

АПТЕКА

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 настоящая 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.fungomoscov.ru

ЗАПОРЫ

Мой муж страдает параличом после инсульта почти 5 лет. Двигается еле-еле, всегда придерживался диеты, принимал слабительное, но все равно запоры замучили.

Один раз к нам пришла домой участковый врач и, узнав про такие проблемы, дала нам действенный рецепт, который нам сразу помог: надо выкопать корень укропа в тот период, когда семена уже поспеют, но еще не сухие. Свежий корень вы-

мыть, день провялить на воздухе в тени. Затем порезать мелко и заваривать: 1 ст.л. на ночь залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, утром процедить и выпить натощак, пить в течение месяца. Затем можно дозу уменьшить: 1 ч.л. заваривать. В целом пить так 2 мес. ежедневно, затем после перерыва в месяц – еще такой же срок пропить по 1 ч.л. Муж пропил курс в 4 мес., кишечник его стал работать значительно лучше. Теперь стал пить этот настой только тогда, когда стул задерживается, что случается довольно редко.

Уклейкина Зинаида, Омская обл.



ЧИТАЙТЕ В № 26
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

Бабушкины рецепты
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

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

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». Выпуск №25(329). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г.Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p> <p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru Подписано в печать 15.06.2008 Сдано в печать 15.06.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Главный редактор Рудь П.Б. Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</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. Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</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»

ПОБЕДИТЬ ЗАТЯЖНОЙ КАШЕЛЬ

 Мой дед всегда советовал такое средство: приложиться спиной к нагретой печке и посидеть так полчаса, а то и час. Наутро он вставал практически здоровым. Я следую его примеру, когда удается выбраться на дачу, где у нас есть печка. А если простуда застает меня дома, то делаю так: нагреваю в духовке гальку, привезенную с моря, заворачиваю в плотную салфетку и прикладываю ниже ключиц, там, где у нас трахея и бронхи. Когда галька остынет, нагреваю ее снова. Прodelав несколько прогреваний, закутываюсь и ложусь спать. К утру кашель проходит или становится меньше.

Галина Поликарповна, Вологда.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ПРОРОСШЕГО ЗЕРНА

 Проросшая пшеница – это природный эликсир жизни. Она оказывает стимулирующее воздействие на жизненно важные процессы организма, повышает выносливость, стабилизирует иммунную систему.

Пшеничные зерна моют и кладут в тарелку, на дне которой разостлана ткань, смоченная в теплой воде. Сверху зерно прикрывают такой же мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22-23° С, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся. При длине ростка 1-1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Проросшие зерна становятся мягкими, как будто они распарены. Крахмал в них превращается в солодовый сахар, а это облегчает процесс пищеварения на целую ступень.

Лечебные каши и кисели готовятся так: за 12-24 часа до приготовления блюда из проросшего зерна (из расчета 50-100 г на человека) его проращивают вышеуказанным способом. Затем промывают и пропускают через мясорубку. После этого добавляют по вкусу мед, масло. В зависимости от того, сколько добавлено продуктов, получается каша или кисель. Кипятить ни кашу, ни кисель недопустимо.

Если вы каждый день будете есть натощак овсянку, то у вас понизится содержание холестерина в крови.

Если вас замучили гастрит или язва желудка – слизистые овсяные отвары вам просто необходимы, они обвола-

кивают желудок и снимают боль; помогают при головных болях и гипертонии. Чтобы хорошо работал кишечник и не было запоров, приготовьте такую смесь: возьмите по 2 ст. л. воды, меда и овсяных хлопьев, добавьте два тертых яблока, сок половины лимона. Принимайте во время обеда.

Проросшую пшеницу, росток которой не должен превышать 1,5-2 мм, и лимон с коркой пропустите через мясорубку, замесите гречневой мукой, выложите на тарелку, покройте слоем пропущенных через терку кислых яблок. Получится сытный пирог.

Романова Ю., г. Уфа.



СЕГОДНЯ

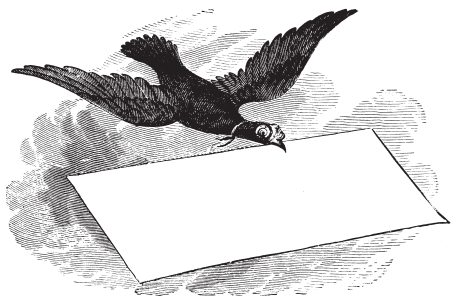
В НОМЕРЕ:

- **целебная роза-ругоза**
- **лечим узлы на щитовидке**
- **деликатные проблемы**
- **помоги себе сам!**
- **ягодное пиршество**


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



МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

 Предлагаю рецепт мази от ожогов. Когда-то давно нам его дала соседка. С тех пор мазь всегда стоит у нас в холодильнике. Для ее приготовления нужно смешать и разогреть на водяной бане 20 г парафина, 25 г несоленого сливочного и 4 столовые ложки подсолнечного масла.

Ожоги смазывать несколько раз в день, а первые сутки – каждые 15 минут.


М. Полянская.

ЯБЛОКО, КАРТОШКА И ЛУКОВИЦА

 Хочу поделиться проверенными рецептами. **Первый.** 1 яблоко, 1 картофелина, 1 луковица. Все разрезать на 4 части, залить 1 л воды. Поставить на огонь. Пусть кипит. Когда, останется половина жидкости, значит, готово. Пить теплым. **Второй** рецепт. Насыпать в сковороду 2 ст. ложки сахарного песка, поставить на малый огонь и помешивать. Как только закипит, влить 1 стакан воды и снять с огня. Все хорошенько перемешать, вылить в стакан и пить горячим. Я этим средством в свое время вылечила застарелый кашель.

Наталья О.

ТАКАЯ ЗНАКОМАЯ ГЕРАНЬ


 Я работаю поваром, и постоянные ожоги, можно сказать, моя профессиональная болезнь – то паром, то кипятком ошпарюсь, поэтому на работе всегда держу горшок с геранью. Она очень полезна!

В случае ожога нужно листья свежей герани ошпарить кипятком и нижней стороной наложить на рану. Перебинтовать. Через 10-12 часов процедуру повторить. Обычно ожог заживает в считанные дни без рубцов и пятен.

Ольга Товарова.



РОЗА-РУГОЗА, ЦЕЛЕБНЫЙ НАСТОЙ

 Мои дети, их шестеро у меня, никогда ничем не болели, тьфу, тьфу, тьфу. И не заболеют, потому что вместо воды пьют отвар... А впрочем, читайте.

Давным-давно это было, еще когда Земля теплой была. На русской службе у какого-то царя тогда состоял швед Тунберг, который ботаником работал. И вот этот швед открыл и описал дивное растение, произрастающее на Земле русской. Растение дюже красивое и пользы необыкновенной. Мощные кусты высотой до 3,5 метра имеют прямые ветвящиеся только вверх стебли, которые усеяны многочисленными шипами разной длины и твердости. Куст покрыт крупными сильноскладчатыми листьями. Цветки у растения от темно-пурпурных до бледно-розовых, диаметром до 12 см. И зело пахучие. Плоды мясистые и слегка сплюснутые, крупные до 3-4 см в диаметре, как ранетки. Цветет куст с ранней весны и до поздней осени одиночными, но чаще в соцветиях по 3-5 цветами, и на кусте одновременно цветы, бутоны, плоды. Цветов-плодов так обильно, что издали куст кажется скорее красным, чем зеленым.

Куст, о котором я рассказываю, это – самый крупный из всех шиповник, который за свои складчатые листья получил название роза морщинистая, среди садоводов более известный, как роза-ругоза.

Цветы и плоды этого шиповника съедобны и очень вкусны, особенно варенье. Собирать его плоды одно удовольствие, всего 15-20 минут – и ведро полное. Из этих плодов, разрезав их пополам и чайной ложечкой удалив семена, готовят настои, отвары, сиропы, варенье, целебные чаи, джемы, пастилу, конфеты, кисели, коктейли, вина и много другой вкуснятины. Жаль, что бумажная площадь не позволяет описать все рецепты приготовляемых блюд и лекарств, но они у меня есть.

На Сахалине этот чудо-шиповник растет в диком виде и очень обильно, как сорняк. Варенья из него в каждом доме в достатке, как картошка – кому сколь охота, столь и потребляют. Но мало, кто даже на Сахалине знает, какая целебная сила в этом шиповнике. По составу витаминов он не знает равных среди всех плодов и ягод на Земле. Это – витаминный чемпион! Чтобы не перечислять количество ценнейших элементов и более

доходчиво представить себе пользу и ценность этих плодов, приведу пример: всего в 100 г плодов шиповника содержится витаминов столько, как в 5-ти кг лимонов или 10 кг (целое ведро!) яблок. И даже такой богатой на витамины черноплодной смородины аж целый кг потребуется. Схарчить за раз такое количество лимонов – скулы сведет, а от яблок пронесет точно. А стакан отвара и пить приятно, и организм витаминами питается с лихвой.

Ругоза очень морозоустойчива, не страдает грибковыми заболеваниями. Живая изгородь из этих кустов просто шикарна. Для больных тромбозами, гипертоническими заболеваниями, печени, анемии, нарушениями солевого обмена, гинекологическими заболеваниями этот шиповник просто необходим. Самый безнадежный радикулит, который уже ничто не берет, запросто лечится корнями этого шиповника. Он стимулирует сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды, инфекциям, усиливает регенерацию тканей, укрепляет иммунную систему.


Мы часто проходим мимо своего спасения, ищем какие-то редкие дорогие лекарства, забывая о протянутой природой зеленой руке помощи – бескорыстной и надежной. Если случилась беда – не отчаивайтесь. Найдите своего зеленого доктора и доверьтесь ему. Природа еще никого никогда не выписывала домой умирать.

Хотя общеизвестно, что халявным бывает только сыр в мышеловке, да и то для второй мыши, спешу сообщить, что никакой «негоции» я не преследую. Но могу выслать всем желающим семена. Кто посообразительней, тем в первую очередь. Мне просто жаль, что у вас нет такой красоты и вкуснятины. И я готов помочь в этом всем желающим их иметь. Так что жду ваших писем с вложенным с о/а конвертом и марками. Прошу учесть, что наш ненавязчивый почтовый сервис установил тариф для Сахалинской области на конверт 11 рублей. Т.е. от вас конверт идет с доклеенными марками. А чтобы семена в дороге не укрались, заказным письмом – 22 рубля.

