


# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аденома .....12	Киста .....12	Разноцветный лишай ....1
Алкоголизм .....5	Кожные	Рак.....11
Атеросклероз .....12	заболевания .....8	
		Сахарный диабет .....2
Бессонница.....7	Мастит .....7	Синяк.....2
Больные суставы ....12, 15	Мастопатия .....12	Солнечный удар.....7
Бронхиальная	Миомы.....12	
астма.....16	Мужские	Токсикоз.....9
Бронхит.....7	болезни.....8	Тошнота.....6
		Усталость.....4
Веснушки .....5	Наркомания .....5	Усталость.....7
	Нарушение сна .....12	
Гинекологические	Нервное	Фибромы .....1, 12
заболевания .....8	истощение .....4	Фибромиомы матки .....3
Гипертония.....12		
Головная боль .....6, 7	Облысение.....2	
Грыжа .....6	Одышка .....9	Хроническая
	Опущение матки .....6	язва желудка .....2
Депрессия .....7	Опущение почек .....15	Хронический
	Отит.....7	насморк.....11
Зубная боль .....7		
	Полипы.....12	Шум в голове.....12
Избыточный вес .....3	Почечные колики.....7	
Изжога.....7	Псориаз .....2	Экзема .....7
		Эндокринные
Катаракта .....6	Раздражение.....4	заболевания .....8

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ФИБРОМЫ .....	1
РАЗНОЦВЕТНЫЙ ЛИШАЙ .....	1
ЧТОБЫ ВОЛОСЫ СТАЛИ КРАСИВЫМИ .....	2
ЛАВРУШКА ОТ СИНЯКА .....	2
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ .....	2
ПСОРИАЗ .....	2
КРАПИВА С ДАВНИХ ВРЕМЕН .....	3
ВРЕМЯ ХУДЕТЬ .....	3
ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ.....	4
ЕСЛИ ОДОЛЕЛИ ВЕСНУШКИ .....	5
ОПУЩЕНИЕ МАТКИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ .....	6
ЛЕЧЕНИЕ СПЕЦИЯМИ ПО-ИНДИЙСКИ.....	6
РОМАШКА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.....	6
РЕЦЕПТ ОТ МАЛАНЬИ .....	6
ГРЫЖА С СОЛЬЮ .....	6
ДАРЫ ДАЛЬНОГО ВОСТОКА .....	7
I-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД.	
ТРАВА ПРАВА .....	8
ТОКСИКОЗ – НЕ ПРОБЛЕМА .....	9
РЕПКА ПО ТРАДИЦИИ .....	9
СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ! .....	9
...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО.....	10
ЧЕСНОК ПРОТИВ РАКА .....	11
СВЕКОЛЬНЫЙ СОК КАК КАПЛИ В НОС .....	11
ШИИТАКЕ – ГРИБ ИМПЕРАТОРОВ .....	11
А ВЕДЬ КОГДА-ТО МНЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ ЖИТЬ! 12	
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА.	
КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ? .....	13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....	14
ЗАГОТОВИМ СИРЕНЬ ВПРОК .....	15
ОПУЩЕНИЕ ПОЧЕК .....	15
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.....	16

# БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

 В 30 лет заболел бронхиальной астмой, сейчас мне 76, и про недуг вспоминаю, когда кому-то нужно дать рецепт. Как только зацветет подсолнух и появятся молочной спелости семечки («молочко» вместо зернышек), возьмите их 600 г, пропустите через мясорубку, добавьте 300 г майского меда и 0,5 л спирта. Все хорошо перемешайте и поставьте на неделю в темное место. После этого процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Я страдал бронхиальной астмой, и одна женщина посоветовала вот что. Утром

на улице, можно при открытом окне, выпрямить спину и медленно сделать глубокий вдох через нос. Держать воздух сколько можете – секунд 15-20. А потом так же медленно выдыхать воздух через рот. Я проделывал это упражнение часто, и действительно стало лучше, приступы отступили. Делал утром 5 вдохов – выдохов, в обед 5 вдохов – выдохов и вечером столько же. Потом со временем можно прибавить по одному. Кстати, такая гимнастика еще и успокаивает нервную систему.


Борискин Н., Ногинский район.

ЧИТАЙТЕ В № 23  
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

**Бабушкины рецепты**  
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- распознайте инсульт – спасите жизнь человеку!
- **полезная панацея**
- **ну ты и лопух!**
- **фитотерапия рака**
- **правильное детское питание**

## 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>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>ISSN 1811-9492</p> <p>08022</p>  <p>9 771811 949000</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>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №22(326). 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>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru Подписано в печать 25.05.2008 Сдано в печать 25.05.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный 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.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>	

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»


## ФИБРОМЫ

 Многим, наверное, знакомо растение – чистотел большой. Но не все знают, что это – ценнейшее средство при опухолях и полипах в кишечнике и женских органах. Только не забывайте меры предосторожности, ведь чистотел ядовит. Я излечила фиброму, в течение 5 лет проходила мед. осмотры – ничего опасного с тех пор не обнаружено.

Я пила настой из всего растения чистотела (трава с корнем, собранные во время цветения в июне – июле). Настой готовится так: 1 ст.л. измельченного растения с корнем залить в термосе стаканом кипятка, настоять 1-1,5 час., процедить, пить по 1 ст.л. 3 р. в день за 30 мин. до еды. Выпила 2-3 л настоя за лето. Может быть чувство «голова как в тумане», так что не превышайте дозы – вместо лечения можно получить большой вред.

Гагарина Ольга, Тверская обл.

## РАЗНОЦВЕТНЫЙ ЛИШАЙ

 Это произошло 20 лет назад, когда я училась в институте. После купания в море у меня появились на коже по всему телу пятна различной величины светло-коричневого цвета. Дерматолог установил диагноз: разноцветный лишай. Назначил 10% серную мазь, трихопол. Пятна начали было сходить, но затем появлялись покраснения кожи, шелушения, и они никуда не делись. Так продолжалось около года. Однажды моя подруга по общежитию, наблюдая мои мучительные замазывания пятен на шее и груди, рекомендовала мне пойти к дедушке-травнику, проживающему за 150 км от нас, в соседней области, но, по отзывам подруги, «он просто творил чудеса исцеления». Дедушке этому было

в то время лет под 80, он работал до пенсии врачом 30 лет в городской больнице, был участником войны. Он принимал людей почти бесплатно, буквально «за копейки». Он мне назначил настойку, которую я принимала 2 недели, и мазь для протирки кожи в течение месяца. Через 7 дней пятна начали исчезать, и через 25 дней я была полностью здорова.

Состав этой настойки я попросила переписать у дедушки, т.к. еще тогда была уверена, что пригодится это средство кому-нибудь из моих знакомых. Настойка готовится так: зеленые плоды

грецкого ореха – 3 части по весу, трава полыни метельчатой – 3 ч., почки березы бородавчатой – 2 ч., корни солодки голой – 1, сушеные бутоны гвоздики – 1. Все измельчить в порошок, настоять в соотношении 1:10 на 40% спирту 2 недели, процедить, пить по 15-20 капель на 50 мл теплой кипяченой воды, 2 раза в день за 30 мин. до еды. Мазь готовится из этой же настойки: 20 мл настойки, 40 г ланолина, 40 г вазелина. Мазь я наносила на кожу 2 раза в день, не смывала, давала высохнуть.

Оксана Рожнова, г. Тимашевск Краснодарского края.



## СЕГОДНЯ

### В НОМЕРЕ:

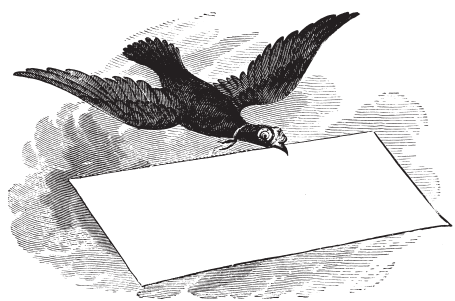
- время худеть
- ромашка от головной боли
- целебные дары дальнего востока
- лечение по-индийски
- дачные советы

Внимание подписка! Оформите подписку на второе полугодие 2008 года до 20 июня.


Подписные индексы: Каталог Роспечати – 25577, или каталог «Почты России» – 24240. Станьте участником призовой подписки!

Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию подписной квитанции на второе полугодие 2008 года до 1 сентября 2008 года. Подписной купон на стр.15





## ЧТОБЫ ВОЛОСЫ СТАЛИ КРАСИВЫМИ И ГУСТЫМИ

 Хочу поделиться с читателями средством для укрепления волос. Кто не хочет иметь густые и здоровые волосы? Рецепт проверен мной и моими подругами: волосы очень сильно блестят и очень мало остается на расческе. У меня даже химия распрямилась и заблестела. А дала этот рецепт женщина, которая так вылечилась от облысения.

**Попробуйте полечиться следующей смесью:** 2 ст.л. касторового масла; 2 ст.л. репейного масла; 1 ст.л. витамина А в масле; 1 ст.л. витамина Е в масле; 1 ст.л. димексида (его открывать и наливать ОБЯЗАТЕЛЬНО В РЕЗИНОВЫХ ПЕРЧАТКАХ – он едкий). Все продается в аптеках и стоит очень недорого. Смеси хватает раза на 3. Втирать в корни волос, можно немного распределить по всей длине (особенно, если волосы очень сухие), голову укутать и желательнее держать 4 часа, повторять процедуру не реже 1 раза в неделю, лучше чаще, если вы именно вылечить хотите, а не просто подпитать волосы. Желаю успеха!

Светлана Е., г. Москва.

## ЛАВРУШКА ОТ СИНЯКА

 Однажды я упала, разбила колено. Первые дни применяла разные мази. Гематома рассосалась, а боли не стихали. Тогда приготовила растирку: в майонезную баночку измельчила 9 листочков лаврового листа, залила доверху водкой, закрыла полиэтиленовой крышкой и поставила в темное место, через день встряхивала. Пять дней – и растирка готова. Растирала колено 2-3 раза в день. Боли утихли.

Наумова Л.С., Московская область.

## ПСОРИАЗ

 Мой муж с юности болел хронической язвой желудка, перенес 2 операции, два года назад совсем стал худым, изможденный вид стал пугать его самого при взгляде в зеркало. Тогда, наконец, он уступил моей просьбе и решил навестить своих стареньких родителей. Он оставил работу на несколько месяцев, и поехали мы всей семьей на лето к нашим бабушке и дедушке в сибирские леса поправлять здоровье всем членам нашей семьи – и мне, и детям, в том числе. Как они говорят: травы, молоко и свежий воздух – от всех болезней! К тому же у мужа в течение 11 лет продолжался и обострялся псориаз – бляшки обсыпали почти треть тела!

Бабушка и дедушка решили, что лучшее средство от язвы и любых желудочных болезней – чаговый чай. **«А живот (желудок, кишечник), как известно, – горючили они, – корень нашего здоровья».** Так и пили ежедневно всей семьей чаговый напиток:



ароматный, чуть кисленький, приятный на вкус, иногда смешанный с медом и настоями брусничных, черничных и смородиновых листьев. Ежедневно выпивали по 3-5 стаканов – и натощак, и после еды через 1 час.


