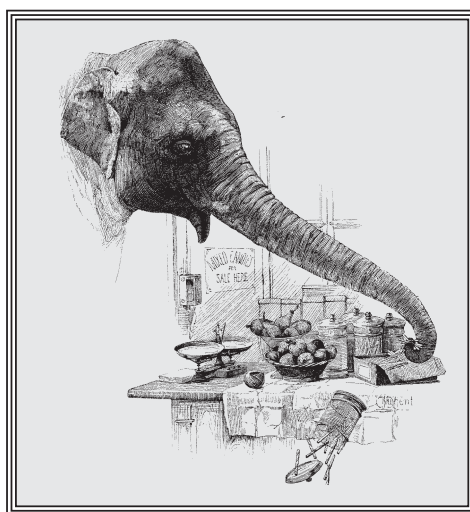
Если яйца употребляют для приготовления блюд, то по окончании варки их нужно немедленно погрузить в холодную воду, чтобы при очистке было легко отделить скорлупу.

### Яйца всмятку

Подготовленные к варке яйца погрузить в кипящую воду и варить при сильном кипении в течение 3-3,5 минут. У яйца, сваренного всмятку, консистенция белка напоминает густую молочную простоквашу, желток у таких яиц полужидкий. Подавать яйца нужно горячими или холодными на тарелке или на специальной подставке.

систенция белка напоминает густую молочную простоквашу, желток у таких яиц полужидкий. Подавать яйца нужно горячими или холодными на тарелке или на специальной подставке.

Продолжение следует.



## У КАЖДОГО ЕСТЬ СВОЕ ХОББИ

У меня – это лечение народными методами. Теперь об этом и говорить бы не стоило, столько появилось знахарей и магов. Но я увлеклась этим перед самой войной, когда родился мой брат. Я была старше его на тринадцать лет и понимала, как мучаются мои родители, таская его по разным врачам и клиникам. А донимали его неукротимые поносы и частая рвота. Профессорские лечения не помогали и, наконец, моя ни во что не верившая мама повезла брата в село к «бабке». Мама рассказывала, что баба Ярына выливали младенческие страхи воском в воду, и вышел крест. Родственники истолковали это по-своему, как знак смерти, просили маму не горевать, она молодая, еще дети будут, а мальчик – не жилец на этом свете, «у него глаза пустые», т.е. мало красной плоти в уголке у носа. Но ребенок перестал кричать и выгибаться по ночам. Мы накопили в степи корней растения, по-научному, дикий цикорий, почистили их и заварили как чай. Им-то и поили братца, и он выздоровел. Думаю, о подключении подсознания здесь не могло быть и речи, ему шел второй год. Самое интересное, что лет в семь мальчик вспомнил, что его перепугала бабушка, которая грозила ему крестом.



Когда мне исполнилось лет 16, к маме прибежала соседка, вся в слезах: дочь оставила на нее восьмимесячную девочку и уехала к новому мужу, а ребенок заболел дизентерией. Врачи сказали, что она безнадежна, надо вызывать мать. Соседка просила дать ей то средство, которым, как она слышала, вылечили сына. Не помню, под каким предлогом мама ей отказала. Я была поражена – моя такая добрая, интеллигентная мама мо-

гла отказать в помощи! Я накинулась на нее с упреками, она же спокойно пояснила: «Девочка, как говорит врач, уже безнадежна, я скажу им о цикории, а она умрет, и меня обвинят в отравлении». Да, я знала, что знахари преследовались властями, но ведь речь идет о жизни ребенка, вдруг есть шанс? Я помчалась к соседке, рассказала все, что знала о цикории, они применили, и девочка выздоровела. Я очень гордилась этим, и с тех пор, где только могла, узнавала о народных методах лечения.

