

# А П Т Е К А

## ГРИБНАЯ АПТЕКА

### СМОРЧОК – ГРИБ ЦЕЛЕБНЫЙ

Россия – страна грибная, мы любим ходить в лес по грибы, любим их и жарить, и варить, и тушить, благо рецептов приготовления в кулинарных книгах много. Но мало кто из нас знает и сможет назвать хотя бы пару грибов, которые обладают целебными свойствами. На Руси с древних времен знахари обязаны были знать не только целебные травы, но и целебные грибы.

Взять хотя бы сморчок. Этот гриб знают все, но не всем известно, что он целебен. Сморчок применяют при болезни желчевыводящих путей, печени, мочеполовой системы. А вот в XVIII веке соком сморчков лечили заболевания глаз, например, Ярославу Мудрому так вылечили катаракту. В старинных новгородских грамотах, найденных под церковкой Святого Пантелеймона, был обнаружен «план» для монастыря по сбору лекарственных грибов - чаги и сморчков. В этих «грибных грамо-

тах» приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях следует применять целебные грибы. Сморчками лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракты. Для русичей это была насущная необходимость: очки еще не были изобретены, а зрение и в древние времена подводило.

Первые опыты со сморчками были начаты в Чехословакии в 5-е годы в офтальмологии. В них нашли вещества, которые укрепляют глазные мышцы, и работают напрямую с хрусталиком глаза, не дают ему мутнеть.

Время показало, что сейчас число очкариков растет. У каждого третьего после 40-50 лет развивается катаракта. Микрохирургия глаза с этой проблемой справляется операционным путем - меняет хрусталик глаза на искусственный, но надо ли это? Можно ведь обойтись простыми средствами.

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

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

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

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

**www.fungomoscw.ru**

### АЛКОГОЛЬНЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Я пил долгое время, когда «завязал» – печень уже была вся разрушена. Проходил лечение в больнице, но многие лекарства вызывали аллергию.

Я знаю, что многие ищут чудо-траву, которая может помочь избавиться от алкоголизма. К сожалению, нет одного такого лекарственного растения, т. к. алкоголизм – это тяжелое заболевание, нарушающее функции всех органов и систем, поэтому лечение должно быть комплексным. Кроме того, очень важно, хочет ли сам человек ле-

читься. Если алкоголика лечат без его ведома, – в основном дают травы, вызывающие отвращение к спиртному, – это половинчатые меры. Травы эти, обладающие рвотным эффектом, как правило, ядовиты и принимать их надо под наблюдением врача, иначе можно сильно навредить своей печени.

Жена пошла к травнице и принесла мне рецепты, которые и поставили меня на ноги. У меня



было алкогольное отравление печени, цирроз, и помогли мне семена расторопши пятнистой. Для приготовления отвара: 1 ст.л. измельченных в порошок семян залить 0,5 л горячей воды, кипятить на вод. бане до тех пор, пока не останется 1/2 первоначального объема воды. Процедить через 3 слоя марли, принимать по 1 ст.л. через 1 час после еды в течение 2-х месяцев, сделать перерыв месяц и повторить.

**Евдокимов С., г. Сурск Пензенской обл.**

### Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №26(330). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p>
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 22.06.2008</p> <p>Сдано в печать 22.06.2008</p>
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>08026</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>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Перг. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ЛЕЧИМ РОЖУ



**Многоуважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я выписываю вашу газету.

Она мне очень нравится. Я часто читаю, что многие люди болеют розеями. Я решила откликнуться на эту людскую боль, т.к. сама переболела. Когда я обратилась к врачу за помощью, врач сказал: *«У вас рожа, идите к медсестре»*. Медсестра пожурила, что я поздно обратилась к врачам, но я летом жила на даче, никакая трава мне не помогла.

Рецепт очень простой и каждому доступен. Медсестра мне стала мазать ногу густо разведенным марганцем. *«Также дома разведите густой марганец и мажьте»*, – сказала она. Когда я чувствовала, что нога начинает гореть, я тут же ее мазала густо разведенной марганцовкой, иногда несколько раз в день. Боль прекращалась после высыхания. Ногу завязывать ни в коем случае нельзя. Ходить с открытой ногой. Как почувствуете боль, сразу мажьте.

Так я излечилась от рожи навсегда.

**Капенскова Е.И., г. Самара, ул. Новосадовая, 339-102.**

## ДИСБАКТЕРИОЗ-ПОДСНЕЖНИК



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Мне 81 год. Вашу газету выписываю около года, уже воспользовалась многими рецептами и советами. Большое вам спасибо за теплую заботу о людях. Рекомендую свой очень хороший рецепт, который спас мне жизнь.

В 50 лет мне провели лечение против описторхоза через дуоденальный зонд химикатом акрихином. После 5-го введения у меня воспалились все органы пищеварения. Ничего не могла есть, сильнейшие боли в области живота, полное расстройство желудочно-кишечного тракта.

При выписке порекомендовали обратиться к лечащему врачу по месту жительства, но после приема различных медикаментов улучшения состояния здоровья не было.

Вылечилась я за 3 дня настойкой подснежника, которую мне дала знакомая

– коллега. Надо 40 цветков подснежника, несколько с корнями залить водкой в темную бутылку до верха. Через 10 дней настойка готова. Пить по 20 капель без воды за 20 мин. до еды или через 1,5 часа после еды 3 раза в день. Можно применять при любых расстройствах ЖКТ. Настойка хранится несколько лет. Подснежник появляется в лесу в апреле-мае – не прозевайте.

Желаю вам крепкого здоровья.

**664082, г. Иркутск, м/р Университетский, а/я 234. Широченко-Маловатова.**



## СЕГОДНЯ

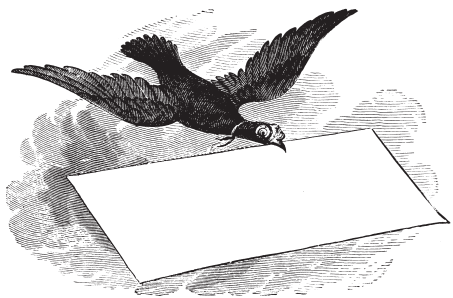
### В НОМЕРЕ:

- **рецепт омоложения**
- **целебные лепестки розы**
- **депрессия? выход есть!**
- **если вы «заедаете» стресс...**
- **советы хозяйкам**


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

**Подписные индексы: Каталог Роспечати – 25577, или каталог «Почта 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**





## ВЫВЕЛА ГЛИСТЫ

 **Здравствуйте, уважаемые журналисты газеты «Бабушкины рецепты»!** Поделюсь с вами рецептами из личного опыта.


От глистов я избавилась с помощью такой смеси: смешала и растерла до состояния пасты одну очищенную головку чеснока, одну очищенную и без костей селедку, одну горсть пшена (измельченного в порошок), один сырой желток свежего куриного яйца. Все это развела прохладным кипяченым молоком до жидкого состояния. Смесь разделила на несколько частей и стала пить по 0,5 стакана пару раз в день.

Принимала смесь каждый день, пока солитер не вышел.

Для изгнания глистов можно также принимать свежеприготовленный сок чеснока по 10-15 капель с теплым молоком 2-3 раза в день перед едой.

**Ирина С., г. Москва.**

## ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЫ

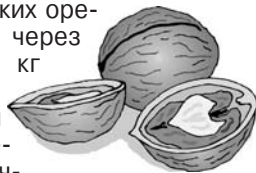
 Я всю семью и родню лечу конским щавелем. Щепотку сухого щавеля на стакан кипятка, настоять и пить. Я пила по 3 – 5 глотков 2 – 3 раза в день до еды. Помогает хорошо. Лично для себя я применяла рецепт от язвы 12-перстной кишки, предложенный Зоей Байцовой:

0,5 кг ядер грецких орехов пропустила через мясорубку, 0,5 кг моркови натерла на мелкой терке, 0,5 кг несоленого сливочного масла растопила.


В горячее масло положила морковь, перемешала, остудила. Добавила 0,5 кг меда и орехи. Все хорошо перемешала еще раз. Принимала по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, пока не кончился весь состав.

Мне очень хорошо помогло. А сейчас пью этот состав каждую осень и весну для профилактики, и, слава Богу, все хорошо.

**Нина Г., г. Солнечногорск.**



## ЕСЛИ ПОНИЖЕНА КИСЛОТНОСТЬ

 У меня гастрит с пониженной кислотностью. Мне посоветовали полечиться травками.

Готовлю такие растения: бессмертник (1 часть), листья крапивы (2 части), листья подорожника (2 части) и траву зверобоя (3 части). Бессмертник можно заменить кукурузными рыльцами.

Растения измельчаю и смешиваю. Три столовые ложки измельченной смеси завариваю 3/8 стакана кипятка в термосе. Настаиваю в течение 3 часов, а затем процеживаю.

Пью по 1 стакану настоя 3 раза в день за 25 минут до еды.

Лечусь курсами: 8 недель лечения, 10 дней перерыва. Уже провела три курса лечения, но буду продолжать. Для лучшего эффекта нужно лечиться не меньше 2 лет.



Лечусь я и таким сбором, чередуя его с первым: трава зверобоя (4 части), лист вахты трехлистной (5 частей), лист березы белой (3 части), корневище девясила высокого с корнями (2 части), цветки календулы лекарственной (3 части), семя льна посевного (2 части), лист грецкого ореха (2 части), корневище с корнями ревеня (3 части), трава сушеницы болотной (3 части), плоды укропа огородного (1 часть), лист черники обыкновенной (2 части).

Смешиваю растения, измельчаю. С вечера 2-3 столовые ложки сбора засыпаю в термос (на 0,5 литра) и заливаю крутым кипятком. Жду пару минут и закрываю.

На следующий день настой процеживаю и, разделив на 3 порции, пью 3 раза в день за 20-30 минут до еды в теплом виде. Иногда добавляю в термос к этому сбору 1 столовую ложку шиповника.

**Журкова С.Н., г. Пермь.**

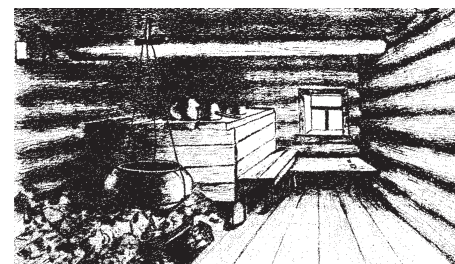
## ПРОШИБИТЕ СЕБЯ ПОТОМ

 Приключилось мне как-то побывать у одного предпринимателя в гостях. Бизнес у него доходный, денег – куры не клюют. И затеял он сауну построить, и, чтобы сауна та «бабки» ему приносила, материалу европейского закупил, краны, ручки чуть не золотые, бассейн бездонный устроил, освещение диковинное. Водит в ту сауну гостей, как в музей, показывает, рассказывает, потрогать разрешает, а помыться, извините, нельзя. Как ни бьется новый мужик, а не может печь обустроить. Хочется ему печку сработать такую, чтобы духом дровяным пахло и чтобы была она не как у всех, а гостям в диковинку.

