

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Ангина6	Ишиас4	Рак3-4, 5, 7
Аритмия4, 10	Катаракта6	Раны4
Астма6, 15	Кашель4	Расстроенные нервы2
Атеросклероз4, 10	Колит5	Расширение вен4
Бели4	Конъюнктивит4, 6	Рахит4
Бессонница4	Миалгия4	Ревматизм4
Блефарит4	Мнительность2	Саркома4
Болезни полости рта4	Многоузловой зоб3	Спазмы сосудов4
Боли в спине5	Нарушения секреции желчи4	Старческая бессонница2
Боли в мочевом пузыре6	Невралгия4	Сухие и ломкие волосы14
Бронхит6	Неврастения4	Тромбофлебит2, 4
Воспаление седалищного нерва11	Незаживающие швы15	Тромбы4
Воспаление среднего уха9	Одышка4	Туберкулез12
Гангрена9	Ожог3, 4, 9	Увеличение лимфатических узлов11
Гастрит12	Паралич8	Холестит4
Геморрой4	Плохая кожа2	Царапины4
Гипертония4, 10	Подагра4, 10	Цистит11
Головная боль4	Порезы4	«Шишки» на ногах3
Диабет2, 9, 11	Почечнокаменная болезнь15	Энурез15
Диатез15	Проблемы с весом5	Эрозия шейки матки4
Дрожание пальцев2	Проблемы с ЖКТ1	Язва4, 15
Инсульт8	Пролечни8	Ячмени4
Инфаркт11	Простуда1	
Ишемическая болезнь сердца10	Прыщи4	
	Псориаз15	
	Пугливость2	

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!	1
ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ	1
ТЯЖЕЛАЯ ПРОСТУДА	1
РЕЦЕПТЫ ПРИ ДРОЖАНИИ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК.....	2
БЕРЕСТЯНЫЕ СТЕЛКИ	2
В ЮНОСТИ У МЕНЯ БЫЛА ПЛОХАЯ КОЖА	2
МАЗЬ ОТ ОЖОГА	3
РАСТЕНИЯ-АНТИОКСИДАНТЫ ПОВЫСЯТ ИММУНИТЕТ.....	3
...И БОЛИ ОТ «ШИШЕК» ПРЕКРАТИЛИСЬ	3
ПЕРЕГОРОДКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ	3
БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ	4
РОМАШКОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ	4
БРАЗИЛЬСКОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ	4
Я ПОБЕДИЛА НЕВРАСТЕНИЮ!	4
НЕМУДРЕННЫМИ РЕЦЕПТАМИ ПОБЕДИЛА РАК	5
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С ВЕСОМ	5
ПРО ОЛЬХУ И ПРОБКИ ОТ БУТЫЛОК	5
СИЛА ЧИСТОТЕЛА	6
МЕДОВЫЕ КАПЛИ ОТ КАТАРАКТЫ	6
МОЛОЧАЙ ОТ БОЛЕЙ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ	6
УСПОКОИМ БРОНХИТ БЕЗ АСТМАТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУМИЕ	7
СОВЕТЫ СТАРОЙ СИДЕЛКИ	8
ЛЕЧИЛА ГАНГРЕНУ ПЕРЕКИСЬЮ И ГЛИНОЙ	9
ВКУСНО И ПОЛЕЗНО: БАКЛАЖАН	10
ИНФАРКТ БОИТСЯ РОЗ	11
ПОМОГАЕТ ПРИ ЦИСТИТЕ	11
ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН	11
РЕЦЕПТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ	11
БОЛЕЗНИ ОТ ОБИД	12
НЕ БОЛЯТ И НЕ РАСТУТ	12
ПОМОГЛО ОТ ДАВЛЕНИЯ	12
ЧАЙ ОТ ЯЗВЫ И ГАСТРИТА	12
ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ	12
АРИСТОТЕЛЬ. «ФИЗИОГНОМИКА»	13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ	14
РЕЦЕПТЫ МОЕЙ БАБУШКИ	15
ДИАТЕЗ У РЕБЕНКА	15

С 2004 года газета «Бабушкины рецепты» выпускает приложение «Чудесные исцеления и целительные чудеса». Спешите подписаться на эту газету! В ней вы найдете уникальные старинные рецепты из древних книг. Рецепты, записанные в монастырях, рецепты травников и народных целителей. Вы узнаете о чудотворных иконах, где, в каких храмах они находятся, от каких бед помогают людям, о паломнических поездках в эти монастыри, как доехать и где остановиться, о жизни монахов, о том, как правильно вести себя в храме, о таинствах и действиях, о том, как избавиться от пороков, бед и многое другое. Вы узнаете много нового о лечебных свойствах камней, цветов, животных. Все самые удивительные случаи исцеления. Скоро Новый год, Рождество. Здесь вы найдете приметы и гадания. А лучшим подарком на Новый год может быть подписка на любимую газету! Подписаться можно во всех почтовых отделениях.

Бабушкины рецепты СОЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ЧУДЕСНЫЕ
исцеления
и целительные чудеса

СОВЕТЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

1) каталог Российской прессы «Почта России». Подписной индекс на полгода – 24241, на год – 60278.

2) «Объединенный каталог Пресса России. Газеты и журналы». Полугодовой индекс – 19897, годовой подписной индекс – 19899.

3) каталог «Газеты. Журналы» Агентство Роспечать. Полугодовой индекс – 19897, годовой индекс – 19899.

СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

ЧИТАЙТЕ В № 2

Советы от всех болезней



Бабушкины
рецепты

СОВЕТЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- лечебная физкультура при остеохондрозе
- помощь при болезни Рейно
- чтобы дети не болели
- что можно узнать по лицу?
- лечение катаракты

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>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №1(357). Тираж 180000 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.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.</p> <p>Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 27.12.2008</p> <p>Сдано в печать 27.12.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>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.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>
<p>ISSN 1811-9492</p>  <p>9 771811 949000</p>	<p>09001</p>  <p>></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>

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

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

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

Редакция газеты «Бабушкины рецепты».

ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Посылаю на конкурс самый дешевый и очень эффективный рецепт лечения гастрита и эрозии 12-перстной кишки. 1 кг черной редьки чистится и пропускается через соковыжималку. Верхний слой сока в виде пенки снимается ложкой – это горечь, которая образовалась при выжимке сока и не помогает в этом лечении.

Из 1 кг редьки получается около 1 л сока. Сок ставится в холодильник под капроновой крышкой, запах не из приятных.

Пить по 1/3 чайной ложки перед едой, утром и вечером. Перед употреблением размешивать в чашке с соком 1 десертную ложку меда.

Рецепт опробован на себе. Лечение – примерно 1,5 месяца.

С уважением, Ковалева Любовь Викторовна. 127591, г. Москва, ул. 800-летия Москвы, 26-1-169.

ТЯЖЕЛАЯ ПРОСТУДА

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

Однажды я тяжело заболела, температура, кашель, обильный пот днем и ночью, чего только не делала, какие только лекарства не принимала – не помогало, пока не стала пить АСД-2 по схеме: 15 кап. – 1 неделя – 3 дня отдыха, 20 кап. – 2 неделя – 3 дня отдыха, 25 кап. – 3 неделя – 3 дня отды-

ха. После такого лечения значительно полегчало. Провела 2 курса с месячным перерывом между ними. Принимала и полынь – надо сказать очень успокаивает расшалившиеся нервы. Ну и конечно, надо жить с добрым настроением души, любить все живое, никого не обманывать, не воровать, ни на кого не обижаться. Вот такая простая жизнь, простая еда.

171631, Тверская обл., Калининский р-н, п. Уницы, ул. Комсомольская, 81-16, Добровольская М.Н.



СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- с Новым 2009-м годом!
- антиоксиданты поднимут иммунитет
- стельки из бересты
- проблемы с лишним весом
- секреты сиделки

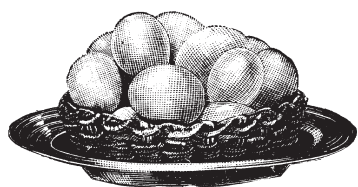
Уважаемые читатели, открыта подписка на 2009 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении через любой из следующих каталогов: «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898 полугодовой и 19900 годовой. Каталог «Газеты. Журналы» Агентство Роспечать – 19898 полугодовой и 19900 годовой.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



В ЮНОСТИ У МЕНЯ БЫЛА ПЛОХАЯ КОЖА – ЖИРНАЯ И ПОРИСТАЯ

Любые проблемы в организме немедленно отражались на лице: то сыпь покроюсь, то пятнами. Как я завидовала девушкам с чистой, матовой кожей, со свежим румянцем! Я понимала, что не могу такой нравиться мужчинам, представляла себя в будущем старой девой с некрасивым лицом, покрытым рубцами от выдавленных прыщей.

В подъезде напротив жила очень красивая женщина. Я провожала ее восхищенным взглядом: вот бы мне стать такой! Но куда уж с моими данными. Но однажды я попала к ней домой и, просматривая семейный альбом, наткнулась на старую фотографию: худая сутуловатая девчонка с большим ртом и неровной, пятнистой от прыщей кожей. «*Это я в 18 лет!*», – сказала красавица. После этого для меня словно мир перевернулся.



Я без стеснения попросила соседку рассказать, как и мне справиться с кожными проблемами. Оказалось, надо делать белковую маску. Эту маску я делаю до сих пор 2-3 раза в неделю, утром или вечером, по желанию. Перед процедурой смазываю сухую кожу кремом. Через 3-5 минут наношу белковую маску: взбиваю в пену белок одного яйца и добавляю 1 чайн. ложку сливок или меда. Если кожа от природы жирная и пористая, как в моем случае, вместо меда и сливок надо добавить 1 чайн. ложку лимонного сока. Маску держу 15-20 минут и смываю холодной водой. Оставайтесь молодыми и красивыми, это в ваших силах.

Е. Надежина, Саранск.

БЕРЕСТЯНЫЕ СТЕЛЬКИ

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Хочу предложить читателям газеты свое изобретение. А именно – берестяные стельки с медным контуром. Польза от них не меньше, чем если бы человек носил обычные русские лапти! Одно лишь условие: обувь с такими стельками носят на босую ногу или с носками из хлопка или льна. Это полезно всем: здоровым и больным, старикам и детям. Здесь можно проследить сочетание многих видов лечения: друидотерапия, ароматерапия, литотерапия, точечный массаж. Кроме этого, стельки регулируют температурный режим ступни. Особенно летом. Остается постоянной и влажность ноги.



Эти стельки помогут при диабете, тромбозе, отечности, многих воспалительных процессах.

Итак, понадобятся 4 полоски бересты размером примерно 30x10 см, кусок сосновой (или любого хвойного дерева) смолы весом примерно 30 г, 2 метра медной проволоки без изоляции диаметром 0,4-0,5 мм, степплер, ножницы и шило.