А живу я недалеко: **694620, г. Холмск Сахалинской обл., а/я 79. Зовут меня Виктор Петрович, а фамилия моя Голод. А телефон у меня такой: 8-924-286-07-26.** Берегите себя, не хворайте и всего вам доброго.



ЛЕЧИМ УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ

 Некоторое время назад ко мне обратилась Наталья Павловна – знакомая женщина предпенсионного возраста с просьбой помочь в лечении узелковых образований на щитовидной железе.

Я ей предложил лечение плодами (семенами) софоры японской, растением-паразитом омелой белой, кожурой семян (плодов) конского каштана и корнем лапчатки белой. Эти средства лечат узловой зоб.

Сначала я приготовил настойки. Семена **софоры** мелко измельчил и смешал с измельченной омелой в такой пропорции: на три весовые части софоры брал одну весовую часть омелы. Двести грамм этого сбора залил литром водки. Настаивал в темном месте 2 недели и процедил. Потом долил водой до первоначального объема (то есть долил воды столько, чтобы общий объем составлял 1 л).

Настойку из кожуры семян **каштана** я готовил так. Взял 20 грамм тонкой коричневой кожуры и залил 200 мл водки. Настаивал 3 недели и процедил. Также долил водой до первоначального объема.



нимала по 25 капель (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 3 раза в день натошак. Принимать пищу после этого было можно не раньше, чем через 30 минут. Я назначил Наталье Павловне курс лечения 25 дней.

Потом в лечении этой настойкой был сделан перерыв на 5 дней. В эти пять дней Наталья Павловна принимала настойку из корня лапчатки и настойку из кожуры семян каштана. Два раза в день (утром и в обед) она принимала настойку из корня лапчатки (по чайной ложке, смешивая с четвертью стакана теплой воды, на пустой желудок, и кушать после этого можно не раньше, чем через полчаса). Настойку из кожуры семян каштана Наталья Павловна принимала тоже по чайной ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 1 раз в день (вечером) натошак. Принимать пищу после приема лекарства было можно не раньше, чем через 30 минут.

Пять дней Наталья Павловна принимала каштан и лапчатку – потом снова 25 дней софору с омелой, и пять дней лапчатку с каштаном. И так она лечилась до тех пор, пока не закончились все настойки.

УЗИ показало, что узелки на щитовидке рассосались. Я решил не держать этот рецепт в секрете, а подарить его всем нуждающимся. Но предупреждаю, что такое лечение противопоказано при низком давлении.


Будут вопросы – пишите. Если нужны эти настойки – могу выслать.

352909, Краснодарский край, Армавир, а/я 900, Головкин Александр Владимирович, травовед.

Для приготовления настойки из корня лапчатки я взял сорок грамм измельченного корня и залил 200 мл водки. Настаивал 3 недели, процедил, долил водой до объема 200 мл.

Мы начали лечение. Настойку из софоры и омелы Наталья Павловна при-

БАБУШКА НАУЧИЛА


 Моя бабушка когда-то научила меня, как нужно делать ингаляции при кашле, и с тех пор я пользуюсь этим рецептом для себя и своих детей.

Налейте кипящий отвар лекарственных трав в небольшой тазик. Лучше это делать в ванной комнате, где воздух предварительно согрет обогревателем или струей горячей воды из крана. Затем разденьтесь до пояса и накройтесь над тазиком большим махровым полотенцем. Подышите десять-пятнадцать минут душистым горячим воз-

духом. Одновременно с вашими дыхательными путями этот воздух нагревает и грудь, и шею, и лицо. Так что прогревание идет с двух сторон. Затем быстро ополоснитесь теплым душем (можно до пояса), наденьте чистое сухое белье, тепло закутайтесь – и в постель. Хорошо, если туда же вам подадут чашку горячего травяного чая с медом. Или приготовьте чай заранее в термосе и поставьте его у своей постели, чтобы не ходить по дому после ингаляции. После этого остается только заснуть. А утром вы почувствуете себя гораздо лучше.

Людмила Гнездинская, г. Клин.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА И ЖЕЛУДОК ПРЕОТЛИЧНО РАБОТАЮТ!


 Все просто: гречку с кефиром принимать надо! Для улучшения работы поджелудочной железы (да и печени помогает очень, кстати).

Я крупу промыл, в духовке просушил и в муку смолот. Вечером в стакан кефира (а можно и в простоквашу) 1 ст. л. муки всыпал, размешал и оставил на ночь. А утром жена натошак сначала стакан воды выпила, а через 15 минут – кефир с гречкой. Месяц так лечилась – месяц перерыв.

И вот теперь у нее и поджелудочная, и желудок преотлично работают.

Петров С.Г., Омская область.

О ПРОСТУДЕ И МЕДЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

 Хочу поделиться рецептом чудесного домашнего средства от сезонных простуд. Я пользуюсь им уже 2 года – ни грипп, ни простуда меня «не берут».

Мелко порежьте половину лимона с цедрой на блюдце, чтобы сохранить весь сок. Туда же покрошите 7-8 долек чеснока средней величины. Все это переложите в 0,5 л стеклянную банку и залейте холодной кипяченой водой. Подержите смесь 4 дня в темном месте, а потом поставьте в холодильник, не процеживая.

Полученный настой принимайте каждое утро по столовой ложке за 20 минут до еды с сентября до апреля. Когда жидкости в банке останется мало, сделайте новую порцию – перерывов в приеме не должно быть. Не бойтесь пить это лекарство перед работой – оно пахнет только лимоном. Однако людям с желудочно-кишечными заболеваниями оно противопоказано.

Хочу предложить свой рецепт меда: 400 штук цветков одуванчика заливаем холодной водой на сутки. После этого воду сливаем. Далее следует цветки хорошо промыть и отжать. Залить 0,5 литра кипятка, добавить 1 ч.л. лимонной кислоты и кипятить 15 минут. Затем остудить, процедить, цветки отжать через марлю.

В полученный отвар всыпать 1 кг сахара и варить на слабом огне, постоянно помешивая, до нужной густоты. По банкам разливать в горячем виде. В результате получается настоящий мед!

Лидия Ивановна Малышева, Свердловская обл.

ПРИ ФИБРОЗНО-КИСТОЗНОЙ МАСТОПАТИИ

Приготовить сбор из трав: ромашка, календула, коровяк, чистотел, лист березы, цветы акации белой, зверобой, крапива, донник, сушеница (все поровну). 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка. Кипятить 3-5 мин. Настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

При этом можно применять напары трав в таком составе: мята, донник, болиголов, ромашка, душица, лист мать-и-мачехи и прикладывать их в мешочках.

– Сбор трав: душица, тысячелистник, зверобой, подорожник, пустырник. Все в равных частях. Взять 1 ст. л. смеси, залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить 3 раза в день.

Пить при этом витамины 3 раза в день: ундевит, гентевит или ревит.

– Взять 1 ст. л. семян аниса с вечера положить в термос и залить 1 стаканом кипятка. Утром процедить. Принимать по 50 г 4 р/д, за 30 мин. до еды. В виде компресса прикладывать глину на 2 часа.

– Применять мазь и настой из перегородок грецких орехов. Настой готовится так: надо взять перегородки из 20 орехов, настоять их 10 дней в 100 г спирта, процедить и пить по 25 капель 2 раза в день до еды.

– Для приготовления мази: нужно взять свежее куриное яйцо, влить в стеклянную баночку, чтобы не повредить скорлупу, которую используют затем в качестве мерки. В скорлупу налить стол. уксус 6-9% и вылить в баночку (скорлупа выбрасывается), добавить 1 ст. л. растительного масла. Перемешать. Мазь наложить на больную грудь, сверху закрыть пергаментной бумагой. Лечение 3-6 мес., но результат не заставит вас долго ждать – 100%!

Мазь и настой можно применять одновременно...

– Есть уникальный рецепт уральского целителя Ивана Прохорова:

– Софора – свежие плоды софоры залить 70% спиртом в весовом соотношении 1:1. Настоять 21 день в темном месте, процедить, отжать. Применять внутрь по 10 капель 4-5 раз в день.

Сухие плоды настаивать на водке в соотношении 1:2. Настаивать и употреблять так же, как при изготовлении свежих плодов по 1 ч. л. 2-3 р/д. Настойку хранить в сухом, темном и прохладном месте.

Водный раствор софоры применяется в виде салфеток и тампонов на груди.

Универсальное средство от мастопатии. Смешать 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла и сок 2 небольших лимонов, положить эту смесь в льняную тряпочку и приложить к груди на ночь. Утром снять и на дневное время смазать больное место апилаком. Курс – 2 недели.

Можно воспользоваться и бабушкиным рецептом, в старину это заболевание отговаривали таким образом: *«Не я говорю и отговариваю, отговаривает святой угодник Николай Чудотворец. Ему вторят угодники и мученики и великомучение. Молят они Пресвятую Богородицу, чтобы рабу Божию (имя) она исцелила и грудь бы ее не ломило. Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь».*

Еще один старинный рецепт – мазь с прополисом. Размешать 100 г сливочного масла с 30 г натертого прополиса и положить в глиняный горшочек. Горшочек нужно поставить на газовую горелку, положив на нее вначале обыкновенный кирпич, и томить на этом кирпиче 3 ча-



Болиголов



Софора японская

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА СОСЕДКУ

У моей 88-летней соседки сильно болели ноги, и я вылечила ее настойкой корня калгана. Делается она так. Взять 5 частей хорошей 40%-й водки или 70%-го спирта, залить в темную бутылку, предварительно положив на дно 1 часть мелко измельченных корней калгана. Бутылку плотно закупорить и настаивать 14 дней, затем процедить. Обязательно в процессе настаивания периодически (несколько раз в день) бутылку встряхивать. В этом главный смысл рецепта: именно оттого, что смесь находится время от времени в движении, происходит наилучший отбор спиртом или водкой питательных и врачующих средств из корня калгана.