Делали настой по известному сибирскому рецепту: кусочек сухого березового нароста размером с грецкий орех заваривали 0,5 л некрутого кипятка, настаивали 15-20 мин. с закрытой крышкой, затем по вкусу – добавляли мед (сахар), молоко, настои из брусничных, черничных листьев.

Все это время (примерно 1,5 месяца) у мужа ни разу не было обострения язвы. А через 2 месяца ежедневного приема чагового чая – у него начали исчезать псориазные бляшки, а еще через 2 месяца – ни шелушений, ни трещин! Остались только несколько бляшек на локтях и в поясничной области – отдельные бляшки по 3-4 см в диаметре. Муж был так обрадован и потрясен этим эффектом, что набрал сушеной чаги на зиму, и принимал чай еще и дома 3 месяца, с 10-дневными перерывами после каждого месяца. За полтора года с тех пор – ни одного высыпания на коже у него не было. Кроме того, дома он применял салициловую мазь 2% на ночь, ванны с хвоей (за зиму – по 12 ванн по 20 мин., через день), мазь – он применял давно, но такого сильного результата очищения кожи, как после чагового чая еще не наблюдалось.

по 12 ванн по 20 мин., через день), мазь – он применял давно, но такого сильного результата очищения кожи, как после чагового чая еще не наблюдалось.

Шершнева Екатерина, г. Владимир.

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

 Хочу поделиться с читателями народными рецептами, которые я узнала от добрых людей. Одна женщина – ей 81 год – сумела снизить уровень сахара в крови с 13 до 4 единиц при помощи отвара из осинового коры. Готовится он так. Немного осинового коры положить в кастрюлю, залить 1 л воды и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, укутать. Когда отвар остынет, его надо процедить, перелить в банку и держать все время под рукой. Произвольно в течение дня надо делать несколько глотков. Если отвар покажется слишком горьким, его можно разбавить кипяченой водой. Такой отвар также хорошо укрепляет десны.

Несколько лет назад начались у меня

боли в мышцах, болели ноги, так, что просто не было сил. Жена говорила, что надо лечиться, что надо к врачам идти. А я с детства народной медицине больше доверяю. Так вот, как раз в это время и приехал мой двоюродный брат к нам, посмотрел, как я мучаюсь, и рассказал, что сам два года назад так же страдал. Тогда, его мать лечила его картошкой. Этот метод мы и опробовали с ним на мне. Помогло! Да, еще как. Делают примерно так: несколько крупных картофелин отваривают в мундире. Затем разминают и, еще не остывшие, плотно прикладывают к больному месту через два – три слоя тонкой ткани. Сверху укутывают шерстяным платком. По мере остывания картофеля, убирайте постепенно слои ткани. После полного остывания компресс убирается, а больное место тщательно растирают спиртом и закутывают в шерстяной платок. Прогревание картофелем проводить на ночь и повторять несколько дней подряд.

Карицкий Н.В., Ростовская область.

# ВРЕМЯ ХУДЕТЬ



**Здравствуй, дорогая редакция!** Вот и наступила долгожданная весна! Все вокруг

расцветает, и природа, и душа, и мы сами... Это самое прекрасное время – ВЕСНА! Когда я была еще маленькой девочкой, то часто думала, почему так любят весну люди?!... Да просто весной на душе радостнее становится! Как будто вот-вот произойдет какое-то чудо, что-то волшебное и очень доброе (несмотря на не очень-то веселую жизнь многих)... Но наверное все же в душе теплится надежда... Я бы хотела дать женщинам рецепт диеты, которая немножко разгрузит организм в весеннее время. Вообще я давно работаю с людьми, страдающими нарушением обмена веществ – и,

как следствие, ожирение. Многим людям нужен иногда просто совет, дружеская поддержка, помощь, поговорить по душам. Ведь человеку действительно, иногда просто не с кем и поговорить. Многим страшно от того, что вокруг происходит в мире. Для этого люди и общаются. Иногда – просто поговорить. И так, мои рекомендации для женщин (и мужчин).

Итак, мои рекомендации для женщин (и мужчин).

**Разгрузочная диета «Весенняя легкость!»**

*Я также знала одну молодую женщину, которая бесконечными голодовками, без наблюдения врача – просто не выдержала очередной длительной голодовки и после обморока в себя так и не пришла...*

*Я это рассказала к тому, что во всем нужна мера и здравый смысл.*

**УТРО:** каша, в любом виде, но не сладкая + чай с жасмином и молоком.

**В 10-30:** салат из квашеных овощей + кусочек хлеба.

**ОБЕД:** вареное постное мясо (или постные колбаски), тушеные овощи с чесночком. стакан сока свежевыжатого (смесь): апельсин, лимон, яблоко «Антоновка».

**За 3 часа до сна:** суп овощной с луком, кусочек хлеба, чай.

**Перед сном** выпить стакан талой воды.

Эта разгрузка рассчитана на 10 дней. Вес снижается постепенно, но стабильно. Моя сестра пользовалась данной разгрузкой – и потеряла более 16 кг за 2,5 месяца. Для нее это была проблема №1. Она очень комплексовала по этому поводу, ни с кем не общалась, мужчин сторонилась Анна, полагая, что она им неприятна. Хотя она довольно симпатичная леди, но переубедить ее было невозможно. И тогда, приложив усилия, она поправила форму, но НИКАКИХ голодовок и самодеятельности, ведь со здоровьем играть опасно! Сейчас все в порядке, скажу так, чтобы ничего не испортить.

Еще бы порекомендовала принимать картофельную пыльцу 3 раза в день по 2 грамма до еды. Это хорошо нормализует обмен веществ, регулирует аппетит. Конечно, чтобы быть в форме нужно регулярно заботиться о своем здоровье, питаться регулярно, не изнуряя себя голодом. Любя себя такой, какая есть в любом случае. Ведь ты у себя ОДНА такая! Это уже важно и ценно. Желаю всем читателям здоровья, счастья, душевного благополучия.

Ко мне можно обратиться письменно, вложив конверт с о/а (только по РОССИИ). **Писать: г.Комсомольск-на-Амуре, 681029, п/о 29, До востребования Марковой Е.А.**

# КРАПИВА С ДАВНИХ ВРЕМЕН



Когда я пошла на пенсию, а это было в 1984 г., знакомая врач Раиса Дмитриевна попросила меня помочь ей. Нужно было присмотреть за ее старенькой мамой, а сама она работала врачом в санатории. Я приходила ежедневно, готовила кушать старушке, кормила ее. Ключи мне перед уходом на работу оставляла Раиса Дмитриевна. Бабушке было 97 лет, старенькая, худенькая, маленькая ростом, но всегда жизнерадостная (еще и с поломанной ногой).

Была у нее фибромиома матки, врачи настаивали – только резать. А она в молодости работала у одной барыни в прислуге, эта барыня болела и все время употребляла свежую крапиву, салаты из нее, а на зиму насаливала в банки и консервировала крапиву, сохраняя ее в погребе. Оказывается, у нее также была кровоточащая фибромиома, и именно крапивой она спаслась.

Так вот, бабушка вспомнила, чем лечилась ее барыня, и давай тоже применять такое же лечение – месяц пила отвар крапивы. Просто заливала кипятком, настаивала 2 часа и выпивала, ела свежие листочки. Прошел месяц, она почувствовала улучшение и пошла на прием к гинекологу. Врач спросил: **«Вы что, сделали операцию?»** И она ответила, что ничего такого не делала, только пила крапиву. И вот чудо – фибромиома таких огромных размеров рассосалась благодаря жгучей крапиве. Врач была в недоумении. После этого бабушка родила дочь, выучила ее.


Так что, дорогие мои, если у кого такая же болезнь, а денег на операцию нет, попробуйте попить листья, верхушки крапивы, особенно майской (жгучей), и делайте салаты. Она очень лечебная, консервируйте ее в литровых банках, заливая холодной кипяченой водой, добавив немного соли по вкусу. Поставьте в холодильник, а если есть погреб, то на зиму закатайте крышками баночки, и будет у вас свое лекарство от фибромиомы и от других болезней.

Екатерина В., г. Тамбов.





# ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

 Сильнейшее нервное истощение. Усталость, накопленная за годы жесткой борьбы за выживание. Нет охвата, нет понимания реальности, быстрая утомляемость, выхолащенная эмоциональная сфера, плохая память, сил для сопротивления почти не осталось, и с каждым днем их становится все меньше и меньше. Движение «только вперед», привело в «никуда». Большинство людей, под воздействием страха, живет именно по такой схеме. Мир ускоряется навстречу своей гибели, жить становится все тяжелее, и страх – погонщик делает свое черное дело. Как остановить этот процесс саморазрушения? Надо отобрать у страха доминирующие позиции, уравновесить его. Каким образом? Если мне, моим близким надо выжить, плевал я на экологию, на чужие интересы, я буду думать только об интересах своих собственных. Но тогда я уничтожу среду обитания, буду находиться в постоянном состоянии войны с окружающими и миром, и в конечном итоге всех нас ожидает гибель. Есть ли выход из данной ситуации?

Механизм накопления раздражений был уже описан. Это, без под воздействием страха, только в одном направлении за счет подстегивания, взвинчивания нервной системы, переводу ее по сле из состояния горизонтальных слоев на более возбудимый уровень. Страх постоянно бомбардирует защиту, взламывает ее, принуждает искать выход, чтобы выжить, выискивая для этого самые разные варианты. С одной стороны, это нормально, с другой – накопление раздражений начинает опережать их сброс, что ведет к возникновению всевозможных болезней, преждевременному старению и смерти. Искажаются ценности, заложенные в человеке природой, развитие как отдельного человека, так и всего общества в целом идет в неправильном направлении. Прошлое, настоящее и будущее неразрывно связаны между собой. Если у вас изначально искажена программа, то искаженным будет все, что она вам выдает. Косметический ремонт ничего не даст. А можно ли все исправить, если жизнь прожита, и в прошлом было допущено множество ошибок, ведь что прошло, того уже не вернуть? И надо ли это делать, может лучше о нем не помнить и попытаться выстроить жизнь заново? Душу надо стараться привести в соответствие с совестью всегда. Духовная составляющая поддается исправлению задним числом. Уничтожая «плохую память», вы уничтожаете вместе с ней себя. То, что вы не хотите помнить, не означает, что это отсутствует в вашем сознании. Подавленные раздражения никуда не деваются, они продолжают накапливать раздражения и разрушать изнутри, как червоточина, минуя сознание. Ни слава, ни деньги не принесут вам душевного спокойствия, если внутри вас сидит подавленное раздражение.

