


# БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## БЫЛ РАДИКУЛИТ, НО БОЛЬШЕ НЕ БОЛИТ

 Это воспалительный процесс, который, главным образом, сосредотачивается в пояснично-крестцовой области с отдачей по наружно-задней поверхности бедра, голени, стопы одной или обеих ног, усиливается при движении, кашле, чихании, ходьбе, при этом заболевании надо спать на жесткой постели, можно ставить горчичники, которые уменьшают боль, делать втирание болеутоляющих мазей.

Согревающие мази от радикулита можно приготовить даже из кожуры банана.

**1. 1 ч.л. сливочного масла или любого жира** растопить с 1/4 ч.л. порошка бодяги (осот), хорошо перемешать до однородной массы и втирать в больные места.

**2. Конский щавель (лист)** высушить, растереть в порошок, смешать с камфорным маслом и втирать в больные места.

**3. Стакан спелых косточек из простых абрикосов** измельчить и настоять на солнце 3 недели на 0,5 л водки. Растирать больные места, после растираний хорошо утепляться.

**4. 7 штук шкурок банана** + 0,5 л водки. Настоять 7 дней. Шкурки измельчить. Настаивать в теплом темном месте. Натирать 2 раза в день: утром и вечером.


Также следует попить травы.

**Первый отвар:** 3 ст.л. шишек хмеля с вечера положить в термос и залить тремя стаканами кипятка. 2 стакана выпить в течение дня, а остальным отваром вместе с шишками пользоваться в теплом виде как компрессами на больные места.

**Второй отвар:** 2 ст.л. травы буквицы лекарственной с вечера положить в термос и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Г. И., Ростов.

## МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

 Когда меняется атмосферное давление, я по утрам чувствую усталость, долго не могу вклю-

читься в работу. Меня научила одна подруга избавляться самостоятельно без медикаментов от подобного самочувствия. Для этого нужно заварить крепкий чай – примерно 3 ч.л. на стакан кипятка. Добавить этот чайный настой в ванну, наполненную слегка горячей водой. Принимать такую ванну всего 5 мин. Сразу почувствуете свежесть и необычайную бодрость.

Крайнова Елена, г. Мытищи Московской обл.



## СЕГОДНЯ

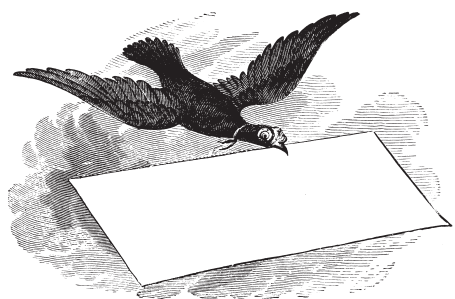
### В НОМЕРЕ:

- березовый сок от стрессов
- укрепление иммунитета
- для спокойного сна
- убираем запах изо рта
- веснушки убираем хреном

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

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

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




## ОСТРЫЙ РАДИКУЛИТ БОИТСЯ ХРЕНА

 В 1975 году меня прихватил острый радикулит. От больницы не смог дойти до дома и прилег на лавочку. Подошла незнакомая бабуля и спросила, что со мной. Узнав, в чем дело посоветовала нарвать листьев хрена, причем столько, сколько смогут удержать пальцы одной руки. Листья нужно порубить, а затем отварить до зеленого цвета. Причем, если отвар получился слишком темным, нужно его разбавить. Перед процедурой принять ванну – настолько теплую, чтобы тело размякло. Потом залить ванну полученным отваром. Лежать, сколько хватит терпения. Именно так я все и сделал. Да и вылечил себя сразу! Но через десять лет мой радикулит снова крепко проснулся. Две недели провел на больничном.

Тогда-то и вспомнил про листья хрена. Однако на этот раз сам нарвать их уже не смог. Попросил друзей. Они и приготовили мне спасительную ванну. Выхожу из ванной и поднимаю колени до подбородка. Жена с тещей не поверили, сказали, что я просто придурился, ведь нельзя же так исцелиться за один сеанс. Но именно все так и было.

**Лагутин О.В., г. Томск.**

## ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

 Пигментные пятна портят любого человека. Чтобы избавиться от них, можно приготовить мазь. Выньте из вишневых косточек ядрышки (их должно быть около 100 г), растолките их и залейте 0,5 л оливкового или подсолнечного масла. Настаивайте 2 недели в темном месте, процедите, отжимая через несколько слоев марли.

Этой мазью ежедневно на ночь смазывайте пигментные пятна. Результат будет «на лице».

**Павелко Л.И., г. Муром.**

## БЕРЕЗОВЫЙ СОК ОТ СТРЕССОВ

 В 51 год я стала слишком раздражительна, появились головные боли, особенно на перепадах атмосферного давления, дожди. Кроме того, появились навязчивая тревога, чувство усталости. Думала даже, что у меня какие-нибудь паразиты в организме появились. Но анализы не подтвердили моего предположения. Врачи все списали на климакс, поставили диагноз «невроз сердца», велели избегать стрессов, сменить работу на более спокойную.

2 года назад весной было много березового сока, моя мама набрала его несколько бидонов, законсервировала. Сама она соком нормализует давление: по 3-4 мес. в году она пьет по 3 стакана сока в день – до еды, натощак. Такого лечения ей хватает на 8-10 мес., чтобы чувствовать себя хорошо.