«Смеху мне с тобой», – говорю. И посоветовал ему устроить печку такую, как у меня в деревне, в баньке. Печка простая, как гвоздь, хошь из кирпича, хошь из металлу строится, располагается в предбаннике. Котел для воды какого пожелаешь объема, в самой бане ставится с торца или сбоку печки. От самой печки по низу баньки, под полком, от стенки до стенки 3-4 трубы диаметром 80-100 мм. Огонь-жар из печки идет по тем трубам, которые раскаляются докрасна, как банька готова, вода в котле бурлит, а саму баньку можно пользоваться как с паром, так и сухую, как кому глянется. А дров-то всего пару охапок надобно на всех.

Нарисовал я ему чертеж от руки, разъяснил все и посоветовал не

сомневаться: и тепло, мол, в твоей сауне будет, и народ дивиться станет. Вздохнул он недоверчиво. «Десять раз, – говорит, – всяк-разные печки перестраивал, но испробую, пожалуй, и в одиннадцатый».




Через недельку сам на забугорной машине прикатил и к себе в сауну пригласил. Помылись мы нехило, стол царский он накрыл и пока трапезничали, все печку нахваливал, диву давался, что жару печка дает, хоть вшей поджаривай. Жаль, что вывели всех и забыли, что это такое. Очень довольный остался. «А самое главное, – говорит, – действительно такая печка только у меня имеется, и все уважаемые люди завидуют. Я с этой сауны, может, «бабок» и не накачаю, но полезных связей уже приобрел достаточно».

Если кто употеть хочет, пишите.

Мой адрес: **694620, г. Холмск Сахалинской обл., а/я 79, Голоду Виктору Петровичу. Телефон: 8-924-286-07-26**

## ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»

 В №4 «БР» читательница Смолянова просит рецепты от рожи, возможно они пригодятся кому-нибудь ещё.

**1** Этот рецепт хорошо помогает при уже запущенной болезни, когда рожа уже перешла из красноты в болячки и мокнущие волдыри. Нужно взять кусок ткани – красное сукно, натереть его мелом и приложить к больному месту, закрепив повязку, держать больное место в тепле. Минут 20-30 боль будет невыносимой, но стоит перетерпеть, повязку через сутки поменять, и так до полного выздоровления.

**2** При роже взять лоскут красного натурального шёлка величиной с ладошку, разрезать на мелкие кусочки и смешать с хорошим мёдом, смесь разделить на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на поражённое рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру повторить и так ежедневно, до выздоровления.

**3** Читая заговор, 3 колосья ржи обвести больное место, а потом бросить их в огонь. Прочитать заговор, сделать 3 круга колосьями ржи. Процедуру повторить 3 раза и колосья выбросить в огонь. Курс лечения 3 дня.

Заговор: *Шел мужик по полю, нёс 3 рожки в подоле. Одна – костяная, другая – каменная, третья – огневая, рожки вы рожки, летите по белому свету там, где люди не ходят, скот не пасётся, собаки не лают, живые твари не живут, разлетитесь рожки, по ветру, да в сырую землю. Аминь.*

**4** Больное место накрыть красной ситцевой тканью, на ткани сделать 3 маленькие кучки из пакли (паклю используют при строительстве домов), паклю-кучечки на ткани поджечь, как сгорят, ткань с пеплом перевернуть на больное место и прочитать 3 р. заговор, курс лечения 3 дня.

Заговор: *Первым разом (вторым разом, третьим разом) господним часом, Госпо-*

*ду богу помолюсь, всем святым поклонюсь, Николай Угодник скорый помощник, приди и помоги, вытаптываю, выговариваю скулу потешну, посмешну. Я вас скулачки знала, по имени называла, белая-белуга, жёлтая-желтуха, чёрная– чернуха, красная-краснуха, идите скулачки на мха, на болота, на нищие горы, на крутые доли, там вам гулять, буять, на подушках спать, в этой женщины (этого мужчины), век не бывать, жил не разжигать, выкатись перинным-пером, рассыпаться маковым зерном, как тебя мать народила, так я тебя и отходила. Аминь. После каждого раза дунуть на больное место и сплюнуть через левое плечо.*

**5** По красной шерстяной тряпке размазать масло, потереть этой тряпкой больное место и после чего масло поджечь, как загорится, скорее затушить-прихлопнуть и прочитать 3 р.

Заговор: *Мать Пресвятая Богородица Мария, выгоняй рожу поскорее с рабы Божьей (имя). Шла Божья Мать с небес, несла линовый крест эту рожу выбивать, Выжигать, по Божьему писанию. Сам Господь с небес эту рожу отсылает с рабы (имя). На дикие луга, где солнышко не греет, месяц не светит. Вода воду не пьёт, трава траву не ест, лист листа не грызёт. Нехай ту рожу с рабы Божьей (имя) унесёт. Аминь.*


**6** Надо найти железяку старую-старую не один год пролежавшую в земле или на земле. Соскоблить с неё ржавчину и смешать с сухим виноградным вином. Тряпочку смочить в этой смеси и приложить к больному участку кожи, лечиться до полного выздоровления.

**7** Прикладывать к больному месту на тряпочке порошок из сухой глины пополам с порошком сухого кирпича (просеяв) 4 раза в сутки-порошок должен быть теплым.

**8** Порошок сухого мела и кирпича с порошком цвета ромашки и листьев шалфея в равных частях 4 раза в сутки.

**Бондарева Лидия Павловна, тел.: 8-909-531-28-38. 633332, деревня Кривояш Болотнинского района Новосибирской области.**


## ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

 По канонам народной медицины очищать кишечник надо каждую неделю. Однако во все времена большинство людей ленились делать это

регулярно и поэтому к очищению кишечника вынуждены были прибегать, когда целитель назначал разгрузочные диеты. Самый простой способ: накануне разгрузочного дня выпить на ночь слабительного чая на листьях сенны или жостере.

**Моренко Л.С.**

## РЕЦЕПТ ОМОЛОЖЕНИЯ

 Этот рецепт мне рассказала подруга детства. Она назвала его – рецепт омоложения. Причем сказала (не знаю так ли это), что это средство найдено экспедицией ЮНЕСКО в тибетском монастыре, возраст его примерно XI века. Сейчас текст переведен с глин. табличек на все языки.

Некоторые наши общие знакомые, попробовавшие это средство, считают, что оно очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате чего сосуды становятся эластичными. Врач, которую я спросила об этом рецепте во время пребывания моего полгода назад в санатории сердечно-сосудистых болезней, не возражала против этого «тибетского» рецепта, причем нашла его

полезным для переживших инфаркт миокарда, страдающим стенокардией, склерозом, параличом. Она сказала, что это хорошее средство для профилактики инфарктов и инсультов. У меня после курса приема исчезает шум в голове, и заметно восстановилось зрение.

Приготовление: промыть и очистить 250 г чеснока, мелко нарезать или протереть в керамической посуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взять ее снизу – там где больше сока. Залить эту чесночную массу в стеклянной посуде 96% спиртом – 200 мл, плотно закрыть, настоять 10 дней в темном месте. Процедить, отжать, дать еще отстояться 2-3 дня. Начинать лечение строго по схеме. Взять молоко 1/4 стакана и капать определенное количество капель настойки, в зависимости от дня приема. Пить за 15-20 мин. до еды до полного использования настойки. Повторный курс не ранее, чем через 4 года.

День	Завтрак	Обед	Ужин
1	2	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25

Попробуйте, вреда не будет, а самочувствие действительно меняется к лучшему!

**Бочкова Е.Н., г. Казань.**



## ЛЕПЕСТКИ РОЗЫ

Вот уже несколько лет в моем дворе растет куст чайной розы. В июне роза начинает цвести. Цветки у нее очень душистые, розового цвета.

### Аромат от переутомления

Мой старший сын усиленно занимается спортом. Из-за сильных нагрузок и постоянных тренировок у него развилась так называемая спортивная анемия. Сын стал жаловаться на слабость, головокружение.

Я услышала, что в таком случае хорошо помогают ингаляции фитонцидами (летучими веществами) хвойных и лиственных деревьев, а также растений. Такие ингаляции позволяют спортсменам избежать также перенапряжения центральной нервной системы и внутренних органов (печени, почек). Ингаляции фитонцидами обладают прекрасным профилактическим эффектом и, кроме того, совершенно безопасны.

Я купила в аптеке эфирные масла сосны, пихты, березы, сирени, душицы, тополя, и мы стали использовать их для ингаляций.

Я брала чашку с горячей водой и капала туда несколько капель одного из масел. Сын вдыхал фитонциды в течение нескольких минут ежедневно.

Через две недели состояние здоровья сына нормализовалось.

Я и сама заметила, что с тех пор, как стала вдыхать ароматы хвои, душицы, мяты, улучшилось общее самочувствие, настроение и сон.

Особенно полезно вдыхание успокаивающих летучих веществ, выделяемых этими растениями, детям школьного возраста. Ведь на уроках им ежедневно приходится усваивать большой объем информации. Сказывается на состоянии здоровья и напряжение во время тестов и экзаменов, нарушение режима дня. А ингаляция пахучими веществами душицы, хвои и мяты послужит хорошим профилактическим средством в случае перенапряжения центральной нервной системы.



Куст чайной розы не только радует всех своей красотой, но и дарит здоровье.

### Лечебные свойства

Еще в древности были известны целебные свойства розы.

Розовое масло, например, имеет спазмолитические, противовоспалительные, противоаллергенные, желчегонные и желчеобразующие свойства, расширяет сосуды, улучшает работу сердца, действует успокаивающе, а при наружном использовании выявляет антимикробное и обезболивающее действие.

Как наружное средство розовое масло и сегодня используют для лечения гингивитов (смазывают розовым маслом десны).

Розовая вода имеет хорошо выраженные антисептические свойства и используется при конъюнктивитах, блефаритах, гингивитах и пародонтозе.

Настой розовых лепестков имеет послабляющие, кровоостанавливающие, противовоспалительные, противоаллергенные, успокаивающие и глистогонные свойства. Внутрь его употребляют как нежное слабительное, причем подходит это средство и для беременных, и для тяжелых больных, при нервных заболеваниях, кровохаркании, поллинозе (сенная лихорадка), энтеробиозе.

Настой розовых лепестков я готовлю так: 2-3 столовые ложки сухих лепестков в заливаю 2 стаканами кипятка и настаиваю в течение 1 часа.

Затем процеживаю и принимаю по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Детям даю по 1/4 стакана настоя 4 раза в день до еды.

Наружно настой розовых лепестков использую в виде примочек и полосканий при воспалениях век или десен.