Училась я в Московском институте кинематографии, 2 раза в год ездила на каникулы, девушкой была контактной, а про кино любили поговорить все. В моем купе всегда собиралось много народа. Там же, в поезде, я сделала свое маленькое открытие. Мы рассказывали анекдоты, громко смеялись, когда из соседнего купе к нам пришел гонец с просьбой вести себя потише: у женщины сердечный приступ. Все приуныли. Тогда я отложила в бумажку пару таблеток белого

стрептоцида, который везла папе от ангины, и отправилась в соседнее купе. Сердце у меня уже в то время пошаливало, и симптомы болезни я знала. Расспросив лежащую женщину, где болит, отдаст ли под лопатку, я сообщила ей, что у меня есть кремлевские чудо-таблетки, которые поставят человека на ноги в течение нескольких минут. Но так как у меня их мало, могу ей дать только две, одну она выпьет сейчас, а вторая будет страховочной. И, пожелав всего хорошего, ушла. Позже женщина с благодарностью пришла в наше купе и смеялась вместе со всеми. Не на этом ли основаны многие методы лечения?

Колесова Н.Н., г. Москва.

## ЧАСТО БОЛЕЮ «ПО-ЖЕНСКИ», ПРОСТЫВАЮ

Точнее – воспаление хроническое, а обострения бывают часто. Когда-то, еще в Якутии, где в то время все лекарства с трудом добывались, мне посоветовали такое. Завариваем в равных пропорциях пастушью сумку, ромашку и чего-нибудь мочегонное. Пьем по полстакана несколько раз за день около 3-4 дней. У меня снимает все боли за 2 дня. Потом можно поспринцеваться настоем ромашки, и

тампончики с мазью Вишневского. Как-то подхватила цистит. От боли извела водичка, в которой пшено настаивается. 2 ст.л. пшена промываем чуть-чуть, заливаем 0,5 л воды и даем настояться. Водичка беленькой быть должна. Вот эту водичку и пьем. Боль проходит очень быстро. Но потом я все равно курс антибиотиков пропила. Если уж лечить – то до конца.

Т.Э., г. Рязань.

## КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ

Хочу поделиться с читателями рецептом красивых и здоровых волос, который я испытала на себе.

У меня были волосы ломкие, на концах сухие и постоянно расщепленные, но благодаря этому средству приобрели толщину и густоту, перестали сечься. Волосы не будут выпадать и ломаться, особенно при расчесывании после мытья головы, если вы не будете применять шампуни, на которых написано «для всех типов волос», надо



применять шампуни только для вашего индивидуального типа волос, а лучше всего мыть голову так: 2 таблетки аспирина разотрите с небольшим количеством подходящего для ваших волос шампуня. Вотрите смесь в голову, затем полностью высушите голову. Смойте этот состав подготовленным заранее крепким отваром шелухи репчатого лука, – волосы станут крепкими и красивыми независимо от возраста.

Ромашова Оксана, г. Щербинка Московской обл.

## БЕЛМО НА ГЛАЗУ

В послевоенные годы мой брат в возрасте 8 лет поранил глаз в лесу веточкой дерева. Сначала он долго тер глаз – думал «мать пройдет».

Затем на зрачке стало заметно бельмо размером с крупинку зерна овсяного. Врач сказал, что медицина бессильна в таких случаях, но есть одно испытанное средство: отыскать женщину, кормящую ребенка молоком, желательно, чтобы ребенок был первенцем у мамы. Грудным женским молоком надо брызгнуть в глаз несколько раз. Мы так и сделали.

Мама нашла кормящую женщину и ходила к ней с братиком на ежедневные закапывания свежим грудным молоком примерно недели три. Закапывали по 3-4 капли в больной глаз, первую неделю – 2 раза в день. Жгло сильно, брат весь слезами изошел, но мужественно вытерпел все процедуры. Моему брату сейчас почти 60 лет, и у него до сих пор сохранилось хорошее зрение.

Володарская О.В., г. Брянск.