Я тоже решила попробовать пить сок: пропила свежий березовый сок по 1-2 стакана в день, до еды, в течение 2 мес. – с конца марта по май, кроме

того, еще 4 мес. принимала консервированный сок в том же объеме. При приливах протирала им все тело, разведя его наполовину теплой водой, делала так перед сном – ночная потливость вообще прекратилась.


Через 2 мес. березовой сокотерапии появилась бодрость, бессонница, тревожность и раздражительность отступили полностью.

С тех пор каждый год я провожу березовую сокотерапию, прошло уже 3 года, мой «невроз сердца» исчез, чувствую себя хорошо, – будто возраст отступил.

Желающим брать сок хочу напомнить, что набирать сок нужно из деревьев диаметром 25-30 см, не меньше. Набирать лучше с помощью жгутика из льна – тогда не потребуются глубокий надрез. У одного дерева можно брать не более 1 л сока в 2 дня. Чем выше надрез на теле дерева – тем целебнее сок. Набрив нужное количество сока – плотно зажмите надрез воском или варом садовым, в крайнем случае – нанесите хоз. мыло на «рану».

**Рябокоть Алла, Брянская обл.**

## ЗАИКАНИЕ НЕ ПОВТОРЯЕТСЯ

 Почти два десятка лет назад в нашей семье случилась беда, мой ребенок сильно испугался громкого звука неожиданного разбившегося оконного стекла, когда мы с ним гуляли около дома. Стекла с пятого этажа посыпались прямо перед нами, только по случайности не задев ни меня, ни ребенка, но после испуга он начал заикаться.

Лечились у специалистов, однако справиться с этой бедой оказалось непросто.

Промучились около трех лет. Пока моя подруга, которая работала в то время медицинской сестрой в детской поликлинике, не рас-

сказала, что к ним на прием с девочкой восьми лет пришла женщина. И поделилась, что ее малышка заикаться начала после того, как чуть не утонула год назад, в речке в деревне во время каникул. И тогда ей посоветовала местная учительница такое

средство, оно помогает при заикании, косноязычии и испуге.

Возьмите 1 ст. ложку с верхом сухих, с ржавыми пятнами листьев костяники – такими они становятся в августе – на стакан кипятка. Настой получится горьким, но ведь и болезнь тоже не конфета. Своему малышу я давала по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой необходимо готовить ежедневно.


В нашем случае, конечно, болезнь была более запущена, но вот, что удивительно, даже после трех лет заикания, мой ребенок стал говорить нормально.

**Камышева Н.А., г. Гатчина.**



Rubus saxatilis L.  
Stone Bramble.

## ИНДИЙСКИЙ ЛУК – ВМЕСТО КРЕМА ДЛЯ РУК

 Много лет я использую (и рекомендую) его при различных проблемах. С раннего детства у меня осталась небольшая проблема с руками – чуть не остался без них (отморозил напрочь в 45° мороз, но благодаря матери и ее настойкам остался не инвалидом). Но об этом как-нибудь позже.

А сейчас хочу вот что сказать. Летом я на дачном участке постоянно высаживаю золотой ус и индийский лук в землю. Они за этот период успевают накопить столько полезного, что качество настоек намного выше, чем у растений, выращенных в квартире. Так же беру с собой и настойки. С землей я постоянно работаю без перчаток. Часто приходится смывать грязь, а вода довольно жесткая, вот и иногда на ночь смазываю руки кремом. Но однажды, подвывихнув кисть, я хорошо смазал настойкой индийского лука обе руки. На утро я обнаружил, что кожный покров на руках почти такой же, как и после крема. Сколько сразу плюсов!

Наибольшим воздействием кожный покров подвергается на руках. И не всегда регенерация (восстановление) бывает успешной, одной из причин этому служит плохая работа печени. Поэтому мы обращаемся к различным кремам.

Нанося крем на кожный покров, мы тем самым закупориваем почти все поры, которыми дышит наша кожа. При нанесении же травяных настоев или настоек микро- и макроэлементы почти сразу же впитываются в кровь. Но наш организм распределяет их там, где это необходимо в первую очередь. 3 плюса: свободное дыхание кожного покрова; смягчаем кожный покров природным материалом, не затрачивая при этом денег; массируем все точки на руках (а их достаточно много), активизируя таким образом иммунную систему.

Хочу добавить еще одно свойство (это строго индивидуально!), но это нужно самому больному проверять реакцию организма на настойку. Один из обратившихся за помощью ко мне раковых больных отказался от приема настойки золотого уса (?!), а вместо нее стал принимать настойку индий-

ского лука. Я и раньше говорил о приеме настойки индийского лука во внутрь и давал схему. А вот теперь еще одно подтверждение. Но помните, что все настойки – это индивидуальный подбор, учитывая давление и кислотность. Что одному на пользу – другому может быть во вред.