### Варенье по всем правилам

А самыми целебными свойствами обладает все же варенье из розовых лепестков. Возможно, и вам приходилось им лакомиться. Но, скорее всего, варенье было сварено неправильно: в буром сиропе плавало много целых лепестков.

## ПАРАЛИЧИ, ПАРЕЗЫ

Параличи – расстройство двигательных функций как центрального, так и периферического происхождения. Причиной являются разные процессы в коре головного мозга, нередко возникают после острых инфекций (грипп).

Паралич – грозное заболевание, но народная медицина предлагает немало средств для лечения такого недуга.

Хорошими лечебными свойствами обладает семя мордовника шароголового в сочетании со степным ковылем. Ковыль предварительно измельчить и перемешать с семенами мордовника. 2 ч. л. смеси залить 1 стак. кипятка, укутать и поставить в теплое место на ночь. Утром отвар процедить через марлю, сложенную в 4 слоя, и выпить в течение дня в 3 приема. Вечером заготовить настой на завтра и т. д.

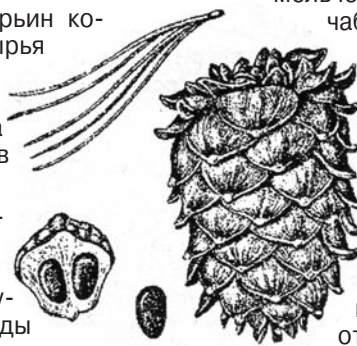
– Также помогает крепкий чай из травы губоцветы. 1 ст. л. травы залить кипятком и настаивать 15 мин. Такой настой надо пить по 4-5 стаканов в день.



– Настой из травы марьян корень готовят из 2 ч. л. сырья на 1 стакан кипятка. Принимать по 1-2 ст. л. 3 р/д в теч. 3 недель, а затем сделать перерыв на 10 дн. и т. д.

– Одновременно с травяными настоями пить очищенное мумие. В 20 мл воды растворить кусочек вещества со спичечную головку и выпить натощак с утра.

– Эффективным средством считается следующее: взять 1 ст. л.



неочищенных кедровых орехов, размять молотком, залить 1 стак. козьего молока и довести до кипения 3 раза, т. е. чтобы сменились три пенки, которые не снимать. Добавить 1 ч. л. меда и 1 ст. л. проросших ростков пшеницы. Теплый отвар пить 2 р/д.

– Приготовить мазь из 1 части измельченного в порошок сухого чабреца и 5 частей жира или 1 части отвара на 4 части жира. Втирать в парализованные места.

Парализованному нужен калий, а он содержится в бананах, апельсинах, шпинате.

Из наружных средств применяются ванны из отвара трав денника и лапчатки, а также ванны из чабреца, из сушеных или свежих веток можжевельника.

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

Предлагаю вам свой рецепт варенья, сваренного по всем правилам. Во время цветения собираю как можно больше розовых лепестков (0,5 килограмма). Все лепестки обрываю от чашечек, промываю в холодной воде и отжимаю.

В это время готовлю сироп: на 1,5 стакана воды 1 кг сахара. Сироп довожу до кипения в 10-литровой эмалированной кастрюле.

Потом добавляю в кастрюлю немного больше 2 литров воды и высыпаю 6 кг сахара. Довожу до кипения на маленьком огне, помешивая деревянной ложкой.

Когда сахар растворится, добавляю небольшими порциями лепестки роз, помешивая деревянной ложкой. Все лепестки нужно варить, помешивая 20-25 минут на слабом огне.

Потом я снимаю кастрюлю с огня, переливаю варенье в другую кастрюлю (эмалированную) через ситечко (в нем останутся лепестки роз).

Сироп отжимаю ложкой. Кастрюлю с процеженным вареньем ставлю на огонь, довожу до кипения.

Когда закипит, добавляю 1-2 чайные ложки с верхом лимонной кислоты. Сразу хорошенько перемешиваю деревянной ложкой.

Через 10-15 секунд бурый сироп превратится в ярко-розовый. Быстро снимаю кастрюлю с огня и разливаю варенье по стерильным 0,25-0,5 литровым баночкам.

Когда варенье остынет, накрываю банки крышками или белой бумагой и завязываю веревочками.

Хранится такое варенье годами: не портится и не теряет свой вкус. И не обязательно ставить его в холодильник или в погреб.

По описанному рецепту должно получиться 5-5,5 литров вкусного, прозрачного по цвету и очень ароматного розового варенья. От него в восторге и взрослые, и дети. А обладает оно поистине целебными свойствами.

#### От многих болезней

При насморке, простуде и гриппе розовое варенье просто незаменимо. Я добавляю несколько ложек розового варенья в чай и пью этот

вкусный ароматный напиток. После чая ложусь в постель и укрываюсь одеялом. Пару дней такого лечения – и вся хворь уйдет.

При воспалении горла, ангине 1 чайную ложку варенья языком направляю к больному месту, держу там несколько минут и только потом глотаю.

Делаю такие процедуры сначала каждые полчаса, а потом все реже. Через день-два боль в горле проходит.

Розовое варенье можно использовать и при болезнях ротовой полости – стоматитах, детских высыпаниях на языке, слизистой рта.

Смазанные розовым вареньем раздраженные места быстро заживают. А дети от такого лечения в восторге.

Кстати, оставшиеся после варки варенья розовые лепестки не выбрасывайте – они тоже обладают целебными свойствами.

Лепестки роз (жмых) я храню в банках. Использую эту вкусную и полезную «жуйку» для лечения простуды, ангины, пародонтоза, язвочек во рту.

Летом заготавливаю на зиму лепестки роз. Собираю их в сухую погоду сразу после того, как сойдет роса. Делать это нужно как можно быстрее, так как лепестки, собранные после полудня, менее полезны, чем собранные с утра.

Сушу лепестки в тени на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Сухие лепестки храню в хорошо закрытых банках.

Не выбрасываю и плодоножки – чашечки, которые остаются после обрывания лепестков. Также сушу их в тени на свежем воздухе.

Чашечки роз – хорошее средство от поноса.

Для приготовления настоя беру 12 штук, заливаю 1 стаканом кипятка и кипячу на слабом огне в течение 2-3 минут.

Настаиваю 15-20 минут и процеживаю.

Принимаю по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Детям можно заваривать 10 чашечек розы 1 стаканом кипятка и давать по 1/4 стакана 3-4 раза в день, добавляя мед или сахар по вкусу.



## ШПОРЫ НА ПЯТКАХ



Пяточные шпоры у меня стали появляться с 50 лет. В молодости (в 35 лет) была операция на щитовидке, удалили узлы. Лет 14 чувствовала себя хорошо. А потом – давление, боли в суставах, плоскостопие. Врачи сказали – нарушение кальциевого обмена. Любила всегда работать на огороде, но в последнее время после работы на грядках – просто невозможно ступить на ноги, до электрички не дойдешь. Я так вот в конце выходного дня еле ковыляла на электричку, непрестанно присаживаясь на обочину. Однажды меня подвезла до станции пожилая женщина на своей машине, посочувствовал мне. Спросила про ноги. Я рассказала. Она спросила: «А полынь горькую на ноги пробовали прикладывать в виде компрессов на ночь?»

– Да, уже второй год так только и спасаюсь: замочу щепоть на стакан кипятка,

дам настояться минут 40 и делаю компрессы на пятки. Когда совсем плохо. Час-полтора – и можно работать следующих 2-3 дня без боли. Но надолго – боли не проходят.

– А мой муж вот уже 10 месяцев боли в пятках не чувствует, после того, как пролечился корнем ириса.

Она рассказала мне, как сделать настойку. Я делала примочки курсами: в течение 8 дней на ночь, с перерывом 4 дня, и так – до окончания болей. Через 1,5 мес. боли в пятках полностью прекратились. Третий год – я делаю такую настойку из ириса болотного, растущего у нас по канавам с водой, и работаю, и хожу спокойно. Шпоры остались, но уменьшились и теперь не досаждают, обувь одеваю любую, а не только туфли и сапоги больших размеров с ортопедическими стельками, как раньше.

Настойка готовится так: корень ириса 300 г обмыть и пропустить через мясорубку. Залить 300 г спирта 70%, обернуть плотной темной бумагой, закрыть крышкой и настоять в темном месте 2 недели, через день

взбалтывать. Затем сделать повязку из 4-х слоев марли, смочить в настойке ириса и прикладывать на ночь к пяткам, поверх – целлофан и укутать шерстяным шарфом. Утром снять, на следующую ночь сделать такой же компресс, но сначала смазать пятки вазелином, детским кремом (во избежание раздражения кожи). Делать такие процедуры не менее 10 дней.

Ивлева Н. П., г. Обнинск.





## НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ РАКА

**Здравствуйте, дорогие!** Читаю я газету регулярно, но вот письмо как-то отправить не решилась: вдруг не так кто поймет? А тут вот решилась написать. После моей страшной болезни-рака, поняла, что в наших больницах лечиться бессмысленно. Лечилась сама, как могла, народными средствами, тем, что предлагали родные и друзья, коим низкий поклон. Вылечили таки, в то время как врачи развели руками, мол не жалею уже. С того времени в больницу – ни ногой. Прошло время. Я всерьез занялась нетрадиционной медициной. В настоящее время уже специалист в этой области. Помогаю тем людям, которые когда-то помогали мне, можно сказать с ложки кормили, тем, кто помог выжить. Вот два самых простых рецепта, которыми лечили меня от рака.

**Первый:** 1 стакан марьяна корня, 1 стакан чистотела, 1 стакан цветов календулы, 0,5 стакана дробленой чаги. Все это прокипятить в 1,5 литрах воды, остудить и давать пить как можно чаще (детям не рекомендуется).

**Второй:** сок моркови, капусты, лопуха смешать в равных частях и постоянно пить.

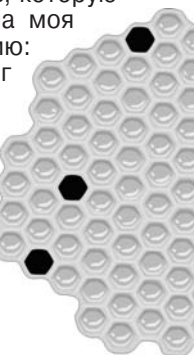
Кому нужна помощь при других болезнях – пишите, постараюсь помочь всем. От вас конверт с обратным адресом. Мой адрес: **г.Томск, ул. Нижне-Луговая, дом 146, кв.2.Ощепковой Маргарите Витальевне. Можно по электронной почте: [tblzdorov@sibmail.com](mailto:tblzdorov@sibmail.com).**

## ОСТЕОХОНДРОЗ

Я болею остеохондрозом более 10 лет. Мне помогает снять боли мазь, которую мне порекомендовала моя знакомая по санаторию: 50 г бишофита, 50 г меда, 50 мл 9% яблочного уксуса, 50 г желчи медицинской.

Подогреть мазь, накладывать компресс на 2 часа, затем смыть все с мылом.