Для изготовления одной стельки нужно белую сторону 2-х полосок смазать

смоляным клеем. Смолу залить 100 г спирта или одеколона и растворить, размешав. Вот и весь клей. Намазанные полоски прикладывают друг к другу и скрепляют по углам степплером. По трафарету наносят контур стельки и отверстия под проволоку (прокалывают шилом). Медную проволоку пропускают через них по принципу подшивания валенок. Концы проволоки скручивают и обрезают. Скрутку с нерабочей стороны стельки вдавливают в бе-

ресту и закрепляют каплей любого клея по дереву. Если провод имеет эмалевую изоляцию, то ее необходимо снять мелкой наждачной бумагой с рабочей стороны стельки. Готовую стельку вырезать ножницами по контуру и вста-

вить в обувь. Стельки долговечные и износостойкие. И можно мыть губкой с теплой мыльной водой. Сушить не следует, достаточно промокнуть старым полотенцем.

Будут вопросы – звоните, отвечу всем.

С уважением, **Вяземский Александр Юрьевич. 601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, 3-15. Тел.: 8(905) 143-24-14.**

РЕЦЕПТЫ ПРИ ДРОЖАНИИ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК

Есть лимоны и чеснок в большом количестве. Употреблять пророщенные зерновые ростки. Принимать отвар семян капусты.

Левзея сафлоровидная (аптечный препарат). Принимать по 20-25 капель 3 раза в день.

Ежедневно принимать по 1-3 г прополиса, тщательно разжевывая его и глотая при этом слюну. Курс лечения – месяц. В первые 15 дней прополис принимать в дозе 2-3 г, во вторые 15 дней дозу уменьшить вдвое. Прополис нужно жевать 1 раз в день, обязательно после еды.

Аптечный препарат заманихи принимать по 20 капель 3 раза в день с водой. Приготовить сбор: трава пустырника – 30 г, трава вереска 40 г, трава сушеницы 30 г, корень валерианы 10 г. Взять 4 ст.л. смеси, заварить в термосе в 1 л кипятка на ночь. Эту дозу выпить за день, делая каждый час по 3-4 глотка. Применяется при всех рас-


строенных нервах, мнительности, пугливости, старческой бессоннице.

При тоскливом настроении, бессоннице принимать цветки ландыша. В 200 мл настоя или отвара травы пустырника добавить 20 капель ландышевой настойки 1:10 на 70% спирте. Принимать в течение дня в 5-6 приемов.

100 г шалфея залить 200 мл кипятка, настоять 8 часов. Принимать по 1 ч. л. через час после еды, обязательно запивая молоком или киселем. При лечении тремора конечностей необходимо сочетать прием шалфея внутрь с ваннами из шалфея. Для этого заварить 300 г шалфея в 8 л воды, настоять, закрыв посуду крышкой, 1 час. Налить в ванну сначала холодной воды, потом горячей, затем добавить туда процеженный шалфей. Ванны принимать 2 раза в неделю.

Н. С. Козымаева, 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243.

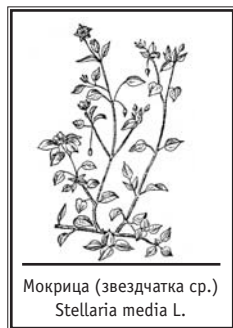
РАСТЕНИЯ-АНТИОКСИДАНТЫ ПОВЫСЯТ ИММУНИТЕТ

 Учеными установлено, что злокачественные новообразования развиваются у человека при условии снижения противоопухолевого иммунитета, возникновение метастазов – при тех же условиях.

Отсюда вывод – перед вами стоит задача повысить этот иммунитет, улучшить качество своей жизни и предотвратить образование метастазов. Половина успеха в этом зависит от психоэмоционального настроя самого больного, от его уверенности в благоприятном исходе. А вот благополучный исход на остальные 50% вам обеспечат пищевые и лекарственные растения, способствующие нормализации противоопухолевого иммунитета, как утверждают фитотерапевты. В основном, это растения-антиоксиданты, снижающие уровень свободных радикалов в организме человека, и растения-концентраторы микроэлементов селена и цинка.

К пищевым растениям, обеспечивающим противоопухолевый иммунитет, фитотерапевты относят довольно большой список: абрикосы, брусника, боярышник, бобы, горошек зеленый, груша, земляника лесная, инжир, капуста красная листовая, клюква, морковь, облепиха, перец красный сладкий, персики, рябина, редька, черника, ячмень и некоторые другие растения, но королем антиоксидантов по праву считается китайский мангостин.

Конкретно вышеприведенными растениями можно воспользоваться следующим образом. Включить последовательно в диету все указанные пищевые растения. Весь летний период, например, можно добавлять к салатам свежую траву зубчатки средней (мокрицы) без дозы.



Мокрица (звездчатка ср.)
Stellaria media L.

Из продуктов пчеловодства наибольшей активностью в предотвращении метастазирования обладает 40% настойка прополиса.

Из ядовитых растений кампотека остроколючая. С древних времен его используют в народной китайской медицине для лечения опухолей. Сейчас из-за массовой вырубке эти деревья находятся на грани исчезновения. Деревца эти быстрорастущие. Возможно, их вырастить для лечения, не обязательно до взрослого состояния.

Рецепт настойки. 10 столовых ложек сухих измельченных листьев залить 100 г 60-70% спирта или водкой, если нет возможности достать спирт. Пить по 5 капель 3 раза в день до еды за 15 минут с небольшим количеством воды. Курс 2-3 недели. Можно применять свежие листья 15 столовых ложек на 100 г.


Отвар. 5 грамм сухих или свежих листьев кампотеки остроколючей залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 1 час и пить по 1/3 стакана 2 раза в день утро-вечер. Курс 2 недели.

Если организм хорошо переносит отвары, то можно перейти на трехразовый прием.

Специалисты утверждают, что наиболее распространенные формы рака щитовидной железы характеризуются наилучшим долгосрочным исходом при условии быстрого лечения, по сравнению с другими видами раковых опухолей. Почти все пациенты полностью излечиваются.

353307, ст. Холмская, ул. Кочубея, 16, Абинский р-он, Краснодарский край. Титаренко Татьяна Сергеевна. Тел. 89615821111.

МАЗЬ ОТ ОЖОГА

 Этой осенью я ездил навещать свою мать. Она живет в деревне, куда еще не подвели газ.

Для печки приходится закупать уголь, дрова. А я, честно говоря, отвык от всего этого. Хотел помочь матери печку затопить. Неловко получилось у меня это. Обжег руку, когда поправлял кружок на плите.

Мама взяла одну столовую ложку растительного масла и одну ложку сливочного. Вылила в маленькую бутылку. Потом взяла яйцо, отделила белок и его тоже вылила




в бутылку. Хорошенько взболтала смесь. Сложила марлю в несколько раз, намазала ее этой смесью и наложила мне на ожог, который пошел уже волдырями.

Прибинтовала марлю к руке. Так я и ходил. Когда начинало чесаться и стягивать место ожога, мама примачивала марлю этим составом прямо сверху. Когда через четыре дня мы сняли повязку, на месте ожога образовалась молодая розовая кожа.

Ястребов И.Н., Астрахань.

...И БОЛИ ОТ «ШИШЕК» ПРЕКРАТИЛИСЬ

 Я не могла носить никакую обувь: мучила боль от «шишек» на ногах. Будто возле них было раскаленное железо. Посоветовала одна бабушка-травница парить ноги отваром из семян коровяка. 100 г их я кипятила в 2 л воды 20-25 минут, настаивала столько же, остужала до 38-40 градусов. Парила ноги, закутывала их вместе с тазом. Использовала один и тот же отвар, всякий раз лишь подогревая его, повторяла 4-5 раз в неделю (всего 3 недели), а через 20 дней курс лечения вновь повторяла. После этого «шишки» болеть не стали и несколько уменьшились.

В.Костина.

ПЕРЕГОРОДКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ – СТАРЫЙ, НО ДЕЙСТВЕННЫЙ РЕЦЕПТ

 Хочу поделиться народным средством от многоузловой зоба. Пять лет назад врач-эндокринолог поставил мне диагноз: узловой зоб 3-й степени. Лечение дорогими таблетками результата не дало. Одна женщина поделилась со мной рецептом. По ее совету я купила на рынке стакан перегородок грецких орехов, пересыпала его в литровую банку, залила бутылкой водки, перемешала и плотно закрыла полиэтиленовой крышкой. Настойку я поставила в прохладное темное место на 30 дней. После процедила и пила каждое утро натощак по 1 столовой ложке за 1-2 часа до

подъема, ничем не заедая и не запивая (после принятия настойки обязательно лечь в постель и лежать не меньше 1-2 часов). Пила я эту настойку, пока она не закончилась. Через полгода прошла УЗИ и даже не поверила, что узлы рассосались, правда, щитовидка была немножко увеличена. Каждые полгода я проходила этот курс лечения. В течение 5 лет узлы не появлялись. В то же время знаю людей, которым узлы удалили, а через пару лет они образовывались снова. Поэтому не торопитесь с операцией. Надеюсь, этот рецепт поможет многим, кто страдает узловым зобом.

Т. Осипова, г. Нижний Тагил.

БРАЗИЛЬСКОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Несколько лет назад я училась в Штатах, в языковой школе. Случилось мне там заболеть, особенно донимал кашель. Вылечила меня бразильская подруга, с которой мы тогда жили.



Бразильцы берут спелые бананы и пропускают их через сито, затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции – два банана на один стакан воды с сахаром (1 ч.л.), снова подогревают и пьют эту смесь. Это средство потом не раз помогало мне, моим друзьям и родным.

Екатерина Банникова.

Я ПОБЕДИЛА НЕВРАСТЕНИЮ!

У меня раньше часто были сильные головные боли, возникали мрачные мысли, депрессия, раздражала любая мелочь.

Знакомый врач сказал, что такая болезнь – неврастения. В больницу ложиться не хотелось, я решила отправиться в деревню, надеясь, что тишина и чистый воздух подействуют на меня положительно.

Я рассказала своей бабушке о своих симптомах, а она порылась в своих заветных тетрадках и приготовила лимонную настойку, утверждая, что она мне поможет, и я снова буду радоваться жизни.



Настойка готовится так: натереть на терке три крупных лимона, положить в трехлитровую банку, добавить 0,5 кг сахарного

песку и столовую ложку гвоздики, все залить 0,5 л водки. Смесь тщательно перемешать. Настаивать 14 дней в темном месте. Принимать по 2 ст. ложки три раза в день до еды.

После приема такого снадобья я почувствовала облегчение, а потом и вовсе исчез мой недуг.