Здесь же хочу добавить о многих известной расторопше. Не буду тратить время на перечисление ее свойств. Кто выращивает ее у себя на участке, тот знает, как довольно неудобно извлекать семена. Убрав в 2005 году шишки с вызревшими семенами, у меня просто не нашлось времени зимой привести в надлежащий порядок: высвободить семена. Да и прошлогодние были, а их всхожесть на следующий год еще лучше. Поэтому несколько пакетов с шишками остались на 2006 год. И вот после осенней уборки урожая на участке, я решил все-таки взяться за расторопшу. Боже, шипы по 5-7 см, а они острее швейной иглы! Но, ... доставая шишку, увидел, что семена стали высыпаться без каких-либо воздействий с моей стороны. Встряхнув слегка пару раз шишку, я обнаружил, что почти все семена высыпались. Переложив в толстый, плотный пакет и плотно закрыв его, я стал не сильно ударять об пол. Через 2-3 минуты семена высыпал, а оставшуюся массу (пух и шишки с иголками) выбросил в мусорный пакет. То же самое проделал и с остальными шишками с семенами. На все про все у меня ушло времени в несколько раз меньше, чем раньше, да и без уколов.

Успехов в будущих урожаях!

**Р.С. Возможно, кто-то нуждается в посадочном материале или готовой настойке – заказывайте. Не забудьте вложить заполненный обратный конверт. Из стран СНГ обратный конверт только с российскими марками.**

До новых встреч. **Талай Владимир Петрович. Д. т. 8 (39161) 3-97-59; +7 913 590 13 75. E-mail: Talay\_Kansk@rambler.ru. 663614, Краснодарский край, г. Канск, микрорайон Северный, дом 1/1, кв. 45. Звонить до 20.00 по московскому времени.**



Ornithogalum umbellatum L.  
Star of Bethlehem.

## СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!


 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Хочу выразить огромную благодарность травнице Климовой Ольге Викторовне из Анапы. Года три назад у меня обнаружили сахарный диабет. Уровень сахара в крови составлял 12 ммоль/л. Поначалу лечился лекарствами, но в них толку было мало – не помогали. Прочитал в вашей газете о каменном масле и подумал: чем Бог не шутит. Решил написать письмо о том, что меня беспокоит и стоит ли мне пить травы. И вот после нескольких курсов лечения каменным маслом мне стало лучше, уровень сахара снизился, да и болеть стал реже.

Спасибо за это большое Ольге Викторовне.

Я всем рекомендую регулярно читать газету «Бабушкины рецепты» и использовать дары нашей благосклонной природы-матушки. Для того, чтобы получить совет у Климовой Ольги Викторовны, пишите по адресу: **353440, Краснодарский край, г. Анапа, главпочтамт, до востребования, Климовой О.В.** В конверт с письмом необходимо вложить пустой конверт с обратным адресом.

С уважением, **Базанов Владимир Васильевич. 143521, Московская обл., Истринский р-н, пос. Котово, 14-9.**

## ЗАСОРЕНИЕ ГЛАЗ

 Летом моя дочь обычно купалась в море с открытыми глазами. Так было несколько лет, но однажды, спустя 3 недели после купания, она почувствовала боли в глазах, началось покраснение глаз, чувство песка, иногда даже наплывала белая пленка. У нас за околицей растет грецкий орех, поэтому в нашей семье всегда используем настойки и отвары его плодов и листьев от многих болезней. За 2 недели ее глаза мы привели в порядок – все признаки болезни исчезли.

3 ст.л. измельченных зеленых грецких орехов залить на ночь 3 стаканами кипятка (700-750 мл). Настоять в термосе 10 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды, остальным настоем промывать глаза до исчезновения боли, гноя, наплывов белой пленки.

**Дятлова А., Краснодарский край.**

# УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

*Рекомендую вам (кроме того, что назначено вашим врачом)*

Улыбайтесь как можно чаще (я не напрасно вынес эту рекомендацию на первое место!). Улыбка включает мощные защитные системы организма. Так природа придумала. Улыбка – код, который необходим для включения защитных сил организма.

Об этом писали еще древнеегипетские и древнекитайские врачи. И только в конце XX века в современных лабораториях это факт объяснен.

В питании вам следует отказаться от молока, молочных продуктов, от сахара, от белого хлеба, от макаронных изделий. Необходимо больше использовать в пищу морепродукты – морскую рыбу (треску), морскую капусту (в виде порошка продается в аптеках) – добавлять в первые и вторые блюда и в салаты, морские водоросли, капусту белокочанную в любом виде, хрен, редьку, редис, репу, кресс-салат, тыквенную кашу, проросшую пшеницу. Морковь, шпинат, лук, чеснок обладают отчетливо выраженным лечебным действием. Ежедневно съедать 1-2 яблока и грейпфрут. А один день в неделю обязательно (!!!) сделайте исключительно фруктово-овощным. Один день в неделю.

Пихтовые ванны, которые принимаются по такой вот методике – 8 капель пихтового масла на ванну. Температура принимаемой ванны должна быть 37 градусов по Цельсию. Воды наливать ровно столько, чтобы прикрывала тело. Через 15-20 минут принятия ванны появляется ощущение легкости, снимается стресс, исчезает усталость. Более длительное принятие пихтовой ванны способствует расслаблению мышц, быстрому засыпанию (при этом надо отметить, что сон становится спокойным и глубоким).