**Дарья К., г. Курск.**



## МАРЬИН КОРЕНЬ

При женском бесплодии настойка готовится из свежего, майского корня. Марьян корень нужно хорошо промыть, поскоблить, порезать на кусочки, сложить в бутылку. 50 г корня залить 0,5 л хорошего самогона, не более 40 градусов, т. к. корень может потерять свои лечебные свойства, настаивать 10-14 дней, встряхивая иногда бутылочку, пить по 1 ст. л. 3 р. в день, не пропуская часы приема. Пить настойку марьяного корня 1 месяц, 10 дней перерыв и т. д., пока не наступит беременность. Во время приема настойки нельзя пропускать часы и дни приема, пить спиртное (пиво, водку, вино), курить, пить лекарства, др. сборы трав, делать уколы, капельницы и др. Настойку начинают пить в женский день недели (среда, пятница, суббота) женщины. Мужчины в мужской день недели. Перед началом лечения нужно прочитать 9 раз молитву (Отче наш), а не сказать просто 9 раз (Отче наш), есть такая молитва, спокойно не торопясь. Обычно, если женщина здорова по-женски, то беременность наступает после приема 2-3 бутылок настойки, но если у женщины спайки, воспалительный процесс, непроходимость труб, придется полечиться подольше, пока все уберется, все рассосется, настойкой придется полечиться подольше, а если женщина в возрасте за 40 лет, на лечение уходит до 9 бутылок настойки марьяна корня. Если есть воспалительный процесс, то при приеме настойки 1-2 недели будет сильно болеть низ живота, нужно будет просто потерпеть и все пройдет. В лечении



нужна сила воли и терпение, вера. Желаю всем удачи и здоровья! Женщины, ваше счастье в ваших руках.

При слабой матке (выкидышах) нужно есть хороший мед по 1 ст. л. 3 раза в день, а на ночь нужно делать медовые тампоны. Мед закрепляет матку, только не нужно есть лишнего, т. к. матка может сильно закрепиться, и врачи будут кесарить. При зуде половых органов хорошо помогает детский крем: с витаминами А и F и экстрактом ромашки. Нужно подмыться хорошенько теплой водой, вытереться насухо и смазать больное место хорошенько детским кремом. 2-3 процедур хватает избавиться от этой напасти.

При геморрое помогают ваночки из теплой воды с поваренной солью. На 10 л теплой воды (чтобы терпело тело) кладут 1 стакан соли, размешивают хорошо и садятся в эту воду, сидят в этой ванне 30-60 мин. в день, делают 1 раз, после 2-3 раза наступает заметное облегчение, а после 10 ванн вы навсегда забудете про то, что у вас когда-то был геморрой. Опускание матки – смазать живот возле пупа вазелином. Прочитать молитву Отче наш. Взять целую – непечатую булку хлеба, отрезать горбушку, от горбушки небольшой кусочек-квадратик хлеба. Больного уложить на ровное место, кусочек хлеба-квадратик положить больному на пуп, горбушкой

вниз, мякишем вверх, взяв кусочек ватки скатать его в небольшой шарик и смочить в Тройном одеколоне и отжать, шарик из ваты положить на мякиш из хлеба, что лежит на пупе и поджечь и быстро накрыть 0,5 л банкой. Лежать нужно 10-15 мин. После лечения банку аккуратно снять. Курс лечения 3 раза, в день делать 1 раз. После лечения нельзя поднимать тяжести.

**Бондарева Лидия Павловна. Тел.: 8-909-531-28-38. 633332, деревня Кривояш Болотнинского района Новосибирской области.**

## ПРОСТУДЫ

Как только меня или мою дочку прохватит кашель, или горло простудим, то сразу делаем следующий раствор: в эмалированную посуду наливаю 250 мл кипятка и сразу добавляю 1/2 ч.л. крупно нарезанного чеснока, кипячу 5 мин. на малом огне, настаиваю под крышкой 45 мин. при комнатной температуре. Затем



процеживаю, и больной должен принимать натощак по 1/4 стакана за день, лучше разделить на 2 приема. Отвар обладает очень сильным действием, поэтому дозу лучше не увеличивать. Кашель проходит на 5-6 день, болезнь горла можно «перехватить» за 2 дня.

**Уварова В.И., г. Северный, Талдомский р-он Московской обл.**

## ДЕПРЕССИЯ? ВЫХОД ЕСТЬ!

*Слово «депрессия», кажется, витает в воздухе, потому что чуть ли не каждый из нас примеряет его к себе. И речь идет не о мнительности людей, Всемирная организация здравоохранения прочит депрессии второе место к 2020 году по распространенности среди заболеваний. А известно оно с библейских времен.*

*Еще Иоанн Златоуст в своем послании перечислял семь смертных грехов, которые нельзя искупить, которые влекут за собой вечную муку в загробной жизни. К ним были отнесены зависть, скупость, блуд, объедение (обжорство), гордость, уныние и гнев. Смертный грех уныния поражает множество современников.*

Ускоренный ритм жизни, нарастающая интенсивность работы, ослабление физической активности заставляют людей постоянно испытывать нервное напряжение. Положение усугубляют хронические болезни, потеря близких, семейные катастрофы вроде развода, безденежье, безработица, нереализованные планы и непонимание друзей, избыточный вес и недостаток доверия. Тысячи знакомых всем причин! Естественно, что постепенно человек теряет интерес к жизни, пребывает в мрачном настроении, ощущая свою вину или испытывая чувство ненужности. Все валится у него из рук, он быстро утомляется, становится рассеянным, апатичным и раздражительным, делает ошибки и все чаще задумывается, а не свести ли счеты с этой проклятой жизнью?

Ученые установили, что депрессия – это, на самом деле, подсознательная мольба о любви и внимании. Хочется, чтобы тебя пожалели, чтобы, как в детстве, мама погладила по головке, посочувствовала и приласкала. С таким невысказанным желанием и связана первая ошибка страдальца и первый шаг к исцелению.

Вы не замечали, как часто откровенничают люди со случайным соседом в автобусе или очереди в поликлинике? Не говоря о «задушевках» на службе или дружеских излияниях по телефону. Стремление переложить свои беды на чьи-то плечи – обычное дело. **«Поплакавшись в жилетку»**, мы стараемся защититься от обрушившихся на нас неурядиц. Но бывает только хуже – еще больше закапываешься в своих переживаниях. А ведь депрессия – штука заразная и передается легко, как вирус гриппа. Приняв груз чужих забот, человек представляет самого себя в этой ситуации и тем самым рискует скатиться в депрессию.



**Первый совет: не спешите оповестить знакомых о гибели своего «Титаника», не «переводите стрелки» на окружающих – лучше обратитесь к специалисту-профессионалу. И стесняться тут нечего. Врач поможет определить причину депрессии и уровень тревожности, чтобы выбрать правильную тактику наступления на болезнь. Да и медлить не стоит. Учтите, что депрессия может повлечь за собой проявление новых психосоматических заболеваний – язвы желудка, нейродермита, бронхиальной астмы. К тому же под маской депрессии нередко скрываются другие недуги.**

Бегство от проблем случается в разных формах. Многие ищут утешения в бутылке, естественно, пьяное забвение не спасает. Хочу вспомнить в этой связи анекдот об отчаявшемся человеке, спустившемся в подвал, чтобы подыскать подходящую веревку и повеситься. **Пока он искал, зацепил брошенный кем-то «бычок». Машинально поднял и закурил. Глядь, а поодаль стоит недопитая «чекушка». Не пропавшая же добру. Присел, выпил и задумался: а ведь жизнь-то, вроде, налаживается. И вешаться расхотелось.**

В этой шутке и прописан второй совет лечения от депрессии. Это – переориентация, переключение с беспокорящих проблем на что-то иное. Возьмитесь за генеральную уборку, запишитесь на курсы иностранных языков или цветоводства, как ни неможется, вытаскивайте себя из заточения в четырех стенах и отправляйтесь в гости, в зоопарк, библиотеку или в лес. Поищите себе какое-нибудь занятие, вспомните о детских увлечениях.

Главное – отвлечься от психологических ран, чтобы мысли перешли в другое русло. А на людях это происходит гораздо легче. При переключении в коре головного мозга возникает новый очаг возбуждения, который как бы гасит, тормозит старый, вызывающий отрицательные эмоции.

Правда, давно замечено, что жизнь, лишенная целей и борьбы, может быть избавлена от напряжения и тревог, но при этом останется пустой и бессмысленной. Состояние души, из которого исключено какое-либо напряжение, – прямой путь к смертельному покою. Об этом надо помнить родственникам, опекающим благополучие своих стариков. Беззаботная жизнь – царство скуки, где легко поселяются тревожные мысли. Поэтому бойтесь безделья. Даже потеряв самого дорогого человека, пересиливайте себя и включайтесь в активную деятельность.

**Третий принцип врачевания**, которым часто пользуются медики, это слово-терапия. Да, психотерапевтам нередко приходится выступать в роли священника-исповедника, чтобы вместе с пациентом разобраться в возникшей ситуации и уберечь его от возможного суицидного исхода.

Всякий знает, что брошенное вскользь резкое слово ранит иногда надолго. Обиженный человек «накручивает», подогревая себя, его одолевают плохие мысли, внутри уже все клокочет, того и гляди взорвется. А негативное «извержение» оборачивается нездоровьем. Доброе же слово, как это хорошо известно врачам, может и вылечить, и спасти. К такому выводу, кстати, пришли ученые из Центра Сибирского отделения Академии наук,

занимающиеся с 1994 г. исследованием влияния словесной информации на иммунитет. Они экспериментально подтвердили, что «с помощью речи доктора, содержащей слова «любовь», «доброта», «спокойствие», не только быстрее зарубцовывались гнойные абсцессы, но даже менялся состав крови и происходило изменение в структуре ДНК. Так что призыв Булата Окуджавы: «Давайте говорить друг другу комплименты» – это натуральный рецепт,

особенно актуальный для окружающих больного заботливых родственников и друзей. Легко рассуждать, возразите вы, а куда же деваться от непомерных тягот и тоски, от уныния и печали, одолевающих тебя повседневно? В противостоянии ежедневным стрессам и перенапряжению, которые вызывают накопление вредных сдвигов в организме, большую роль играет мышечная разрядка. Я имею в виду пятый рецепт от депрессии – физическую нагрузку.