М. Крымова.

БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ

Взять 20 г календулы на 100 мл 70% спирта, настоять 2 недели. Профильтровать. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день.

При приеме настойки отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности. Принимается при гипертонической болезни (курс 3 недели и более), желудочно-кишечных заболеваниях, язве, при рахите, раке, бессоннице, аритмии сердца, при одышке, как желчегонное средство, для укрепления общего самочувствия.

Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы и гнойные воспаления и выделения при ранениях и язвенных процессах и значительно ускоряет регенерацию тканей и заживление ран, а также при саркоме.

Наружно применяется в качестве примочек и смазывания ран, язв, ожогов, прыщей, царапин, порезов. Дает хорошие результаты при болезнях полости рта, горла (полоскание), разбавить водой. При болезнях глаз (ячменях, блефаритах, конъюнктивитах) – примочки, промывания. Для этих целей настойку разбавляют водой 1:10.

Неплохие результаты дает применение настойки календулы и в гинекологической практике (при язвах, эрозии шейки матки и белях). Разбавить водой 1:10. Делать компрессы, спринцевания и т. д.



Календула (ноготки)
Calendula officinalis L.

Взять 50 г цветков или плодов каштана на 0,6 л 50% спирта. Настаивать 2 недели в теплом темном месте, взбалтывая ежедневно. Фильтровать, хранить в темном месте. Принимать такую настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель.

Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов, тромбы постепенно размягчаются.

Препарат из плодов, цветков или коры применяется внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, нарушении секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарах бронхов, при подагре, ревматизме, ишиасе и для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен. Экстракт рекомендуется применять и для ванн при миалгиях и невралгиях.

Взять 40 г цветков, настоять в 500 мл водки в течение 2-х недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить.

Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Щербакова Е., г. Курск.



Каштан конский
Aesculus hippocastanum L.

РОМАШКОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Мама моя, благодаря этой чудодейственной травке-ромашке, прожила 102 года. Она родила четверых детей, всех вырастила. Жила она счастливо, потому что она очень любила своего мужа. Но случилось так, что в те времена не так сказал, не так что-то сделал, и его посадили в тюрьму, сослали на Дальний Восток, откуда он не вернулся. Мама осталась одна во время войны с четырьмя детьми. И выживали на травках. Собирали ромашку, подвешивали снопики над русской печкой




ромашка аптечная - matricaria recutita

на шести. Сушили и постоянно пили ромашечку.

Я лечила печень ромашкой. После родов у меня воспалилась печень, потому как застудили меня. Я готовила настой: ромашка, спорыш, зверобой и бессмертник. Все берем по щепотке, заливаем стаканом кипятка, настаиваем 20-30 минут. Этот настой помог мне от воспаления печени, и холецистит у меня был. И сейчас я постоянно этот рецепт использую. И печень меня не беспокоит. Я все кушаю и надеюсь, что проживу такую же долгую жизнь, как моя мамочка.

В.Л., Москва.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С ВЕСОМ

 **Здравствуйтесь, дорогая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!**

Решила написать хорошую статью, а то долго Вам не писала... Так уж получилось. Я работаю в мед. центре с людьми, страдающими лишним весом. Есть 3 категории людей: 1-я – это те, кто кушает все и особо не заморачивается по поводу своего веса – у них все в норме; 2 – имеющие серьезные проблемы с весом, ввиду излишнего питания или нарушенного обмена веществ; 3 – это следствие болезни или генетики, но и здесь есть выход.

Хочу помочь нашим любимым читателям не только похудеть, но и очистить организм от шлаков и токсинов, а поможет в этом **БИОГЕННАЯ ДИЕТА**. Этот очистительный режим питания рассчитан всего на 10 дней, но этого вполне достаточно, чтобы Ваш организм почувствовал себя обновленным: диета стимулирует процессы обновления кожи, метаболизм, клеточное питание. В основе биогенной диеты лежит деление всех продуктов на 4 группы (не путать с раздельным питанием!!!):



1. Биогенные – продукты генерирующие жизненную энергию (семена растений, злаки, соки, сырые овощи).
2. Биоактивные – сырые овощи, фрукты (не все!), орехи, молочное.
3. Биостатичные – продукты не приносящие ни вреда, ни пользы организму, подвергшиеся кулинарной обработке.
4. Биоцидные – продукты, зашлаковывающие организм (рафинированные и концентрированные продукты).

Во время диеты нужно полностью исключить биоцидные и ограничить биостатичные продукты. Таким образом, 10 дней питание будет состоять из продуктов 1-й и 2-й групп.

ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ ДНИ

С утра выпить стакан чистой родниковой воды с соком лимона и медом. На завтрак, обед и ужин – свежие овощные соки без ограничения, травяной чай, регулирующий обмен веществ. Фрукты 3 штуки в день.

ТРЕТИЙ-ВОСЬМОЙ ДНИ

С утра стакан воды. Далее меню строится на основе продуктов 1-й и 2-й групп. Обязательно свежие соки овощей и фруктов, включайте свежие овощные салаты, семя подсолнуха, сыр козий.

ДЕВЯТЫЙ-ДЕСЯТЫЙ ДНИ

С утра стакан воды. Далее к набору продуктов предыдущих дней добавить печеный картофель, печеную рыбу, курицу, зерновой хлеб, чай из трав, креветки.


Данный режим питания не позволит Вам голодать, и в то же время все придет в норму постепенно. В последующем курс можно повторять.

Конечно в рамках одной статьи невозможно осветить все вопросы.

Всем читателям желаю крепкого здоровья и любви!

Пишите, если есть вопросы, связанные с ожирением, но отвечу только при наличии конверта с о/а (по России). Писать: **681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о № 29, до востребования Марковой Е.А.**


НЕМУДРЕННЫМИ РЕЦЕПТАМИ ПОБЕДИЛА РАК

 У моей знакомой Вики признали рак груди. Неудивительно, что она сникла, перестала общаться, наотрез отказалась лечиться в онкологии: все равно, мол, умирать – будь, что будет. Я очень осторожно предложила Вике пойти к какой-нибудь целительнице. И такая нашлась, причем не взяла с нас ни копейки. Да и рецепт дала совсем немудреный: смешать в равных пропорциях сок алоэ, редьки, растительное масло и спирт и пить по ст. л. 3 раза в день до еды.

А еще велела знахарка съедать в день по три мелка. Вика все сделала, как сказали. И что интересно, горькую настойку ей было принимать легче, чем есть мел. Но тем не менее коробку мелков она все-таки съевала. Смесь принимала более месяца, а следующие 3 месяца пила по утрам урину. И только после этого пошла к онкологам. Вернулась из больницы радостная: рак был побежден. Сейчас Вика работает, но урину продолжает пить.

В. Николаева.

ПРО ОЛЬХУ И ПРОБКИ ОТ БУТЫЛОК

 Вот и я хочу поделиться несколькими рецептами, которыми пользуюсь сама уже много лет.

Более 20 лет назад меня вылечила от язвенного неспецифического колита прекрасный и умный врач. И как обязательную скорую помощь дала мне этот народный рецепт.

Собирать ольховые соплодия (шишечки). Собирают их в феврале, марте (до начала сокодвижения). Применяют так: 1 столовую ложку с верхом заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают, доливают кипятком до 250 мл и пьют вместо чая, кофе, компота с сахаром, вареньем, ягодами, лимоном или до ба в ля ю т вместо заварки.



Утром натощак и на ночь в отвар добавляют 15 капель настойки валерьяны – для снятия спазмов кишечника. И, конечно, надо устранить невро-аллергический раздражитель.

При обострении перейти на геркулесовую (овсяную) кашу и кисель.

Пить отвар ольховых соплодий надо месяца 3-4. И при колите всегда иметь запас ольховых соплодий.

А вот что я придумала против болей в спине.


Набрала в пивном павильоне пробки от бутылочного пива. Постирала их в порошок, промыла, обдала кипятком, просушила. И аппликатор готов. Вместо пластмассового аппликатора Кузнецова с острыми иглами получается аппликатор из алюминиевого сплава (близок по свойствам к лечебной меди), всегда под рукой – можно держать в мешочке и возить с собою. При необходимости – разложить шипами вверх, плотно устанавливая пробочки, и ложиться без страха.

У меня боль проходит через несколько минут от такого массажа, и я даже засыпаю на 1,5-2 часа на них. Так приятно!

Буду рада, если поможет людям.

Дарья Юрьевна, г. Киров.

МЕДОВЫЕ КАПЛИ ОТ КАТАРАКТЫ

 Этот рецепт прекрасно себя зарекомендовал и широко используется у нас в глазных отделениях города (областном и городском). Взят мною на вооружение еще со времен прохождения интернатуры (в 80-е годы прошлого столетия). Медовые капли готовятся в домашних условиях:

1-я неделя: 0,5 чайной ложки меда + 3 чайных ложки воды;

2-я неделя: 1 ч.л. меда + 3 ч. л. воды;

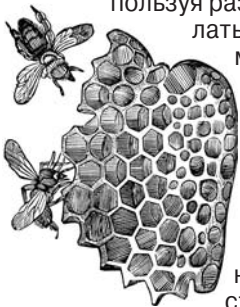
3-я неделя: 1,5 ч.л. меда + 3 ч. л. воды;

4-я неделя: 2 ч.л. меда + 3 ч. л. воды;

5-я неделя: 2,5 ч.л. меда + 3 ч. л. воды;


6-я неделя: 3 ч.л. меда + 3 ч. л. воды.

Закапывать по 2 капли 2 раза в день в оба глаза в течение 5-6 месяцев, используя разведение 1:1. Сделав перерыв на 1-2 месяца и повторить курс лечения, начиная с первой недели. Капли готовить каждую неделю и хранить в прохладном защищенном от света месте. Мед может быть любим, но качественным. Воду лучше использовать дистиллированную, покупая ее в аптеке. Эти капли можно использовать не только как профилактику катаракты (после 35-40-45 лет), но и при рубцах роговицы (были собственные наблюдения почти 20-летней давности с поразительными результатами!).




Ткаченко М.Т.

МОЛОЧАЙ ОТ БОЛЕЙ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

 Моя мать от боли в мочевом пузыре теряла сознание. Мы обратились к травнице, и она рассказала, что от этого недуга поможет молочай. Рассказала и как правильно его использовать. Мама сама собирала надземную часть растения за 6 дней до цветения. 20 г травы надо залить 1,5 стакана воды. Кипятить 5-10 минут. После остывания принимать по 1 стакану. Такой отвар молочая она пила с месяц; вылечилась полностью, но в целях профилактики продолжает периодически принимать отвар. Сейчас здорова, может все есть.

Архипова Н.А., Куйбышевская обл.