Как остановить гон, каким образом прошлое может помочь настоящему и будущему? Не пытайтесь специально все расковыривать, будете выхватывать лишь кусочки, которые не сумеете собрать в единое целое. Первое, и самое главное, это отказ от всех дел и сон в полной тишине в больших количествах. Проснулись, снова засыпайте. Снова и снова. Поначалу будет очень трудно. Будет хотеться чем-то заняться, куда-то поехать, кому-то позвонить. Перевозбуждение было закручено на страхе, и пока оно не успокоится, будут генерироваться соответствующие мысли, его подпитывающие и оправдываю-

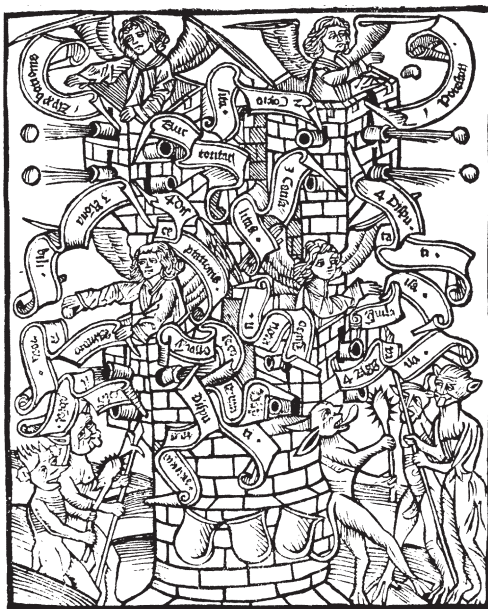
щие. Будет казаться, что на торможение всей жизни не хватит. Но пока не проиграться через травмирование и не разрядятся все накопленные страхом фиксации, полноценно не активизируется уравновешивающий страх противоположный вариант – агрессия. Это не агрессия жестокости, основанная на подавлении страха, а агрессия созидания, основанная на благородных чувствах. Боли надо дать болеть в условиях покоя. Подавленным раздражениям надо дать возможность разрядиться и зажить. Прорвавшиеся через защиту раздражения были главными в тот момент, они позволяли выжить, защититься определенным образом, но это не означает, что по большому счету они были правильными, т.к. стойко нарушили равновесие. Зафиксированная память осталась, и фиксация в схожие моменты сработает автоматически – мозг заранее готов к отражению атаки, но застрявшие раздражения конечны в своих реакциях, т.к. не получают полноценной разрядки. Тормозятся они принудительно, через нервные срывы, кошмары. Со временем, застрявшие фиксации истощаются до «сплошного спазма», и происходит выпадение памяти на травмирующие события, и на все, что с ними связано даже косвенно. Какая сила раскручивает маховик во время сна в обратном направлении и способствует восстановительным процессам? Энергия покоя, к которому постоянно стремится мозг. Мыслительные процессы стремятся подняться

в верхние отделы мозга, осмыслить застрявшие раздражения, отобрать у них инициативу, активизировать противоположный, ранее подавленный вариант, найти компромиссное решение и упразднить ситуацию, переведя ее в нейтральное состояние. В состоянии покоя понятия «время» и «скорость» отсутствуют, и в зависимости от потребностей могут задействоваться любые структуры мозга наиболее подходящим для этого способом, т.к. отсутствуют искажающие реальность фиксации.

Процесс сброса накопленных напряжений не такой уж и долгий. Главное, уделять отдыху и сну достаточно внимания и не заезжать в очередную крайность. Можно мыслить совершенно иным способом. Надо научиться не подпитывать постоянно пульсары страха.

Поначалу, при «роспуске пружины» (несопротивлению мыслям), будет происходить «сплошное» травмирование – «ослабление – пробой (травмирование)» -

спазм (блокировка ранки). Очень неприятно, но через это придется пройти. Ранки были подавлены (все они на основе прорвавшегося страха), а при роспуске спазматическая защита снимается, и они травмируются. Но во время сна приток раздражений сведен к минимуму, ранки не получают подпитки, а потому раздражимость их снижается. Время начинает течь вспять. Маховик возбуждения начинает тормозиться, оживая ранее выхолащенные до «сплошного спазма» горизонтальные слои, и активизируется подавленный агрессивный вариант, который изменяет отношение к травмирующим эмоциональным реакциям. С исчезновением травмирующего момента, целыми блоками начинает оживать память, причем, нетравмирующая, но в то же время помнящая абсолютно все. Мир насыщается чувствами, но они находятся по большей части в состоянии покоя. Начинаешь видеть себя и окружающий мир как бы сверху и со стороны, поднимаешься над ситуацией. И она





становится управляемой. Не обязательно копаться во всех своих ошибках, они исправляются автоматически по мере исправления духовной составляющей.

Чтобы вылечить наркоманию, алкоголизм и пр., обязательно надо пройти длительную самоочистку сном. Кодирование, любое постороннее вмешательство в психику недопустимо. Надо разрядить, сбросить накопленные фиксации естественным образом, распустив пружину. Травмирующие фиксации должны быть осмыслены и упразднены, выработано иное отношение к прошлому, к самому себе. Чтобы психика стала устойчивой, необходимо задействовать еще одну составляющую – видение. Видение – это устойчивое внимание, при котором реальность воспринимается напрямую, без самообмана, ничего не отрицая при этом, даже тот же самообман. При устойчивом внимании рациональное мышление уравновешивает желаемое, не в ущерб, а на пользу желаемому. И позитивная агрессия уравновешивает страх. «Как надо» уравновешивает «как хочется». При восстановлении устойчивого равновесия оживает «любовь к ближнему», потому что я становлюсь защищенным и могу уже подумать не только о себе, но и о ком-то. Сильные люди – благородные люди, и они доброжелательны. Надо сочетать «борьбу за видение» и «рост пружины».

Что дает восстановление памяти? Я вижу себя играющим в футбол за заводскую команду (при более высокой возбудимости если бы и вспомнил эти события, то выхватами и без особого удовольствия). В то время я был закручен на успех, на жажду первенства, что гнало меня «только вперед», истощая постепенно тем самым резервы нервной системы. Силы с возрастом уходили. Незаметно, и это воспринималось как норма. Были всплески протеста, страха, что все уходит безвозвратно, но не в силах изменить ситуацию, я смирялся и оправдывал данность. В ритме жить легче, не надо каждый раз оглядываться назад. «Только вперед», жизнь не оставляет время для размышлений. Надо каждый день решать жизненно важные проблемы, а будешь клиниться на прошлом, ничего не решишь. А между тем, такой подход возможности изменить свою жизнь в лучшую сторону... Что дает восстановление памяти. Ну, ожили все действующие лица, вся обстановка, все мои переживания, страхи, сомнения того времени, что из этого? Стоп. Нет тогдашнего травмирования, нет односторонней направленности, нет постоянного убегающего от страха, нет развития на его основе. Я совершенно иначе воспринимаю тогдашнюю реальность, как если бы я был теперешним тогда. Очень богатой и подвижной стала эмоциональная сфера, и, самое главное, восстанавливается тогдашняя энергетика, выхолащенная истощением. У меня появляется желание снова попинать мяч, но в свое удовольствие, а не чтобы выделиться. Кстати, при таком подходе, я бы намного успешней играл в футбол. Внутренние органы начинают функ-



ционировать в совершенно ином режиме. Укрепляется воля, чувство самоуважения. Информация перестает протаскиваться через страх. Страх не подавляется, а осмысливается, мое целостное «Я» становится главным координатором. Ничто не должно проскакивать мимо моей цензуры, только в этом случае я буду защищен от травмирования. Не ставь себя в зависимость от кого бы то ни было. Как только начнешь прогибаться, вся информация будет протаскиваться через страх, травмируя тебя и делая слабым. Это не означает отказ от чьей-либо помощи, но ее не надо вымаливать. Всегда старайся сохранить свое «Я», тогда энергетика будет на высоте, и будешь получать удовольствие от жизни, а не жаловаться на то, какая она плохая и как все вокруг несправедливо. Увеличение степени видения позволяет минимизировать травмирующее воздействие страха, т.к. реальность начинает оцениваться двусторонне, без подавления чего-либо. Раскрепощение чувственной сферы с одновременным подчинением ее разуму делает психику подвижной, память безмерной, энергетика восстанавливаемой, что существенно повышает степень выживаемости человека, как вида. Изменяя себя, человек изменяет духовную составляющую окружающего его пространства. Мир повернется к тебе лицом, если ты сделаешь то же самое. Неправильно выстроенная духовная составляющая уже сейчас ведет мир к катастрофе. Но все можно изменить в лучшую сторону, надо только осмыслить «Закон равновесия». Духовное развитие осуществляется не с помощью ускорения, а с помощью торможения «карусели жизни», переводу сознания на все более низкие горизонтальные слои возбудимости, только тогда будет сохраняться стабильность, а человекство ждет процветание. Эта механика хорошо просматривается при наблюдении за мыслительными процессами в голове, природа сама дает подсказку.

Люди полные не решают свою проблему коренным образом, пока через сон не «распустят пружину» и не залечат ранки, образовавшиеся под воздействием какой-то психотравмы, идущей, возможно, даже от предков и не укрепят агрессивную защиту, препятствующую проникновению неконтролируемых раздражений. Но первым делом надо затормозить сдвиговой ритм. «Противоположный вариант» должен активизироваться естественным образом. Взаимоторможение «лево – право» (ритмичное чередование активности между двумя половинами мозга) заложено во всем живом природой изначально, иначе организм не сможет приспособиться к постоянно меняющейся реальности и правильно на нее реагировать. Поломка этого механизма чревата негативными последствиями. Но мозг запрограммирован на саморемонт, надо только ему не мешать. Надо все время стремиться познать самого себя, останавливаться в развитии нельзя, иначе не будет происходить процессов самообновления. А механизм, с помощью которого нормализуется психика, необычайно прост.

Добровольский Владимир Михайлович. 6.04.2008 г.

## ЕСЛИ ОДОЛЕЛИ ВЕСНУШКИ

Хотела посоветовать на счет веснушек. Весной многие молодые женщины страдают от этого, покупают дорогие крема, но есть простые средства, например: морковный сок+сок лимона. Все это смешать, и в течение дня протирать лицо. Если конечно на лице макияж,


то это можно делать утром и вечером. И желательнее этот процесс начинать делать в начале весны. Веснушки полностью не исчезают, но становятся значительно светлее.

И еще очень хорошо, перед выходом на улицу защищать лицо от солнечных лучей, например, так: ополаскиваете

лицо «противовеснушчатим» настоем чая манжетки (2 ст.л. залить 500 мл воды, настоять час) или девясила (1 ч.л. залить 1 стаканом холодной воды, настоять 1 час, на маленьком огне кипятить 30 мин., процедить), или соком хрена (1 часть сока+1 часть воды), накладываете тональный крем и пудру (или крем-пудру).

Прохорова Н.В., Вологодская область.

## РЕЦЕПТ ОТ МАЛАНЬИ

 Давно читаю Ваше издание, но как-то все руки не доходили взяться за перо. А тут и повод появился.

С некоторых пор стал ощущать, что с глазами что-то не так. Вроде и болей никаких, а стали возникать непонятные ощущения. Стал хуже видеть в темноте, иногда двоилось изображение и заметил, что стал раздражать яркий свет от фонарей и ламп. Ну, думаю, что пенянь-то. Почай к 70 годкам уже век клонится, но на всякий случай прошел обследование в районной клинике, где и был поставлен диагноз – катаракта. До хирургического вмешательства сказали, что пока рановато, и посоветовали медикаментозное лечение.