**Продолжение в следующем номере.**



## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ «ЗАЕДАНИЯ»

*Как избавиться от зависимости «заедать стресс»? При фоновом восприятии реальности действует механизм «лево – право» (можно назвать его «мятник»), при котором происходит чередование активности мозга, позволяющей двусторонне, а значит объективно оценивать реальность. Вы видите «как есть», «как хочется» и «как правильно» одновременно, и выбираете соответствующую линию поведения. «Как хочется» не требует никакого приложения усилий, если это только не подкрепленное никакими действиями пожелание. «Как есть» не всегда приятно, и если вы человек слабый, стараетесь «неприятное» подавить или не замечать. Сильный человек не допускает самообмана и всегда видит «как есть», чтобы добиться «как хочется». Слабый человек всегда идет по пути наименьшего сопротивления, и в его поступках определяющим является страх. Самый трудозатратный вариант поведения, это «как правильно», основанный на совокупности логики и интуиции. Он сочетает интересы «все-го со всем», делает личность сильной и гармоничной. Психика становится необычайно гибкой, реальность понятной и прогнозируемой, а потому, не травмирующей, что избавляет от стрессов.*

Как возникают стрессы? Вас поругало начальство, возник конфликт в семье, потеряли работу, близкого человека и пр. Каждый случай надо рассматривать конкретно, но есть общее правило – надо воспринимать мир целостно, правдиво и не обманывать себя ни в чем, тогда количество стрессов будет сведено к минимуму. Не позволяйте страху доминировать, а для этого укрепляйте агрессивную защиту. Будьте самокритичны, умейте признавать и исправлять свои ошибки. Будьте терпимы к чужим недостаткам, и в то же время не позволяйте никому навязывать свою волю. Рассмотрим конкретные примеры. Вас отругало начальство, и вы сильно расстроились из-за этого. Возможно, вы не правы. Хоть это и неприятно, но вам придется признать свою вину и постараться исправить ошибку. Если вы этого не сделаете, то создадите себе стрессовую ситуацию, которая будет повторяться не только в схожих ситуациях, но и в других, потому что вы не умеете признавать свои ошибки, а без этого устойчивого равновесия, избавляющего от стрессов, не достичь.

А если начальник неправ, и для него норма вымещать свое раздражение на подчиненных? Чего вы боитесь? Что в случае конфликта вас выгонят с работы или создадут невыносимые условия? Чтобы справиться со страхом, разрешите себе то, чего боитесь. Пусть выгонят, но не позволяйте никому даже на полтона повышать на вас голос или срывать свое раздражение. Кто он, собственно, такой, ваш начальник, чтобы вести себя по отношению к вам подобным образом? Не обязательно так жестко реагировать. Если вы смотрите страху в глаза, то у вас активизируется агрессивная защита, присущая всему живому, которая вас защищает, и вы на угрозы отреагируете улыбкой, чем обезоружите своего начальника. Не начальник плохой, а вы слабый. Каждый ведет себя по отношению к вам так, как вы это ему позволяете. Ищите всегда в себе первопричину стрессовой ситуации. Возможно, если не можете поставить начальника на место, вам надо уйти из этого коллектива. Но если будете слабы, всегда найдутся люди, которые испортят вам настроение.

**В семье нелады? Из-за чего? Возможно, у вас вздорный характер и вы хотите, чтобы считались только с вами. Опять же, это нарушенное равновесие, и как следствие – стресс и сопровождающий его жор (у некоторых людей, наоборот, полная потеря аппетита, что одинаково вредно). Жор – это принудительное**

**торможение перевозбуждения через желудок. Не надо с ним бороться, подавление желаний – еще более худший вариант, чем несдержанность к пище, т.к. ломается механизм саморегуляции, что может привести к возникновению серьезных болезней. Надо устранять первопричину, осмысливать стрессовую ситуацию.**

Учитесь быть внимательными, тогда у вас будут задействованы все структуры мозга, и сохранится равновесие. При равновесном мышлении вы сами будете ограничивать свои желания, причем без всякой напряги и без вреда для желаний. «Я хочу, я думаю, я желаю, так должно быть».... Но если вы не хотите видеть чужой интерес, считаться с ним (не в ущерб себе), то всегда будете находиться в конфликте с окружающим миром, который тоже отстаивает свой интерес.



Вы обиделись на начальника, который вас отругал. Вы отвечаете за небольшую часть работы, а он – за весь отдел. На него ложится большая ответственность, чем на вас. Почему вы не подумали, что подвели его своей безответственностью? Более целостно охватывайте ситуацию, тогда и сами дорастете до начальника. Неизвестно как вы себя поведете с подчиненными, если станете начальником. Научитесь считаться с чужими интересами, и в семье будет

меньше конфликтов. Возможно, вы считаете, что вам все обязаны. А вы? Может, бытовуха заела, а может, просто на работе сильно устаете. Не живите в одном ритме, он разрушителен. Чаще разнообразьте свою жизнь. Не «отдавайте» работе, она для вас является лишь источником заработка. Все делайте спокойно, без суеты. Ничто не стоит вашего здоровья. Тогда и семье сможете уделить внимание, и себе лично. После работы желательно минут десять – пятнадцать полежать на диване с закрытыми глазами в полной тишине, чтобы сбить дневное возбуждение, успокоиться. Тогда не будете так раздражены на окружающих и сможете спокойно заниматься домашними делами. Самое главное, выстраивайте свою жизнь таким образом, чтобы сна и отдыха хватало для восстановления. Недосток сна можно компенсировать только сном. Мозг, если ему не мешать, сам стремится через сновидения разрешить все проблемы и нормализовать работу всего организма. Чтобы стрессы и жор вас не доставали, решайте и осмысливайте проблемы, которые порождает страх. Подавленный страх не исчезает, а становится аккумулятором

раздражений. Не тешьте себя иллюзией, что раз вы от чего-то избавились отрицанием, то это «раз и навсегда». На основе подавленного страха развиваются многочисленные болезни, в том числе, такие страшные, как рак, диабет и пр. Ожирение – подавленный страх. Алкоголизм, наркомания, курение, игромания, трудоголизм и пр. являются следствием подавляемого страха. Когда же агрессивная защита укрепляет свои позиции, активизируется воля, и страх укрепляет свои позиции. Но он не подавляется, а становится защитником, и энергетические потоки, вызванные раздражением, направляются на решение проблем, которые порождает страх, а не на убежание от них.

**Если у вас уже выработался устойчивый ритм, требующий «заедания» стрессовых ситуаций, то для своей подпитки он будет сам их создавать на подсознательном уровне. Вы будете провоцировать начальника на то, чтобы он сделал вам «вырванные годы». Раздражения будут,**



**миную сознание, накапливаться и создавать нервные срывы. Если не разберетесь в проблеме, то в другом коллективе могут возникнуть схожие ситуации. Или начнете прогибаться, ломать себя, чтобы избежать конфликтов. Для начала уйдите на какое-то время от раздражителя и разберитесь в себе (отпуск, смена работы, другой отдел). Бывают случаи психологической несовместимости. Решите для себя, что лучше – борьба, поиск компромисса или смена работы. Выстраивайте свою жизнь таким образом, чтобы в любой обстановке вам было комфортно. Для этого развивайте ум, волю, доброжелательность. С людьми доброжелательными сложно конфликтовать. По-настоящему доброжелательным может быть только сильный человек, потому что он защищен сильной агрессивной защитой от травмирования. Старайтесь сделать психику уравновешенной, это сведет стрессы к минимуму, что автоматически устраним несдержанность к пище. Не развивайтесь в одной плоскости, это сделает вас более за-**

**щищенным и менее подверженным стрессам. Людям с разносторонними способностями жить легче и интересней. Они всюду могут находить прекрасное и наслаждаться им. И они меньше подвержены стрессам. Человек с уравновешенной психикой никогда не позволит наносить самому себе вред.**

Мозг во время сна через сновидения стремится разрешить конфликтные ситуации и выработать компромиссные решения, устраняющие стресс. Поясню на примере. Снилось, будто я познакомился с интересной женщиной и хочу пригласить ее в театр. Она должна пойти по своим делам, я – по своим, а потом мы встретимся в условленном месте. Объясняя, каким путем она должна идти к месту встречи. Но она хочет пойти той дорогой, какой считает нужной. Я же привык решать все за других и считаться только со своим мнением. Хочу как лучше. Для кого, для нее или для себя? Для нее, конечно. Что же ты не считаешься с ее мнением? А она не считается с моим. Так и разоидемся, каждый своей дорогой. Разбежались оба в раздраженном состоянии. Но ведь вы любите друг друга, так нельзя. Надо снова сойтись. Мы встречаемся уже возле театра. Каждый ходил, где хотел, каждый свободен в своем выборе, а в нужное время и в нужном месте мы встретились. Почему же произошел конфликт, который чуть не закончился разрывом? Потому что я слушал только себя и не хотел выслушивать ее аргументы. Нельзя было давить на человека, тем более, к которому неравнодушен. Я – мужчина и обязан был уступить, не теряя при этом себя. Она тоже призналась, что была не совсем права. Ей надо было быть более терпимой и учитывать болезненность мужского самолюбия. Разобравшись в проблеме, мы обрели покой, любовь, взаимопонимание, взаимоуважение. Зафиксированные «неправильности» сидели в голове, создавали дискомфорт, стрессовую ситуацию. Сон помог разобраться в проблемах и восстановить равновесие. Не жертвуйте сном, это нормализатор психики и физического здоровья. Если все же произошел нервный срыв и напал жор, тормозите желание – «разрешая». Лучший способ запретить, это разрешить. Разрешая, вы снимаете напряжение и возвращаете способность оценивать свои поступки критически и ограничивать желания, если их необузданность наносит вам вред. Когда успокоитесь, разберетесь в проблеме, все придет в норму.

**Добровольский В.М., 17.05.2007 г.**

## ЧАЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ С СЕМЕНАМИ МОРКОВКИ



Два года назад мне удалили желчный пузырь, чувствовала я себя хорошо, но недавно узнала, о рецепте чая из календулы, вот и решила написать, может быть, кому-нибудь покажется этот рецепт интересным. Чай из календулы с семенами моркови хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, способствует желчеотделению и уменьшению воспаления при холециститах и гепатитах. Состав: 2 ст. ложки цветков календулы, 200 г кипятка, 1 ст. ложка семян моркови, 400 г горячего молока.

Залейте цветки календулы кипятком и поставьте настаиваться 2 часа. Почти кипящим молоком залейте семена моркови и поставьте настаиваться в темное место на 1 час. Когда оба настоятся, процедите их и перемешайте. Принимайте чай из календулы с семенами моркови по полстакана по утрам, перед едой 6 дней, потом сделайте перерыв 3 дня и повторите курс лечения. Доброго вам здоровья.

**Н.Ф., Москва.**

## БОЛИ ЖЕЛУДКА УТИХЛИ

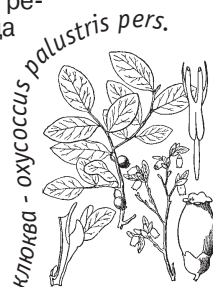


Вместе с дипломом об окончании института я получил катар желудка. Жил в общежитии, все силы направлял на учебу, а о питании заботился мало. В результате – в 24 года нулевая кислотность желудка.

Боли преследовали почти постоянно, очень похудел, и вообще самочувствие было неважное. А по распределению я поехал работать на север.

Там новые сотрудники отнесли ко мне очень внимательно – принесли ведро клюквы и посоветовали каждый день пить морс. Для этого стакан ягод подавить в ступке (можно протереть через сито). Получившуюся кашку развести в 2 л кипяченой воды, добавить немного сахара и выпить за день. За зиму боли желудочные утихли. А поправиться, набрать прежний вес мне помогли земляные орехи – арахис. Носил их с собой в карманах, за день съедал 100 – 150 г.