УСПОКОИМ БРОНХИТ БЕЗ АСТМАТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА

 Предлагаю вашему вниманию травяные рецепты, применяемые для лечения бронхитов и бронхиальной астмы. В них подобраны травы, помогающие снять воспаление, нормализовать температуру тела и способствующие быстрому отхождению мокроты.

1 Возьмите по 1 столовой ложке измельченных цветков ромашки лекарственной и календулы, добавьте такое же количество листьев подорожника большого. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте около 20 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день перед приемом пищи.

2 Смешайте по 20 г высушенного и измельченного корня алтея лекарственного и листьев мяты перечной, одну столовую ложку полученного сбора залейте 200 мл воды и доведите до кипения на медленном огне. Затем настаивайте 10-15 минут, процедите, отожмите плотный остаток. Пейте по одной столовой ложке полученного лекарства через каждые два часа в течение дня.

3 Приготовьте следующий сбор: по столовой ложке травы зверобоя продырявленного, мать-и-мачехи и шалфея лекарственного. В 250 мл крутого кипятка добавьте 10 г этой смеси и настаивайте, хорошо укутав. После того, как настойка станет те-

плой, процедите ее и отожмите плотный остаток. Принимайте по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

4 На ночь приготовьте следующее лекарство. В стакан с кипятком положите листик эвкалипта и щепотку травы зверобоя продырявленного, плотно укутайте и настаивайте 10-15 минут, процедите и выпейте полстакана этого настоя. После чего необходимо укрыться теплым одеялом и лечь спать.

5 Еще один хороший рецепт, обладающий и успокоительными свойствами. Заварите в стакане крутого кипятка 1 столовую ложку следующего сбора, смешанного в равных частях: шишки хмеля обыкновенного, трава мяты перечной, соцветия липы. Выпивайте по четверти стакана настоя 3 раза в день перед едой.


6 1 столовую ложку высушенных цветов бузины черной заварите как чай и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой, для улучшения вкуса можно добавить 1 чайную ложку липового меда.

7 В термосе заварите целые ягоды шиповника майского (на 1 литр кипятка добавьте 10 плодов), оставьте на полчаса для заваривания и принимайте в виде питья. По вкусу также можно добавить мед.

8 По 20 г фиалки трехцветной и подорожника лекарственного смешайте и приготовьте настой (1 столовая ложка смеси на стакан кипящей воды), настаивайте его 20 минут, процедите и принимайте по 30-40 мл 3-4 раза в день перед едой.

Серова Н.М., г. Обнинск.

СИЛА ЧИСТОТЕЛА


 Старший сын рос слабым, часто болел: то ангина, то конъюнктивит, то ОРЗ... В 3 года стал часто жаловаться на боль в ногах. Долго гуляем, ножки болят, сырая погода – опять жалуется, иногда даже во сне плакал. Так промучились мы года два. Однажды я разговорилась со знакомой, которая в то время работала в аптечном киоске. Она мне посоветовала попарить ножки сына в отваре чистотела. Я купила 2 пачки чистотела и стала заваривать траву на глаз. Насыпала траву в ведро, наливала полведра воды, кипятила минуты 2-3, остужала до терпимой температуры, сажала ре-

бенка на стульчик, ножки окунали в ведро по колено и сидели, читали книжку, пока вода не остывала. Не помню, сколько раз мы так парились, но траву я больше не покупала, хватило 2 пачек. Настой я использовала по нескольку раз, подогревая до нужной температуры. Когда он прокисал, заваривала новый. Сейчас сыну 34 года, и он не помнит, что у него когда-то болели ноги.



Терехова А.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУМИЕ

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я уже затрагивал тему «Мумие и онкология». В №14 2006 г. была опубликована моя статья под заголовком «Мумие от всех болезней». В этой публикации была изложена история излечения моей мамы от рака матки, описано, как при лечении по рекомендации лечащих врачей применялось мумие, и то, что всю дальнейшую жизнь (еще 34 года) мама считала, что живет только благодаря мумие, которое она время от времени продолжала принимать.

До сих пор приходят письма, из которых следует, что номер «Бабушкиных рецептов» с историей излечения в некоторых лечебных учреждениях передают по эстафете. Читатели благодарят за то, что эта статья повысила их надежду на благоприятный исход и дала подсказку, как поступить, чтобы увеличить шансы на излечение, тем более во многих городах природное мумие предлагают на рынках. Правда, нередко качество его вызывает сомнение. В письмах просят уточнить некоторые моменты использования мумие. В ответах и сложилась эта статья, которую я прошу опубликовать.

Мумие как лекарственное средство применяется в восточной медицине более 3 тысяч лет. Оно было широко распространено в Иране, Индии, Аравии, Средней Азии, Китае. Древними авторами мумие описывается как природное вещество, имеющее вид смолы черного цвета. Сведения о применении этого лекарственного средства часто встречаются в трактатах и лечебниках Востока. Всюду мумие расценивается как надежное лекарство, излечивающее от многих заболеваний. В древности у воинов особенно славилась его возможность повышать физические силы, заметно ускорять заживление ранений. У правителей высоко ценилось свойство нейтрализовать отравления ядами растительного, животного и минерального происхождения. Многие авторы описывают мумие как средство, «рассасывающее» опухоли. В народной медицине Средней Азии оно издавна применяется для лечения больных с некоторыми формами новообразований внутренних органов.

Многостороннее изучение мумие в республиках Средней Азии стали проводить в 70 годы прошлого века. Исследования на лабораторных животных показали, что оно действительно усиливает некоторые адаптационные свойства и повышает устойчивость организма к внутренним и внешним отрицательным воздействиям. Науче давно известно, что вещества, усиливающие адаптационные свойства организма, способны продлить жизнь животных с экспериментальными новообразованиями и вызывают заметное торможение роста опухоли. Такие результаты были получены в Таджикистане при воздействии мумие на экспериментальную опухоль у крыс (карциносаркома Уокера). При подобных исследованиях в Киргизии, при воздействии отдельных компонентов мумие, было получено предельно резкое торможение роста опухоли (57-90%) у мышей (карциномы Эрлиха). В более поздних источниках об экспериментах на лабораторных животных данные о рассасывании доброкачественных и злокачественных опухолей под влиянием мумие подтверждаются.



после облучения или химиотерапии, когда печень и почки не в состоянии справиться со своей работой.

Из-за способности мумие увеличивать выживаемость онкобольных при клиническом лечении его следует использовать наряду с официальным лечением на всех этапах, за исключением периода курса химиотерапии, на время которого прием мумие необходимо приостановить из-за его свойства нейтрализовать яды. Исследования продолжаются. Остается надежда, что недалек тот

день, когда будет окончательно установлено,

при каких именно новообразованиях лечение мумие наиболее эффективно. Эта надежда подкрепляется тем, что многолетние исследования по опробованию лечебных свойств завершились положительно, показав высокую результативность, что позволило официальной медицине предложить его использование для лечения наиболее распространенных заболеваний: гипертония, инфаркт,

инсульт, тромбоз, геморрой, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, туберкулез, радикулиты и другие инфекционно-воспалительные заболевания, в том числе и женской половой сферы. Мумие заметно ускоряет заживление переломов, эффективно при анемии и старческом слабоумии.

Улучшает сон и самочувствие у пожилых людей. У мужчин это проявляется в восстановлении мужской силы. Большую часть жизни я проработал в лаборатории «Мумие», не один год посвятив

добыче и изучению этого вещества. Мумие, которое обладает вышеописанными лечебными свойствами, должно соответствовать следующим признакам: характерный приятный запах, черный цвет с блестящей поверхностью, горько-солонатово-кисловатый вкус, при согревании теплом руки становится пластичным, имеет заметную клейкость, растворяется без осадка.

При клиническом лечении использование мумие одновременно с официальным лечением увеличивает выживаемость онкобольных, благодаря уникальному сочетанию его свойств. Например, оно ускоряет после облучения восстановление состава крови и другие показатели. У прооперированных уменьшается срок заживления, быстрее рассасываются рубцы.

433623, Ульяновская обл., Цильнинский р-н, с. Степная Репьевка, ул. Центральная, 20. Хазгериеву Борису Мамометовичу.

СОВЕТЫ СТАРОЙ СИДЕЛКИ

Андрей Викторович Старухин – член-корреспондент Международной Академии Общественных Наук; организатор и руководитель первого предприятия по уходу за больными (г. Москва, 1988 г.); автор и изда-



тель популярных медицинских пособий (2000-2003 г.) и книги «Желаю здоровья» (2003 г.); автор энциклопедии по уходу за больными «Секреты опытной сиделки» (Издательство «Гелеос», г. Москва, 2004 г.); автор многочисленных публикаций в средствах массовой информации на тему ухода и помощи больным: «Здоровый город», «МК-Здоровье», «Школа здоровья», «Бабушкины рецепты», «Народный доктор», «Наша кухня», «Московская среда». Образование медицинское. Собственная практика ухода за больными свыше двадцати лет.

больными свыше двадцати лет.

По итогам Всероссийского конкурса «Во имя жизни на Земле», проводимого в рамках реализации приоритетных программ Правительства РФ в области здравоохранения и социальной сфере, награжден грамотой «За доблестный труд во Славу Отечества» (ноябрь, 2007 г.)



Моего мужа парализовало после инсульта. Ухаживать за ним решила сама. Сейчас, после выписки из больницы, он находится дома. У нас возникла проблема – как почистить зубы, чтобы он не захлебнулся. И еще, как справиться с ногтевыми камнями на руках и ногах?

Вера Николаевна, г. Одинцово.

Ответ. Если больной не в состоянии самостоятельно чистить зубы, то выполнять эту ежедневную процедуру надо так. Смочите ватный тампон в очень слабом растворе марганцовки и соберите слизь, накопившуюся на стенках ротовой полости. Чтобы на губах и во рту не возникали слизистые налеты и трещины, обрабатывайте их каждый день смесью из меда (1 ч.л.) и сырого яйца. Если есть ногтевые камни, то перед стрижкой ногтей распарьте их в теплой воде. Вместо простой воды можно использовать настой ромашки, как хорошее дезинфицирующее средство.



У моего родственника вследствие плохого ухода в больнице появились пролежни. Возможности нанять сиделку в нашей семье нет. У Вас большая практика ухода за больными. Дайте совет, как бороться с пролежнями.

Комарова Н.С., г. Омск.

Профилактика и лечение пролежней

Пролежень – неизменный спутник лежачего больного. Он всегда проявля-

ется в тех местах тела, где вследствие плохого ухода нарушен тканевой обмен в клетках кожи. Для пролежня существует ряд излюбленных мест – складки кожи, околоуставные поверхности верхних и нижних конечностей, крестцовая и паховая области, поверхность спины. Он появляется там, где существует комплекс условий – темнота, влажность, тепло, постоянное давление на участок тела массой больного.