Лапчатка (калган)
P. Erecta (L.) Raesch

Пила она настойку калгана осень и ползимы, разводя 50 г настойки калгана в 50 г воды, 1 раз в день после 9 часов вечера. Выпила в целом 1 л настойки – и почувствовала такое облегчение, что готова была пуститься в пляс на своих некогда больных ногах. С тех пор она сама собирает калган и рекомендует пить его своим подругам.

Елена Владимировна, г. Орел.

СЕРДЦЕ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ, ПАМЯТЬ КРЕПКОЙ

Данный рецепт эффективен не только для сердца, могу сказать точно, что улучшился цвет лица, общее самочувствие и память.

Этот рецепт я сама делала для своей мамы. Поверьте, помогает! Продукты: по 1 стакану чернослива, изюма, кураги, грецких орехов, 2 лимона и 1 стакан меда. Сухофрукты, орехи, лимоны пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан меда, прикрыть крышкой, поставить на холод. Принимать каждое утро натощак по 1 десертной ложке. Курс лечения можно проводить в течение года несколько раз. Вкусно, полезно и эффективно! Данный рецепт эффективен не только для сердца, могу сказать точно, что улучшился цвет лица, общее самочувствие и память! Моя мама стала даже моложе выглядеть.

Составные ингредиенты рецепта содержат очень много полезных для организма веществ, минералы, витамины и многое другое. Так что можете смело употреблять состав и для профилактики заболеваний, особенно зимой.

Сомова М. И., г. Рязань.

са, время от времени помешивая. Полученная 30% прополисная мазь используется для смазывания груди. Мазь хранят в банке из темного стекла, под крышкой, в прохладном месте. Готовить мазь нужно после захода солнца, чтобы солнечная энергия не повлияла на состав мази. Лучше всего во время новолуния или при растущей Луне.

Как лечились наши бабушки? Делали мазь на основе чистотела. Чайную ложку измельченных в порошок листьев чистотела развести в 2 ч. л. топленого масла. Этим составом смазывать больное место при мастопатии и фиброме. Готовя эту мазь, нужно произносить следующий заговор: *«Слова мои будут верны, руки мои будут легки, дела мои будут крепки. Сгинь ночь зла, приходи утро доброе. Отойди хвороба от рабы Божией (имя). Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь».*

Рецепт простой и тоже очень старинный. Взять 3 ст. л. натертой красной свеклы, 1 ст. л. меда, капустный лист. Свеклу смешать с медом и выложить на капустный лист. Лист прикладывать к уплотнению и держать до тех пор, пока оно не рассосется.

Взять по 4 ст. л. плодов шиповника, плодов брусники, залить смесь 1 л кипятка и настоять в термосе сутки. Пить по 1/2 стакана настоя 3 р/д как витаминное средство.

КОМПРЕССЫ

Для лечения мастопатии рекомендуется пропустить через мясорубку свежую капусту, добавить несколько ложек простокваши, наложив на льняную салфетку, прикладывать на больное место до полного исчезновения боли, меняя по несколько раз в сутки, чтобы не дать просохнуть. Внутри при этом следует принимать следующий настой: сварить в 0,5 л молока 100 г семян укропа и настоять 2 часа. Пить 3 р/д по 3/4 стакана за 30 мин. до еды. Курс 2-3 недели.

– В эмалированную кастрюлю всыпать 100 г непросеянной ячменной муки и 2 ст. л. листьев крапивы. Содержимое залить 1 л воды, кипятить 10 мин. на медленном огне, затем

использовать для компрессов в теплом виде.

– Горсть свежей петрушки мелко изрубить и прикладывать к больной груди.

– 1 ст. л. укропа положить в эмалир. кастрюлю и залить стак. кипятка, кипятить 5 мин., настоять 15 мин., отвар в виде компресса положить на соски.

– Рисовый крахмал размешать в воде до консистенции сметаны. Нанести на бинт и приложить на больное место. Через 3 часа хорошо рассасывается любая опухоль.

– Хороший эффект дают листья свежей капусты (эластичные), наложенные на грудь внутренней стороной.

– Полезно прикладывать промытые листья мать-и-мачехи или листья лопуха матовой стороной.

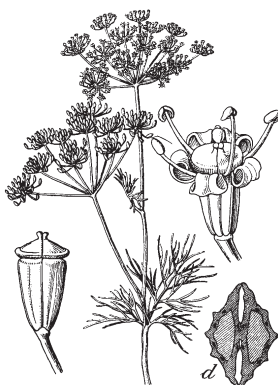
– Отжать сок из зрелых плодов калины, добавить мед 3 ст. л. на 1 стакан сока и пить по 1/4 стакана 2 р/д через 2 часа после еды.

Ну и еще несколько советов: *измените диету в сторону снижения употребления жиров за счет цельных зерен, овощей и фасоли. Оставайтесь стройной. Для очень полных женщин похудение может облегчить боль в груди и появление уплотнений. Ешьте витамины. Обязательно много ешьте продуктов, богатых витамином С, кальцием, магнием, витаминами группы В. Сократите потребление кофеина, распрощаться с газированными напитками, шоколадом, мороженым, чаем, болеутоляющими средствами, содержащими кофеин. Не подсаливайте. Держитесь подальше от диуретиков, т. к. это может привести к истощению запасов кальция. Полезно принимать*

ибупрофен, чтобы облегчить боль в груди. Избегайте употреблять местные гормональные противовоспалительные препараты. Приложите холод, некоторые женщины находят облегчение, намочив руки в холодной воде и обхватив ими грудь. А для некоторых лучше всего срабатывает попеременный душ. Подберите себе хороший бюстгальтер.

Будьте здоровы!

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



Укроп

ДЕЛИКАТНАЯ БОЛЕЗНЬ – ГЕМОРРОЙ

Ни острого нельзя съесть, ни стопку выпить. Даже есть по-человечески не всегда удается.

Но давайте вспомним многократно испробованные старинные бабушкины рецепты. Первое средство. Взять обыкновенное железное ведро, сильно разогреть в костре половинку красного кирпича и поместить на дно сухого ведра. На кирпич положить заранее мелко нарезанный и немного подсушенный чеснок (один-два зубчика). Когда чеснок начнет обугливаться, сесть на ведро и принять дымовую ванну. Процедуру повторить в течение нескольких дней по мере необходимости. Точно такой же эффект дают дымовые ванны из смеси мелко нару-



бленных свежих стебельков чистотела и рябиновых листьев. Второе средство – сок из осенних ягод красной рябины. Его легко получить с помощью соковыжималки или обыкновенной мясорубки. Пить следует 3 раза в день по 100 г. Правда, ягод для этого потребуется очень много, да и не всегда есть возможность ждать до осени.

Лучше испробовать третий рецепт. Кусочек свиного сала 2-3-летней давности очистите от соли и, вырезав его в форме медицинской свечи, вставьте в задний проход (лучше всего на ночь). Средство испытанное, помогает хорошо.

Карицкий И.Н., Тамбовская область.

БАБУШКА НАУЧИЛА МЕНЯ, КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА


Я попробовала, делала все, что мне говорила моя бабуля и мне были не страшны этой зимой ни грипп, ни ангина, ни простудные заболевания вообще. Все очень просто. Начиная с сентября месяца, я стала пить по указанию, морковный сок ежедневно, раза два-три в день, за полчаса до еды.

Сразу после приготовления он и самый вкусный, и полезный! Морковь выбирала средних размеров, самую сладкую и сочную. И каждый глоток держала немного во рту, как бы полоща горло. Очень вкусно и полезно, как видите. Рекомендую!

Ольга Н., г. Гатчина.



МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

 Есть и у меня несколько рецептов, о которых нигде, никогда и ни от кого, кроме моей мамы, не слышала.

Первый рецепт от туберкулеза дала подруга моей мамы. Отец после длительного лечения и мытарств по больницам слег, не мог даже садиться самостоятельно. Похудел. Весил 34 кг. И вот однажды жена его куда-то отослала, дверь была открыта. Постучался и вошел человек, только что освободившийся из лагеря (дело было в Сибири, вокруг лагеря для заключенных). Больной угостил его свежими калачами. Человек спросил, почему тот не встает, и, выслушав, предложил свое лечение.


Купить красного жгучего перца и молока. Напарить в печи молоко с перцем и три раза в день пить по полстакана. Натощак. Перец – два стручка на 1 литр молока: *«Через полмесяца лечения ты сможешь сесть, – сказал странник. – Еще через полмесяца попробуешь встать и подойти к окну. Ноги будут дрожать. Но ты пройдешь до окна. Еще через полмесяца – месяц пойдешь на рынок сам выбирать перец. Скажешь продавцу: «Плохой ты выбираешь». Ноги будут слабые, но с палочкой дойдешь»*. Жена больного все так сделала.

А дальше произошло, как и предсказывал странник. Обливаясь потом, больной через полмесяца сел, потом встал, потом пошел... Через год отца маминной подруги пригласили на свадьбу как баяниста. К этому времени он уже набрал вес – весил больше 70 кг. Сел напротив своего лечащего врача, выписавшего его ранее умирать, и залиvisto играл на баяне. Врач, не узнав бывшего пациента, спросил: *«Где же мы встречались? Будто знакомы «в доску», а не могу вспомнить»*. Узнав, ахнул и лишь убедительно стал просить сделать рентген. Когда я заболела воспалением легких (лет 50 назад), мама этот рецепт применила на мне. Лечение было быстрым и легким. Мои легкие больше не болели.

Колбина М.В., г. Волжский.



ЗАЩЕМЛЕНИЕ НЕРВНЫХ КОРЕШКОВ

 В 2000 году мы с супругой поехали в соседнее село, и там у меня так прихватило спину, что я еле сел за руль.

На следующий день сын повез меня к врачу. Тот осмотрел и сделал заключение: защемление нервных окончаний, потребуются длительное лечение – годика три, не меньше. Рекомендовал купить тросточку и ходить с нею постоянно.