**Лебедев М.Ф., г. Пенза.**





# ЯГОДНОЕ ПИРШЕСТВО

Начало в №25.

биновую кислоту (витамин С). Когда сахар растворится, сироп готов.

*На 1 кг вишни – 800 г сахарного песка, 200 г воды, 3 г лимонной или аскорбиновой кислоты.*

## Смородина

**Варенье из черной смородины (простое).** Ягоды отделите от кистей, вымойте, обсушите, разложив на бумаге. Приготовьте сироп. В кипящий сироп порциями положите ягоды и варите на слабом огне до готовности в один прием.

*На 1 кг ягод – 1,3 кг сахарного песка, 1,5 стакана воды.*

**Варенье-«пятиминутка».** Приготовьте сироп, доведите до кипения, опустите в него отсортированные и промытые ягоды и варите при слабом кипении 5 мин. Разлейте в стеклянные банки и сразу же укупорьте.

*На 1 кг ягод – 1,3 кг сахарного песка, 1,5 стакана воды.*

**Сырое варенье из красной, белой и черной смородины.** Смородину очистите от веточек, промойте, обсушите. Пропустите ягоды через мясорубку или измельчите миксером. Смешайте смородиновую массу с сахарным песком. Расфасуйте в простерилизованные стеклянные банки, закройте стерильными крышками. Храните в прохладном месте.

*На 1 кг ягод – 1,5-2 кг сахарного песка.*

**Джем.** Ягоды поместите в варочный тазик, слегка разомните, засыпьте сахарным песком и оставьте на несколько часов. Варите на слабом огне до готовности в один прием.

*На 1 кг ягод – 0,5 кг сахарного песка.*

**Смородина в собственном соку.**

Примерно 2/3 взятых ягод плотно разместите в банках, остальные положите в кастрюлю, засыпьте сахарным песком и подогрейте под крышкой до полного размягчения ягод и растворения сахара. Затем содержимое протрите через сито и полученным соком залейте ягоды в банках. Пропастеризуйте при 90°C (1 л – 20 мин., 2 л – 35 мин., 3 л – 45 мин).

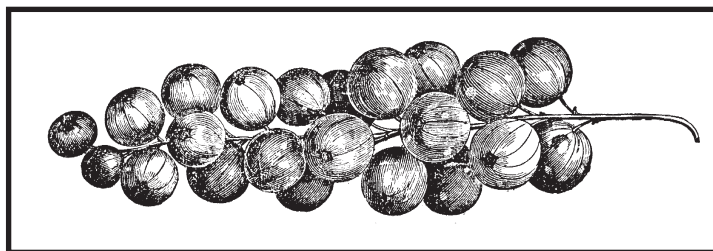
**Маринованная смородина.** Заполните банки крупными зрелыми ягодами смородины и залейте горячим маринадом. Простерилизуйте в кипящей воде банки независимо от их вместимости в течение 3 мин. Вы получите отличную приправу к мясным блюдам. Примерно так же маринуют крыжовник, только его ягоды нужно сначала наколоть.

**Состав заливки:** на 1 л воды – 2/3 стакана столового уксуса, 750 г сахарного песка; на литровую банку: 8-10 бутонов гвоздики, 5-6 горошин душистого перца, немного корицы.

## Вишня

**Варенье.** Из вишни можно приготовить варенье с косточками и без них, но сироп берут одного и того же состава.

**Приготовление сиропа.** В кипящую воду небольшими порциями всыпьте сахарный песок и лимонную или аскор-



**Варенье с косточками.** Вишню опустите на 1 мин. в кипящую воду, откиньте на дуршлаг и тут же ссыпьте в кастрюлю с кипящим сиропом, дайте постоять и, как только вишня выделит сок, перенесите посуду на огонь, варите 10 мин., затем кипящее варенье разлейте в прокипяченные банки и закатайте. Такое варенье сохраняет естественный вкус, цвет и запах и не засахаривается. Варенье без косточек. Отделите косточки и тут же опустите вишню в кипящий сироп. Как и в первом случае, варите 10 мин., затем расфасуйте кипящее варенье в прокипяченные банки и закатайте.

**Вишня-«пятиминутка».** Вишню тщательно подготовьте (переберите, промойте, освободите от плодоножек, выньте косточки), уложите в кастрюлю, пересыпав сахарным песком, выдержите 4-5 ч. (для выделения сока). Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и прокипятите в течение 5-7 мин., аккуратно перемешивая, чтобы не подгорело. В кипящем виде разлейте вишню с сиропом в простерилизованные банки и закатайте.

*На 1 кг вишни – 0,5 кг сахарного песка.*

Вишня в соке красной свеклы. Подготовленную вишню уложите в эмалированную кастрюлю. Разведите в 1 л воды свекольный сок и аскорбиновую кислоту. Раствор доведите до кипения, залейте им ягоды, варите 5 мин. и разлейте в простерилизованные банки. Закатайте, переверните банки вниз

крышкой. Пастеризовать не надо.

*На 2 кг вишни – 1 стакан свекольного сока, 1 л воды, 5 г аскорбиновой (лимонной) кислоты.*

**Компот ускоренным способом.** Наполните банки по плечики плодами (целыми или с отделенной косточкой) и залейте кипящим сиропом по край горлышка. Через 5-7 мин. сироп слейте, опять доведите до кипения и залейте в банки так, чтобы он слегка пролился через край. Сразу же укупорьте, переверните и подержите в таком положении до полного остывания.

*Заливка: на 1 л воды – 500 г сахарного песка.*


## Крыжовник

**Варенье. 1.** «Без затей». Для варенья возьмите немного недозрелые ягоды. Вымойте их, каждую ягодку надрежьте сбоку и выньте семена, сбрызните водой и поставьте на 5-6 ч. в холодное место. Приготовьте сироп, поместите в него ягоды и варите до готовности.

*На 1 кг ягод – 1 кг сахарного песка, 150 мл воды.*

Продолжение следует.

# ПРОСТАТИТ ЗАМУЧИЛ

 Хочу рассказать о наболевшем, в прямом смысле, этого слова. Знаю, эта проблема волнует многих мужчин, перешагнувших пятидесятилетний рубеж.

Около 3,5 лет назад стали беспокоить достаточно сильные боли в паху, крестце, в области заднего прохода. Боли всегда неожиданные, но очень кратковременные и никогда заранее нельзя было сказать, когда они появятся. Вероятно они возникали при наполненности мочевого пузыря или прямой кишки. Но при всем при этом, по ночам я никогда не встаю в туалет (все урологи об этом спрашивают). К сожалению года 2,5 ходил с этим и просто терпел, принимая все это, как неизбежное зло.

Однако последний год, особенно после прошлой суровой зимы, все значительно ухудшилось. Боли стали появляться все чаще, и как бы организм стал еще более капризен к холоду и сквознякам. Кроме того, иногда стали появляться просто ноющие боли, время от времени стала температура подниматься до 37 (но не выше).

Летом я обратился в поликлинику, там сказали, что это классика хронического простатита. Договорился с местным урологом об амбулаторном лечении, недели две лечил массажем, лазером, антибиотиками.

Поначалу вроде сильно помогло, но хватило ненадолго, было все ок, пока жаркая погода стояла, а при первых же дождях все стало опять возвращаться на круги своя. В общем до ноября опять терпел, поскольку вроде как лечился и должно было стать лучше, а потом неожиданные боли в промежности совсем достали и уже лег в

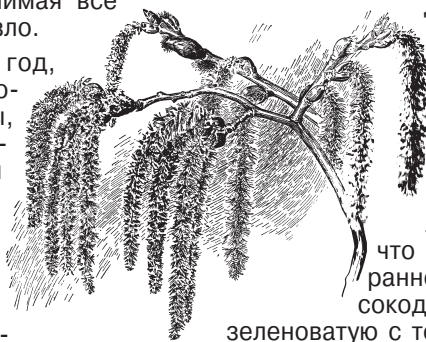
больницу, пролежал 18 дней, там были уколы антибиотиков 4 раза в день, опять же массаж, лазер и надо сказать, пока лежал в больнице болезнь почти, что уже не доставала меня, изредка только были ноющие боли. Но снова стал чувствовать, что все медленно, но верно возвращается на свои места день за днем.

Начал думать, что помочь мне уже бесполезно и нужно просто терпеть, избегая переохлаждения и соблюдая прочие жесткие требования к условиям жизни. Совсем пал духом.


Наконец, одна женщина говорит, что может вылечить навсегда от простатита. Я стал интересоваться и выяснилось, что она таким образом вылечила своего мужа. Я приготовил настой по ее рецепту: пять столовых ложек измельченной коры осины, залил поллитром водки и настаивал две недели. Принимал по одной десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. И действительно стал чувствовать себя гораздо увереннее. Еще хотелось бы добавить, что кору лучше снимать ранней весной, во время сокодвижения – молодую зеленоватую с тонких ветвей. Так же можно использовать почки осины и даже заменить ими кору.

Еще хорошо при простатите и аденоме постоянно включать в рацион питания свежий репчатый лук. Можно без ограничений пить отвар кожуры конского каштана. Слышал, что помогает еще такой сбор трав, но сам не пробовал: листья березы, листья брусники, трава крапивы, трава хвоща полевого, листья лапчатки гусиной, листья шалфея поровну. 10 г сбора на 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин., настаивать в тепле 2 часа, процедить; принимать в теплом виде по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Крепкого всем здоровья.

**П.Г. Осин, г. Королев.**




# ЧТОБЫ СИНЯК ПРОШЕЛ БЫСТРЕЕ

 По природе своей я очень энергичная, но... нерасторопная. Как говорится, все углы – мои, постоянно за них цепляюсь или налетаю. С синяками я научилась справляться таким образом. Нужно натереть на крупной терке луковицу, перемешать с вы-



**Мария Смолина, г. Москва.**

# ПАНКРЕАТИТ


 Столкнулась я 2 года назад с одной болезнью. Заболел у меня живот, остановились желудок и кишечник, появилась опоясывающая боль. Когда обратилась к врачу, он мне сказал: панкреатит. Кто сталкивался с этим, тот знает, какая это адская боль. 3 месяца я жила на диете.

Дальше все пошло хуже и хуже. Была в больницах постоянной пациенткой. В 1976 году забрала меня «скорая», вынесли на носилках в машину, лежала полтора месяца. Домой сама не могла приехать из больницы – брат вынес на руках. У меня было двое детей, и я уже прощалась с ними. И вот мне посоветовали пить траву бессмертник песчаный. К ней я еще добавила подорожник ползучий и плоды шиповника. Закипятить в посуде 2 л воды и положить по 1 ст.л. каждого компонента сухого сырья, дать настояться. Я ставила в печку, и он томился там часа полтора. Надо пить как чай 5-6 раз в день. Пила, даже когда и пить не хотелось.