## ДЕСЯТЬ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ



Хочу поделиться с читателями вашей газеты интересными наблюдениями, касающимися восстановления ослабленного зрения. Кто не мечтает иметь зоркость и красивые глаза, не спрятанные за очками или линзами. Оказывается это совсем несложно, если выработать у себя десять привычек, которые помогут улучшить зрение, и даже сделают вас внимательнее, помогут наслаждаться миром, осознавая свои чувства.

Давно известно, что очки – залог дальнейшего ухудшения зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Наши глаза работают почти постоянно, исключая время сна, и надо научиться пользоваться ими.

**1** Регулярно моргайте. Когда вы моргаете, поверхность глаза очищается и увлажняется. Не забывайте моргать каждые 3-5 секунд. Чем больше стараний вы приложите к тому, чтобы добиться регулярного моргания, тем лучше ваши глаза будут себя чувствовать.

Порхающее моргание – это упражнение, которое вы можете выполнять в любое время дня, когда замечаете за собой, что всматриваетесь во что-то, или когда чувствуете в глазах напряжение и усталость. Для выполнения этого упражнения легко и быстро моргните 10-20 раз. Не напрягайтесь и не заставляйте ваши глаза закрываться: наоборот – расслабьте мышцы лица во время моргания. Затем на время закройте глаза и расслабьтесь. Повторите это 2 или 3 раза. Порхающее моргание поможет вам сохранить глаза влажными и расслабленными.

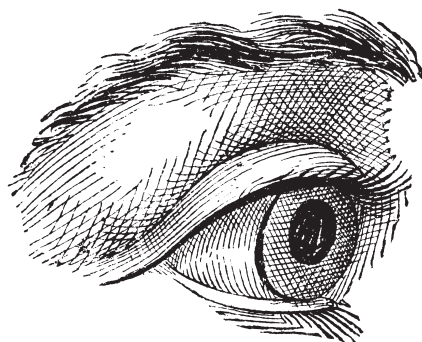
**2** Используйте периферическое зрение. Когда вы фокусируетесь на каком-то объекте, глаза так же получают информацию со стороны периферического сознания – сбоку, спереди и сзади по отношению к тому, куда вы смотрите. Всегда старайтесь замечать все, что попадает в ваше поле зрения

**3** Двигайте глазами и меняйте фокус. Держать глаза широко открытыми и не моргать – одна из самых распространенных вредных привычек слабовидящих людей. Двигать глазами и постоянно переводить взгляд с близких на дальние предметы и наоборот – один из самых действенных способов искоренить эту привычку. Гуляя по улице, смотря телевизор или ведя деловые переговоры, всегда старайтесь, чтобы ваши глаза двигались и постоянно меняли фокус внимания. Это особенно важно, когда вы читаете или работаете на компьютере – каждые 2-3 минуты необходимо переводить взгляд на какой-нибудь удаленный объект.

Для зрения очень полезно сочетать движения глаз и перемещение фокуса с развитием периферического сознания.

**4** Не впадайте в транс. Всегда осознавайте текущий момент и окружающий мир, не уходите слишком глубоко внутрь себя. Стремитесь к тому, чтобы мысленный взор и физическое зрение работали сообща.

Нет ничего плохого в создании воображаемых образов, но если это входит в привычку, то может негативно сказаться на состоянии зрения.



**5** Смотрите «глазами ребенка». Даже если вы не забываете моргать, двигать глазами, перемещать фокус, использовать периферическое зрение и не впадаете в транс, вы все равно рискуете попасть в ловушку автоматизма.

Одно дело «пассивно видеть», а другое – «активно смотреть». Всегда есть что-то новое и достойное внимания. Смотрите на мир так, как смотрел бы ребенок, – с возбуждением, благоговением и удивлением, как если бы видели все это в первый раз.