А тут как-то, работая во дворе по хозяйству, разговорился с женкиной подругой и та посоветовала мне давний рецепт, якобы услышанный от своей бабки Маланьи.


**Рецепт таков:**

взять два небольших полотняных мешочка и положить в них по 1 ст. ложке семян укропа свежего урожая. Мешочки завязать крепкой ниткой и опустить на 2 минуты в кипяток. Дайте немного остыть. Затем теплые мешочки на 10-15 минут положите на прикрытые глаза, накрыв компресс сверху полиэтиленовой пленкой и полотенцем, чтобы тот остывал не очень быстро. Повторять процедуру надо ежедневно перед сном, а если возможно – и проснувшись утром. При этом одни и те же семена можно использовать 5-6 раз. Через некоторое время от катаракты и следов не осталось, а посему я решил рассказать о подобном рецепте другим людям.

**Марков Л.П., г. Гагарин.**



## РОМАШКА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

 Моя знакомая рассказывала, что когда она была молодой, сильно мучилась от головной боли. Однажды даже лежала в больнице, но результата никакого. Врачи предложили операцию. Мама забрала ее домой – отдохнуть и подготовиться к операции. Сидели они на вокзале, Евгения – так зовут женщину – даже голову не могла держать от боли – положила на мамины колени.

Рядом с ними расположился старичок и, узнав в чем дело, посоветовал нарвать душистой ромашки, залить ее в кастрюле водой, чуть-чуть покипятить, затем вылить в таз и, накрывшись одеялом, дышать парами отвара ромашки минут 15. Процедуру делать через день, пока не наступит облегчение. Вернувшись до-


мой, Евгения принялась за это лечение, и головные боли вскоре прошли. Поехала в больницу показаться врачам: ее там даже не узнали.

А когда расспросили, чем лечилась, врач, который собирался делать операцию, сказал, что у нее, вероятно, была сильно застужена голова, и прогревания над ромашкой помогли избавиться от недуга. И Евгения вспомнила, что, действительно, несколько раз после бани бежала с непокрытой головой, и волосы однажды даже примерзли ко лбу и вискам. Написала об этом потому, что сейчас молодежь даже зимой, следуя моде, ходит без головных уборов, а потом недоумевают, почему болит голова.

**Никодимова Л.Д., г. Вологда.**



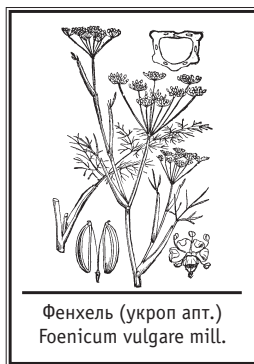
## ЛЕЧЕНИЕ СПЕЦИЯМИ ПО-ИНДИЙСКИ

 Хочу поделиться рецептом из индийской медицины, который испытал на себе. Когда вышел на пенсию, навалились на меня всякие хвори. И особенно плохо стало с животом. Чего бы ни съел, просто беда – живот вздувается, да так, что прямо к горлу подпирает, тошнит.

И как-то в одной книжке прочитал, что в Индии народная медицина лечит все болезни самыми разными приправами – специями. Оказывается, семена фенхеля (он – родственник нашего укропа) прекрасно помогают во всех случаях, когда есть проблемы с желудком и кишечником. Причем противопоказаний у фенхеля


нет. Купил в аптеке пакетик семян фенхеля и стал по щепотке перед каждой едой жевать. А также чай из семян фенхеля заваривал и добавлял в него немного тмина и семян кориандра. Такой ароматный чай получался! На 1 стакан кипятка нужно взять треть чайной ложки семян фенхеля и по 5-6 зернышек тмина и кориандра. Настаивать 10 минут и пить с медом. Пристрастился я к этому чаю. И что вы думаете? Помогло! Очень скоро забыл, как мучился животом, стал лучше спать, меньше раздражаться. А почему – понятно. Ведь фенхель успокаивает нервную систему.

**Игорь Валентинович, г. Артем.**



Фенхель (укроп ант.)  
Foeniculum vulgare mill.

## ОПУЩЕНИЕ МАТКИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

 Хочу поделиться рецептом, который в нашей семье передается из поколения в поколение с XIX века. Речь идет об опущении матки – актуальной проблеме для женщин, вынужденных таскать тяжелые сумки и заниматься физическим трудом.


Способ элементарный. Возьмите пол-литровую банку и ложитесь на нее так, чтобы пупок оказался в центре ровной и твердой горловины. Хо-

тя боль при опущении матки и очень сильная, лежите 3-5 минут, сколько сможете. Затем, не поднимаясь, повернитесь на правый бок и лежите еще 10-15 минут. Наконец, ложитесь на спину и подвяжите живот косыночкой, платком или эластичным бинтом. После этого можно встать на ноги.

Вся процедура должна длиться не менее 15 минут. Узнать, что матка встала на место, можно, если исчезло ощущение боли, когда вы находитесь в положении лежа на банке. Естественно, что подъем тяжестей в эту пору исключен.

**Терехова Наталья, г. Воронеж.**

## ГРЫЖА С СОЛЬЮ

 У моей мамы (ей 74 года) грыжа в области живота. Мама спасается от боли при помощи узелка с горстью обычной соли (узелок – величиной примерно с грецкий орех). Намочив узелок водой, она кладет его на пупок. Как правило боль быстро отступает. А если соль высохла, узелок можно намочить еще раз.

**Панькова А.Д., г. Арзамас.**



## ДАРЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

**Не все знают, что среди разных сортов капусты есть и китайская, или «пекинская», которую выращивают и в южных регионах СНГ. Она очень полезна и приятна на вкус. К тому же быстро растет: промежуток между посевом и сбором урожая – 8 недель. Ухаживают как за привычной белокочанной. Китайскую капусту варят, тушат в растительном масле. Эту и привычную нам белокочанную капусту можно использовать и как лекарство.**

### Зубная боль

Из свежего измельченного листа капусты отжать сок, смочить в нем кусочек ваты и положить на больной зуб.

При запорах внутрь принимают свежесжатый капустный сок по 1 стак. 3-4 раза в день за 1 час до еды.

### Защита от солнечного удара

Перед тем, как надеть шляпу или повязать платок, голову нужно покрыть большим капустным листом. Такой растительный экран защитит от солнца: можно и грядки в огороде прополоть, и на берегу речки отдохнуть.

### Мастит

При воспалении молочной железы женщине нужно употреблять вместе с первыми блюдами не больше 1 л жидкости в день. Молоко регулярно сцеживать, а к болезненным участкам прикладывать свежие листья капусты и обвязывать грудь платком.

### Необходимый элемент

В организме магний отвечает за состояние зубов и костей, предотвращает почечные колики, позволяет справиться с усталостью, депрессией и бессонницей. Этим элементом богат горох.

### Изжога

Немного сухого гороха размочить в воде. При появлении изжоги разжевать и проглотить несколько горошин.

### Отит (воспаление уха)

Если болят уши – придется полюбить блюда из гороха. Однако лечить будет не пища, а пар, поднимающийся из кастрюли при варке горошин. Нужно осторожно наклониться над посудой, чтобы прогрелась область уха. Делая это ежедневно, вы очень быстро вылечите уши.

### Корень любви

Хрен в народных лечебниках разных стран упоминается как средство укрепления мужской силы. Средневековые мудрецы советовали «достойному мужу» предварять любовные утехы ужином из блюд, обильно приправленных хреном, настоящим на пряностях. Но такую трапезу не должна была разделять с ним «жена или девица», поскольку ее «пламень» мог оказаться сильнее.

*«Ешь хрен едуч – будешь живуч»,* – гласит народная мудрость. У наших дедов-прадедов круглый год на столе

стояла эта острая приправа. Веками испытанное средство – кашка из хрена или сок, разведенный в пропорции 1:10, – принималось для улучшения пищеварения, повышения аппетита, а также как мочегонное, отхаркивающее средство. В протертом виде корни хрена использовали для утоления болей при радикулите, подагре: смазывая этой кашкой кусочки ткани и прикладывая его к больному месту. Действует это согревающее средство лучше, чем горчишки, да и помогает быстрее. Полоскание полости рта водным раствором сока хрена снимает зубную боль, помогает при воспалении полости рта, гортани, лечит ангину, служит профилактикой от простуды. Поэтому хрен всегда должен быть на вашем столе.

Если из-за какой-нибудь болезни нельзя есть такую острую пищу, разведите 150 г кашицы хрена соком 2-3 лимонов. При этом острый овощ не будет раздражать слизистые оболочки желчного пузыря, почек, желудка, но превосходно подействует как мочегонное средство, особенно ценное при отечности и водянке.

### Полезный и вкусный

Употребляя картофель почти каждый день, мы обеспечиваем организм самым необходимым: незаменимыми аминокислотами, в особенности лизином, углеводами, минеральными веществами, витаминами. Считается, что каждый день человек должен съедать не менее 100 г картофеля.

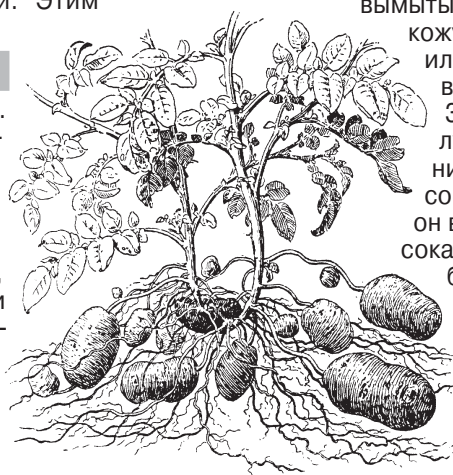
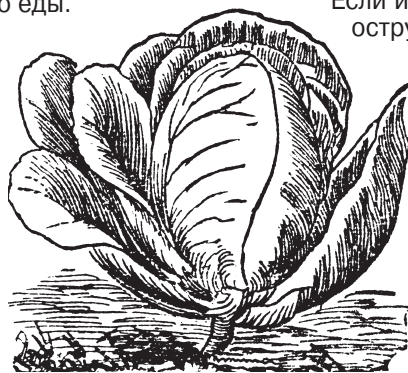
Благодаря большому количеству калия картофель помогает избавиться организму человека от воды и хлористого натрия, улучшает обмен веществ. Свежий картофельный сок применяют при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, гипертонии. Готовим его так: вымытые и вытертые досуха клубни вместе с кожурой измельчаются на мелкой терке или в соковыжималке. Свежеприготовленный сок принимают по 0,5 стак. 3 раза в день до еды. После приема лучше прилечь на полчаса. Курс лечения – не менее 10 дней. Картофельный сок очищает организм, но еще полезнее он в смеси с морковным и сельдерейным соками. Этот коктейль незаменим при заболеваниях нервной системы, нарушениях пищеварения, при зобе и ишиасе.