Буквально через месяц почувствовала улучшение. Начала есть черный хлеб (до этого ела только белый). Потом стала пользоваться еще одним рецептом. Я стала лечиться тысячелистником. На 1 л кипяченой воды берут 2 ст.л. сырья, пусть настоится. Надо пить как чай. Очень хорошее средство. Я пошла на работу, и вот мне уже 61 год, печень меня не беспокоит. Дай бог всем, кто страдает от этой болезни, чтобы и ему помогло так же.

**Барыкана О.П.**

# БОРОДАВКИ БОЛЬШЕ НЕТ

 У меня выросла большая бородавка на руке. Сначала я не обращал на нее внимания, пока не почувствовал, что она стала мешать.

Осенью я поехал помогать бабушке убирать картошку, там она меня вылечила народным средством. Муку, уксус, сок чеснока, перемешать и сделать тесто. В кусочке лейкопластыря сделать отверстие размером с бородавку. Наклеить его на кожу. Бородавка должна быть в отверстии. Кусочек теста наложить на бородавку и закрепить лейкопластырем. Через несколько дней она отпадет. Помогает, точно, проверил на себе.

**Андрей С., г. Москва.**



# БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



**Здравствуйте, уважаемые журналисты газеты «Бабушкины рецепты»!**

Пишет вам и обращается Чудов Г.А. У меня заболела жена. Тяжелой и, говорят, неизлечимой болезнью.

Главный невропатолог края сказал, что болезнь хуже рака, не изучена во всем мире и неизвестно, чем лечится. А диагноз был поставлен такой: атрофия продолговатого мозга.

История болезни такая. Все началось с головных болей, приступами наподобие мигрени, иногда и таблетки не помогали. Во время головных болей только сон и покой могли помочь преодолеть этот приступ, а перед самым осложнением головные боли дня 3 не проходили. Летом прошлого года соседка мне говорит: «Твоя жена что-то стала плоховато выговаривать слова». И я заметил. Что и соображение у нее стало похуже, она как бы состарилась раньше времени. Впоследствии, когда проверялись сосуды головного мозга, ей сказали. Что сосуды у вас, как у 70-летней старухи – сейчас ей 56 лет. Осенью прошлого года (2006 г.) мы были в гостях у дочери, и с женой случился приступ удушья, т.е. у нее возникли спазмы дыхательного горла. А пила она в это время лимонад, и вдруг стала задыхаться. Мы вышли на улицу, и она кое-как отдышалась. Впоследствии приступы во время приема пищи или жидкости, даже просто воды, участились.

Мы обратились к невропатологу. Он назначил лечение для улучшения мозгового кровообращения. Перед этим мы, конечно, были в диагностическом центре в Бийске. Нам сказали, что опухоли нет, но сосуды плохие, т.е. старческие и нарушен отток жидкости, т.к. как бы водянка головного мозга.

Лечение мы проходили, но улучшения не было. Болезнь быстро прогрессировала, стала хуже разговаривать, потом проявились признаки парализации языка и нижней части лица.

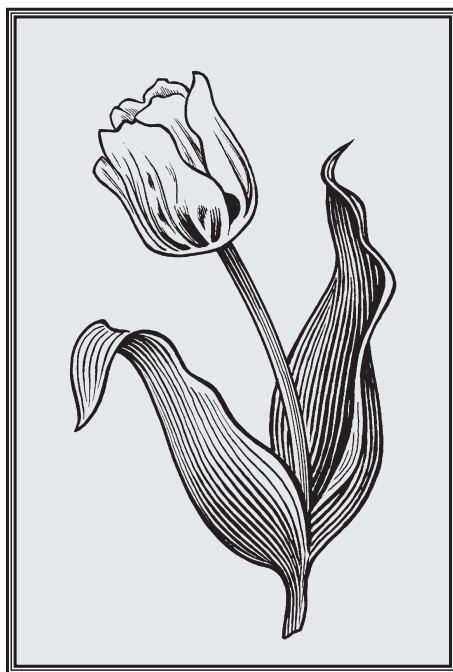
Так вот почему у нее возникали спазмы дыхательного горла – из-за парализации языка и нижней части лица.

Сейчас она принимает только жидкую пищу, например, каши, пюре и часто давится. Постоянно идет слюнь во рту и горле. Она так с платком и ходит, и за обедом с платком. Особенно было сильное выделение слизи во время лечения. Никакие таблетки глотать не может, спиртосодержащие лекарства – тоже, разве что сильно разведенные в воде. Пьет она из чайной ложечки.

В связи с затрудненным приемом пищи, она сильно похудела, рацион питания сильно ограничен. Все, что мы едим, она не может проглотить, давится, возникают спазмы горла.

Летом в жару были мы на улице, с ней было несколько приступов со спазмами, перехватывает горло – и все: хрипит и дышать не может. Я ей тогда даю под язык валидол и вывожу на свежий воздух, в прохладное место. Из-за этой слизи и дыхание у нее не совсем нормальное, откашляться толком не может.

Такая болезнь – хуже не придумаешь. Если не сможет глотать, то поставят трубку в пищевод для приема жидкой пищи. Даже если и поставят трубку, я думаю, как же она слюну будет сглатывать и дышать тяжело.



Сказали, что проживет год или от силы два. Год она уже прожила, пошел второй.

Разговариваем с ней по бумаге, что говорит – понять невозможно.

Я вычитал в травнике, что атрофию нервов лечат настойкой мордовника или она называется в аптеке «Эхинопсин». Спрашивал в нашей аптеке и заказывал, чтобы привезли, но у нас в крае нет такого лекарства и вообще его сюда не завозят.

Я бы попросил вас, узнайте, пожалуйста, где можно достать такое лекарство, и напишите нам. Конечно, мы применяем и другие средства, но пока безрезультатно.

Пробовала она лечиться и грибами. Лучше бы она этого не делала: поху-

дела еще больше. Грибы: шиитаке, веселка и рейши. Эта атрофия продолговатого мозга, а не нервов, последствия этого заболевания, паралич языка и нижней части лица и, видимо, затронут и спинной мозг. Болезнь прогрессирует.

Я обращался к нашим краевым гематологам. Чтобы попробовать частично заменить кровь, но они на это не идут и говорят, что у них нет таких наработок. Ехать с ней куда-либо невозможно из-за питания. Ест она одна, чтобы никто ей не мешал и чтобы она могла сосредоточиться на приеме пищи.

Обращался в Новосибирск по поводу стволовых клеток, но они тоже говорят, что у них таких наработок нет. Они лечат стволовыми клетками заболевания сердца.

Конечно, были бы у нас миллионы, мы бы обратились в Израиль, может, там что-то делают с таким заболеванием. Но у нас нет денег ни на лечение, ни на дорогу.

Говорят, этим заболеванием занимаются в Самаре, но мы об этом ничего не знаем. Были бы у нас деньги, я бы попробовал и переливание крови, и лечение стволовыми клетками, авось, помогло бы. Может, мозг стал бы восстанавливаться, если нормализовать или восстановить кровообращение на этом участке. Наши врачи говорят, что болезнь не изучена, этой болезнью болеют здоровые люди, а я этому не верю. Если был стресс и на короткое время нарушилось снабжение кровью, то он конечно пострадает. А у моей жены было всегда и сейчас тоже – низкое давление. Ее давление в норме 90-60, 100-60, 110-70. Если выше 110, она уже плохо себя чувствует, и пока давление не снизится, она будет страдать.

Восстановить кровообращение в голове – возможно и процесс остановится. Известно ведь, когда человек сдает кровь, то у него частично стволовые клетки сами образуются в крови, и идет некоторое омоложение всего организма. А это ведь на самом деле так было замечено специалистами в области медицины и геронтологии. И вот ни с одним специалистом я у нас не могу договориться. А может, на самом деле все дело в деньгах?

Вот такая у нас серьезная проблема, нарочно не придумаешь.

Хотелось бы узнать, что вы можете ответить по этому поводу. Если можно, узнайте про «Эхинопсин», есть ли где он, может, в Москве в какой-нибудь аптеке, напишите пожалуйста.

**Чудов Г.П. (адрес в редакции).**

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ КАЧЕСТВЕННАЯ СМЕТАНА?

**Кисломолочные продукты** – товар скоропортящийся, в жару требующий к себе особого внимания. Часто в плохом качестве сметаны виноваты не производители, а продавцы: неправильно хранят. Среди производителей сегодня слишком большая конкуренция, им просто невыгодно делать плохой продукт, а в магазинах, наоборот: продавцы ставят ящики с кисломолочными продуктами на пол рядом с прилавком, через три-четыре часа при температуре в +25°C качество товара уже не то. Сметану положено хранить при температуре +2...+6 градусов, летом соблюсти это правило сложно. Если упаковка лежала при более высокой температуре, нарушается кислотность, проще говоря, продукт скисает. Но гораздо чаще сметана оказывается перемороженной: в магазинах ее хранят в холодильниках при минусовой температуре. На вид подмороженный продукт отличить легко (к сожалению, уже после вскрытия упаковки): в сметане образуется «крупка», выделяется сыворотка.

**Обычно, если сметана продается** в герметичной запаянной упаковке, то без ущерба для качества она может храниться 5-7 суток. Если в негерметичной (например, в пластиковом стаканчике с крышечкой) – то 72 часа.

**По ГОСТу настоящая сметана не должна содержать** никаких добавок, состав у нее простой: сливки и закваска. Только в этом случае на упаковке продукта может быть написано слово «Сметана». А вот если в баночку добавили растительные жиры и стабилизаторы, то это уже сметанный продукт. Срок хранения у него увеличивается, и храниться он может при температуре от +2 до +20 градусов – то есть вне холодильника. Называться строго «сметаной» ГОСТ ему запрещает, поэтому на упаковке обычно пишут какое-нибудь созвучное название («Сметана сметановна», «Сметанка по карману»). В составе обязательно указывается присутствие растительных жиров и настоящий «статус» кушанья – «сметанный продукт», «продукт молочный термизированный», «паста растительно-сливочная».

К сожалению, на глазок определить, испортилась сметана или нет, практически невозможно – все становится ясно, только когда откроете упаковку.

### **Простые меры предосторожности при покупке сметаны:**

- берите сметану только с охлажденных прилавков;
- если на холодильной витрине есть термометр и температура на нем ниже нуля – товар наверняка подморожен;
- не покупайте кисломолочные продукты на улице.