**6** Питайте глаза и давайте им отдых. Солнечный свет так же питает организм, как вода и пища. При естественном освещении глаза

видят лучше. Точно известно, что если большую часть дня проводить в помещении с искусственным освещением, то это будет иметь серьезные последствия для зрения и здоровья в целом. Для получения необходимого организму количества естественного света вам придется проводить как минимум 30 минут в день на свежем воздухе без очков и контактных линз. Используйте солнцезащитные очки только при ослепительном свете (на пляже или горнолыжном курорте). Они должны быть нейтрального серого цвета. В этом случае очки равномерно задерживают все составляющие светового спектра.

Питая глаза и давая им отдых, лучше всего одновременно с этим совершать «солнечный цикл».

**7** Используйте ослабленные очки. Если вы носите очки или контактные линзы, то наверняка знаете, что необходимость в более сильных очках появляется едва ли не каждый год. Такое ухудшение зрения обусловлено множеством причин, но его можно избежать, используя ослабленные очки.

Ослабленные очки заставят ваши глаза, которые привыкли полностью зависеть от очков, работать. Если вы к тому же будете выполнять упражнения для глаз, зрение улучшится, и даже ослабленные очки станут для вас слишком сильными. И тогда настанет время использовать еще более слабые очки.

Если вы будете следовать этим советам, потребность в очках будет постепенно снижаться, а зрение – улучшаться, в то время как постоянное ношение очков и линз ослабляет зрение.

**8** Расслабляйтесь и следите за правильной осанкой. Зрение зависит от напряжения в теле, не забывайте расслаблять лоб, плечи и челюсти. Это облегчит и ускорит процесс снабжения зрительной системы кислородом и кровью.

**9** Дышите размеренно и полной грудью. Примерно 30% вдыхаемого нами кислорода попадает в мышцы, нервы и мозговые центры зрительной системы. Любая аэробная физическая активность (плавание, бег, ходьба) помогает улучшить зрение. Занимайтесь спортом по возможности без очков и линз.

**10** Смотрите открыто и честно. Вы должны развить в себе внутреннюю готовность видеть. Проблемы и негативные эмоции будут находиться внутри нас до тех пор, пока мы не обратимся к ним напрямую и не разберемся с ними открыто и решительно. Ищите во всем положительные стороны. Это поможет вам в случаях, когда ситуация развивается не по вашему сценарию.

Сознательно развивайте эти 10 привычек, пока они не станут частью вашего «я», пока глаза и тело не научатся расслабляться, пока зрение не станет лучше.

Талова Мария Л., Москва.

### «Солнечный цикл»

**1.** Закройте глаза и поверните лицо к солнцу. Если вы не можете повернуться к солнцу с закрытыми глазами, без того чтобы прищуриться или напрячь лицевые мышцы, начните упражнение слегка отвернувшись, так, чтобы ваши глаза и лицо могли расслабиться. Затем, когда привыкнете к свету, поворачивайтесь к солнцу все больше и больше.

**2.** Постойте 5 секунд так, чтобы солнечный свет падал на закрытые глаза.

**3.** Прикройте глаза ладонями, оградив их от света еще на 5 секунд, затем уберите руки, держа при этом глаза закрытыми.

Повторите 10-20 раз шаги 1-3. Весь процесс должен занять у вас 3-5 минут.

«Солнечный цикл» поможет вам обеспечить светом зрительную систему, поупражнять мышцы глаз и снизить чувствительность к солнечному свету.

В большинстве случаев люди, чрезмерно чувствительные к солнечному свету, лишают свою зрительную систему этого важного для здоровья элемента. Для них упражнение «Солнечный цикл» будет особенно полезным: глаза станут менее чувствительными к солнечному свету уже в течение 20-30 дней.

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## ПРАВИЛЬНЫЙ ПРЯНИК

По пряникам с изображениями букв алфавита боярские дети изучали грамоту, а пряниками с добавлением целебных трав и корней лечили различные хвори. Несомненно, современные пряники, выпускаемые нашей пищевой промышленностью, отличаются от своих старинных предшественников. А каким должен быть настоящий пряник, способный принести человеческому организму не только здоровье, но и радость. Разберемся, на что обращать внимание при выборе, как увидеть недостатки и достоинства.