Знахари используют цветки картофеля для приготовления настоя, которым лечат бронхиты. Пар свежесваренных клубней в кожуре – незаменимый ингалятор при болезнях носоглотки и горла. Кашицей из сваренных клубней лечат ожоги и даже экзему. А головную боль снимут нарезанные кружочки картошки, приложенные к вискам.

С лечебной целью картофель лучше есть печеным, ибо тогда в нем сохраняются все питательные элементы, а главное – калий.

**Внимание! При диабете и ожирении употребление картофеля ограничено.**

Леонова В.Е., г. Астрахань.





# ТРАВА ПРАВА

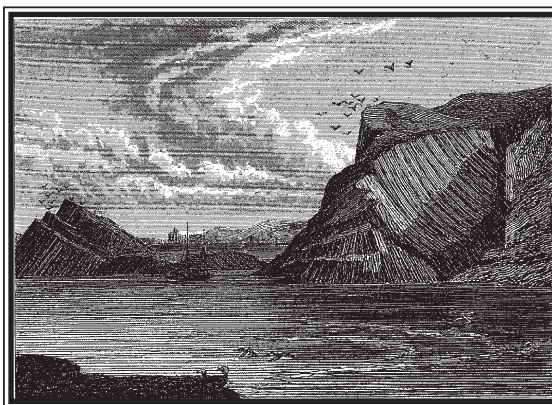
*Я познакомилась с фитотерапевтом Михаилом Викторовичем Гордеевым случайно. Вместе отдыхали на Павловском водохранилище. Я тогда еще не знала о том, что в Уфе есть несколько «Фитоцентров М.В. Гордеева». Еще не знала, что большую часть времени он ведет прием не в Уфе, а в Москве, в Санкт-Петербурге и в других городах России. Не знала, что каждый его день расписан на много месяцев вперед, что на прием к нему записаться очень сложно и делать это нужно очень и очень задолго. Я увидела перед собой совершенно обычного, да простит меня Михаил Викторович, мужчину в очках. Но буквально на следующий день я перестала считать его совершенно обычным.*

На следующий день я была поставлена перед выбором – покататься на водных лыжах или пойти на экскурсию с Гордеевым по прибрежной территории. Чтобы покататься на водных лыжах, нужно было ждать своей очереди приличное количество времени, а на экскурсию можно было отправиться немедленно. Я подумала, что, в конце концов, если то, что рассказывает Гордеев, меня не заинтересует, то всегда можно вернуться обратно, благо, далеко не пойдём. И я присоединилась к пестрой компании человек в десять, слушавшей Михаила Викторовича.

Не помню частностей, которые говорил Гордеев про растения. Помню общее впечатление – оно ошарашивало. Ну что мы знаем о подножной флоре? Да мы ее просто не различаем! Ну, можем заметить яркие пятна душицы и зверобоя, ромашек и васильков. Ну, вычленим из общей травяной массы подорожник и даже блеснем познаниями о том, что его прикладывают к ранкам, и он останавливает кровь. Ну, с неудовольствием оторвем от одежды репейник и выбросим его с каким-нибудь ругательством. Все! На этом, в основном, наш запас сведений об окружающем мире растений заканчивается. Ну что хорошего может быть под ногами? Лекарственные растения? Они бывают только в упаковках на аптечных полках. И очень трудно провести параллель между живой тра-

вой, которую можно сорвать, понюхать, попробовать на вкус, и той сухой массой, которую надо заваривать во время простуды. Не так?

Гордеев рассказывал буквально про каждое растение, растущее на берегу водохранилища. Вот эту травку можно есть просто так, в ней много витамина С. Вот эту должны носить в нагрудном кармане сердечники и жевать всякий раз, когда «мотор» дает сбой. Вот эта нужна женщинам, эта – мужчинам.



Эта прекрасно восстанавливает иммунитет, а вот этой человека можно убить. И чем невзрачнее выглядела травка, тем разительнее казалось несоответствие между внешним видом и внутренними свойствами.

Ошеломленные слушатели старались пробраться поближе к экскурсоводу, чтобы лучше разглядеть то, что он

показывал, и расслышать то, что он говорил. Один экскурсант неизменно клал себе в пакет каждое растение, о котором рассказывал Гордеев. Известно, как он потом надеялся разобраться – что к чему. Особенно оживились все, когда речь зашла о «женской» траве, благодаря которой можно восстановить репродуктивные функции в любом возрасте, а, соответственно, и продлить молодость. Ее кинулись рвать и мужчины, и женщины. Мужчины – своим дамам, дамы – сами себе. Молодости и здоровья хочется всем.

Прошло два года. За это время я побывала на приеме в фитоцентре у Михаила Викторовича, воспользовалась, и очень успешно, его методиками. Узнала, что Гордеев – признанный в России авторитет как в традиционной народной медицине, так и в официальной. Он – «Народный целитель Российской Федерации», а также кандидат биологических наук, вице-президент Ассоциации фитотерапевтов РФ, член Президиума Российского общества фитотерапевтов, Председатель общественной организации «Здоровье нации», автор более 60 научных публикаций, автор патента на изобретение.

Сейчас в России создана сеть фитоцентров Гордеева. Около двух десятков филиалов есть в Уфе, Sterлитамаке, Москве, Санкт-Петербурге, Чебоксарах, Самаре, Набережных Челнах, Магнитогорске и других городах. Специалисты его центров оказывают помощь в лечении и профилактике гинекологических заболеваний, заболеваний молочных желез, мужских болезней, кожных и эндокринных заболеваний, заболеваний мочевыводящих путей, нервно-психической сферы, опорно-двигательного аппарата и других малоизлечимых заболеваний и состояний взрослых и детей.

Система Гордеева строится на целостном подходе к человеку. Девиз, под которым работают сотрудники центров: **«Мы лечим не проявления болезни, мы лечим человека!»** С помощью трав к людям возвращается утраченное единство духа, души и тела, гармонизируется работа органов и систем организма.

Основа методики – это восстановление дееспособности головного мозга – главного «компьютера» организма. Травы помогают сделать мозговое кровообращение эффективным. А если мозг хорошо питается, то и со своей работой по управлению организмом справляется тоже хорошо. Он уже может оценить – правильно ли функционируют органы. И если не совсем правильно, то знает – как от-

## 1-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД

*С 16-18 марта 2008 г. в Москве состоялся 1-ый фитотерапевтический съезд – первое мероприятие в истории отечественной фитотерапии, смотр фитотерапевтических сил России и стран Ближнего зарубежья.*

*На съезде раскрыты большие резервы в использовании лекарственных средств природного происхождения, перспектив для освоения и использования традиционного лекарственного сырья – экономически выгодного, доступного, безопасного и терапевтически эффективного. Представлены результаты клинических исследований, методики лечения различных хронических заболеваний, разработанных медицинскими учреждениями и врачами, целителями, имеющими лицензии на практику фитотерапии, выработан комплекс мероприятий и правовых документов, осуществление которых позволит фитотерапии занять достойное место в российской системе здравоохранения.*

корректировать их деятельность. Следующая задача – достижение оптимального гормонального фона. Женщина должна чувствовать себя молодой и привлекательной, мужчина – сильным и мужественным. При достаточном количестве гормонов жизнь продляется. Параллельно назначается комплекс трав, способствующий оптимальной работе всех органов и систем. Лечение логично дополняет особая система питания, которая рекомендуется каждому пациенту индивидуально. После курса фитотерапии здоровье пациента, как правило, заметно улучшается. Часто приятной неожиданностью становится еще и развитие естественных резервных возможностей его организма – улучшается память, повышается интеллект, развивается физическая выносливость, исчезает седина, происходит общее омоложение. В результате пациент становится активным помощником фитотерапевта. Он начинает понимать, что в нем природой

сто катастрофически опаздывали. Однажды ко мне на прием принесли женщину. Именно принесли. Посадили, я пощупал у нее пульс и был вынужден констатировать, что она мертва. Ну, какая тут трава поможет?

**Еще один вопрос, который Гордееву не задать невозможно:**

**– Можно продлить молодость и прожить не 60-70 лет, как это обычно происходит сейчас, а несколько сотен?**

– Организм это сложная, но совершенная структура, – отвечает фитотерапевт. – А все сложные и совершенные механизмы, как правило, ремонтируются достаточно хорошо, потому что там все органично, все слаженно, все подогнано и красиво. Этот механизм можно понять. Более того, когда механизм отлаживается, он работает сам по себе. Иногда нужна лишь небольшая смазка или прочистка. На самом деле человеческий организм можно омолодить таким образом, что все процессы в нем, несмотря на возраст, пойдут слаженно.

Большое и даже самое главное значение в сохранении молодости имеет нормальная работа мозга, – убежден Гордеев. – Но беда в том, что стоит хотя бы одной функции в организме ослабеть, как начинается процесс ухудшения здоровья по цепочке: ухудшается работа щитовидной железы, начинает плохо работать сердце, уменьшается приток крови к голове, соответственно, мозг работает неправильно. Перестает вырабатываться адренокортикотропный гормон, который обладает большой способностью регулировать все процессы в организме, в том числе и старение.

Но Михаилу Викторовичу удалось найти травы, которые заметно улучшают приток крови к голове. С помощью этих трав мозговое кровообращение налаживается, и мозг «вынужден» работать хорошо. Эти удивительные травки заметно улучшают мозговое кровообращение, при этом восстанавливается память, исчезает шум в голове, обостряются зрение, слух, и функция, регулирующая работу гипоталамуса, становится нормальной и достаточной.

**– Я не говорю про вечную жизнь, но жить несколько сотен лет – это реально, – убежден Гордеев!**

## ТОКСИКОЗ – НЕ ПРОБЛЕМА



Практически любая женщина, которой довелось вынашивать ребенка, так или иначе познакомилась с токсикозом. ...Совершенно случайно я разговорилась со своей бывшей однокурсницей, которая (чего я раньше и не знала) работает в женской консультации не первый год. Она мне посоветовала рецепт, способный облегчить самочувствие беременной во время токсикоза.

Нужно 3 г травы мелиссы и 8 г цветков календулы залить 300 мл кипятка, настоять около часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца.

**Наумова С.К., г. Москва.**

## РЕПКА ПО ТРАДИЦИИ



В нашем роду от одышки всегда спасались с помощью обыкновенной репы. Я эту традицию продолжаю. Измельчу как следует один плод, залью двумя стаканами воды, варю 15 минут, потом процежу и пью отвар по стакану на ночь. И так все лето, а прихватит – и зимой, благо в подполе овощ хранится хорошо. Написала вам в надежде, что кому-то мой опыт пригодится.

**Мирошниченко С.В., г. Ногинск.**

## СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!



**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Газету вашу регулярно покупаю, очень нравиться.

Хочу через вашу редакцию поблагодарить Климову Ольгу Викторовну, целительницу из Анапы, за ее благодарный благородный труд. Можно всегда к ней обратиться за любой травкой и будешь уверена, что она всегда вышлет и всегда поможет советом.