Говоря медицинским языком, пролежень представляет собой некротический (омертвевший) участок тела



больного с самыми различными местами локализации и степени (глубины) поражения кожи.

Последствия образовавшихся пролежней, независимо от методов и способов борьбы с болезнью, приводят к самому неблагоприятному исходу в лечении больных. В самых тяжелых случаях возникает поражение поверхностного слоя костной ткани больного. Дальнейшее развитие гнойной инфекции приводит к сепсису (общему заражению крови). Вот почему так важен регулярный осмотр неподвижного лежачего больного и проведение гигиенической обработки тела.

Появлению пролежня предшествует ряд признаков: отечность тканей; бледность кожи; покраснение участка кожи; возникновение боли; появление пузырей; отторжение тканей кожи.

Профилактические мероприятия против возникновения пролежней позволят избежать этого серьезного осложнения болезни: периодический осмотр поверхности всего тела; частая смена постельного и нательного белья; регулярная замена памперса; влажная обработка тела; частые повороты туловища больного; использование подкладных резиновых кругов (области: крестец, бедро, поясница, спина); использование противопролежневого матраса.

Если пролежень уже появился, следует немедленно приступить к его лечению. Организм каждого больного по-своему индивидуален, поэтому применение противопролежневых медикаментозных средств, рекламируемых и предлагаемых больным, возможно лишь после консультации с лечащим врачом (то, что хорошо помогает одному больному, может принести непоправимый вред другому).

Моя длительная практика ухода за больными рекомендует очень простой и вместе с тем высокоэффективный метод лечения пролежней.

Приготовить: 2 ст. ложки шампуня; 2 ст. ложки спирта; 2 ст. ложки талька (детской присыпки); 1 таб. аспирина; 1 таб. стрептоцида (порошок).

Превратить таблетки в порошок. Смешать в небольшой посуде указанные компоненты до белой эмульсии. Нанести эмульсию шпателем на место пролежня. Через некоторое время должна образоваться корочка. Процедуру повторить 2-3 раза. Эмульсию готовить перед каждой процедурой.

Лечение глубоких пролежней назначает врач. Лучшим методом профилактики, направленной на борьбу с

пролежнями, служит использование противопролежневого матраса.

В лечении пролежней у лежачего больного хорошо помогает использование бальзама Караваева «Витаон».

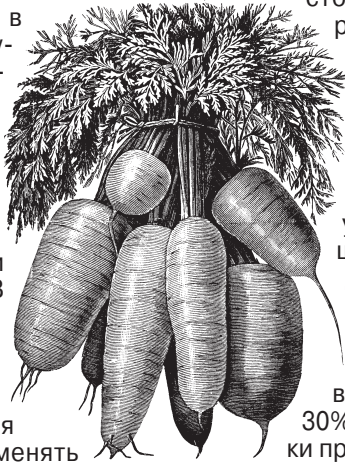
В качестве средства, хорошо помогающего при зуде, боли, отеке, трещинах кожи, раздражении, чувстве дискомфорта используйте масло Геморатон системы Караваева.



У родственника ожог тканей спины. Находится в больнице. Как лучше ухаживать за такими больными?

Тимошкина Антонина Николаевна, ветеран труда, г. Химки.

Ответ. В зависимости от формы и степени ожоговой болезни существует несколько способов ухода за больными, которые рекомендуются лечащим врачом в каждом конкретном случае. Исход ожоговой болезни во многом зависит от правильного ухода. Во всех случаях необходимо соблюдать основы общего ухода. Особое внимание следует уделить профилактике и борьбе с пролежнями. В вашем случае здесь просто необходим противопролежневый матрац. Также надо следить за сухостью повязок. Для облегчения болей применять пузырь со льдом (прикладывая его в моменты поворотов туловища), обильное частое питье больного (чай,



соки, отвар шиповника, кисели). Полезны молочные и кисломолочные продукты.

Совет. К больному месту нужно прикладывать мелко натертую морковь. Это помогает также заживлению ран и язв.

Совет. Облегчают боль и способствуют выздоровлению «лепешки» или повязки из свеженатертого картофеля.

Совет. Тертую сырую мякоть тыквы на марлевой салфетке прикладывать к пораженным участкам кожи, меняя повязку утром и вечером.

Вопрос. Как закапать капли в уши?

Морозова Ольга, г. Тверь.

Ответ. Последовательность процедуры закапывания капель: наклонить голову больного в противоположную сторону; оттянуть ушную раковину назад и вверх; закапать лекарство.

После введения лекарства больной находится в положении с наклоненной головой две минуты. Можно положить в ушную раковину небольшой ватный тампон.

Совет. При воспалении среднего уха каждый день по 2 раза (на ночь обязательно) закапывать в ухо по 2 капли 30%-ной водочной настойки прополиса, предварительно очистив слуховой проход. Курс лечения — 10 дней.

Продолжение следует.

Для получения надежных базовых знаний в уходе за больными (уход за телом заболевшего; особенности ухода за больными с различными заболеваниями; питание во время болезни; питание пожилого человека; народная медицина; справочное бюро больного; психология победителя болезни) предлагаю Вам получать по почте специальный выпуск издания «Советы старой сиделки» – ветерану войны и труда.

«...Брошюра стала поистине настольной книгой для каждого из нас и наших родных...»

(Совет ветеранов Химкинского р-на Московской обл.)

«...Написанное простым и понятным языком – это пособие по-своему уникально. В его разделах мы находим такие необходимые советы и рекомендации в повседневной жизни, как результат Вашей многолетней работы с больными людьми...»

(Совет ветеранов НПО «Энергомаш» им. В.П. Глушко (ракетно-космический комплекс)).

«...Ваше авторское пособие «Советы старой сиделки» будет надежным и добрым помощником в доме ветерана...»

(Совет ветеранов Войковского р-на, г. Москва).

Для получения заказа по почте необходимо отправить почтовый (электронный) перевод на сумму 100 руб. по адресу: 125499, г. Москва, а/я 23. Получатель: Струхин Андрей Викторович. Автор желает Вам здоровья и ждет Ваших заявок!

Это издание поможет Вам в домашних условиях победить недуги, сохранить здоровье и продлить жизнь.

ЛЕЧИЛА ГАНГРЕНУ ПЕРЕКИСЬЮ И ГЛИНОЙ



У моего мужа был сахарный диабет, а гангрена – бич диабетиков. В мае у него начали чернеть пальцы на правой ноге. Верх ступни стал багровым, отек на ноге увеличился. Жаловаться он никогда не жаловался и сказал мне, что у него проблемы с ногой только, когда не смог на нее наступать.

Ложиться в больницу отказался, и я начала лечить его сама однажды уже проверенным методом. За полчаса до еды 3 раза в день муж принимал по 10 капель перекиси водорода на 2 ст. ложки воды. На ночь клала ему на больную ногу компресс с перекисью. Разводила 3%-ную перекись водой 1:1, мочила в растворе большую хлопчатобумажную тряпку и обворачивала всю ступню, захватывая щиколотку. Сверху надевала полиэтиленовый пакет и прибинтовывала, чтобы не соскочило.

Утром компресс снимала, тряпку полоскала и сушила. Давала ноге отдохнуть часа 2-3, а потом накладывала на всю ступню и щиколотку глину слоем не менее 2 см.

Держал муж ее не более 1,5 часа, потом я выбрасывала. Глину можно брать любую, главное – чтобы она глубоко залегала. Обязательно проверяла ее с помощью медной гайки. Подвешивала гайку на нитке длиной 15-18 см от глины на высоте 2-3 см. Если глина хорошая, гайка начинала раскачиваться. Если плохая, она или оставалась неподвижной, или кружилась на месте.

Нам хватило семи дней лечения, чтобы нога приобрела свой естественный вид, чернота сошла, от багрового пятна осталось чуть розовое пятнышко. Отек уменьшился. Муж снова мог ходить.

Градова М.Т., Гатчина.



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО: БАКЛАЖАН

Замечено, что те пожилые люди, которые регулярно, можно сказать круглогодично, употребляют баклажаны в свежем виде, в виде домашних заготовок на зиму, в виде баклажанной икры – меньше страдают различными сердечно-сосудистыми заболеваниями и дольше живут. У них меньше проблем с сердцем, с сосудами, с печенью, с кишечником, с суставами и позвоночником.

Баклажан относится к многолетним овощным культурам семейства пасленовых. Родиной баклажана являются Индия и Китай, где они растут в диком виде. В настоящее время баклажан культивируется во многих странах мира. Выращивают его также и на юге России и на севере в теплицах и пленочных укрытиях, в Молдавии, в Украине, в Средней Азии и на Кавказе. Стебель баклажана прямостоячий, крепкий, вверху разветвленный. Листья простые, очередные, зеленого цвета с сине-фиолетовым оттенком. Цветы большие фиолетовые. Плоды разнообразной формы – грушевидные, саблевидные, длинные, овальные, яйцевидные, сердцевидные; окраска тоже самая разнообразная, от зеленых до белых, желтых, красных, полосатых, но в основном темно-фиолетового цвета; массой от 60 г до 1 кг. На одном растении вырастает от 5-8 плодов, а меньшим весом и до 20 шт.

Баклажаны собирают тогда, когда семена плодов находятся в стадии молочной зрелости. Плоды сушат, солят, маринуют, замораживают, консервируют, готовят из них икру, их употребляют в жареном или отварном виде. Следует заметить, что свежие плоды рекомендуют хранить в холодильнике всего несколько дней. В плодах баклажана содержится около 90 % воды, 4 % сахара, до 1,5 % клетчатки, 1,4 % белка, витамины группы В, С, РР, провитамин А, калий, кальций, железо, фосфор и специфическое для баклажана соединение – мелонген, придающий баклажану горьковатый привкус.

Баклажан при длительном его употреблении в пищу заметно снижает уровень холестерина в крови, способствует уменьшению отложения холестериновых бляшек в стенках сосудов. Диетическая ценность баклажана также обусловлена высоким содержанием калия, оказывающего положительное влияние на работу сердца, увеличивающего выведение жидкости из организма. Поэтому его рекомендуют при атеросклерозе сосудов сердца, сосудов мозга, аорты, сосудов нижних конечностей, при хронической ишемической болезни сердца, при сердечной недостаточности, при гипертонической болезни, при нарушении ритма сердечных сокращений. Баклажаны вводят в рацион больным, перенесшим инфаркт миокарда и инсульт. Баклажан оказывает мочегонное действие и рекомендуется при отеках нижних конечностей, связанных с сердечной и с почечной недоста-

точностью. Баклажаны способствуют выведению уратов из организма. Поэтому блюда из баклажанов показаны больным мочекаменной болезнью, с преимущественным содержанием пуринов (уратов) в организме и больным подагрой.