Смешать в равных весовых частях сухие измельченные корни шиповника, синюхи, траву пустырника, траву зверобоя, листья розмарина, траву мелиссы лекарственной, мяты перечной, шишки хмеля. Тщательно все это перемешать. 50 г этой сухой смеси залить 0,5 л водки и настоять в темном теплом месте 21 сутки, каждые два дня встряхивая содержимое. Процедить, остаток отжать. Принимать по 12 капель 3 раза в день, до еды, запивая водой. Хранить лекарство надо в прохладном и темном месте. Настойка эта обладает очень высокой эффективностью при длительной бессоннице, депрессии, повышенной нервной возбудимости, при кардионеврозе (одним из признаков его и является ощущение «прокальвания иглой» и аритмии, кстати, тоже), неуверенности в себе при общении с людьми.

При слабой и расшатанной нервной системе, постоянном беспокойстве, выраженной мнительности, возбуждении, тиках, навязчивых движениях, опытные старые врачи и знахари советовали и советуют

применять вот такое средство: 1 раз в две недели надеть перед сном на себя смоченную в соленой (или морской) воде и хорошо выжатую рубашку. Лечь в постель, хорошо закутаться и так оставаться, пока рубашка не высохнет на теле. Затем облиться теплой чистой водой, надеть чистую сухую рубашку и лечь спать. При этой процедуре (как считают знахари) из тела выделяются вредные вещества. Средство это очень хорошее и отлично действует при нервных заболеваниях. Кроме этой процедуры для больных обязательно ежедневные обливания холодной водой.



Розмарин

Настой из плодов мордовника обыкновенного (надо помнить, что это ядовитое растение): 1 чайную ложку измельченных плодов залить стаканом кипятка и настоять 1 час. Процедить и пить по 1 десертной ложке 3-4 раза в день. Это растение помогает даже при органических (в частности атрофических) процессах в центральной и периферической нервной системе. Курс лечения – 2 месяца, перерыв 1 месяц и снова курс – 2 месяца.

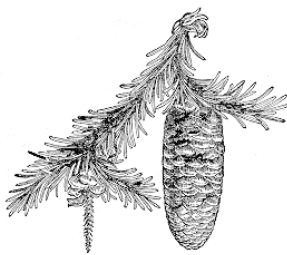
Жидкий экстракт боярышника (аптечный препарат) по 6 капель 3 раза в день до еды. Принимать в течение 1,5 месяцев, перерыв – 1,5 месяца и снова курс – 1,5 месяца.

Порошок корневищ девясила (аптечный препарат) принимать небольшими дозами (на кончике ножа), запивая водой, 2 раза в день, до еды. Препараты девясила нельзя принимать при болезнях почек и при беременности. Это для информации.

**Цветочная пыльца (аптечный препарат) по 1/2 чайной ложки 3 раза в день строго за 1 час до еды.**

**Ежедневно в течение 3-х месяцев пейте чай из травы душицы обыкновенной.**

Заготавливают корневища с корнями девясила высокого либо осенью, после отмирания надземных частей, либо ранней весной до отрастания, соблюдая меры предосторожности – работать в перчатках. Отряхнув землю, обрезают ножами надземные части и быстро промывают в холодной воде. Затем толстые и длинные корневища и корни разрезают на куски длиной по 10-15 см, которые в свою очередь разрезаются вдоль и освобождаются одновременно от отмерших частей. Сушить надо на чердаке под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, расстилая слоем в 5-7 см на бумаге или ткани и часто перемешивая.



Пихта

Обязательно наблюдайтесь у вашего врача и советуйтесь с ним. Помните – люди излечиваются от любого заболевания, если верят, что это возможно. Здоровья вам. И Веры, огромной Веры в выздоровление. Оно неизбежно, если вы аккуратно выполните мои рекомендации. Только не

рассчитывайте на волшебное исцеление через 5 дней после начала лечения. Ваша дальнейшая жизнь зависит от вашей аккуратности.

**Иван Михайлович, г. Минск.**

## ЧТО ТАКОЕ ПОЛИФЕНОЛЫ?

Полифенолы – это органические соединения растительного происхождения, являющиеся мощными естественными антиоксидантами. Они обладают противоокислительным, противораковым, антибактериальным и противовоспалительным свойствами. Они предупреждают развитие многих хронических заболеваний, в частности – болезней сердца, различных видов воспалительных процессов и рака.

Какао – богатый источник полифенолов, благодаря которым оно приобретает свой вкус и цвет.

Общее количество полифенолов в шоколаде зависит от содержания в нем какао, соответственно, в темном шоколаде их значительно больше. Однако для того, чтобы реально улучшить иммунитет человека, антиоксиданты должны быть хорошо усвоены организмом. Эксперименты показали, что после потребления 40-80 г шоколада, концентрация полифенолов в крови значительно возрастает, достигая своего максимума через 2-3 часа.

Ученые подтвердили, что содержащийся в какао полифенол сразу же усваивается организмом и присутствует в плазме.

### КАКАО-ПОЛИФЕНОЛЫ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Было установлено, что употребление шоколада замедляет окислительные процессы в крови, тем самым предотвращая образование тромбов и сужение сосудов за счет отложения холестерина и позволяя стенкам кровеносных сосудов дольше оставаться эластичными.

В своих заключениях эксперты говорят о том, что какао в диетических дозах может уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и рекомендуют богатый полифенолами темный шоколад: в каждом 100 г в среднем содержится 2 г полифенолов.