Мне пришлось к ней обратиться. Лучшие травы для женщин, когда идет гормональная перестройка, витекс и корень дудника, который считается женским женьшенем. Не нужно глотать никакие таблетки, химию. А травки эти – живые растительные гормоны. Пропив их, я очень хорошо стала себя чувствовать. Спасибо, Ольга Викторовна, что Вы есть. Если кому нужно обратиться к Ольге Викторовне, ее адрес: **353445, Краснодарский край, г. Анапа-5, а/я 49.**

**Митянина А.А., Камчатская обл.**



заложен ресурс здоровья и долголетия. Главное – понять потребности своего организма и помочь ему.

**Когда общаешься с Михаилом Викторовичем, хочется задать основной и даже, можно сказать, программный вопрос:**

**– Всем ли и от всех ли болезней помогают травы?**

Гордеев отвечает так:

– Да! Но, я люблю сравнивать травы с парашютом. Вот скажите, всем ли помогает парашют? Да, всем, если он вовремя раскрылся. Если он раскроется в метре от земли, то какой бы хорошей марки парашют ни был, он не поможет. Так же и травы. К ним нужно обращаться тогда, когда еще есть какой-то запас жизненных сил. В опыте моей работы были случаи, когда с лечением, как с парашютом, про-



# ...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО

## Стручки фасоли по-монастырски

*1 кг стручков зеленой фасоли, 600 г помидоров, 1 луковица, по 150 г моркови и корня сельдерея, 80 г чеснока, 200 г алычи, мята по вкусу.*

В кастрюлю с подготовленными к варке стручками зеленой или желтой (восковой) фасоли добавить нарезанные кусочками лук, помидоры и коренья. Залить небольшим количеством теплой воды, чтобы продукты были только покрыты ею. Тушить под крышкой на слабом огне около часа, затем по вкусу посолить, добавить очищенную от косточек алычу, чеснок и веточки мяты для аромата и тушить еще 20-30 минут. Подать фасоль горячей. По желанию при тушении добавить в фасоль немного растительного масла.

## Гювеч из баклажанов

*800 г баклажанов, 500 г помидоров, 200 г лука, 100 г моркови, 80 г растительного масла, красный молотый перец, зелень петрушки, соль.*

Баклажаны нарезать крупными ломтиками, посолить, через полчаса слить выделившийся горьковатый сок. Лук, морковь и петрушку мелко нарезать, смешать и посолить.

В глиняный невысокий сосуд или противень положить половину баклажанов, на них – половину нарезанных лука, моркови и петрушки и посыпать перцем. Положить нарезанные дольками помидоры, затем – вторую половину баклажанов, смесь из лука, моркови и зелени петрушки и сверху – опять дольки помидоров. Овощи полить растительным маслом. Гювеч запечь в умеренно нагретой духовке.

## Мусака по-гречески с баклажанами

*800 г баклажанов, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 100 г растительного масла, 80 г риса, 40 г муки, петрушка, соль.*

Баклажаны нарезать тонкими продольными брусочками. Посолить и через 30 мин. отцедить горький сок. Слегка обжарить и в том же жире потушить до мягкости лук. Добавить рис, часть помидоров и немного воды. Дать смеси немного повариться, чтобы разбух рис. В противень, на дно которого уложены нарезанные кружками помидоры, положить половину

жареных баклажанов, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, на них – слой риса, затем покрыть его остальными жареными баклажанами. Сверху положить нарезанные тонкими кружками помидоры.

Мусаку запекать в духовке на сильном огне. Залить соусом «бешамель».

## Баклажаны фаршированные

*5 одинаковых по величине баклажанов, 3/4 стакана растительного масла, 4-5 морковок, 1/2 корня сельдерея, 7-8 луковиц, 5-8 помидоров, 1 головка чеснока, 8-10 мясистых стручков перца, соль, черный перец, молотый красный перец, петрушка, лимон.*

С баклажанов снять кожицу и срезать по длине крышечку. Удалить мякоть, посолить внутри и снаружи, дать от-

цедиться горькому соку и обжарить на одной части растительного масла. В том же масле потушить измельченные лук и чеснок, натертые на терке морковь, сельдерей и часть помидоров, а также мякоть баклажанов. Добавить мелко нарезанные испеченные и очищенные от кожицы и семян стручки перца. Посолить, посыпать рубленой зеленью петрушки и молотым красным перцем и снять с огня. Этой массой нафаршировать обжаренные лодкообразные баклажаны. Накрывать срезанными крышечками и прикрепить их с помощью зубочисток. Выложить в смазанную маслом посуду. Между баклажанами разместить остаток фарша. Полить смесью из натертых на терке оставшихся помидоров и растительного масла и запекать в духовке при умеренной температуре до выпаривания жидкости. Подать остуженными с ломтиком лимона на порцию. Есть несколько разновидностей этого блюда. Разрезать

баклажаны вдоль на две половины, придать им лодкообразную форму, удалив мякоть, обжарить и нафаршировать овощной массой. Покрывать ломтиками красных помидоров и лимона (без корки и семян) и запечь, как указано в основном рецепте. Баклажаны очистить от кожицы полосами, в которых сделать разрезы для удаления мякоти. Нафаршировать смесью из пассированного лука и чеснока, ореховых ядер и изюма. Дальнейшая процедура – как в основном рецепте.

Баклажаны не очищать от кожицы, а только удалить мякоть. Дальше действовать вышеуказанным способом.

## Баклажаны, фаршированные по-гречески

Баклажаны разрезать вдоль, вынуть ложкой часть мякоти, мелко ее изрубить, добавить много разной рубленой зелени по вкусу и поджарить на растительном масле. Смесь посолить, слегка загустить молотыми сухарями, добавить промытый и ошпаренный кипятком рис. Начинить получившейся массой половинки баклажанов, соединить их вместе, перевязать нитками. Сложить подготовленные баклажаны в кастрюлю, залить томатным соком, перекипяченным с добавлением 1 ст. ложки муки, соли и сахара по вкусу. Тушить на слабом огне до готовности. Вынуть баклажаны, уложить их на блюдо, сняв нитки, залить остывшим соусом, в котлом они тушились, и подать холодными.

## Болгарский суп из чечевицы, чесночный


*400 г чечевицы, 100 г растительного масла, 1 средняя луковица, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, по 1 ст. ложке рубленой зелени петрушки и чабреца, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль.*

Чечевицу перебрать, промыть 2-3 раза в холодной воде, залить чистой водой и быстро довести до кипения. Добавить целые, очищенные от верхней шелухи, головки чеснока и чабрец, по вкусу посолить и варить до мягкости чечевицы. Приготовить пассировку в растительном масле из мелко нарезанного лука, муки и томатного пюре, zapравить суп и варить еще 15 минут. Готовый суп подать на стол горячим или холодным с зеленью петрушки – рубленой или веточками, по вкусу.



цедиться горькому соку и обжарить на одной части растительного масла. В том же масле потушить измельченные лук и чеснок, натертые на терке морковь, сельдерей и часть помидоров, а также мякоть баклажанов. Добавить мелко нарезанные испеченные и очищенные от кожицы и семян стручки перца. Посолить, посыпать рубленой зеленью петрушки и молотым красным перцем и снять с огня. Этой массой нафаршировать обжаренные лодкообразные баклажаны. Накрывать срезанными крышечками и прикрепить их с помощью зубочисток. Выложить в смазанную маслом посуду. Между баклажанами разместить остаток фарша. Полить смесью из натертых на терке оставшихся помидоров и растительного масла и запекать в духовке при умеренной температуре до выпаривания жидкости. Подать остуженными с ломтиком лимона на порцию. Есть несколько разновидностей этого блюда. Разрезать

## ЧЕСНОК ПРОТИВ РАКА

 Моя сестра работает врачом-отоларингологом. Она рассказала мне такой случай из своей практики. В отделение поступила женщина с жалобами на горло – сильно не болит, но глотать трудно, даже измельченная пища застревает, встает комом и не проходит дальше. Обследование выявило рак пищевода 4 стадии. Оперировать поздно, назначать рентгенотерапию или другое лечение – бесполезно. Поделали для проформы инъекции, капельницы и с тайным состраданием выписали домой, мысленно похоронив ее заранее.

Каково было изумление медперсонала, когда эта женщина через полтора года снова поступила в отделение с обычным отитом – воспалением среднего уха. Сразу сделали рентгеновские снимки пищевода, вглядывались в них с жадным любопытством – нет никаких следов от бывшей онкологии! Принялись осторожно выспрашивать, как она жила это время, чем лечилась и у кого. Женщина рассказала, что когда начались сильные постоянные боли и снять их ничем не удавалось, она обратилась к знахарю. Он ее и вылечил. Женщина рассказала о своем ре-



цепте, и моя сестра в точности все записала. Женщина принимала натощак 2 раза в день утром и вечером сок чеснока с соком подорожника. Постепенно увеличивая дозу: первые 5 дней – по 10 капель, следующие – 5 дней по 20 капель, и так с каждой новой пятидневкой увеличивала дозу на 10 капель, доведя прием до 2 ч.л., затем до целой стол.л. Запивала она сок чеснока 1/2 стакана свежего сока подорожника.

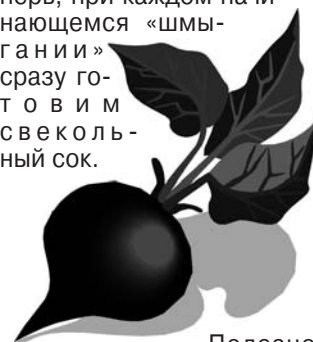
Через полчаса принимала 1 ст. л. меда. Вначале было тяжело: сок чеснока вызывал жжение, от него болела голова. После процедур отлеживалась на диване. Через 3-4 недели привыкла, а через 2 мес. – головных болей не было, перестали мучить и боли в пищеводе, стало легче глотать. Постепенно от жидкой пищи перешла к более плотной, – кусочки хлеба и овощей не застревали больше в горле.

Через 3 мес. начала постепенно уменьшать дозу чесночного сока. Также по пятидневкам, снижала ее, пока не дошла до исходных 10 капель. Потом сок чеснока больше не принимала, а сок подорожника – продолжила: по 1 ст.л. 4 раза в день на протяжении года. На зиму она сок консервировала, соединяя с равным количеством чистого спирта (96%). Консервированный спиртовой настой разбавляла при приеме водой: 1ст.л. сока со спиртом на 1/2 стакана воды.

**Хворостовский А.П., г. Благовещенск.**

## СВЕКОЛЬНЫЙ СОК КАК КАПЛИ В НОС

 У моего сына раньше был хронический насморк, как мы только его не лечили, пока врач в детской поликлинике не посоветовал нам попробовать протереть на терке одну большую свеклу и смешать с десятью столовыми ложками теплой кипяченой воды. Отжать через марлю и закапывать по три раза в день по пять-семь капель. Теперь, при каждом начинающемся «шмыганьи» сразу готовим свекольный сок.



Полезно также скатывать ватные шарики и, обмакнув их в сок, вкладывать в каждую ноздрю.