1. В яркую картонную упаковку производители пряники исключительно для того, чтобы привлечь внимание покупателей. В отличие, скажем, от вафельных тортов, пряники в картонной защите не нуждаются. Другое дело целлофановая упаковка. Без нее пряники в зависимости от влажности помещения могут быстро засохнуть или наоборот, «подмочить» репутацию. Выбирая упаковку этих кондитерских изделий, следите, чтобы она была герметичной и нигде не пропускала воздух.

2. Вкус пряников напрямую зависит от способа их приготовления. Заварные пряники более тягучи. Сырцовые имеют сыпучую структуру. Современные пряники, которые чаще всего можно встретить в магазинах, размер имеют весьма скромный. А вот в старину пряники, которые дарили в знак уважения и заслуги, весили по несколько килограмм. Чем выше чин одариваемого, тем тяжелее пряник. Угощение для царской семьи весило подчас несколько пудов и доставлялось по назначению на двух санях.

3. Форма пряников может быть абсолютно любой: круглой, квадратной, прямоугольной. Дети очень любят фигурные пряники. Внимание обращайте не столько на форму пряника, сколько на его края. У качественного продукта они должны быть ровными. Бесформенные, растекшиеся бока, говорят о том, что производитель нарушил технологию или использовал недоброкачественные продукты. В любом случае от такой покупки лучше воздержаться.

4. Глазировка должна быть равномерно распределена на всем прянике. Если вы видите, что часть глазури откололась и лежит на дне пакета, значит производитель нарушил технологию. Чем больше лома в

пакете с пряниками, тем больше аргументов в пользу того, чтобы отказаться от покупки. Качественные пряники не могут быть чересчур хрупкими, а потому в пакете должно находиться не больше одного-двух сломанных экземпляров.

## ЧТО ТАКОЕ БУЖЕНИНА?

Бужениной называют свиной окорок, запеченный при температуре выше 100 градусов. «На косточке» буженины не бывает. Это продукт для истинных ценителей мяса. Настоящий деликатес всего двух видов – запеченный со специями (чесноком и перцем) и без них.

**Квадратным или прямоугольным запеченный окорок быть не должен. Качественная буженина может иметь только овальную или круглую форму. Поверхность свежего деликатеса чистая и сухая.**

Так что перед покупкой не будет лишним ознакомиться с перечнем ингредиентов. В качественной буженине, приготовленной в строгом соответствии с ГОСТом, этот список короткий: мясо, соль и специи. Если в составе продукта указан ингредиент под названием каррагинан, скорее всего буженина была изготовлена из мороженого мяса. Либо производитель «улучшил» вкус за счет введения более дешевой сои, крахмала, а так же искусственных усилителей вкуса и ароматизаторов. Если у буженины настолько нежная консистенция, что от нее можно отломить кусочек обычной столовой ложкой, значит мяса здесь маловато.

Если на этикетке указано, что буженина сделана в строгом соответствии с ГОСТом, то никаких добавок, кроме соли, перца и чеснока в ней быть не должно. Вычислить подделку можно по весу. Если цельный кусок запеченного мяса весит всего килограмм, то настоящей бужениной его назвать никак нельзя. Качественный продукт не может быть легче 2,5 кг.

Проще всего определить качество продукта, если отрезать от него небольшой ломтик и рассмотреть срез. В буженине много сала? Качественной ее никак не назовешь. Толщина шпика строго регламентируется государственным стандартом и не должна превышать 2 см, это вам не грудинка.

Вакуумная упаковка, в которую чаще всего упаковывают нарезку из буженины, жизненный срок продукта продлить не может. Точно так же, как и единый кусок, мясная нарезка испортится по истечении 5 суток с момента запекания.