Мне люди давали разные советы по поводу моего заболевания. Но, посоветовавшись с женой, решил использовать рецепт, предложенный 95-летней старушкой-соседкой. Суть процедуры такова: широкую фанерную доску приклоняли к спинке кресла под углом 35-40 градусов. С помощью жены я ложился на эту доску на спину, головой вниз, она меня тесемками привязывала за ступ-



ни ног, и в таком положении пребывал минут 20-25. Затем ложился на пол, на коврик, и жена делала массаж спины с целебным составом из ростков картофеля. Через 10 сеансов боли прошли, и я снова был в строю. Вот рецепт приготовления состава. Как только на картофеле появятся ростки длиной 10-15 см (картофель должен храниться в подвале или другом темном месте), обломайте ростки и нарежьте по 2-3 см. Сложите в 2-литровую стеклянную банку, слегка утрамбуйте, залейте водкой или самогонкой градусов 50 до самого верха. Закройте пластиковой крышкой и поставьте в темное место на постоянное хранение. Через 20 дней состав будет готов.

Юрий В., г. Иваново.

НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ: НЕТ ШУМА В УШАХ И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ

 Я ветеран войны, инвалид II группы. Болезней ворох. Несколько раз лежал в больнице с ИБС и гипертонией, с ужасными головными болями, с шумом и звоном в ушах. Верхнее давление меньше 190-200 не было.

Спрашиваю у терапевта, почему так сильно болит голова. Он отвечает, что это сосуды головного мозга забиты бляшками и что так и будет до конца моих дней. Одним словом, с чем приходил в больницу, с тем и уходил. Правда, немного давление сбивали, но головные боли оставались.

И вот однажды, сидя в очереди к терапевту, разговорился с одной старушкой. Поведали друг другу о своих недугах. Она рассказала, что у ее соседки тоже сильно болела голова, и та вылечила ее немудреным лекарством, теперь бегают, по ее же собственным словам, «как маятник».

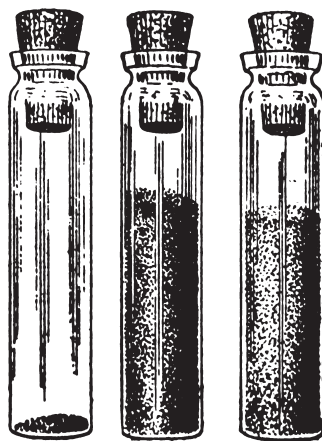
Это лекарство оказалось нашатырным спиртом, которого полно в каждой аптеке, и стоит он дешево. Выйдя от врача, зашел в аптеку, купил нашатырь и поехал домой. Начал испыты-

вать это лекарство на себе. Рецепт прост: в стакан налил воды и добавил столовую ложку нашатыря. Перемешав, смочил носовой платок, сложил его вчетверо и приложил на лоб и виски. Таких компрессов сделал около десяти, обычно после завтрака, и держал минут 40-45. Представьте себе, после этих процедур почувствовал большое облегчение.


Перестала болеть голова, заметно уменьшились шум и звон в ушах. Еще что удивительно: раньше, бывало, встаешь утром, а верхнее давление не ниже 180-200. Теперь 150-160 / 80-90.

Правда, утром все же принимаю лекарства, которые уже подобрал под свой организм для снижения давления. И это еще не все. У меня на правом виске был нарост с рублевую монету, он не беспокоил, но неприятно иметь на теле что-то лишнее. И вот после компрессов на лоб и виски пропал и нарост. Вот вам и нашатырь.

Г. С. Петров, Волгоградская область.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

 Наш организм – очень сложный механизм. Он состоит из множества органов и систем. И всеми ими, как дирижер, управляет нервная система. Сбой (стресс) в нервной системе – и заболел тот или иной орган. Хотя мы порой этого и не замечаем. А нервная система очень тонкая и легко ранимая – реагирует не только на боль – свою и чужую, но и на слова, на их тон, на все аномалии, которых в наше время хватает. Говорят: – «у меня душа болит» – это нервная система сигнал подает, что что-то не так, надо что-то изменить и т.д. А так же сердце закололо, забилось, давление подскочило – это опять-таки результат сбоя в работе нервной системы. Все это накапливается до того момента, когда сердце не справляется с этими раздражителями и наступает кризис – криз артериального давления, инфаркт миокарда, инсульт.

Как уберечь нашу нервную систему, чтобы она стала крепче и не реагировала так остро на внешние раздражители? Для этого мы делаем сбор целебных трав под названием «ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ». Он будет успокаивать нервную систему, укреплять сердечную мышцу, т.е. уберечь от последствий стрессов.

Этот сбор полезен и практически здоровым людям, он становится как бы преградой от внешних раздражителей. А уж людям больным и особенно послеоперационным (операция – это большой стресс!) он просто необходим, как воздух. Пить его надо 3 месяца, через месяц курс повторить. А здоровым людям для профилактики 2 курса в год. Противопоказаний нет. Можно давать и детям в половинной дозе.

Вот этот сбор:

Состав: крапива, донник, валериана, мать-и-мачеха, ландыш, буквица, орех грецкий, тысячелистник, алтей (цветы и листья), липа, душица, барвинок, ромашка, шиповник.

Приготовление: 3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30-40 мин., процедить и отжать. Можно добавить сок лимона и 1-2 ч.л. сахара или меда.

Способ употребления: Разделить на 3 части и пить за 20 минут до еды. Детям 10-16 лет можно пить 1/2 дозы.

Этот сбор можно употреблять в сочетании с морозником кавказским. В Древней Греции хорошо знали о чудодейственной силе морозника, который стимулирует нервную систему, предотвращает и лечит многие заболевания. Еще Авиценна писал о морознике: – «рассасывает, разрежает и сильно очищает так, что даже съедает омертвевшее мясо». А Пара-

цель говорил о морознике, что он излечивает множество болезней, благодаря его свойству возобновлять ткани, очищать кровь и изгонять из организма продукты распада, часто являющиеся причиной расстройства здоровья. На протяжении ряда лет

эти изречения древних были подтверждены.

Такое ценнейшее лекарственное растение – как болиголов пятнистый, помимо того, что его используют для лечения и предупреждения рака, является сильнейшим иммуностимулятором, активизирующим и укрепляющим защитные силы организма.

Ежедневно в организме каждого из нас образуются раковые клетки. У одних срабатывает иммунная система, и эти клетки уничтожаются, у других организм ослаблен (перенесенные болезни, отрицательные эмоции, плохая экология и т.д.).

Советую обратить внимание на такой препарат, как сироп бузины. Очень эффективное средство, проверенное годами.

Сироп бузины.

Сироп бузины – сильное биологически активное, противораковое, противоопухолевое, кровоочистительное. Оказывает слабительное действие, регулирует нервную систему, укрепляет иммунную систему, борется с заболеваниями горла. Применяется при заболеваниях крови (лейкоз, лимфогранулематоз) и лимфосистемы, мастопатии, миомы матки, женских воспалениях, зобе, хронических запорах. Используется также для лечения ревматизма, подагры, артритов, остеохондроза, болезней почек, воспаления мышц.

Это высоковитаминное средство обладает бактерицидным действием и его можно пить как взрослым, так и детям для профилактики вирусных заболеваний, особенно в период обострения гриппа.

Для профилактики и для удовольствия можно пить сироп бузины по 1 десертной ложке после еды 3 раза в день. Пить 1 месяц, затем сделать перерыв 2 недели и снова можно пить месяц и т.д.

При серьезных заболеваниях (кровеносной системы, опухолях, раке) перед едой пить по 150 мл дистиллированной воды, а после еды – 1 десертную ложку сиропа. И так в течение месяца. Затем полмесяца сделать перерыв и т.д. до полного выздоровления.

Примечание: сироп бузины очень вкусный и наверняка понравится Вам, а особенно Вашим детям! Но увлекаться им нельзя, будет сильное расстройство кишечника. Поэтому соблюдайте точную методику приема лекарства.

Положительный эффект на организм дает тибетский очистительный сбор. При его приеме идет процесс омоложения, очищения. Тибетский сбор способствует нормализации кровяного и глазного давления. Уменьшает уровень сахара и холестерина в крови, выводит из организма соли, шлаки и тяжелые металлы. Служит профилактикой атеросклероза, ишемической болезни. Улучшает зрение, память, снимает усталость и повышает работоспособность. Но, чтобы был достигнут результат, его пьют 5-6 месяцев утром и вечером по 1/2 стакана.

Высылаю сборы из лекарственных трав, которые в сочетании с настойками из болиголова, аконита способствуют рассасыванию таких опухолей как: мастопатия, миома, аденома предстательной железы, уплотнение и узлы щитовидной железы.

Имеются сборы, которые очищают сосуды сердца и головного мозга от холестерина, нормализуют кровяное давление, снижают сахар в крови, укрепляют нервную систему. Имеется эффективный сбор от рака любой локализации. Все травы и корни собраны моими руками и руками моих близких в экологически чистых районах Северного Кавказа.

Мой адрес: **385018, Республика Адыгея, г. Майкоп, п/о 18, а/я 17, Гуйван Елене Николаевне, тел.: 8(8772)57-27-59; 8-918-221-65-59.**



матей лекарственный - *althaea officinalis L.*



буквица лекарственная - *betonica officinalis L.*



валериана (кошачий корень) - *valeriana officinalis L.*

О ПОЛНЫХ

Как избавиться от лишнего веса? Критика – штука хорошая, но она, как правило, не действует. Нет ничего труднее, как противостоять своим желаниям. А надо ли? От запретов может быть еще хуже, чем от несдержанности, которая создает проблемы с весом и со здоровьем. Избыточный вес может быть следствием стресса, хронического переутомления, повышенной возбудимости, частых застолий, некоторых заболеваний. Несдержанность к пище делает чревоугодие еще более неуправляемым. Вы часто смотрите на себя в зеркало, часто задаете себе вопрос: «А что дальше?» Ведь вы (речь идет о полных людях) каждый день добровольно таскаете на себе ведро или два, или того больше воды. Вам нравится быть вьючным животным и стараться не замечать, что это происходит именно с вами? Да, да, посмотрите правде в глаза. И весь этот груз проблем многих преследует на протяжении всей жизни. Можно успокаивать себя словами, что «хорошего человека должно быть много», что кожа на лице у полных старится не так быстро, как у худых, что они более доброжелательны. Но обратите внимание, как вы тяжело дышите, с каким трудом поднимаетесь по лестнице, как потеете во время жары...