### КАКАО-ПОЛИФЕНОЛЫ И РАК

Рак – конечный результат сложных физиологических процессов. Экстракт из какао-полифенолов препятствует воздействию канцерогенного агента в культивируемых клетках человеческой печени. Отчасти этому способствует увеличение концентрации ферментов, нейтрализующих токсичность вредных веществ.

Однако ученые просят учесть, что эти исследования, которые могут помочь в борьбе с раковыми заболеваниями, находятся еще только в начальной стадии. Еще предстоит узнать, какие

из соединений наиболее активны и как они влияют на развитие рака.



### ПСИХОСТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ КАКАО

Содержащийся в шоколаде теобромин – близкий «родственник» кофеина. Это вещество действительно способно оказывать возбуждающее или стимулирующее действие, улучшая кровообращение и увеличивая двигательную активность.

С самого детства шоколад выступает в роли подарка, награды, утешения, сюрприза. Неудивительно, что один его запах способен вызвать приступ эйфории. Ученым хорошо известны случаи реальной помощи шоколада при стрессе и депрессивных состояниях.

Отдельный разговор – ощущение во рту. Ничто не тает с такой нежностью, как шоколад при температуре человеческого тела. В соединении с только ему присущими ароматом и вкусом, шоколад заставляет поверить в свою оживляющую силу.

### КАКАО-ПОЛИФЕНОЛЫ И ИММУНИТЕТ

Лабораторные эксперименты показали, что очищенные полифенолы, содержащиеся в шоколаде, могут регулировать иммунитет.

### ШОКОЛАД И ЗУБЫ

Недавно было установлено, что в шоколаде имеется антисептическое вещество, которое подавляет действия бактерий, образующих зубной камень. Что касается кариеса, то ему шоколад способствует не больше, чем другие продукты с сахаром и лишь в тех случаях, когда человек забывает о гигиене после еды.

### МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Шоколад содержит железо, магний и калий. Железо необходимо для синтеза гемоглобина крови, магний играет значительную роль в передаче нервных импульсов и важен для ритмичной работы мышцы сердца, калий совместно с натрием отвечает за водный и электролитный баланс в клетках и тканях, который влияет на кровяное давление и важен для поддержания нормальной частоты сердечных сокращений.

Вопреки старым убеждениям, шоколад – не излишество, а важный элемент хорошо сбалансированного питательного рациона. Конечно, речь идет об умеренном потреблении этого высококалорийного продукта.

## ПОТЕРЯ ГОЛОСА




Я хожу в народный хор, стараюсь беречь голос от простуд. Но все же от простуд теряла голос не раз, особенно обидно было пропускать праздничные концерты, где я солировала.

За 7 лет пения методом эксперимента нашла быстродействующий способ восстановить голос: наливаю в чайник 0,5 л воды, добавляю по 1 ч.л. (с верхом): цветков липы, листа малины, земляники, смородины и 1 ч.л. соды пищевой. Когда смесь закипит – надеваю на носик чайника картонную трубочку и вдыхаю пар 10-15 мин. Затем 1 ч.л. меда кладу в рот и рассасываю 3 мин., через 10 мин. – запиваю ча-

шкой кипяченого молока и не разговариваю 2-3 часа. Если не очень простыла – помогает сразу. А если простуда сильная – принимаю на ночь смесь: на стакан кипятка 1 ст.л. меда, 1 ст.л. сока лимона, 1 ст.л. водки. Все выпиваю сразу, маленькими глотками. Укутываю горло пуховым платком и ложусь спать. Утром голос – чист и звонок.

Демичева Алла, г. Гусь-Хрустальный Владимирской обл.

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

 Моя жизнь полегчала с тех пор, как я узнала простой рецепт от высокого артериального давления. Я кипячу 1 л воды, предварительно положив в него 0,5 кг сахара. Затем нарезаю 5 крупных синих луковиц с шелухой (чтобы каждая луковица была на четвертинки разрезана). После чего опускаю весь




разрезанный лук в сироп. Томлю это варево 20 мин. на малом огне, настаиваю 10-12 час., процеживаю через 4 слоя марли. Принимаю этот настой по 1 ст.л. 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение 10 дней.

Перерыв – 5 дней и повторяю еще 10 дней. Мне этого лекарства для нормализации давления хватает на 3-4 месяца, на это время я забываю свой недуг – будто его и не было!

**Батурина О. И., пос. Камаричи Брянской обл.**

## ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА

 Осенью я гостила у подруги в Прикарпатье. Когда стала ложиться спать, то заметила, что к изголовью моей кровати привязана большая луковица. Я хотела ее отвязать, но хозяйка меня остановила, сказав, что луковица эта защищает от страшных снов и помогает поправиться, если человек болен. Таким же свойством обладают серебряные предметы и еловые ветки, прикрепленные над кроватью.


Еще она рассказала, что магнит, положенный под кроватью, вытягивает любую боль, а соль, насыпанная между досками кровати и матрасом, способствует крепкому сну.

Вернувшись в Москву, я узнала, что во время моего отсутствия сынишка простудился. Несмотря на насмешки домочадцев, я привязала луковицу у изголовья, а под матрац насыпала соль. Ребенок быстро пошел на поправку.

Магнит помогает моей свекрови исцелиться от болей в спине, а кусочки серебра (это было кольцо и серебряная ложка) избавили ее от беспокойных снов.