от него небольшой ломтик и рассмотреть срез. В буженине много сала? Качественной ее никак не назовешь. Толщина шпика строго регламентируется государственным

**Свадебное пиршество на Руси традиционно заканчивалось раздачей пряников. Получив кусочек, гости знали, что праздник окончен, и пора расходиться по домам, поэтому этот пряник назывался «разгонным».**



# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельченных семян на чашку.

## САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОК

Вещества, которые содержатся в соках, помогают организму бороться с болезнями головного мозга. В частности, с болезнью Альцгеймера – прогрессирующим заболеванием головного мозга, симптомы которого – снижение интеллекта, потеря памяти, дезориентация.

Естественные антиоксиданты уменьшают уязвимость клеток к болезням и старению. Кроме того, они укрепляют здоровье и защищают от хронических заболеваний.

**Самый богатый антиоксидантами** – темный виноградный сок. Исследователи приравнивают его по лечебным свойствам к красному вину.

**На втором месте** неосветленный яблочный сок.

**На третьем** – клюквенный сок.

Врачи советуют регулярно пить также грейпфрутовый сок.

## УКРЕПИМ ПАМЯТЬ

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100 г – 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** – источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.

**Креветки** деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут Вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если Вам предстоит умственный «марафон» (доклады, конференции, концерты) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

## ПОМОЖЕМ ТВОРЧЕСТВУ

**Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по своему составу близко к аспирину, и эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший корм для журналистов и людей других творческих профессий.



## БОРЕМСЯ СО СТРЕССОМ

**Капуста** снимает нервозность, т.к. снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и Вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями неплохо принять стаканчик лимонного сока.

**Черника** идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды, а не варенье.

## УЛУЧШАЕМ НАСТРОЕНИЕ

**Паприка** чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» – эндорфинов.

**Клубника** очень вкусно, и к тому же она очень быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 г.

**Бананы** содержат серотонин – вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы». Также бананы помогают быстрее проснуться после утомительной ночи за счет содержащейся в них в громадном количестве клетчатки – хранилище энергии.

## ВРАЧЕВАНИЕ – ВЕЛИЧАЙШЕЕ ИСКУССТВО ИЛИ О ПРАВИЛЬНОМ СОСТАВЛЕНИИ ТРАВНЫХ СБОРОВ

Начало на стр.8-9.

**Грибковые заболевания** возникают при недостатке в организме бария, а его отсутствие провоцирует возникновение опухолей. Если добавлять в салаты подорожник, морковь, крапиву, а в чай мелиссу, то можно восполнить недостаток этого элемента.

**Селен блокирует** не только рост опухолей, но и развитие вирусов и других микроорганизмов. Много селена в тыкве, укропе, мать-и-мачехе.

**Нужно учитывать и тот факт**, что состав почвы также имеет немаловажное значение. Травы из разных мест произрастания имеют разный химический состав. Опытные травники знают немало «маленьких» секретов при составлении травяных препаратов. Больные же, занимаясь самолечением, не знают многих тонкостей фитотерапии, потому и не получают должного результата. Например, панацей от опухолей считают чистотел. Но в этом растении содержится много молибдена, что нарушает функцию почек и печени.

Или, многие знают, что **серебро обладает сильным бактерицидным эффектом**, убивает стрептококков и стафилококков. Но мало кто знает, что длительное употребление серебряной воды вызывает дисбактериоз. Поэтому на серебряной воде лучше всего готовить первые блюда и напитки. При нарушении функции почек хорошо принимать бруснику, содержащую

и серебро и кадмий.

**Если в воду поместить барвинок малый**, то в

ней погибают многие вредные микроорганизмы.

**Кадмий участвует** в построении почечных клубочков. Недостаток кадмия приводит к почечной недостаточности. Если к бруснике добавить бессмертник или зверобой, то можно вылечить почки, снизить давление, улучшить работу легких.