Регулярное употребление в пищу баклажанов, наряду с использованием необходимых лекарственных растений, зачастую позволяет излечиться от мочекаменной болезни и надолго забыть о приступах подагрических болей в суставах. Особенно полезен баклажан пожилым людям, как правило, имеющим «букет» различных заболеваний. Баклажан полезен при деформирующем артрозе, при остеохондрозе и при остеопорозе – при тех болезнях, которые часто сопровождают пожилых людей. Благодаря своему химическому составу баклажан способствует восстановлению хрящевой ткани суставов и укреплению кости.

Баклажан улучшает пищеварение, нормализует перистальтику кишечника, поэтому в диетическом питании используют его при



хроническом гастрите, особенно при гастрите со сниженной секреторной функцией, при синдроме раздраженного кишечника, особенно со склонностью к запорам, при дисбактериозе. На клетчатке, которая содержится в плодах баклажана, при их регулярном употреблении хорошо засевается и размножается дружественная нам микрофлора кишечника и уменьшаются явления дисбактериоза.

Баклажан повышает желчеотделение и рекомендуется при заболевании печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей. Баклажаны обладают антибиотической активностью и поэтому при некоторых заболеваниях кожи, например, гнойничковых высы-

паниях, могут использоваться в виде сока из сырых плодов для смазывания 2-3 раза в день пораженной поверхности.

Так что выращивайте и лечитесь, употребляя этот полезный и одновременно лечебный вкусный овощ. А я могу предложить для этого семена разноцветных баклажанов.

1. Фиолетовые – Барон, Багира, Байкал, Бегемот, Гелиос, Черный дракон, Эрмин, Нижневолжский, Пантера, Алмаз, Астракон, Аран, Алексеевский, Банан, Буржуй, Бычье сердце, Блэк Бьюти, Вэратик, Вера, Виктор, Квартет, Кашалот, Принц, Серил, Скоропелый, Солярис, Универсал, Фиолетовое чудо, Фиолетовый длинный, Черный красавец.
2. Коричневые – Альбатрос
3. Полосатые – Матросик
4. Белые – Лебединый, Пеликан, Снежный, Пинг-Понг
5. Зеленые – Изумрудный, Зелененький
6. Желтые – Пасхальное яйцо
7. Красные – Франт

И в завершении несколько рецептов из баклажанов:

ИКРА

Взять три средних баклажана, 2 луковицы, 4 помидора, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложку зелени петрушки, 1 ст. ложку рубленого укропа, 3-4 дольки чеснока, соль по вкусу.

Баклажаны испечь и положить под гнет между дощечками на 30 минут. Помидоры нарезать кубиками, лук мелко порубить, чеснок растереть с солью.

Баклажаны мелко порубить, смешать с остальными овощами и зеленью, заправить маслом, перемешать и держать до подачи на стол в холодильнике.

ТЕЩИН ЯЗЫК

Обдать баклажаны кипятком или наколоть кожуру в нескольких местах вилкой. Разрезать вдоль пластинами примерно 1-2 см толщиной, смазать их тонким слоем сметаны с чесноком и посыпать тертым сыром. Сверху тонкие кружки помидоров. Запечь до готовности в духовке.

Предлагаю семена вышеперечисленных сортов баклажанов, а также массу других интересных огородных и лекарственных растений. Отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом, вышлю каталог семян.

Пишите по адресу: **Брижан Валерию Ивановичу, ул. Коммунаров, 6, ст. Челбасская, Каневской район, Краснодарский край, 353715.**

РЕЦЕПТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

УВЕЛИЧЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

100 г свежего корня переступня прокрутить через мясорубку, положить в стеклянную банку и залить 0,6 л внутреннего свиного несоленого жира. Поставить на водяную баню и кипятить 1 час. Снять с огня. Мазь втирать в больные места, тщательно укутывая. Хранить в холодильнике.



Крапива
U. dioica L.

Взять буквицу – 100 г, будру – 75 г, крапиву – 100 г, пикульник – 100 г, спорыш – 100 г. Взять 2 ст. л. сбора трав, с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка, утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды.

Фиалка трехцветная – 100 г, лист грецкого ореха – 75 г, лист смородины – 75 г, корень алтея – 100 г, корень окопника – 100 г. Взять 2 ст. л. сбора трав, с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка, утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.



Алтей
A. officinalis L.

ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Взять 2 ст. л. хвоща полевого, с вечера положить в термос и залить 2 стак. кипятка. Утром процедить и принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды. В эмалированную кастрюлю влить 0,5 л своей мочи и всыпать в нее 1 ст. л. крапивы и 1 ст. л. корней лопуха. Поставить на слабый огонь и кипятить

под закрытой крышкой 5 мин. Потом снять с огня, настоять 30 мин., процедить и втирать в больные места несколько раз в день.

КОГДА НЕМЕЮТ РУКИ ИЛИ НОГИ

На 1 л воды взять 1 ст. л. каменной соли, 50 г 10% нашатырного спирта и 10 г камфарного спирта. Смешать камфарный и нашатырный спирт, взболтать, пока соль полностью не растворится. Раствор втирать в локтевые и коленные суставы, в ступни на ночь.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Фасоль выводит из организма лишнюю жидкость и тем самым разгружает сердечно-сосудистую систему. Кроме того, фасоль обладает сахароснижающим действием. 20 г свежих или сухих створок фасоли залить 1 л воды. Полученный отвар выпивать равными частями в течение дня. Применять также смесь створок фасоли и листьев черники, взятых в равных частях.

Для приготовления отвара 3 ст. л. смеси залить 600 мл горячей воды и кипятить 20 мин. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день.

Сок фасоли особенно полезен диабетикам. Ежедневно выпивайте 1 л смеси соков моркови, салата, фасоли и брюссельской капусты. Кроме того, полезно употреблять 500 мл смеси морковного и шпинатного соков в день. Рекомендуется регулярно делать очистительные клизмы. Фасоль усиливает работу поджелудочной железы.

Н.С. Козымаева, 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243.

ИНФАРКТ БОИТСЯ РОЗ

Вот уже три года борюсь с последствиями перенесенного мной инфаркта (тяжелого, крупноочагового). Делаю это народными средствами.

Рецепт называю своим, потому что его передала мне бабушка, которая, в свою очередь, узнала его от своей бабушки. Так что средство проверено не одним поколением.

В стеклянную банку всыпьте 0,5 стакана лепестков белых гладиолусов, 0,5 стакана лепестков белой розы, 2 ст. ложки лепестков белой фиалки, 1 ч. ложку питьевой соды. Все это за-



лейте стаканом кипятка, хорошо помешайте и выдерживайте в темном месте в течение одной недели.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

В качестве дополнительного средства поддержания моего большого сердца круглый год использую отвары сушеных плодов шиповника, боярышника и рябины, которые пью вместо чая.

Николаева О.Л., Дмитровский район.

ПОМОГАЕТ ПРИ ЦИСТИТЕ



Это рецепт, которым пользуюсь сейчас. Неоднократно лежала в больнице: хронический цистит.

Антибиотики, промывания, вся традиционная медицина результатов не дали.

Люди посоветовали накопать корня боярышника, 1 ст. ложку с горкой нарезать, залить 1 л кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне. Снять, закутать в полотенце, настоять 1 час. Пить, как чай, когда захочется. Помогает.

Буба М.М., г. Москва.



ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН



Летом я перенесла тяжёлую операцию. Выздоровливая очень медленно. Долго не могла подняться, мало ходила. От слабости и от нехватки свежего воздуха (я так думаю) у меня сильно снизился гемоглобин. Часто темнело в глазах, тошнило, появилась слабость и сонливость.

Тогда я вспомнила, что есть разные народные средства для поднятия гемоглобина и серьезно взялась за себя. Попросила мужа



купить мне какао «Золотой ярлык», яблоки, мёд и гречневую крупу. Степан даже перевыполнил задание: принёс мне не только «Золотой ярлык», но и растворимое какао. Только растворимое какао для лечения не годится.

Сначала муж расстроился, но потом решил его сам с детьми пить. В общем, гемоглобин я поднимала так: с утра принимала натошак по 1 ч. ложке размолотой в кофемолке гречки. Сразу не глотала, а постепенно рассасывала, не запивая. В обед на третьем я пила какао «Золотой ярлык» с молоком. Перед сном съедала натёртое яблоко, перемешанное с 1 ст. ложкой меда.

За месяц этой своеобразной диеты я стала чувствовать себя гораздо лучше, а гемоглобин повысился до нормы.

Скворцова Вера, г. Тула.

НЕ БОЛЯТ И НЕ РАСТУТ

Поделюсь советом, как избавиться от шишек на ногах у большого пальца. Совет прост: я им просто не даю расти! Как начинают болеть, значит пошли в рост «рога». Я их время от времени смазываю уксусной кислотой и даю высохнуть. Боль снимает быстро, на другой день не болят и не растут. Смазывайте хотя бы один – два раза в неделю.

Н. Мачельская, Тюменская обл.

ПОМОГЛО ОТ ДАВЛЕНИЯ



Хочу поделиться рецептом от высокого давления, который мне помог.

Два стакана сока свеклы, два стакана водки и стакан меда тщательно перемешать и поставить в холодильник не менее чем на две недели. Принимать два-три раза в день по одной-две столовые ложки в течение трех недель. Перерыв десять дней и снова принимать три недели. И так постоянно.

Л. Шильцова.

ЧАЙ ОТ ЯЗВЫ И ГАСТРИТА



Хочу поделиться рецептом полезного и вкусного чая. Многие уже собрали ягоды облепихи, но не все знают, что в листьях масла больше, чем в семенах.

Взять 4-5 ст. л. сушеных листьев облепихи на 1 л кипятка. Кипятить 10 мин., затем добавить 2 ст. л. майской крапивы (очищает кровь),

2-3 ст. л. спорыша (помощь почкам), 2 ст. л. календулы (лечит печень), 2 ст. л. измельченного корня пырея (нормализует обмен веществ). Кипятить еще 10 мин. Закрывать крышкой



и полотенцем и настаивать 30 мин. В 2-литровый термос положить 2 ст. л. измельченного гриба чаги. Настой подогреть, но не кипятить, добавить в него 2 ст. л. лабазника (аромат и полезно для желудка). Процедить и слить в термос, долить кипятком. Настоять 8-12 часов. Напиток готов. Пейте его вместо чая всей семьей. Будьте здоровы!