## ТЕХНИКА ОХМУРЕНИЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Современные магазины уже все реже напоминают те магазины, к которым мы привыкли с детства, все больше среди них, так называемых, супермаркетов и бутиков. Но человеку для поддержания нормальной жизни необходимо здоровое питание, качественная одежда и предметы, окружающие его. Но как трудно выбрать самое необходимое, как часто бывает, пошел человек за хлебом, а вернулся с полными сумками ненужных продуктов. Деньги часто разлетаются на то, что даже не планировалось. И порой под качеством обслуживания, просто скрывается техника охмурения покупателей. Как уберечь себя от обмана? Не поддавайтесь на уговоры продавцов. Многих из консультантов специально обучают, как заболтать клиента. Их приемы похожи на те, которые используют цыганки: поток информации, и в него невозможно даже словечко вставить. Если же сразу пресечь попытки всучить вам ненужный товар не удалось, выслушайте продавца. А затем твердо и спокойно откажитесь от всех дополнительно навязываемых услуг.



Часто подсознательно, без слов и уговоров покупатель заставляют купить не нужный ему дорогой товар – это целая наука, и называется она логистика. Вы думаете, что товар на полках в современных магазинах расставлен абы как? Вовсе нет! В каждом приличном магазине есть специалист по логистике. Именно он размещает продукцию таким образом, чтобы она, во-первых, непременно попала на глаза покупателю, а во-вторых, чтобы из ряда аналогичных товаров вы взяли именно тот, что подороже. Поэтому в супермаркетах хлебные отделы находятся в самом конце. И пока найдешь то, что вам действительно необходимо, просто не выдерживают нервы, а вернее желудок. Только представьте: возвращаешься с работы, в животе сосет. За заветным батоном нужно пройти через весь торговый зал, а глаза натываются на разные вкусности – здесь тебе и колбасы, и йогурты, и пельмени. Нет-нет, да и сорвешься-купишь что-нибудь внеплановое на ужин.

В супермаркетах используют стеллажи, которые сверху донизу забиты товарами. Более дорогие ставят на самое видное место: на уровне груди взрослого человека, именно туда, куда падает взгляд покупателя. Редкий посетитель опустит глаза вниз. И зря. Чем ниже полочки, тем ниже стоимость, допустим, банки зеленого горошка.

Начеку надо быть и со штрих-кодами. Особенно, если они приклеены вручную. Допустим человек спрашивает у продавца, сколько стоит кусок сыра, девушка сверяет штрих код и называет сумму, на кассе после сканирования штрих-кода кассир называет совершенно иную цену, которую вы совершенно не ожидали. Когда вы отказываетесь от покупки, девушка на кассе, в свою очередь, высказывает свое недовольство, что вот, мол приходится пересчитывать выручку и возвращать деньги, вы не должны чувствовать себя виноватым: ошибка была допущена по вине супермаркета, и это они отняли у вас время.

Есть универсальные советы, как избежать лишних трат: чтобы не закупить по инерции всякой всячины, перед походом в супермаркет составьте список продуктов; не топчитесь с покупками, спокойно рассмотрите товар на полках, выберите подходящее по цене; проверьте срок годности продукта на упаковке; сверьте покупки по чеку.



# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ ХОЗЯЕК

### Питьевая сода помогает экономить

Войдя сегодня в любой магазин, поражаешься обилию ассортимента на полках. Каких только необходимых в хозяйстве баночек с чудо средствами нет. Яркая реклама, обещает нам и отчистить, и отбелить, и даже избавить от признаков возраста на лице, причем за очень короткий срок, с минимальным приложением усилий и совершенно безопасно.

Вот, только цены заставляют задумываться, неужели только это средство, такое уникальное и незаменимое. Как же люди раньше жили без этой бытовой химии? И чем они ее заменяли? Обратим внимание на такую знакомую и совсем недорогую питьевую соду и вспомним, что еще жители Древнего Египта и Древнего Рима знали о волшебных свойствах соды и использовали ее для личной гигиены и в быту. А в наше время множеством различных способов употребления соды, хозяйки делятся друг с другом и передают из поколения в поколение.

Итак, каковы же достоинства пищевой соды? Прежде всего, стоит сказать, что сода – натуральное нетоксичное средство, которое эффективно удаляет грязь, впитывает запахи, отбеливает, придает свежесть.

**Соду можно использовать** как косметическое средство, а тот факт, что она не тестируется на животных, порадует гринписовцев, к тому же сода безопасна для окружающей среды.

**Если вы хотите научить** вашего ребенка мыть посуду, это лучше делать с помощью соды, а не химического средства, которое может быть вредным для малыша.

**Соду удобно брать с собой** в поездки и походы – она выполняет столько разных функций, что вам не придется таскать с собой кучу разных баночек и коробочек.

**Помимо экономии места** в багаже, сода позволит вам сэкономить кучу денег, которые вы бы потратили на покупку других средств, не таких безвредных и зачастую вызывающих аллергическую реакцию.

В зависимости от цели использования соду можно смешивать с другими компонентами, например, уксусом, лимоном, зубной пастой, сахаром, солью и т.д.

**Кухня, ванная, гараж, даже шерсть** ваших питомцев будут в идеальном порядке с помощью всего лишь одного средства – пищевой соды!

**Итак, вот несколько способов ее применения:**

**Сода улучшает** пищеварение, добавьте половину кофейной ложки соды в стакан воды, размешайте и выпейте – это избавит вас от изжоги и вздутия живота.

Чтобы приготовленный вами **соус имел более деликатный вкус**, добавьте в него сразу после готовки 1 щепотку соды, соус нейтрализует кислоту.

**Получить пышное тесто** вы сможете, добавив в него 1 кофейную ложку соды (на 500 г муки).

**Сода уменьшает время приготовления** зеленых овощей (фасоль, шпинат, горошек) и возвращает цвет и аромат сухим и замороженным овощам, для этого нужно добавить 1 щепотку соды на литр воды.

**Чтобы вернуть блеск столовому серебру**, потрите его влажной тряпочкой с добавлением соды.

**Поставив небольшую емкость** с 3 столовыми ложками соды в холодильник, вы избавитесь от неприятного запаха, а вымыв мусорное ведро раствором из 1 кофейной ложки соды на литр воды, вы не только избавитесь от запаха, но и продезинфицируете его. К этому раствору можно добавить немного уксуса или сока лимона.

**Устранить засор и неприятный запах** вам поможет смесь из 1 части соды, 1 части крупной соли и 2 частей уксуса, вылейте эту смесь в раковину, оставьте на 15 мин., а затем смойте горячей водой.

**Чтобы придать ковру свежий вид**, намочите его, а затем посыпьте загрязненную поверхность содой. Подождите не менее часа, затем пропылесосьте или вымойте ковер, потеряв особо грязные места щеткой.

**Бутылки, вазы и стаканчики заблестят, а чашки, в которых были чай или кофе**, а также раковина засверкают белизной тоже при помощи соды! Растворите 2 кофейные ложки соды в литре воды, налейте этот раствор в посуду, которую нужно отмыть, взболтайте и оставьте на время. Если пятна остались, можно

просто их отчистить, потеряв влажной губкой с содой.

**С помощью соды можно отбелить зубы**, для этого немного соды нужно добавить к зубной пасте. Чтобы освежить дыхание, можно сделать ополаскиватель из расчета 1 кофейная ложка соды на литр теплой воды.

Добавив 7 столовых ложек соды в ванну, вы смягчите воду, кроме того, сода способствует выведению токсинов и обладает противовоспалительным действием. А если у вас устали ножки, вам поможет теплая ванночка с содой.

Соду можно использовать вместо дезодоранта, она не имеет запаха, не забивает поры и не пачкает одежду.



# ГЕРПЕС


 Раньше герпес высыпал у меня на губах по 4-5 раз за зиму. Я принимал настой софоры японской, но чудо-травка не помогала. Вылечился же от этой напасти настоем белой полыни за неделю. Точные пропорции в приготовлении настоя не соблюдал, просто заваривал сухую полынь и пил вместо чая. Герпес меня не беспокоил 12 лет. Но в этом году я вновь почувствовал на губах характерный зуд и без промедления стал заваривать и пить чай из полыни. Зуд прошел, и пузырьки герпеса так и не появились.

А еще при высыпании пузырьков, снять пленочку с внутренней стороны свежего куриного яйца и прикладывать липкой стороной к болячке. Вскоре пленка начнет сохнуть и морщиться, ее можно смочить кончиком языка, и она расправится. Если вы почувствуете боль и подергивание, не пугайтесь, значит, средство «работает». Пленку меняйте несколько раз в день, в зависимости от состояния, а на ночь прикладывайте свежую.

**Новиков Г.П., Москва.**



# ОПЕРАЦИЯ ОКАЗАЛАСЬ НЕ НУЖНА

 Однажды я заболела и пошла в больницу. В больнице я увидела соседку. У нее на руках был маленький мальчик. У мальчика был нарыв в ушах, и врачи сказали, что нужно делать операцию. Но я ей не советовала: нельзя ни в коем случае было делать операцию, поздно!

Потом мы забрали этого ребенка и ушли домой делать процедуры, по моему рецепту. Когда мы пришли домой, соседка сразу поставила чайник воды. Когда чайник закипел, я взяла литровую банку, поставила на чайник. Когда банка постояла 5 минут, мы ее сняли, взамен поставили другую, а эту банку поставили мальчику на ухо. Так мы меняли 10 банок. Когда процедуры закончились, ребенок уснул.

Его мать тогда была сильно напугана, ведь ребенок не спал 2 суток!

Через пару часов у мальчика из ушей потек гной. Так был снят нарыв и спасен мальчик.

**Минаева Н.Н.**

# БЫЛ У МЛАДЕНЦА ДИСБАКТЕРИОЗ

 В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили дисбактериоз. Областной педиатр порекомендовала попить девочку травами и дала мне готовый сбор: зверобой – 1 часть, ромашка – 2 части, мята перечная – 2 части, подорожник – 2 части, трава и семена репешка – 1 часть. 1 ст.ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений. Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

А еще, если у вас в анализе нет разных там кокков, то лучше на нем не зацикливаться. Ребенок до года имеет право на дисбактериоз в кишечнике, и регулировать его лучше разнообразным питанием. Здесь главное

– добиться регулярного стула. Иначе происходит загнивание пищи в кишечнике, и это тоже может вызвать сыпь. Лекарства от дисбактериоза, включая «Бифидумбактерин», тоже могут дать аллергическую реакцию, поэтому их нужно давать осторожно. Врачи не всегда предупреждают об этом. Если ваша малышка страдает запорами, попробуйте поставить ей мыльце (размылить хорошо кусочек, сформировать в виде конуса и дать просохнуть). Мы наделали в свое время много таких «палочек». И я поначалу каждый день вставляла в попу малышке, предварительно смочив в теплой воде. Минут через 5 сажали на горшок, и помогало безотказно. Где-то через неделю, она сама уже стала на горшке справляться без мыльца.

**Корнеева О.Я., г.Москва.**



Репешок обыкновенный - agrimonia eupatoria L.

Ф.СП-1

**АБОНЕМЕНТ** На Газету

~~Журнал~~

“Бабушкины рецепты”

(Индекс издания)

(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 Газету

~~Журнал~~

“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.	