**Симонова С., Москва.**

*Реклама*

## АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА

### ШИИТАКЕ – ГРИБ ИМПЕРАТОРОВ

Шиитаке – самый удивительный гриб, который в Китае и Японии с древних пор ценится наравне с женьшенем. Его называют «гриб-император». Знаменитый китайский целитель Ву Горин еще в 1309 году написал книгу «Лекарственные средства для ежедневного применения». В ней целитель утверждал, что «шиитаке усиливает ци, то есть дух жизненной энергии, утоляет голод, лечит простуду и проникает в систему кровообращения». В Японии и сегодня известны многочисленные случаи лечения шиитаке, сведения о которых поступают как из медицинского окружения, так и из самых невероятных источников.

Как только не именуют сейчас шиитаке - и грибом долголетия, и эликсиром жизни, и порошком здоровья. Все это небезосновательно. Ирина Филиппова, фунготерапевт, врач-онколог, натуропат, Член Международной Ассоци-

ации Фунготерапии считает, что «шиитаке не только лечит, но и предотвращает рак». Среди всех лечебных грибов, активных против опухолей, шиитаке – наиболее изучаемый вид. Действие полисахарида, обнаруженного в нем, служит стимулом для тех, кто ищет методы терапии для борьбы со смертельной болезнью.

Установлена уникальная способность шиитаке: выводить холестерин (за счет чего нормализуется кровяное давление); лечить заболевания сердечно-сосудистой системы; подавлять патогенную флору в организме; лечить любые воспалительные процессы; бороться с низшими грибами; заживлять эрозии и язвы ЖКТ; восстанавливать формулу крови; при неврологических и аутоиммунных заболеваниях давать толчок к ремиссиям. При диабете шиитаке понижает сахар в крови.

**Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций по использованию целебных грибов Вы можете обратиться 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**



## А ВЕДЬ КОГДА-ТО МНЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ ЖИТЬ!

 Более 20 лет назад, когда мне не исполнилось и 45, я собралась было умирать: ни один орган не работал так, как надо, особенно пищеварительная система – желудок отказывался перерабатывать пищу.

Жить не хотелось. Дети уже имели свои семьи, а мне жизнь была не в радость. Нигде никаких народных рецептов тогда не печатали. Но мне повезло: один человек дал простой совет. Он врач, с большим опытом использования в лечении народных средств.

Сначала надо почистить организм. Купите три трехлитровые банки яблочного сока с мякотью без сахара (можно без мякоти) и бутылку нерафинированного подсолнечного масла. За 3 дня до чистки и после нее не следует есть мясо, яйца, молоко.

Три дня пейте только сок и масло строго по часам, лучше в пятницу, субботу и воскресенье, так как на второй день организму тяжело.

В 8 и 10 часов утра – по 2 стакана сока. В 12 и 14 часов – по 100 г подсолнечного масла и 1-2 стакана сока.

Если масло пить неприятно, добавьте немного лимонного сока. В 16, 18, 20 и 22 часа – по 2 стакана сока.

Во время чистки не нагружайте себя физически – старайтесь больше отдыхать, спать. После процедуры каждое утро натошак сосите подсолнечное масло, а затем обязательно съедайте пшеничную крупу, замоченную с вечера. Можно есть и сухую, запивая травяным чаем с медом. Не варить! На ночь тоже есть. Пшеница дает силы, улучшает пищеварение, способствует активному росту новых клеток.

Ежедневно я принимала с медом и лимоном отвар коры березы: пила, сколько хочется. Отвар уничтожает все гнилостные соединения в организме. Кожа становится эластичной, перестают болеть суставы. Все это я испытала на себе.

Теперь и не помню тех дней, когда жить не хотелось. Победила свои болезни, даже позвоночник излечила, делая каждое утро упражнения в течение пол часа. Здоровье человека в его руках, и не надо надеяться, что кто-то придет и все сделает за тебя.

**Алдонова Е.В., г. Воронеж.**

## ОМЕЛА И СОФОРА - ЛЕЧИМ СОСУДЫ И НЕ ТОЛЬКО

Вот история, которую рассказал один наш общий знакомый, проживающий в Московской области. Его двоюродная сестра продолжительное время страдает шумом в голове, который мешает ее нормальному сну. Ее муж, доктор медицинских наук, сотрудник одной из московских клиник, показывал ее многим специалистам в Москве и возил в Чехию на лечение. По ее словам результат лечения (улучшение) был незначительным и кратковременным. Наш знакомый, пропив настойку для улучшения кровообращения и очистки сосудов составом (**омела и софора**), поделился с ней не только своими положительными результатами, но и этой настойкой. Результат оказался настолько ошеломляющим, что он стал заказывать эти настойки для нее в течение почти полугодия. На вопрос – зачем надо столько много настойки для сестры, ответ был такой, что настойка очень хорошо помогает ей, почти прекратился шум в голове и, что самое главное, стал нормальным сон. Причину заболевания у женщины не смогли выявить медики, однако о причинах ее выздоровления можно смело предположить нам: улучшилось кровообращение в сосудах коры головного мозга, а значит, и улучшилось питание мозга кислородом и активными веществами, переносимыми с кровью, стали очищаться сосуды.

Водочная настойка каждого из вышеперечисленных лекарственных растений обладает лечебным эффектом. Но в сочетании друг с другом лечебный спектр и действие усиливается многократно. Основным действующим веществом софоры японской является рутин, который обладает способностью (особенно в сочетании с аскорбиновой кислотой) уплотнять стенки сосудов и уменьшать их ломкость, восстанавливает эластичность сосудов, в том числе капиллярных, снимает органические отложения с их стенок, обладает успокаивающим и противовоспалительным действием.

Хотелось бы заметить, что **применение омелы и софоры** в виде спиртово-водочной настойки дает прекрасный эффект, не только при очистке сосудов и улучшении кровообращения, но и как профилактика и лечение доброкачественных опухолей. Так, при лечении гипертонии и атеросклероза каждое из этих растений делает свое дело: софора убирает органические

отложения, омела – неорганические. В результате сосуды очищаются, расширяются, исчезают головные боли и уменьшается риск кровоизлияния в мозг. Настойка омелы и софоры помогает людям, перенесшим инсульт.

Омела белая и софора японская. Они совсем непохожи друг на друга и внешне, и «характером», однако их сферы влияния отчасти совпадают, например, когда речь идет о борьбе с тяжелыми заболеваниями – гипертонией и опухолями (в том числе и злокачественными). Интересно и то, что оба растения используются в лечении заболеваний женской половой сферы, но главная роль принадлежит омеле, когда речь идет о фиброме, миоме, полипах и кистах, мастопатии.



Софора японская

После сорока лет организм как у мужчин, так и у женщин перестраивается, что зачастую приводит к доброкачественным образованиям (аденомы, миомы). Прием вышеуказанных настоек, а также свечей на основе масла какао с экстрактом прополиса и эфирных масел пихты, можжевельника и дикой моркови дает хороший результат и при лечении мужских и женских заболеваний.

**Рецепт приготовления настойки:** зеленые побеги

омелы (без плодов) промыть и перемолоть через мясорубку. Залить водкой из расчета – одна объемная часть омелы на две объемных части водки. Настоять в темном прохладном месте один месяц.

**Параллельно отдельно приготовить настойку софоры:** 100 г плодов софоры промыть, измельчить и залить 0,75 л водки. Настоять в темном прохладном месте один месяц.

По истечению месяца слить каждую из настоек и смешать в равных пропорциях, настоять еще десять дней, выпадет осадок, аккуратно слить комплексную настойку, оставляя осадок, настойку профильтровать через воронку с ватой. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой, разбавляя небольшим количеством воды.

Для писем: **385019, респ.Адыгея, г.Майкоп, ул.Шоссейная, д.20, кв.80. Тел. дом.: 8(8772) 56-34-64, моб.: 8-909-470-70-26. Калинин Александр Сергеевич, действительный член профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей.**

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ?

*Кто будет спорить о том, что обувь сейчас обходится очень дорого, и позволить себе менять ее каждый месяц может далеко не каждый. А чтобы обувь прослужила долго и не причиняла вреда здоровью ее владельца, необходимо правильно ее выбрать.*

Первое правило при покупке обуви – правильное определение ее размера, поэтому, приобретая обувь, будьте внимательны в выборе размера.

Как же правильно подобрать размер обуви? Во многом это зависит от модели. Если Вы приобретаете обувь на высоком каблуке, то важно, чтобы нога ни в коем случае не двигалась по колодке, потому как в процессе носки обувь изнашивается, и нога уйдет вперед, а это может привести к поломке каблука;

Покупая обувь на меху, при примерке важно учесть, что при носке мех примнется и в обуви образуется дополнительное пространство;

При покупке замшевой обуви важно помнить, что она быстро изнашивается, поэтому при примерке она должна плотно облежать ногу.

Если у обуви удлиненная носочная часть, то 1-2 см в мыске должны оставаться свободными.

Желательно, в течение дня менять обувь, чтобы работали разные группы мышц и ноги не уставали, особенно это необходимо тем, кто носит высокий каблук.

**Как быть, если нога в сапогах на каблуке стала проскальзывать вперед?**

Вы можете приобрести противоскользкие кожаные стельки с подушечкой из латекса, поскольку они предотвращают проскальзывание стопы в обуви на высоком каблуке.

**Будет ли промокать прошитая подошва?**

Если подошва прошита швом «Goodyear» или «Norwegian», то вероятность промокания очень низка. Нитка, которой прошита подошва, воощеная. Но следует помнить, что промокает не шов, а сама кожаная подошва.

**Допустим ли зазор между рантом и союзкой?**

Да, технически допустимый зазор между рантом и союзкой 1-3 мм.

**Как лучше подбирать ортопедическую обувь, которая имеет «глубокую стельку»?**

Нога в мысочной и в пяточной части не должна плотно прилегать к краям стельки, зазор должен составлять 1 мм.

**Как правильно сушить обувь?**

Если Ваша обувь промокла: отчистите ее влажной тряпкой от грязи;

Наденьте на колодку, или, если колодки нет, набейте бумагой или газетами;

Поставьте вдали от отопительных приборов.

**Как защитить обувь от реагентов?**

Не существует 100% панацеи от реагентов. Вы можете снизить риск, если будете регулярно мыть обувь; правиль-

но сушить; интенсивно обрабатывать защитными средствами; существуют также специальные очистители.

**От чего образуются заломы на коже и как с ними бороться?**

Кожа – это натуральный материал, поэтому в местах сгиба могут образовываться морщинки, это нормально. Грубые заломы – это результат неправильно подобранной по полноте обуви.

Но в любом случае, обувь нужно обязательно обрабатывать кремами, чтобы кожа не пересыхала и морщинки не превратились в трещинки.

**Будет ли деформироваться обувь в процессе носки?**

Если обувь правильно подобрана по полноте и размеру, то никакой деформации не будет.

**Растягивается ли обувь в ширину и в длину?**

Обувь из натуральных материалов действительно изнашивается в ширину. Обувь из искусственных материалов не растягивается и не изнашивается. В длину не изнашивается никакая обувь, поэтому при примерке правильно подбирайте размер. Если пальцы упираются, то обувь Вам мала.

**Можно ли использовать кроссовки для постоянной носки?**

Нет, обычную спортивную обувь можно носить не более 4 часов, в противном случае, Вы рискуете испортить себе ногу. Если Вы предпочитаете спортивный стиль, то лучше всего выбирать спортивную обувь городского типа, разработанную специально для таких случаев.