Как бы вам хотелось порхать, не подстегивать себя на каждом шагу, чтобы передвигать свое грузное тело. А все это – плата за несдержанность к пище. И вы идете на такую жертву ради живота своего. Разве можно отказаться от всего вкусного, привычного и не набить, как следует свой желудок? А затем начинаете жалеть, что переели. Хотя чаще всего оправдываете свои действия. Раз оправдали, два. И вот уже произошла поломка, критика, защищавшая вас, перестала действовать: **«С какой стати ограничивать себя и отказывать себе в удовольствии?»**

А вес все растет, проблемы нарастают. И вот вы уже покупаете журналы, газеты, книги, кричащие о разных способах решения ваших проблем, мечетесь по аптекам, врачам, экстрасенсам, все ищите панацею для похудения. Хотите, не прилагая усилий попить, поглотить каких-нибудь снадобий, поделать процедуры, и все сразу придет в норму. Так не бывает. Все эти посулы направлены только на опустошение вашего кошелька. Слепая вера тем и опасна, что отучает трудиться и думать. Просто верить легче, но расплата не заставит себя долго ждать.

Не пугайтесь, все не так страшно и безнадежно, краски были сгущены, чтобы заставить немного задуматься над проблемой и принять определенные и не очень большие усилия для ее решения.

Для начала надо просто сесть и подумать: **«А что дальше?»** Если ничего не менять, то ничего и не изменится. А что менять, и, самое главное, как?

Начнем с основного – сна и отдыха. Некоторые полные люди боятся помногу спать, опасаясь, что еще больше поправятся. И напрасно. Сон снижает раздражимость, а, значит, жадность к пище автоматически понижается. Это в том случае, если не наедаться на ночь. Снижение веса может происходить и во время сна. Если как следует выспаться,



то организм будет стремиться вернуть себе гармонию, нарушенную избыточным весом, а значит вес будет нормализовываться. Страх переспать, наоборот, создает стрессовое состояние и способствует повышенной раздражимости, а значит и жадности к пище.

Не подавляйте себя запретами, ешьте все, что хотите, сколько хотите и когда хотите. Организм сам чувствует и знает, когда, чего и сколько ему надо. Но, давая волю чувствам, одновременно и тормозите их, чтобы не было односторонней устойчивой направленности: **«Эх, так хочется перченого, острого, жирного, соленого... Так хочется наестся до отвала».** Пожалуйста, никто не запрещает, вы вольны собой распоряжаться, но за несдержанность заплатите своим здоровьем и комфортом. Хоть немного просматривайте перспективу, не становитесь рабом желаний. Постепенно уходите от всего, что способствует разжиганию аппетита и набору лишнего веса. Измените содержимое холодильника, чтобы не поддаваться соблазнам. Тренируйте внимание, т.к. оно активизирует критику, а она не позволяет делать ничего в ущерб своему здоровью. Избегайте ритма в любых его проявлениях, который загоняет в колею, изнашивает нервную систему, что также отражается на прибавке веса. И не надо бояться правды. Признав ее, вы будете стремиться изменить себя к лучшему. Проигнорировав, обманув себя, только усугубите проблему.

И всего-то ничего. Высыпайтесь как следует, не переутомляйтесь, нормализуйте питание, двигайтесь, но не насилуя себя, а в удовольствие, избегайте ритма, будьте внимательны, разнообразьте свои жизненные интересы, иначе вы погрязнете в мелких и крупных стрессах. Не бойтесь признавать правду, отстаивайте интересы своего целостного «Я». Только вы сами способны изменить себя и обстоятельства. Успехов вам в начинаниях.

О полных – 2

Каждый человек живет в определенном ритме, в котором ему наиболее комфортно. Основы ритма формируются на внутриутробном уровне. Плод вынужден подстраиваться под ритм матери, который заменяет ему эмоциональный опыт, которого еще почти нет и позволяет справляться с атакующими его раздражениями. В течение жизни ритм может меняться, но в общем он доста-

точно устойчив и составляет основу личности, фундамент, на котором выстраивается все последующее жизненное здание. И в то же время, несмотря на заданность, ритм не является «константой» и его можно изменять, при этом «Я»

становится более целостным и осмысленным. Ритм задается атакующими вас раздражениями, на которые вы вынуждены реагировать и носит сдвиговой характер. На раздражитель можно реагировать, по-разному: направить внимание и силы на то, чтобы его осмыслить и разрешить возникшую проблему, на что требуются определенные усилия, или пойти по пути наименьшего сопротивления – подавить, убежать от него, отвести раздражение на что-то приятное и заикнуться на нем. Нечто похожее происходит с полными людьми. Еде они придали чрезмерную значимость, превратив ее в антистресс, наркотик, которым пытаются заглушить все неприятности. За несдержанность к пище приходится платить слишком дорогую цену. А отказываться в еде уже и не надо, просто надо уравновесить ритм, тогда изменится отношение к пище, она перестанет быть сверхсильным раздражителем, и вы начнете к ней относиться спокойно, ровно, без жадности. Переутомитесь, у вас возникнет голод, ничего страшного, позвольте себе это. Главное, чтобы переутомление не превратилось в норму. Никаких запретов и принудительно-го воздержания. Любой запрет нарушает равновесие, создает сдвиговой ритм и накапливает напряжения, что ведет к нервному срыву. Даже если вы с помощью запретов снизите вес, в любом случае в дальнейшем это отразится на вашем здоровье. Как же тогда снизить вес без вреда для здоровья?

Как уже отмечалось, все дело в ритме. Надо уравновесить сдвиг подавленным ранее противоположным вариантом, тогда автоматически изменится отношение к пище, возрастет роль самокритики. При уравновешивании психики не только еда, но и такие вредные привычки, как курение, алкоголизм, наркомания теряют свою сверхзначимость и упрядняются. Что значит «уравновешивающая противоположность»? Например, подавляемый страх, от которого чаще всего человек, не сумев справиться с ситуацией, убегает в сдвиг, уравновешивается агрессией, энергия которой направляется на решение проблемы, а не на убегание от нее, как это происходит со страхом. Надо заставить себя видеть то, что раздражает, тогда страх отступит, а чувства станут подконтрольными вашему сознанию. Сиюминутные желания перестанут доминировать, вы

будете просматривать более дальнюю перспективу и избегать всего, что может принести вам вред. Сознательно будете ограничивать себя в отношении той же еды. Это всем будет приносить удовольствие, поскольку это принесет вам больший комфорт, чем сиюминутное удовлетворение желания. Основой торможения и уравновешивания ритма являются сон и отдых. Причем сон в больших количествах. Сон снижает раздражимость и активизирует критику, которая является мощным сдерживающим фактором. Кроме того, во время сна оживает подавленный страх, принуждающий просматривать неблагоприятные варианты, и активизируется протест, направленный на изменение ситуации в положительную сторону.

Как меняется образ мыслей по отношению к одной и той же ситуации во время торможения ритма, можно примерно представить себе на следующем примере. Представьте, что вы на кого-то очень сильно разозлились. Все хорошее об этом человеке мгновенно улетучилось, а все плохое многократно усилилось. Раздражение себя всегда оправдывает и генерирует соответствующие мысли. Нервная система сильно возбуждена, мысли гонятся в определенном ритме. Вы ушли от этого человека, чтобы не раскручивать себя еще больше, и постепенно начали успокаиваться. Замедляется ритм, меняется образ мыслей и отношение к этому человеку. Кажется, что он вроде уже и не такой плохой... Еще ритм затормозился, и вот уже активизировалась противоположность, вы вспомнили о его хороших качествах, и вас уже мучит совесть... Снова ожил в памяти конфликт, снова захлестнуло

раздражение, но уже не с такой силой, и все повторяется, но по затухающей. В конце концов вы придете к компромиссу, и равновесие восстановится. Этого человека вы начнете оценивать с двусторонних позиций. Это в идеале. В реальной жизни раздражение может застрять и мучить всю жизнь.

Если же раздражитель присутствует постоянно, и вы не можете с ним справиться, может произойти поломка, сопровождающаяся созданием устойчивого сдвигового ритма. Вы создадите в голове «конкурирующий очаг возбуждения», в который будете убегать от раздражения, с которым не смогли справиться. У полных людей «конкурирующим очагом возбуждения» является повышенная жадность к пище.

В. Добровольский.



Подытожим. Если у вас стресс и появился сильный голод, дайте волю чувствам. Их легче тормозить, разрешая, чем запрещая. А чтобы стрессов было как можно меньше, больше спите и отдыхайте. И тренируйте волю, без нее вам никак не обойтись. Основа воли – это правда. Надо не убежать в самообман, а смотреть правде в глаза, т.е. видеть все как есть, не зажимая критику. Учитесь концентрировать внимание, видеть окружающие вас предметы целостно, без прерываний. Устойчивое внимание позволяет воспринимать реальность двусторонне, без искажений, без самообмана. Чувства становятся подконтрольными разуму, и в тоже время они свободны и раскованны. При таком раскладе вы будете спокойно относиться к самым изысканным деликатесам. Воля же поможет вам справиться с трудностями, не прибегая к помощи самообмана, с которым легче, это все равно, что плыть по течению. Но самообман разрушителен. Надо не просто плыть, а просматривать перспективу и выбрать наиболее приемлемый для себя путь. Может впереди пороги, коряги, водопады, омуты... Будешь просто плыть по пути наименьшего сопротивления, обязательно рано или поздно нарвешься на неприятность. И тогда может быть уже поздно. Замедляйте ритм, не загоняйте себя в колею.

Если вас гонит вперед страх, проблемы, то разрешите себе бояться, не подавляйте страх. Тогда проблемы потеряют свою сверхзначимость, замедлится ритм, и вы их очень спокойно решите. Тормозить ритм непросто, обнажатся страхи, от которых убежал. Может быть очень неприятно, но зато изменитесь вы, и ваши проблемы разрешатся наилучшим образом. Семечки, жвачка, чипсы – вот чем так любят заполнять свободное от еды время полные люди, никак не способствуют снижению аппетита, а наоборот.