**Длительно принимать одни и те же травы нельзя, так как наступает перенасыщение теми или иными элементами и вместо лечебного эффекта можно получить эффект обратный.**

**При голодании, увлечениях диетами** в организме происходит разбалансировка кислотно-щелочного баланса, обменных и гормональных процессов и в результате пациенты приобретают новые болезни. Так, недостаток кальция при похудениях сопровождается судорогами и снижением свертываемости крови, а при его избытке – нарушается работа почек и печени.

**Избыток магния** снижает кислотность желудочного сока, а недостаток ведет к депрессии и сонливости. Приготовьте салат из листьев дягиля, зеленых шишек сосны, корня ревеня, добавьте мед и добавляйте эту смесь в чай, содержащий листья малины, земляники, фиалки.

**Многие знахари и травники рекомендуют** ходить по росе, умываться

росой, особенно при заболеваниях глаз. В растениях содержится много бора, который хорошо растворим в воде, образуя природную (роса) борную кислоту, обладающую антисептическим свойством.

**При заболеваниях кожи** лечебный эффект оказывают отвары коры дуба, травы чистотела, череды, березы, за счет присутствия в них борной кислоты.

**Кремний обладает** мощным противоопухолевым действием и накапливает положительную энергию. Самое простое средство, содержащее кремний, арбузные семечки и жмыхи подсолнечника. Если перемолоть их, добавить мед, то получается противоопухолевое лекарство. Его можно добавлять во все блюда и есть как десерт.

Бездумно применяя химические лекарства и пищевые добавки, употребляя некачественные продукты питания, живя в крупных загрязненных мегаполисах, мы создаем благоприятные условия для многих болезней. В древности знания о свойствах многих растений держались в тайне, передавались из уст в уста только посвященным. Современный человек, возмнив себя властелином, уничтожает природу и ее создания, тем самым уничтожает и себя. Приобретая больше и больше материальных ценностей, человек теряет ценности духовные.

**Анна ШЕВЧЕНКО, фитотерапевт.**

**Желающие получить консультацию или разъяснения могут написать по адресу: 248002, г.Калуга, а/я 368.**

## БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



**Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я много лет выписываю вашу газету. Это очень интересная, полезная газета, которая конкретно помогает людям в жизни.

Мне 52 года. 10 лет у меня диффузный многоузловой зоб, тиреотоксикоз. Можно ли избавиться от этой болезни с помощью народных средств? Умоляю, помогите!

Еще прошу, кто может мне прислать для лечения корни лабазника (таволги) и зеленые грецкие орехи, орехи молочной спелости, собранные до 15 июля. Порядочность в оплате гарантирую.

**433326, Ульяновская обл., Ульяновский р-н, с. Тешюшской, ул. Школьная, 6-12, Лункиной Татьяне Сергеевне.**

Помогите, люди добрые!



**Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Обращаюсь к вам за помощью: помогите ради Христа.

Вся надежда только на вас, больше мне надеяться не на кого. Я – пенсионерка, денег хватает только-только, и идти куда-то за помощью к знахарям у меня нет возможности. Дело в том, что мне сказали, что на мою квартиру наведена порча: понатыкали иголок по дому. Все это возможно.

У меня жили разные люди на квартире. Я вот уже 4 года как тяжело болею, ничего не мило, ничего не радует дома. Не сплю, бессонница. Аппетита нет. Ничем не занимаюсь дома, только лежу. Все в запустении. Хотя раньше столы накрывала, блюда разные старалась приготовить. А теперь – только самое простое, полуфабрикаты. Волосы лезут пучками. В доме не могу находиться, все внутри у меня болит. Бегаю по врачам – все в норме. Я устала так жить, не живу, а существую.

Прошу вас, дорогие люди: научите, подскажите, как мне очистить свою квартиру от порчи? Эти иголки я все равно уже не найду, но, может что-то можно сделать самостоятельно, без помощи экстрасенсов?

Очень надеюсь на вашу доброту и понимание.

**С уважением, Татьяна Смирнова, г. Москва.**