**Людмила Л., г. Волжск.**

# ЯБЛОЧНОМУ СОКУ КАМНИ НЕ СТРАШНЫ

 Хочу рассказать, как вывести камни и песок из желчного пузыря без операции. Я страдал от этого недуга и уже готовился к операции, когда мой сосед по даче поделился со мной своей радостью, что избавился от камней в желчном пузыре очень простым способом и дал такой рецепт. Хотя рецепт может показаться немного дороговатым, но нынешние лекарства даже несравнимо дороже.

Вот, что нужно сделать. Купите 7,5 л яблочного сока и 120 мл оливкового масла. Вам потребуется 3 дня соблюдать яблочную диету: она очистит организм, нейтрализует яды и выведет шлаки.

Первый раз пьете 1 стакан яблочного сока в 8.00 и уже ничего не едите с этого времени. Вроде бы хочется перекусить, но не поддавайтесь соблазну. Далее должны пить каждые два часа по 2 стакана сока до 20.00. В день получается 3,5 л. Во вторые сутки принимайте сок по такой же схеме, что дает сравнительно небольшое очищение организма, но камни и песок выходят безболезненно. Если в этот период у вас не было стула, можете принимать слабительное из лечебных трав в конце каждого дня. Вот несколько способов его приготовления.

Необходимо настоять 1 ст. ложку измельченных семян укропа в 1,5 стака-

на кипятка и выпить. Или 2 ст. ложки корней конского щавеля залить 0,5 л кипятка, парить на водяной бане и пить по 1 стакану на ночь. Еще один способ: 2 ст. ложки коры крушины настоять в 1 стакане воды и пить по полстакана. В исключительных случаях можно делать клизму из теплой воды.

На 3-й день в 8.00 выпейте уже 2 стакана яблочного сока, а через полчаса – 120 мл (примерно половина стакана) чистого оливкового масла. Сразу же запейте 1 стаканом разбавленного яблочного сока.




Далее ложитесь в горячую ванну (обязательно без мыла) на 20 - 30 минут в зависимости от самочувствия. Вам нужно хорошо прогреться и пропотеть. Если после

приема масла почувствовали слабость, отдохните.

Результаты заметите уже через несколько часов. В моче вы обнаружите песочек, а в испражнениях – зеленые или черные камешки. Иногда они растворяются и выходят в виде зеленой жижи. Все происходит безболезненно. Наверное, лучше использовать натуральный яблочный сок из свежих яблок.

**Держков В.Б., г. Вологда.**

## БЕЛЬМО ПРОПАЛО

 В послевоенные годы мы жили под Минском. Время было тяжелое, и мы часто питались дарами леса, благо леса там знатные. Однажды, собирая в лесу ягоды, в глаз моей сестры попала ветка. Мама заподозрила что-то неладное, когда заметила, что дочь очень уж часто трет глазки. Посмотрела и обнаружила на зрачке бельмо размером с крупинку пшена. Пошли в больницу за 10 км. Врач сказал, что ме-

дицина тут бессильна, и предложил попробовать народное средство.

Он посоветовал найти кормящую маму, которая родила первенца и до этого не делала аборт. Грудным женским молоком прямо с соска надо брызгать в глаз. Будет сильно жечь, поэтому сестру предстояло крепко держать во время этой процедуры.

С трудом мы отыскали такую женщину, и сестра стала ходить к ней со взрослым провожатым. Забыла, сколько раз она посещала эти сеансы молочной терапии, но только бельмо благополучно сошло.

**Татьяна Т., Московская область.**

## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА В ВАШЕМ САДУ



Уважаемая редакция газеты, здравствуйте. Хочу поделиться информацией о лечебных свойствах пряных растений. Если вы найдете материал интересным для читателей, буду рад его появлению на страницах газеты.

### АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение, высотой 1-1,5 м. Цветки бледно-розовые, все растение имеет серовато-зеленый цвет от обилия покрывающих его волосков. Лекарственным сырьем являются корневища и корни 2-х летнего возраста, иногда применяют цветы и листья. Сырье заготавливают весной или осенью, выкопанный корень очищают от земли, измельчают на мелкие кусочки и сушат в хорошо проветриваемом помещении или сушилках при температуре не выше 40 градусов. Растение рекомендуется как хорошее лечебное средство для домашней аптечки. Алтей применяют внутрь при катаральных состояниях пищевода, при остром гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускании. Цветы алтея принимают при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Алтей успокаивает боль в суставах, особенно в смеси с гусиным жиром,



и полезен при воспалении седалищного нерва, дрожи в конечностях, разрывах мышц по середине.

Из алтея готовят настои, отвары, домашний экстракт, сироп.

**Настой:** 5-6 г мелко измельченного корня залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке через 2 часа 3-4 раза в день. Этот настой используют также для примочек на пораженные части тела (дерматит, псориаз, экзема).

**Отвар:** 1 чайную ложку мелко измельченного корня на 1 стакан (180-200 г) кипятка, настаивать 10-15 минут, процедить. Отвар принимать взрослым по 1 столовой ложке через каждые 2 часа, детям по 1 чайной ложке 4-5 раз в день. Рекомендуется к отвару всегда добавлять на 1 стакан жидкости 2-3 чайных ложки меда.

### АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Однолетнее, травянистое растение семейства зонтичных, высотой 30-60 см. Цветки мелкие, собранные в сложные зонтики, плод – яйцевидная или сердцевидная двусемянка с ароматным запахом, созревает в августе. Свежие листья аниса используют для салатов и гарниров. Плоды употребляют как пряность при изготовлении соусов к мясным блюдам, кваса. Лекарственным сырьем служат плоды. Их заготавливают в августе-сентябре, сушат на открытом воздухе, срок хранения в закрытой таре 3 года. Отвар плодов (семена) повышает двигательную активность желудочно-кишечного тракта, его применяют при нарушении пищеварения и воспалении тонкой и толстой кишки. Противовоспалительное и мочегонное действие растения позволяет использовать его при заболеваниях почек и мочевого пузыря, камнях и песке в мочевыводящих путях. У кормящих женщин препараты аниса увеличивают выделение молока. Анис способствует нормализации секреции желудочного содержимого, печени и поджелудочной железы. В смеси с яичным белком



анис используют наружно для лечения ожогов.

**Для приготовления отвара** 1 чайную ложку измельченных плодов аниса заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процеживают горячим через 2-3 слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

**Можно использовать и такой рецепт:** 1 столовую ложку аниса (семян) засыпают в 0,5 л. Термос заливают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 30 минут, настоем выпивают в течение дня по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды в теплом виде.

**В народной медицине при всех выше описанных заболеваниях** в стакане кипятка заваривают 1 чайную ложку толченых плодов и плотно закрывают до полного охлаждения. Полученный настой процеживают и выпивают в три приема в течение дня до еды.

**Спиртовая настойка:** 10 г измельченных семян аниса на 100 мл водки настаивают 2 недели, процеживают, принимают по 30 капель 3 раза в день до еды.

В хозяйственных целях плоды аниса используют для борьбы с насекомыми, от запаха аниса погибают вши, клопы, моль, тараканы, чесоточные клещи.

### РУТА ДУШИСТАЯ

Многолетнее, травянистое растение семейства рутовых, высотой 20-50 см. Корневище деревянистое, из него вырастает прямой ветвистый стебель, цветки желтые, собраны в щитовидные соцветия, плод четырех-пятигнездная коробочка. Размножается семенами или вегетативно. Используют руту для отдушки чая, коктейлей, напитков, колбас, приготовления мясных блюд и соусов, из цветков получают желтую краску. Лекарственным сырьем служит трава, заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки. Сушат в тени или в сушилке, при температуре 40 градусов. Хранят сырье в хорошо закрытой таре. Сырье руты включено в фармакопею многих стран мира, ее используют при хронических воспалениях в полости рта и глотке, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при бронхитах, воспалении легких, сердечной недостаточности, геморрое, кожных сыпях, неврозах, подагре, мочекаменной болезни, эпилепсии.



**Спиртовую настойку, приготовленную на 40% спирте в соотношении 1:10 (сырье настаивают 10 дней в темном месте, процеживают 2-3 раза через три слоя марли), применяют наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях. Примочки делают при поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях.**

**Для приготовления настоя** 1 чайную ложку измельченной травы заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 3-5 минут на медленном огне, охлаждают при комнатной температуре и процеживают через 3-4 слоя марли. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При лечении руты необходим врачебный контроль, ее препараты противопоказаны беременным женщинам и детям.

**Всем желающим развести у себя в огороде эти растения** вышлю бесплатно семена с обязательным условием – подписанным конвертом и дополнительной маркой на 1 рубль.

357560, Ставропольский край, г. Пятигорск Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхний Николай Михайлович.

# I-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД

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

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

## Начало в №20.

– **Расскажите о методах лечения гипертонической болезни в вашем центре.**

– Гипертоническая болезнь проявляется стойким повышением артериального давления, которое не является следствием других заболеваний (почек, придатков головного мозга, базедовой болезни и др.). Гипертония – основное, первично возникшее заболевание. В основе ее лежит повышенное напряжение артериальной стенки сосудов. Предполагают, что причины гипертонии – повышение тонуса сосудов и сужение просвета артерий обусловлены нервно-функциональными нарушениями регуляции сосудодвигательного центра, расположенного в продолговатом мозге. Нервные перенапряжения, страх, неуверенность в своем положении – частые причины возникновения. Терапия носит комплексный характер, индивидуально ориентирована. На первой стадии гипертонии преобладает не медикаментозный подход. На 1-ой стадии болезни главное – изменение образа жизни, отказ от вредных привычек, полноценный отдых.

Наш опыт применения фитотерапии рекомендует ее в качестве метода лечения на 1 стадии. На 2-ой стадии за-



Душица обыкновенная  
O. Vulgare L.

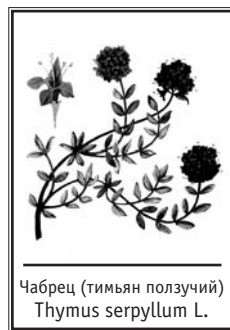
болевания фитотерапия играет вспомогательную роль, обеспечивая усиление эффекта химических лекарств и устраняя их побочные эффекты.