ЯГОДНОЕ ПИРШЕСТВО

бавьте сахарный песок и ванилин. Полученным соусом залейте ягоды.

На 500 г земляники – 2 ст. ложки творога, 1 стакан сливок, сахарный песок и ванилин по вкусу.

Смородиновая приправа

Отберите спелые ягоды, вымойте, перемешайте с сахарным песком, добавьте ванилин, тщательно разомните деревянной толкушкой и оставьте примерно на 1 ч. в закрытой посуде. Полученной массой хорошо полить творог, манную кашу, мороженое или использовать ее в качестве начинки для блинчиков или пирогов.

На 500 г черной смородины – 150 г сахарного песка, щепотка ванилина.

Смородина с медом и орехами

Ягоды черной и красной смородины помойте и подготовьте по отдельности. Мед немного разогрейте, сразу же вылейте в ягоды и все перемешайте. Орехи порубите, смешайте с маслом, сахарным песком и, постоянно помешивая, слегка подрумяньте при слабом нагреве. Полученную массу осторожно выложите на блюдо поверх ягод.

По 250 г ягод черной и красной смородины, по 4 ст. ложки меда и сахарного песка, полчашки рубленых орехов, 1 ст. ложка сливочного масла.

Земляника в молочном соусе

Ягоды очистите от плодоножек и чашелистиков, вымойте и разложите в компотницы. Разотрите творог или сырковую массу со сливками или кефиром, до-

Земляника в белковой пене

Подготовленную землянику вымойте, крупную разрежьте и выложите в посуду. Яичные белки смешайте с сахарной пудрой и взбейте в пену, которой покройте ягоды. Сверху каждую порцию украсьте мелкими ягодами.

На 750 г земляники – 2 яичных белка, 3/4 стакана сахарной пудры.

Ягодные кисели

Кисель – нежное, ароматное, аппетитное блюдо. Его можно приготовить из ягод свежих, замороженных, сушеных, но самые лучшие кисели получаются, естественно, из только что собранного урожая, причем в дело идут и второсортные ягоды – треснутые, помятые и т.д.

Рецепты киселей из свежих ягод примерно одинаковы: сначала ягоды перебирают, очищают, моют, тем или иным способом получают сок, потом варят сироп, в него добавляют разведенный в холодной воде крахмал, доводят до кипения, снимают с огня и вливают сок. Кисель пьют горячим или холодным, для вкуса его нередко сдабривают молоком или сливками.

На 1 стакан любых ягод берут 3/4 стакана сахарного песка, 2-2,5 стакана воды и 2 ст. ложки крахмала.

А теперь несколько слов об особенностях приготовления каждого киселя.

Смородиновый

Для получения сока в размятые ягоды добавьте полстакана кипяченой холодной воды, протрите сквозь сито или отожмите через марлю. Выжимки от ягод залейте 2 стаканами воды, поставьте на огонь и кипятите около 5 мин., после чего процедите. В процеженный отвар положите сахарный песок, вскипятите, влейте крахмал и, размешав, дайте закипеть еще раз. Ранее отжатый сок влейте в готовый кисель и размешайте. Подобным же образом можно приготовить кисель из клюквы.

Земляничный

В кастрюлю влейте 2,5 стакана горячей воды, положите сахарный песок и размешайте. Полученный сироп вскипятите, влейте в него крахмал и дайте еще раз вскипеть. А тем временем подготовленные ягоды протрите сквозь сито и это пюре положите в горячий кисель, снятый с огня, размешайте. Тем же способом варите кисель из малины, черники, лесной земляники.

Вишневый

Аккуратно выньте косточки из ягод, пересыпьте ягоды сахарным песком и, постоянно перемешивая, выдержите полчаса. Слейте образовавшийся сок, который потом добавьте в готовый кисель. Косточки залейте горячей водой (2,5 стакана), вскипятите и жидкость отцедите. Полученным отваром залейте ягоды и еще раз вскипятите. В кипящий отвар с ягодами влейте крахмал, снова доведите до кипения, снимите с огня, влейте сок ягод и перемешайте.

Продолжение следует...

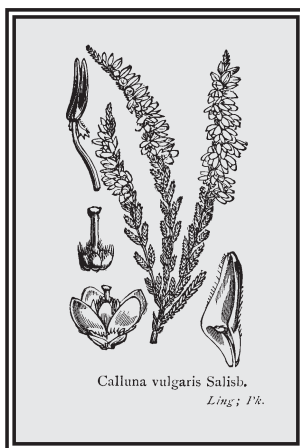


Садовую землянику знают и любят все, а вот называют зачастую неправильно – клубникой, хотя культурная земляника – прямая родственница дикой, которую собирают в лесу и на лугах. А еще в память о великоленном старинном французском сорте ее иногда до сих пор величают пышным именем «виктория» – победа. И действительно, она в конце концов победила время и расстояния. Ведь путь садовой земляники в наши края был долог и извилист. Сначала она перекечевала из Америки в Европу и лишь на исходе XVII века попала в Россию, где возделывалась очень ограниченно – в основном в монастырских садах. Зато здесь землянике приписывали прямо-таки мистические свойства, поскольку, по давней легенде, ее «трехпалый» лист символизирует Святую Троицу, пять лепестков в цветке – пять ран Иисуса Христа, а красные ягоды – капли крови, упавшие на землю из этих ран. Потому землянику издавна и почитали священным растением. Так что, закладывая земляничную плантацию на своем участке, отнеситесь к этой ягоде с должным вниманием и уважением.

В старину хорошо знали и о том, что вишневый лист предохраняет плоды от порчи, поэтому всегда перекладывали им вишни. Плоды с дерева снимали после полудня в мягких матерчатых перчатках, оставляя плодоножку. Осторожно укладывали вишни в стеклянные банки, чередуя каждый ряд плодов с толстым слоем чисто вымытых и просушенных листьев, посуду ставили на лед. И всю зиму ели свежую вишню. А для продажи плоды помещали в небольшие бочонки, пересыпали вишневым листом, плотно закрывали крышкой и закапывали в лед, где вишня прекрасно хранилась вплоть до следующего урожая.

ВЕРЕСК ОЗДРАВЛИВАЕТ НЕРВЫ

Вот уже почти 10 лет я выращиваю на дачном участке вереск обыкновенный (*Calluna vulgaris*). Сейчас – вереск популярное среди садоводов растение. Я хочу рассказать о его лекарственных свойствах и рецептах вкусных напитков из этого замечательного растения, которые мы готовим сами. С появлением первых саженцев вереска, за 9 лет его произрастания, теневая сторона дома, где ничего не росло – преобразилась, ведь вересковые заросли покрыли почти всю неплодородную песчаную почву. В период своего цветения – с начала июня до глубокой осени, – вересковые полянки переливаются всеми оттенками цвета: от белого и светло-розового, сиреневого, лилового, малинового и до темно-пурпурного, источают медовый аромат. Мы прочитали давно, что вереск применяется в народной медицине, но сами стали использовать его только 4 года назад. Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Собирают их во время цветения, срывая верхушки побегов с цветками, без грубых приземистых стеблей. Сушат в тени, под навесом, периодически переворачивая.



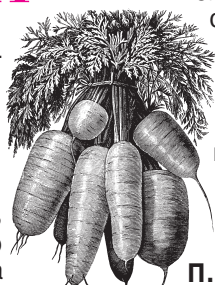
Calluna vulgaris Salisb.
Ling. Fl.

При радикулите, ревматизме, переломах костей, подагре, аллергии делают припарки и ванны: 70 г травы заливают ведром кипятка, настаивают 30 мин.

Вереск успокаивает нервы, действует снотворно, даже созерцание цветущего вереска успокаивает, отдаляя все ненужное и наносное в душе.

СТОМАТИТ И МОРКОВКА

В последнее время с какой-то периодичностью (примерно раз в месяц) начал меня одолевать стоматит. Сначала его брали смена зубной щетки, полоскание отваром коры дуба и шалфея, смазывание люголем. А последний случай оказался очень стойким. И я стал искать советы по интернету. Нашел один, очень на



П., г. Москва.

Настой цветущих веток используем как успокаивающее, снотворное средство. При испуге, астено-невротических реакциях, ипохондрии, повышенной нервной возбудимости – это средство быстро и мягко действует: 2 ст. л. измельченного вереска залить 0,5 л горячей кипяченой воды, настоять 6-8 часов в тепле (термосе), процедить, выпить за день в 4 приема до еды.

Измельченные в порошок цветки вереска заживляют раны, язвы, ожоги, экземы.

Водный настой травы вереска издавна считается верным средством при камнях в почках. При почечнокаменной болезни, воспалении почечных лоханок, катаре желудка с повышенной кислотностью, сухом кашле делают настой: 1 ст. л. измельченных листьев и цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 7-10 дней.

Бальзам из вереска: 7 ч. л. цветков вереска, 1 ч. л. цветков брусники, по 1 ч. л. травы душицы, пустырника, смородины. Залить 1 л горячей воды, довести до кипения. Парить на малом огне 10 мин., настоять 30 мин., процедить, пить мелкими глотками.

Сироп, успокаивающий нервы, повышает иммунитет. Растворить в 1 л воды 500 г сахара. Отдельно залить свежие цветки: 20 г цветков на 2 стакана кипятка, настоять сутки в тепле, процедить, смешать с растворенным сахаром, довести до кипения, остудить.

Оскольцева Галина, пос. Рожино.

мой взгляд симпатичный и даже вкусный. Совет заключается в полоскании рта морковным соком. После двух раз полоскания осталось совсем немного язвочек. Если бы полоскал в день не один раз, то, наверное, прошло бы быстро. Но специфика работы не позволяет это делать больше 2-х раз в день.

Попробуйте. Эффективно и полезно.

АРТРИТ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

Мой муж мучился от артрита, сильно болела рука, не мог ее поднять, не мог ничего взять ей. Работает он водителем, и недуг причинял ему сильные страдания.

Его друг рассказал нам, что его мать лечилась средством, которое хоть и не сразу, но дало очень хороший результат. Мы попробовали и, действительно, помогло и именно тогда, когда врач сказал, что это заболевание еще не изучено. Вот этот рецепт. Накопайте корень однолетнего лопуха. Однолетний лопух используется потому, что его корни более сочные и мясистые. Однолетний лопух отличается от других тем, что он еще не выпустил стрелку с характерными круглыми колючками. Копать лучше всего весной или осенью, т.к. корни в это время наиболее сочные.