В. А. Меньшенин, г. Юрюзань.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ



Сейчас многие болеют туберкулезом. Очень много просьб от людей я встречаю в различных номерах газеты от отчаявшихся людей, нередко с малыми детьми на руках. Я хочу поделиться одним рецептом, которым мама излечила моего отца в 1943 году.

Моего отца списали с фронта по ранению. Мы были рады его возвращению, но недолго. У него обнаружился застарелый туберкулез. Весь вид его говорил, что он долго не протянет, если серьезно не взяться за лечение.

Но ни лекарств, ни условий тогда у нас для его выздоровления не было: мы жили в бараке, с едой еле перебивались – нас было четверо на руках у родителей. Но мама решила спасти отца во что бы то ни стало.

Помню, однажды пришел к нам седенький старичок, оказалось – он работал доктором еще до революции. Доктор осмотрел отца, и мама подробно записала его рекомендации и рецепт.

Мне было тогда 6 лет, и я запомнила то лето как необыкновенное:

все время мы с папой ходили в лес, собирали ягоды, загорали на солнце, мама собирала травы в лесу, готовила отвары. Каждую неделю мы с папой ездили в стойбище пастухов за 20 км от дома – за кобыльем молоком, кумысом. Питание хотя было скудным – но натуральным. Благодаря рецепту врача и натуральным продуктам отец выздоровел, прожил до 85 лет, умер не от туберкулеза, а от сердца. Я ре-

шила написать в подробности этот рецепт старенького доктора в Вашу газету, которую люблю и выписываю. Пишу с маминой тетрадки, думаю, что может, кому-то он еще поможет.

Больному туберкулезом легких надо бывать на свежем воздухе и солнце ежедневно по 3-6 часов. Есть 6 раз в день, но понемногу. Обтираться солевой водой ежедневно.

Принимать смесь, для приготовления которой понадобится: 1200 г сахарного песка, 0,5 л сливок, 200 г какао, 200 г липового меда, 200 г овсяного толокна, 5 деревенских яиц, 200 г свежего сливочного масла, 200 г свиного почечного сала.

Готовится смесь так: отделить яичные белки от желтков, взболтать белки и желтки в отдельных мисках. Затем со-

единить их вместе и тщательно размешать.

В отдельную эмалированную кастрюлю влить сливки, какао, мед, толокно, белок и желток (слитые вместе), всыпать сахарный песок и все содержимое тщательно размешать. Сало и масло довести до кипения, слить их вместе, и, помешивая состав в кастрюле, влить кипящие сало с маслом, и тщательно перемешать все содержимое кастрюли. Когда состав остынет – переложить в стеклянную банку, хорошо и плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Всю смесь упо-

требить за 10 дней (т.к. после этого срока смесь испортится). Принимать по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока (кумыса или чая) 4-5 раз в день натощак. Принимать до явного улучшения состояния. Больному необходимо взвешиваться каждые 10 дней, ведь если лечение подобрано правильно – он быстро начнет прибавлять в весе.

Мурашкина Е.А., г. Екатеринбург.



Какао

БОЛЕЗНИ ОТ ОБИД



Кто страдает суставными болезнями? Подмечено, что, как правило, – люди очень обидчивые. Они подолгу не могут простить своих обидчиков, критикуют их, а также и себя, в чем-то упорствуют, отсюда и «несгибаемость» суставов, и боль.

Человек, долго переживающий обиду, в конце концов заболевает телесно, поэтому совет только один: прощать,

прощать и еще раз прощать! Это очень трудно, но ведь не случайно есть у нас прощенное воскресенье.

Чтобы наладить отношения с нашими «врагами», надо чаще подавать в церкви их имена в записках «о здравии». Как только человек сможет расстаться с обидами, также ослабнут суставные боли, если не произошли необратимые органические изменения.

Иван М., г. Минск.

АРИСТОТЕЛЬ. «ФИЗИОГНОМИКА»

С древнейших времен люди стремились по внешним признакам судить о внутреннем состоянии человека. Любимый уважающий себя жрец, шаман или лекарь в совершенстве владел наукой «чтения» лица, определяя по нему не только болезни, но и характер и будущее человека...

Физиогномика как наука о строении лица, впитавшая в себя мудрость древних цивилизаций, XX век встретила в неопределенно двойственном состоянии. Наш век точных технологий хоть и опирается в некоторых своих исследованиях на этот бесценный опыт, как на фундамент, но с другой стороны, вроде бы и не признает за физиогномикой права называться наукой. В какой-то степени этому способствует великое множество «популярной» литературы: мол, стоит взглянуть на лицо человека, и все сразу станет понятно – определенная форма глаз заставит сильно задуматься, конфигурация носа и вовсе диагноз, а уж о подбородке и говорить нечего – он выдает своего владельца, что называется, с потрохами!



Чем-то мне это напоминает астрологические прогнозы, печатающиеся на последней странице многих изданий: мол, несколько миллионов Дев на всем земном шаре на этой неделе ожидают денежные потери, а всем Ракам стоит избежать морских путешествий. Поневоле у каждого здравомыслящего человека возникают вполне оправданные сомнения в достоверности таких «прогнозов». Между тем, все мы прекрасно знаем, что наука астрологии едва ли не самая древняя на Земле и в своих истинных, не искаженных основах, отличается точными до минуты и строго индивидуальными расчетами.

Но вернемся к физиогномике. Очень может быть, что некоторые ее выкладки покажутся нам наивными и, мягко говоря, сомнительными. Но если очистить их от налета популяризации и попытаться понять, что же имели в виду древние ученые, то, возможно, мы изменим свое мнение о науке «читать по лицам».

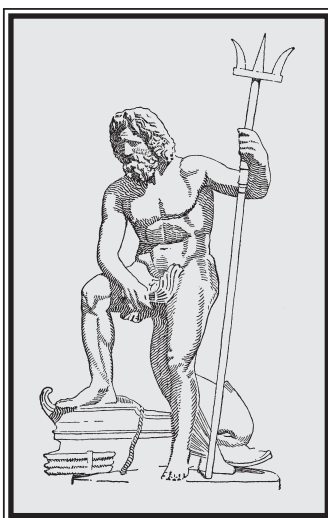
Аристотель (384 до н. э. – 322 до н. э.) – древнегреческий философ и ученый. Ученик Платона, воспитатель Александра Македонского. Аристотель был первым учёным, создавшим всестороннюю систему философии, охватившей все сферы человеческого развития – социологию, науку, философию, политику, логику. В частности, Аристотель изучал физиогномику – учение о существовании однозначной связи между внешним обликом человека и его принадлежностью к определенному типу личности, благодаря чему по внешним признакам могут быть установлены психологические характеристики этого типа. Мы публикуем избранные главы его трактата.

Лицо отражает личность.

Это отражение называется физиогномией.

В. О. Ключевский. «Афоризмы».

У кого хорошие и большие ноги, хорошо расчлененные и мускулистые, те сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого ноги маленькие, слабые, плохо расчлененные (с плохо выраженной мускулатурой), более приятные на вид, чем крепкие, – слабы душой; это соотносится с женственным типом. У кого на ногах кривые пальцы – бесстыжи; также – у кого кривые ногти. Это соотносится с птицами, у которых кривые когти. У кого на ногах пальцы тесно сдвинуты – трусливы; соотносится с озерным перепелом, у которого узкие лапки. У кого лодыжки мускулистые и хорошо расчлененные – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого лодыжки мясистые и плохо расчлененные – слабы душой; это соотносится с женственным типом. У кого расчлененные, жилистые и крепкие голени – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого голени худые, жилистые – похотливы; это соотносится с птицами. У кого голени слишком полные и как бы немного расколотые – пакостники и бесстыжие; это восходит к соответствующей (то есть непосредственно соотносимой) черте. У кого бедра ширококостные и мускулистые – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого бедра ширококостные и полные – мягкие; соотносится с женственным типом. Те, кто имеет худые и костлявые ягодицы, – сильные. У кого ягодицы мясистые и жирные – слабые. Те, у кого в этом месте мякоти мало и она как бы стерта – злы; это соотносится с обезьянами.



У кого тонкая талия – любят охоту, это соотносится со львами и собаками. Можно видеть, что и у собак, которые любят охоту, талия тонкая. У кого живот плоский – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого он не плоский – слабые; это восходит к соответствующей черте. Те, у кого большая и крепкая спина, – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого спина узкая – слабы душой; соотносится с женственным типом. У кого широкие бока – сильны душой, соотносится с мужественным типом. У кого впалые бока – слабы душой; это соотносится с женственным типом. У кого бока крутые, как бы раздутые, – болтуны и пустословы; это соотносится с волами и лягушками. Имеющие расстояние от пупа до края груди большее, чем от края груди до шеи, – прожорливы и тупы: прожорливы потому, что имеют большое вместилище для пищи, тупы, потому что их чувства имеют тесное вместилище и соединенное с вместилищем для пищи, так что чувства тяжелеют из-за избытка или недостатка пищи. Имеющие широкую и хорошо расчлененную (мускулистую) грудь – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого широкая, мясистая и хорошо расчлененная верхняя часть спины, те сильны душой; это соотносится с мужественным типом. У кого она слабая, худая и плохо расчлененная – слабы душой; соотносится с женственным типом. У кого верхняя часть спины слишком сутулая и плечи сведены к груди – злонравные (скрытные и коварные); это восходит к соответствующей черте, потому что то, что должно было быть видным спереди, исчезает. У кого верхняя часть спины вогнута, те податливы характером («рохли») и бестолковы; это соотносится с лошаадьми.

Для благороднорожденного надлежит иметь и не слишком сутулую и не слишком вогнутую верхнюю часть спины, но – средней состоянием.

У кого область возле плеч и сами плечи хорошо расчленены – сильны душой; это соотносится с мужественным типом. Те, кто имеет слабые, плохо расчлененные плечи, – слабы душой; соотносится с женственным типом. Повторяю об этом то же самое, что говорил о ногах и бедрах. У кого развернутые плечи – благородны душой; это восходит к наблюдаемому, потому что этой наблюдаемой форме соответствует благородство. У кого плечи связанные и сведенные, те неблагородны; это восходит к соответствующей черте. У кого подвижная область у ключиц – восприимчивы: когда эта область подвижна, она легче вмещает движения чувств. У кого части тела в области ключиц сдавлены, те тупы; при плохом развитии этих частей движение чувств затруднено. У кого плотная шея – сильны душой; это соотносится с женственным типом. У кого шея плотная и полная – бесстрашны; это соотносится с бесстрашными быками.

Продолжение следует.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

НЕМНОГО О ВОЛОСАХ О СУХИХ И ЛОМКИХ ВОЛОСАХ



Я с удручением смотрю на мои тонкие и сухие волосы. Волосы непослушны, часто секутся. Лишь начесывая эти бедные прядки, мне удастся сделать прическу чуть пышнее. А как хочется иметь прическу с изюминкой! С удовольствием бы узнала о натуральных природных способах восстановления сухих и ломких волос, а также, как прекратить расслаивание кончиков волос.