**Чем отличается покупка обуви со скидкой и покупка обуви на распродаже?**

На первый взгляд покупка обуви со скидкой и покупка обуви на распродаже ничем не отличается, а зачастую так в основном и бывает. На распродаже обуви продается обувь со скидкой, но бывают такие случаи, когда: обувь со скидкой продается в результате того, что осталась 1 пара какой-нибудь модели, или скидка на обувь объявляется из-за небольших дефектов (царапина, сломанная застежка и т.п.).

В этом случае – это не распродажа обуви, это обувь со скидкой.

**Можно ли покупать обувь на распродажах?**

Конечно, даже нужно. Зачастую магазины распродают на сезонных летних и зимних распродажах обувь, не проданную летом или зимой. И в связи с тем, что полки нужно освобож-

дать под новые коллекции и чтобы товар не залеживался на складах, магазины предпочитают устраивать распродажи обуви по более низкой цене.

**Почему магазины устраивают распродажи обуви, им же это не выгодно?**

Выгодно! Секрет здесь в том, что в обычной стоимости обуви уже учитываются все возможные потери от пар обуви, которые постоянно примеряют в залах, и возможные остатки на складах и т.п. В результате магазин все равно в выигрыше, даже если бы оставшуюся на распродажах обувь раздавали бесплатно. А вы еще потом будете всем рассказывать, как удачно купили себе новую пару туфель в таком-то магазине.





# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ДАЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

**Перед тем, как начать возиться с землей,** поцарапайте ногтями кусочек мыла. Закончив работу, вымойте руки, и никакой «траурной» каймы под ногтями не останется.

**Выросли крупные клубни картофеля?** Не всегда это приносит радость. Внутри клубни могут оказаться пустыми. Отчего это может произойти? Это заболевание (дуплистость клубней) встречается у крупноклубневых сортов (Любимец, Гатчинский, Темп и другие). Оно возникает в результате отставания роста внутренних тканей и нарушения обменных процессов в них, приводящих к разрушению крахмальных зерен, отмиранию клеток и появлению полостей. Образование дуплистых клубней чаще всего происходит на обильно удобренных (особенно азотными удобрениями) почвах при влажной теплой погоде. Чтобы предотвратить это явление, необходимо строго соблюдать нормы внесения органических и минеральных удобрений, снижать площадь питания растений на обильно удобренных почвах.

**Мыши и крысы избегают мест,** где растет бузина черная, черный корень, королевская фритиллярия.

**Улучшается вкус томата и перца** при соседстве с ними базилика, укроп благотворно влияет на капусту, лук, салат, огурцы.

**Совместимы посевы** корнеплодов и картофеля с фасолью, бобами и горохом. Замечено, что на зараженных проволочником почвах последние создают для него неблагоприятные условия, и он уходит с участка.

**Редька хорошо растет** со шпинатом, пастернаком, огурцом, тыквой, дыней, томатом; морковь – с луком репчатым, луком-пореем, шалфеем, томатом, салатом листовым; свекла – с капустой, кольраби, салатной капустой, но несовместима с горчицей, высокорослой фасолью.

**Кроме наилучшего подбора** совместимых растений стремитесь на свои участки привлечь насекомоядных птиц для борьбы с вредителями, развешивая простейшие скворечники и кормушки. Синички, воробьи, горихвостки, трясогузки, скворцы, поползень, черноголовая славка – все эти птички ваши лучшие помощники при уничтожении вредных насекомых. Например, считается, что пара синичек может сохранить от повреждений до 40 плодовых деревьев среднего возраста, а пара скворцов за период роста птенцов скармливают им около 8000 майских жуков и их личинок и других крупных насекомых.

**До посадки картофеля,** разбросать нарезанный на дольки старый картофель по огороду, где будете сажать. Делается это к вечеру, чтобы не так быстро подсыхал. Если есть под рукой мочевина, смочить в ее растворе дольки картофеля. На следующий день собрать дольки с перезимовавшими жуками, которые на них сползутся, и сжечь. Еще опудривая золой лунки при посадке. Когда появятся ростки картофеля, то их опрыскивают зольным раствором (1 л золы на 10 л воды + хозяйственное мыло). Еще жук не переносит запаха хвои. Можно использовать порошок хвойного концентрата (2 ст. ложки на 10 л воды).

**Не перекапывайте грядки в ветреную погоду:** много влаги выветрится из почвы. Не надо тревожить землю и сразу после дождя, пусть вода уйдет поглубже.

**Весной,** когда грядки на огороде уже приготовлены, заправлены удобрениями и политы, дождитесь, когда взойдут на них сорняки. Выдерните их и уже

потом сейте семена овощей.

**Соцветия дельфиниумов** будут крупнее, если весной оставить в каждом кусте 3 – 5 побегов, а остальные выломать у самого основания.

**Вырастить чеснок** легче, чем сохранить его. Я у выкопанного и подсушенного чеснока обрезаю стебли, а вот корни обжигая огнем, можно свечой, а можно на газовой плите. Можно хранить предварительно высушенный и обрезанный чеснок в трехлитровой банке, пересыпанный крупной солью.

Если вы хотите в следующем сезоне выращивать понравившиеся сорта, то самое лучшее – заготавливать свои семена. Можно обеспечить себя семенами таких культур, как томаты, огурцы, морковь, свекла, капуста, лук, редис, цветы. В магазине и на ярмарках можно приобретать новинки.

**Томаты, баклажаны и перец,** все эти культуры относятся к семейству пасленовых. И из-за этой причины имеют общих вредителей и болезни. Чтобы не допустить гибель всего урожая, лучше всего соблю-

дать севооборот, и не сажать их рядом.

**Некоторые садоводы не любят баклажанов,** потому что они горчат. Это происходит от резких колебаний температуры воздуха, недостатка влаги в почве, особенности сорта и несвоевременной уборки. Можно попробовать посадить другие гибриды или сорта, и вы полюбите баклажаны, с присущим только им тонким грибным вкусом.

**Чтобы спасти помидоры от фитофтороза,** когда появляется завязь нужно полить раствором марганцовки (2 г на 10 л воды)

**Чтобы ускорить созревание плодов томатов,** делайте подкормку йодом (30 – 40 капель на 10 л воды) во время плодоношения.


**При посадке ранней весной ярового чеснока** отделяйте зубчики от головок непосредственно перед посадкой, иначе они могут потерять всхожесть.

**Сажая лук на перо,** срежьте у лукович самые макушки, и перо быстрее пойдет в рост.

**Чтобы избавиться на посадках лука от луковой мухи,** во время весенней перекопки посолите грядку, а летом рассыпьте соль еще раз. Есть и другой способ: сажайте лук вперемежку с морковью: рядок лука, рядок моркови. Эти растения защищают друг друга от вредителей.



# ОПУЩЕНИЕ ПОЧЕК

 У меня часто болели почки, поясницу довольно часто ломило, особенно в холода, а после неудачного падения на спину, случившегося 2 года назад, спина болела так, что спать не могла. Пошла к врачу, определили опущение почек. К тому же удельный вес мочи был ниже нормы, обнаружены были камни – фосфаты. Врачи сказали, что нужно укреплять связки, чтобы почки поднялись на место, и вообще нормализовать работу почек. Через 2 мес. после падения острые боли прошли, но все равно – поясницу тянуло. Я взяла отпуск и решила поехать на несколько дней домой, в места, где я выросла, навестить старенькую маму и младшую сестру с тремя детьми, сначала, думаю, им надо помочь, а потом уж примусь за лечение в больницах.

Мама очень расстроилась моим диагнозом, несмотря на то, что я уверяла ее, что мне ничего не грозит смертельного. И однажды она сказала: «Сходи к нашей тете, что живет в соседней деревне. Она ведь все травы наших

*краев знает, может поможет чем». Я верила не очень в помощь трав, но пошла, чтобы маму не огорчать. Тетя дала мне указание: «**Лей глиняную воду и настои подмаренника и спорыша (горец птичий), по 3 недели каждого настоя ежедневно, и через 6 недель – и почки на место восстановятся!**»*

Голубую или зеленую глину (подходит для употребления только жирная глина) сначала нужно очистить от песка: процедить ее через марлю. Для длительного хранения: просушить глину на солнце, размять, просеять, сделать как пудру.

Пить так: 1 ст.л. глины красной размешать в стакане кипяченой воды, и быстро отпить 1/3 стакана, пока глина не осядет. В течение дня выпить остав-

шееся количество. Пить так 3 недели, затем сделать перерыв 7 дней. Можно повторить. Через 3 недели я заметила такие результаты: кожа моя улучшилась, волосы стали гуще, выпадают перестали. Настой подмаренника настоящего: 1 ст.л. на 200 мл охлажден-




Спорыш

ного кипятка, настоять ночь при комнатной температуре, утром процедить, и выпить в течение дня в 3 приема за 15 мин. до еды. Спустя месяц в таких же пропорциях, в негорячей воде заваривала, настаивала и пила траву спорыша – так же стакан настоя в сутки. Каждый день – свежий настой.

Месяц пила настой подмаренника, затем месяц – настой спорыша, глину – пила курсами: по 3 недели с перерывом в 7 дней. К врачу я пришла через 4 месяца – опущения почек у меня не нашли, камней тоже, удельный вес мочи – в норме!

**Леденева Алла, г. Кемерово.**

## ЗАГОТОВИМ СИРЕНЬ ВПРОК

 Рецепт для тех, у кого проблемы с суставами. Однажды у меня совсем перестали сгибаться колени, опухли суставы, даже больничные процедуры не помогали.

Спаслась рецептом, который подсказал друг моего папы, профессиональный охотник: взять 3 кисточки сирени белой, залить 0,5

 литра кипятка, остудить и поставить на 3 суток в холодильник. Затем выбросить сирень и пить эту воду по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 45

дней. Я почувствовала улучшение (смогла присесть на корточки!) через 30 дней приема, но продолжала пить до конца. Вот уже 12 лет, как забыла о болях в суставах. Поскольку период цветения сирени короткий, сушите сирень впрок. Раскладывайте по 3 кисточки и заворачивайте в бумагу. В литровую банку не кладите – тогда жидкость становится скользкой и невкусной.

**Никулина О.М., Пензенская область.**

Ф.СП-1

### АБОНЕМЕНТ

На Газету  
~~Журнал~~

(Индекс издания)

### “Бабушкины рецепты”

(Наименование издания)		Количество комплектов									
На 2008 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X
Куда		(Почтовый индекс)		(Адрес)							
Кому		(Фамилия, инициалы)		Тел.							

### Доставочная карточка

ПВ	Место	Литер	На <u>Газету</u> <del>Журнал</del>	<input type="text"/>							
“Бабушкины рецепты”		(Индекс издания)									
(Наименование издания)		Количество комплектов									
Стоимость		Подписки		Переадресовки							
На 2008 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X
Куда		(Почтовый индекс)		(Адрес)							
Кому		(Фамилия, инициалы)		Тел.							