Корни лопуха помойте, порежьте таким образом, чтобы они проходили в горлышко бутылки. Насыпьте корни в бутылку, примерно 1/3 от объема, остальное залейте водкой (спирт лучше не использовать).

Закройте бутылку пробкой и поставьте на 20 дней в темное место. Через 20 дней вы получите настойку желто-коричневого цвета, готовую к применению.

Приготовьте сразу 2-3 бутылки настойки. Бутылки могут быть 0,5 или 0,7 литра.

Употребляйте по 30-40 грамм настойки (столовая ложка) 2-3 раза в день, лучше перед едой. К тому времени, как Вы закончите вторую бутылку и начнете третью, от артрита останутся одни неприятные воспоминания. Дальнейшее употребление настойки по показаниям.

P.S. Бывает, что эффект наступает не сразу, а постепенно в течение 2-3-х месяцев после применения, но вот уже десять лет об артрите мы и не вспоминаем.

Горшкова А., Краснодарский край.

ПОЛИАРТРИТ

 Я страдал полиартритом в течение 8 лет, заболел в 56 лет. Неоднократно лечился в клинической больнице, куда один раз был доставлен на носилках. Принимал витамины, салицилаты и др. Улучшение состояния наступало на 2-3 месяца: боли уменьшались, можно было спокойно и самостоятельно передвигаться по комнате. Однажды мои родные – сын и невестка пригласили меня в гости в Башкирию. Там мама моей невестки сказала, что вылечит меня менее чем за месяц, надо только стараться и терпеливо переносить процедуры, которые издавна применяли ее предки в таких случаях. Я был готов на все. Процедуры начались с первого дня моего приезда. Это были бани: мой сын по рекомендации нашей тещи брал в руки веник, составленный из ветвей березы, можжевельника, крапивы жгучей, и растирал им мне все тело, припаривал больные суставы рук и ног. Так парился ежедневно в течение 10 дней по 15-20 мин., температура в бане была примерно 50-65 град., выдерживал я все прекрасно, хотя и сердце у меня в обычной городской жизни пошаливало.



Крапива
U. Dioica L.

После парной были втирания в поясничную область: масло пихтовое в смеси с жиром барсучьим 1:1. Втирали с довольно сильным разминанием спины по 15-20 мин. Внутри я принимал натощак по 1/2 стакана 2 раза в день настой: листья брусники, цветки календулы, цветки бузины черной, траву хвоща полевого и листья березы. Все берется в равных долях, 1 ч.л. сбора на стакан кипятка. Запарить в печи на 2 часа, процедить, свежий отвар готовил и выпивал ежедневно.

За 10 дней боли вообще ушли, исчезла припухлость суставов. Домой я уехал здоровым. Кроме того, теща еще дала с собой мешочек с травами для настоев, ведь необходимо было еще несколько месяцев не бросать их пить, чтобы закрепить результат. Еще 3 месяца я принимал отвар можжевельных ягод, отвар листьев крапивы двудомной, хвоща, листьев брусники, а в поясницу втирали мне пихтовое масло в смеси со зверобойным, которое продается в аптеке. Через 7 месяцев самочувствие мое было хорошее, по комнате и по улице хожу самостоятельно, без палочки, за медицинской помощью не обращаюсь. Но думаю, что паровые бани с травяными отварами и втиранием масел – надо продельвать мне хотя бы раз в год.

Агеев В.П., г. Южноуральск Челябинской обл.

КОЖНЫЙ ЗУД

 Мне 76 лет, занимаюсь спортом: лыжи, плавание летом, двигаюсь много. Но в последнее время меня стал беспокоить кожный зуд. Чешусь весь как проклятый: спину, грудь, бока, ходил к врачу – ни грибка, ни лишая, никакой другой заразы не обнаружили. Врач сказал, что зуд может быть и при неврозах, и при повышении сахара в крови (повышение сахара в крови – не обязательно симптом диабета), и болезни почек, печени. Надо нормализовать ЖКТ, ограничить сладкое, соль, алкоголь, голодать 1 раз неделю. Внутри: кларитин. Наверное, я так и начал бы лечить зуд лекарствами, но в прошлом году я пронаблюдал любопытный случай на даче. Приходит однажды ко мне на огород, расположенный на окраине села, сосед с большой лопатой в руках и спрашивает: «Можно я покопаю лопух?»

– Пожалуйста, я буду только благодарен, – ответил я.

Начал сосед копать, и я смотро: подрезает лопатой в земле концы длинных корней.

– Зачем же вы оставляете корни в земле? На будущий год он размахает свои репы, спасения от него не будет!

– Ну и пусть растет, от него же польза большая: лечит и диабет, а настоем листьев его – и язву желудка излечивает, и камни из почек и печени гонит. Мы с семьей корни его и листья едим в салатах и супах, ведь известно, что он препятствует раковым клеткам, очищает от них организм. А если заболит спина у меня или колено прострелит у жены после ползания по грядкам – сразу за свежими листьями за околицу идем: это самое быстрое и доступное на даче лекарство. Омоем водой и прикладываем на ночь на больные места слоем из 5-8 листьев, покрыв сверху целлофаном и платком шерстяным. На утро встанешь – ничего не чувствуется, по крайней мере, за 2 ночи – самый тяжелый приступ боли заметно облегчится. И если ноги «гудят» или отекли после ходьбы целый день – на ночь к ступням размятые листья приложишь, и наутро хоть бегом бегай!

А вот год назад разбил сын колено – упал с чердака, – продолжал мой пожилой со-

сед. – Колено быстро вздулось, посинело и вскоре ему стало невозможно двигать ногой. А на утро ему на работу срочно ехать надо было. У нас оказалось с собой немного настойки из корней лопуха. Жена смочила настойкой салфетку и приложила ее к ушибленному колену, прикрыла целлофаном и закрепила бинтом. Сын быстро уснул. Проснулся – колено не болит, разбинтовали: ни синевы, ни отека, хоть пляши. И сам на машине на работу поехал.

Я промолчал и продолжал наблюдать, как сосед выкапывал из жирной земли толстые, длинные корни.

– А от зуда кожного может ли он помочь?

– От зуда не знаю, но экзему на голове моя невестка полностью у внука нашего свела.



Спросил я все рецепты из лопуха, какие мой сосед смог мне назвать. От зуда применил сразу же корни лопуха (1-го года): 1 ст.л. корней вымытых и измельченных на 1,5 стакана кипятка, нагревать на малом огне 30 мин., настоять 2 часа. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды за 30 мин. А наружно – густым отваром лопуха (2 ст.л. на стакан кипятка) протирал ежедневно на ночь кожу спины и грудь. Через 2 недели и зуд у меня прошел окончательно, (через 4 дня – только раз в сутки немного кожа чесалась).

С тех пор я сам заготавливаю корни лопуха. Выкопанные корни лопуха 1-го года промываю холодной водой, раскладываю в картонном ящике,

Настойку от ушибов делают так: корни лопуха (свежие) измельчить и залить водкой 1:5, настоять 2 недели, процедить. Применять на больные места наружно в виде компрессов при остеохондрозе, артритах.

проявляю 4 дня на воздухе. Затем мелко порезать и высушить в бумажном кульке на отопительной батарее (сосед мой сушит их и в духовке при температуре 50 °С). Хранить – в закрытых стеклянных банках в темном сухом месте, не более 5-6 лет.

Казанцев В.И., г. Юрьеvec Ярославской обл.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ?

Рафинация – это первичная очистка, при которой масло отстаивается, фильтруется и теряет примеси в центрифуге, избавляясь при этом от балласта. Кстати, вредного.

Гидратированное. В ходе этой важнейшей процедуры масло избавляется от белковых и слизистых веществ, которые портят его вкус. Оно обрабатывается водой и минеральными веществами, связывающими белки и фосфатиды, которые выпадают в осадок и удаляются из продукта.

Нейтрализованное. Что дает нейтрализация? Чтобы масло было не только вкусным и полезным, но и не пенилось, не дымилось, не темнело при нагревании, чтобы продукт, приготовленный на нем, сохранил свой вкус, на стадии нейтрализации из масла удаляются свободные жирные кислоты, тяжелые металлы и пестициды.

Масло вымороженное. Посредством вымораживания удаляется воск, из-за которого некачественное масло дает осадок и мутнеет при температуре 0°C, тогда как рафинированный продукт, прошедший стадию вымораживания, остается прозрачным и при -4°C. Это масло идеально подходит для диетического и детского питания, настолько оно чистое и полезное!

Азотированное. Цель азотирования – сохранить полезные свойства продукта на более продолжительный срок. Это достигается в процессе розлива масла путем насыщения его азотом. Принцип прост: пузырьки этого вещества являются своеобразным барьером, который предотвращает соприкосновение продукта с воздухом, не давая ему окисляться.

Отбеленное. Такое масло дополнительно фильтруется и избавляется от остаточных балластных веществ: фосфатидов, воска и каротиноидов. Кстати, именно каротиноиды придают подсолнечному маслу желтый оттенок. Но при термической обработке они окисляются и разрушаются, что негативно сказывается на качестве продукта. Чтобы избежать этого и максимально адаптировать масло для жарки при высоких температурах, его и отбеливают.

Дезодорированное. Вкусоароматические вещества, которые и придают ему специфический запах.

Срок хранения подсолнечного масла – 4 месяца.

Несколько добрых советов:

Не перегревай. Жарить овощи, мясо или рыбу лучше на рафинированном масле. Если продукт не прошел очистку, при нагревании он будет выделять токсичные соединения. Диетологи и повара рекомендуют вместо подсолнечного или кукурузного масел для жарки использовать оливковое. Оно содержит меньше

полиненасыщенных жирных кислот и медленнее окисляется. В любом случае температура не должна быть выше 160-180 С.

Соли до, а не после. Салаты лучше заправлять нерафинированным маслом. Такой продукт содержит больше витаминов. Перед тем, как добавить заправку, овощи надо посолить. Дело в том, что в масле соль не растворяется.