Елена Бабич, Вологодская обл.

Обязательно принимать травы и овощи, содержащие кремний: рис бурый, барбарис, груша, дыня, морошка, горох посевной, перец стручковый сладкий, топинамбур, настой хвоща полевого, диатомовых водорослей, которые растут в водах Красного и Средиземного морей, оболочки этих водорослей содержат оксид кремния. Эти водоросли входили как обязательный компонент в «эликсир молодости» древнеегипетских фараонов и цариц.

Именно кремний отвечает за обновление и развитие клеток кожи, ногтей, волос. Волосы могут выглядеть тускло и ломаться при недостатке витаминов и железа.

Ешьте листовую салат, морковь, лососину, баранину, говядину – они содержат аминокислоты, витамин Н, пантотеновую кислоту, холин и инозит.

На структуру волос влияет малокровие и нерегулярный менструальный цикл.

Ломкие, тонкие волосы, соединенные с симптомами выпадения волос, ломкими ногтями и сухой кожей – сигнал о заболеваниях щитовидки. В этом случае следует ограничить в пище: белокочанную, брюссельскую, цветную капусту, брокколи, репу, хрен и кресс-салат. Они содержат изотиоцианаты – вещества, способствующие развитию зоба. Также обязательно постоянно поддерживать щитовидку, применяя лечение травами. Поддержка щитовидки:

1) 1 ст.л. сухого порошка морской капусты залить 1 стаканом кипятка, настоять до разбухания, процедить, добавить 2-3 ст.л. свежего творога, порошок измельченных 10 ядер грецких орехов, 1 ч.л.измельченного чеснока, заправить подсолнечным маслом. Принять вместе с едой весь объем 1-2 раза в неделю.

2) Мед, измельченные грецкие орехи и перемолотая в кофемолке гречка. Смешать в равных объемах. 1 раз в неделю принимать только эту смесь и воду, чай – по потребности. Курс лечения – 6 недель.

Сухие и ломкие волосы мыть только слабо теплой, негорячей водой, один раз в неделю. Использовать шампуни только для сухих и поврежденных волос. Не использовать шампуни «2 в 1» постоянно. Избегать частой химии, воздействия прямых солнечных лучей, соленой воды, горячих щипцов.

Каждые 6-8 недель при секущихся волосах необходимо подравнивать кончики.

Сухие волосы необходимо расчесывать подолгу (по 80-100 раз проводя по ним) массажной щеткой. Это стимулирует кожу головы, и жир равномерно распределяется по всей длине волос. Идеальная массажная щетка, имеющая одновременно и пластмассовые, и натуральные зубчики.

На ночь раз в неделю не менее 3-6 месяцев делать компресс с миндальным и касторовым маслом: смеси масел (1 часть касторового и 3 части миндального) нанести на ладони и легкими движениями смочить пряди и корни волос, сверху – закрыть голову теплым прогретым полотенцем. Утром смыть как обычно: теплой водой с шампунем.

Перед каждым мытьем головы смазывать волосы и кожу головы теплым оливковым маслом. Через 30 мин. вымыть как обычно.

Восстановить сухие и тонкие волосы: 2 ст.л. свежеотжатого сока грейпфрута развести в 1 л воды, ополаскивать после мытья головы, не смывать.

Восстановить сухие и посеченные волосы: 3 ст.л. масла жожоба с 2 ч.л. лимонного сока, втереть состав в сухие волосы. Обернуть голову теплым полотенцем на 20 мин. Вымыть голову мягким шампунем, не слишком интенсивно намыливая, иначе целебного масла останется слишком мало. Через 2-3 месяца применения таких масок волосы станут блестящими и здоровыми.

Блеск посеченным волосам вернет ежедневное массажирование прядей лопуховым маслом: растереть масло из корня лопуха в ладонях и мягко массировать пряди. Можно использовать и воск.

Придать пышность и блеск тонким и сухим волосам без всякой химии: смешать 2 желтка с 2 ст.л. масла авока-

до, распределить по влажным волосам и через полчаса тщательно смыть. «Кондиционер» для секущихся волос: смешайте 2 желтка с 2 ст.л. масла авокадо. Распределите по влажным волосам, тщательно смойте через полчаса. Волосы станут блестящими, а мягкие растительные протеины заполнят разрывы в каждом волоске.

Восстановить поврежденные волосы в кратчайшее время: хвощ лесной, сушеный розмарин и шалфей щедро и быстро отдадут свою силу волосам. Смешать их в равных частях, залить 1 ст.л. смеси 250 г кипящей воды, настоять 10 мин., ополоснуть волосы. Смыть не нужно. Настой придает мягкость, шелковистость и послушность волосам.

Если тонкие волосы стали безжизненными – энергии им придаст ежедневное втирание в корни волос густого отвара из корней кориандра.

Продолжение следует.



РЕЦЕПТЫ МОЕЙ БАБУШКИ

До 8 лет я жила у бабушки в деревне, и видела, как она ловко управлялась с небольшой пасекой сына, как останавливала кровотечение, снимала температуру и изгоняла из тела хворь. В деревне ее уважали, так как она, выростившая девятерых детей, была женщиной мудрой и справедливой. Много она мне рассказывала, какая травка от какой болезни помогает. Я не пошла по ее стопам, моя жизнь сложилась иначе, но у меня остались записи. Я сама свою семью лечу средствами народной медицины и соседям помогаю, чем могу.

Хочу рассказать об одном случае. Моя старинная подруга приехала в Москву к сыну, здесь у нее случился приступ аппендицита, который ей в то же время удалили. После удаления аппендицита у Людмилы никак не заживал шов. Были постоянные ноющие боли. Никакое лечение не по-

могло. Мы встретились, когда она возвратилась домой в Волгоград, совсем измученная, сильно похудевшая от этих болей. Когда я ее увидела, стала расспрашивать, она призналась, что очень переживает по поводу, что шов никак не может затянуться.



Я стала копаться в бабушкиных записках и нашла способ заживления разных ран. Это оказалась трава эхинацея, которую можно легко купить в аптеке или вырастить на садовом участке. Трижды приложила она заваренную траву на шов на ночь, и рана затянулась. Уже после этого случая я сама стало часто применять эхинацею в своей семье. Как-то 31 декабря у моей двухлетней внучки Анечки поднялась температура до 39. После приема травы к 23.00 температура стала 36,6. Рецепт: 1 чайную ложку травы залить стаканом кипятка. По мере остывания состав готов. Желаю всем крепкого здоровья.

Николаева О.Д., г. Волгоград.

ДИАТЕЗ У РЕБЕНКА

Прошлым летом я с дочкой (ей тогда было 4 года) отдыхала у подруги на даче, дело было в июле, когда на грядках уже начала появляться клубника, а на кустах – смородина. Через день после приезда заметила, что у дочурки покраснели и зашелушились щечки, появился насморк, она стала чесаться. Соседка по участку сразу же определила – диатез – и посоветовала в первую очередь исключить из ее питания ягоды красного цвета, а также дала такой рецепт.



Сныть обыкновенная
Aegoropodium Podagraria L.

Залить 2 ст. ложки измельченной травы сныти 1 стаканом воды, прокипятить на водяной бане 15 минут, снять с огня, остудить 45 минут, затем процедить. Этот настой пить в течение дня равными порциями.

Мы выполнили все указания, принимая настой сныти около 2 недель. Постепенно сыпь спала, и дочурка перестала чесаться.

Т.Ю., г. Свердловск.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Очень давно покупаю вашу газету, но за помощью решила обратиться впервые.

Моя внучка, 12 лет, болеет бронхиальной астмой. Частые приступы с удушьем. Зрение -5 и большой избыточный вес – 50 кг. Все время хочет есть. Я устала, да и не знаю, как с этим бороться. Может, кто даст совет.

И еще, может, у кого-то остались вещи от ваших выросших детей. Я не успеваю ей покупать, да и особо не на что. Рошу ее одна, есть материальные затруднения.

Будем рады советам и помощи.

665703, п. Гидростроитель Иркутской обл., ул. Горького, 11-4. Бирюкова Наталья Олеговна.

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Моей средней внучке 8 лет. С рождения у нее ночной и дневной энурез. Анализы хорошие, болей нет. Чем только не лечили: и лекарствами, и травами, обследовали, и к бабушкам ходили – результата нет. Она мучается, и мы вместе с ней. Пожалуйста, люди добрые, помогите нам.

Заранее благодарна.

622052, г. Нижний Тагил, Свердловская обл., ул. Пихтовая, 28-217. Керн Н.А.

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Пишу вам от отчаяния. Мне 43 года, у меня псориаз (словами врачей – распространенный псориаз). Лечилась сначала в поликлинике, потом в коммерческой поликлинике. Все прошла: мази, таблетки, уколы внутривенные и внутримышечные, лазерные капельницы. Самое неприятное, что все выступило на руках (мало – по всему телу).

У меня к вам просьба. Может, кто лечился от этой болезни, может, кому помогло. Буду искренне благодарна и буду молиться за вас. Не оставьте без внимания мое письмо. Вся надежда только на вас.

Заранее благодарна. Светлана Борисова. 141281, Московская обл., г. Ивантеевка, ул. 2-я Школьная, 9-7.

Дорогая редакция газеты «Бабушкины рецепты», здравствуйте! Прошу опубликовать мою просьбу.

Моя жизнь с каждым днем становится все хуже и хуже. Вернее, с моим здоровьем. Меня одолели болячки. Почечнокаменная болезнь. С этой болью жить невыносимо. Плюс язва желудка. С этими двумя болезнями ни есть, ни спать невозможно. Спасаясь обезболивающими таблетками. От желудка пью травы разные по мере возможности своих материальных средств. Нужна срочная операция, а для этого нужны деньги. Я – пенсионерка, 70 лет, и со мной живут двое несовершеннолетних внуков. Родителей у внуков нет. Денег хватает только на питание и то скромно. Одевают моих внуков добрые люди, которым я благодарна на всю оставшуюся жизнь. Я хочу еще пожить ради внуков. На операцию + качественное лечение нужны деньги. Пожалуйста, люди, помогите мне. Операция стоит 9900 + лечение. Вроде бы и небольшие деньги, но мне их негде взять.

Очень надеюсь на вашу помощь. 672030, Забайкальский край, г. Чита, ул. Труда, 2-410. Липовская Валентина Александровна.

Уважаемые читатели! Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, процедуры изготовления лечебных средств, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о вашем здоровье или здоровье людей, которым адресован ваш рецепт!