Альтернатива подсолнечному маслу

Кукурузное. В кукурузном масле в два раза больше витамина Е, чем в подсолнечном. А это вещество укрепляет иммунитет, замедляет процесс старения и влияет на уровень холестерина в крови. Так как у неочищенного кукурузного масла не очень приятный вкус и запах, лучше использовать рафинированное дезодорированное. Но от этого продукта придется отказаться людям с повышенной кислотностью желудочного сока.

Оливковое масло по праву считается самым полезным. Оно лучше всего усваивается нашим организмом. Диетологи рекомендуют это масло тем, у кого есть проблемы с пищеварением и заболеваниями печени. А еще специалисты говорят о том, что этот продукт полезен даже детям, он помогает формировать нервную систему. Лучшие сорта оливкового масла светло-желтого или золотистого цвета. Проверить его качество можно следующим образом: если в холодильнике в бутылке появляются белые хлопья, а в тепле они снова исчезают, значит масло настоящее.

Соевое масло может заменить кукурузное, подсолнечное и даже оливковое. В кулинарии в основном используется рафинированное с запахом орехов, не обработанное имеет очень специфический аромат и кислый вкус. Постоянное употребление соевого масла положительно сказывается, во-первых, на мужской потенции, во-вторых, на состоянии кожи, в-третьих, оно предупреждает сердечно-сосудистые заболевания.

Пальмовое масло в большом количестве содержит насыщенные жиры. Поэтому специалисты его вносят в список не самых полезных продуктов. Кстати, его свойство – высокая устойчивость к воздействию внешней среды –

активно используется для приготовления маргарина.

Только горчичное масло содержит каротин – вещество, обладающее укрепляющим действием. Кроме того, в этом продукте высокие показатели витаминов А, Е (в 4-5 раз больше по сравнению с другими видами масел), К и Р. Горчичное масло долго хранится, примерно в 4 раза дольше подсолнечного. Его чаще всего добавляют в салаты и выпечку (изделия долго не черствеют). Но у этого масла специфический аромат.

Из-за очень маленького срока хранения, максимум 3 месяца, льняное масло не пользуется популярностью. Хотя по своим полезным свойствам оно уступает только оливковому. Кстати, это масло – важный элемент в меню вегетарианцев. Дело в том, что по содержанию ненасыщенных жирных кислот оно в 2 два раза превосходит рыбий жир. Кроме того, льняное масло способствует нормализации работы кишечника, похудению, полезно при гастрите и является профилактическим средством заболеваний щитовидной железы.



Самое полезное для человека масло – рафинированное, гидратированное, нейтрализованное, вымороженное и отбеленное. Можно еще азотированное, но не обязательно.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ИНФАРКТ НА ГРЯДКЕ

Мы всю зиму мечтаем о весеннем солнышке и, дорвавшись до тачки и грабель, совершаем подвиги во имя растительной жизни. Но порой они и заканчиваются, как настоящие подвиги, гибелью или тяжелой раной бойца. А рана чаще всего сердечная – и называется инфаркт.

У врачей-кардиологов существует рабочий термин «летний инфаркт». Инфаркт – это закупорка артерии, питающей само сердце, чаще всего тромбом, сгустком крови. Другая его причина – спазм коронарной артерии. И то, и другое может произойти от:

1. **Резкого** подъема тяжести.
2. **Долгой работы** в неудобной позе, например, прополки.
3. **Перегрева** на солнце.
4. **При прыжке в холодную воду** после долгого пребывания на солнце.
5. **При усилии** после неумеренного потребления алкоголя и калорийной еды.

Про инфаркт часто говорят «ни с того ни с сего» или «внезапно». Но двое из трех человек, перенесших эту катастрофу, еще за несколько дней ощущают его ранние симптомы.

Это:

- **приступообразная боль в груди**, не стихающая даже, когда приляжешь;
- **одышка**;
- **непонятная усталость**.

Когда инфаркт уже развивается, боль становится сильнее, отдает в спину, челюсть, левую, а иногда и правую руку, желудок, порой возникает рвота. Человек испытывает большой страх, становится беспокойным, потеет. Губы, пальцы рук и ног у него синеют, у пожилых путается сознание. В сидячем положении или после таблетки нитроглицерина на некоторое время больному становится лучше, но затем боль и страх возвращаются.

При любом даже самом незначительном дискомфорте в груди каждый взрослый должен, прежде всего, подумать о сердце и обратиться к врачу. Чем скорее начато лечение инфаркта, тем больше шансов сохранить жизнь. Больному немедленно дают разжевать таблетку аспирина – это может уменьшить сгусток в коронарной артерии. Чтобы ограничить площадь поражения сердечной мышцы, назначают бета-блокаторы – лекарства, которые замедляют частоту сердечных сокращений. В первые шесть часов после инфаркта помогают лекарства, растворяющие кровяной сгусток в артерии, – тромболитики. После шести часов повреждения в сердечной мышце, как правило, становятся необратимыми. В некоторых случаях необходима операция – ангиопластика или аортокоронарное шунтирование.

Правила поведения на даче:

1. **При любой боли в груди** стоит насторожиться и подумать о сердце.

2. **Не пытайтесь** сразу выйти за рамки того, что может организм. Никогда не стройте заранее планов, не ставьте себе конкретной задачи «сделать за день столько-то».

3. **Наращивайте нагрузки** медленно, ориентируйтесь по самочувствию. Помните: на участке ваши желания всегда будут больше ваших возможностей.

4. **Выполняйте работу** не спеша, с перерывами каждые 20-30 минут.

5. **Никогда не работайте** в жаркое время дня.

6. **Если вы стоите на учете** по поводу сердечно-сосудистого заболевания,

поинтересуйтесь у врача, к какому функциональному классу вы относитесь. В зависимости от этого он порекомендует и нагрузку.

Кроме сердечных проблем есть и другие специфические болезни рьяных дачников.

Радикулит, прострел, люмбаго – сильная боль в нижней части спины. Причина – ущемление корешков спинномозговых нервов при работе в вынужденной позе раба на плантации, грыжа межпозвонокового дис-

ка, сильное напряжение мышц спины при подъеме тяжестей и т.п.

Пиелонефрит острый – воспаление ткани почки. Чаще возникает при хронической мочекаменной болезни, аденоме простаты и т.п. Нередко связано с работой в легкой одежде на ветру или с сидением на холодной земле.

Грыжа – выпячивание части кишки сквозь детренированную брюшную стенку. Возникает при большом усилии, при поднятии тяжестей. Чаще всего требует хирургического лечения.

Кишечные инфекции. Причины – употребление сырой воды из непроверенных источников или пищи, хранившейся или приготовленной в нецивилизованных условиях.

Солнечный ожог. Поражает любителей сочетать полезное с приятным. В результате часто получается сильно бесполезно и очень неприятно, а подчас требует помощи врача.



ТУБЕРКУЛЕЗ

Сейчас появились формы туберкулеза, устойчивые к известным лекарствам. Я знаю людей и слышала много по телевизору, как заражаются совсем молодые, лежат годами в больницах и санаториях, а болезнь не уходит. Моя бабушка знала много средств от болезней, она вылечила туберкулез у моего деда в военное время 1940-х годов. Жили они в Сибири, деду было 67 лет, на руках – внуки голодные, но травами они все преодолели, дед вполне здоровым прожил до 99 лет. Итак, вот несколько рецептов из тетради лекарственных средств, которые моя мама бережно хранит с тех пор.

1) Стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного заварить как чай (2-3 ч.л. смеси 1:1 на 500 мл воды), пить 3 раза в день по маленькому стаканчику. Через 9 недель легкие полностью очистятся от гноя и зарубцуются.

2) На 1 бутылку вина (красного виноградного) положить 4 стакана измельченных и выдержанных 12 дней в холодильнике листьев алоэ. Настоять 4 дня, пить по 1 рюмке (50 г) 3 раза в день до еды.

3) Пить кумыс – сколько хочешь, не менее 2 стаканов в день. Мумие: 2 г растворить в 10 ст.л. кипяченой воды, пить через 3 часа после ужина по 1 ст.л., запивать чаем или молоком по 1/2 стакана с медом.

Можно и в твердом виде: разделить 2 г мумие на 10 равных частей. Сделав перерыв 5-10 дней, курс повторить. Так делать до окончательного излечения.

Старостина Е.Л., г. Саяногорск.

ПОЧИСТИТЬ СОСУДЫ

Самый простой в приготовлении и хорошо очищающий сосуды состав готовится из семян льна. Вечером 1/3 стакана семян заливают 1 литром воды, доводят до кипения и 2 часа держат на водяной бане.

За ночь отвар настаивается, утром его процеживают. Получается примерно 850 миллилитров киселеподобной жидкости. Ее рекомендуется выпить за 5 дней. Пьют по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Для того, чтобы был хороший эффект, пить надо 15 дней. Лечение повторяют через 3 месяца.

Вот еще один рецепт очищения сосудов: берут 1 килограмм корней пе-

трушки, 1 килограмм сельдерея с корнем и 2 лимона. Пропускают все через мясорубку, смешивают с 1 стаканом меда. Смесь хранят в холодильнике и принимают утром натощак по 2-3 столовые ложки.

Капилляры верхних и нижних конечностей – являющихся двигательной силой циркуляции крови в конечностях – рекомендуется укреплять выполнением весьма простого упражнения: лягте спиной на пол, под шею подложите валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног держались параллельно полу. В таком состоянии начинайте трясти (вибрировать) обеими руками и ногами одновременно. Времени на такое упражнение надо немного: его делают утром и вечером от 1 до 3 минут.

Юрасов М.В., г. Москва.



Лен



Цикорий обыкновенный - Cichorium intybus 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)

Стоимость

Подписки

Переадресовки

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.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

Прошу вас напечатать мое письмо в рубрику «Боль людская».

Люди добрые, прошу откликнуться тех, кто может помочь в лечении шизофрении. Болен сын. Пропадаем.

420103, г. Казань, а/я 212. Т.В.

P.S. Пожалуйста, напечатайте беседы с врачами, целителями, в том числе, иностранцами, китайскими, на эту тему. Не одну жизнь спасете!