Диета направлена на снижение в ней калорийности и соли, увеличение калия (сушеный абрикос, инжир). Обязательно вводить в пищу салаты: шпинат, петрушка, лук, молодые листья одуванчика, крапивы, первоцвета, цикория, мокрицы. Соки: абрикосовый, арбузный, свеклы, березовый, персиковый, тыквенный, черноплодки. Очень помогают теплые 10-15 мин. ножные или полные ванны с травами. На полную ванну: 400-500 г смеси трав (души-

ца, хмель, сушеница болотная, шалфей, чабрец, береза). Курс лечения: 10-15 ванн, 3-4 ванны в неделю.

Наилучшие результаты получены нами по комбинированию 2-6 лекарственных растений, охватывающих такие направления, как:

- 1) **снижение** артериального давления,
- 2) **ликвидация** кислородной недостаточности,
- 3) **мочегонный** эффект,
- 4) **профилактика** атеросклероза,



Чабрец (тимьян ползучий)  
Thymus serpyllum L.

5) **седативно-снотворный эффект**, снижающий нервную напряженность.

Каждый сбор больной должен принимать по 1,5-2 мес., затем следует его заменить на аналогичный по действию.

**При гипертонии гиперкинетического типа** – необходимы травы, снижающие частоту и силу сердечных сокращений.

**Систолическое давление** наиболее эффективно снижают водные настои: арника (цветки), пастушья сумка (трава), сушеница болотная (трава), чистец буквицветный (трава), чистец лесной (трава), омела (листья, побеги).

**Диастолическое давление снижают:** астрагал шерстисто-цветковый (трава), василистник (трава).

**При гипертонии гипокINETического типа** необходимы травы, расширяющие сосуды. Это настои айра (корневища), барвинка малого (трава), шлемник байкальский (корни), рябина черноплодная (плоды), астрагал (трава).

С ликвидацией кислородной недостаточности справляются прекрасно настои березы (листья), Melissa (трава), сушеница болотная (трава), чистец буквицветный и лесной.

– **Назовите наиболее эффективные и доступные в нашей природной зоне травы с этими эффектами.**

**Могу рекомендовать** березу повислую – сочетающую мочегонный и антигипоксический эффекты: настой листьев березы повислой: 1:20 (10 г листьев на 200 мл воды, залить кипятком, настоять 20-30 мин., принимать по 1/3 стакана

после еды 3 раза в день; сок свежий березовый: по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

Сушеница болотная – эффективна при гипертонии 1-2 степени, ее можно принимать и тем, кто лечится бета – адреноблокаторами. Она сочетает в себе эффекты понижения артериального давления, снижает резкие колебания давления и ликвидирует кислородное голодание тканей. Настой: 20 г травы на 200 мл кипятка. Настоять 20-30 мин., принимать по 1/2– 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

– **В наше нервное время многие страдают нарушениями сна. Какие травы мо-**

## БЕСЕДА С ГОРДЕЕВЫМ М.В.

На 1-м фитотерапевтическом съезде (16 марта 2008, г. Москва) фитоцентром «Гордеев» (г. Уфа) были представлены несколько научных разработок и результаты исследований по сердечно-сосудистым заболеваниям и лечению женского бесплодия.

Руководитель фитоцентра «Гордеев», г. Уфа Гордеев Михаил Викторович, канд. биол. наук, народный целитель, Вице-президент ассоциации фитотерапевтов РБ представил доклад «Восстановление целостности человеческого организма методами фитотерапии», где рекомендовал рецепты сборов и трав не только для излечения больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и для профилактики их. В беседе с Михаилом Викторовичем мы попросили ответить на некоторые вопросы из писем наших читателей.



**гут быть полезны для гипертоников и просто для снятия нервного напряжения?**

Наиболее полезно комбинирование настоев из 2-х трав, одна из которых обладает седативным действием, а другая противосудорожным и спазмолитическим. Такое сочетание совместимых трав имеет не только седативное действие, но способствует снабжению тканей организма кислородом. Конкретные смеси обязательно должны подбираться индивидуально, с учетом других болезней пациента. Например, следующая смесь:



Боярышник красный  
C. Sanguinea Pall

**А) цветки липы и плоды боярышника** – смесь не только применяется при повышенном артериальном давлении, но и головных болях, шуме в ушах, при нарушении кровообращения сосудов мозга. Боярышник снижает артериальное давление, имеет желчегонное и спазмолитическое действие, цветки липы – повышают обмен, что хорошо для полных людей. Приготовление настоя: 2 ст.л. липы и 25 г плодов на 0,5 л кипятка, настоять 4 часа в термосе, процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**Б) трава сушеницы болотной и шишки хмеля (2:1):** смесь кроме седативного действия повышает аппетит, имеет противоязвенное действие, лечит бессонницу, снима-

ет нервное возбуждение при климаксе. 10 г смеси на 200 мл кипятка, настоять 30 мин., принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Хмель противопоказан при беременности.

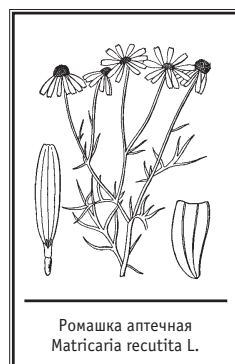
**В) трава душицы с травой фиалки 3-цветной (2:1).** Смесь имеет седативное, антисклеротическое, мочегонное и отхаркивающее действие. Такой настой полезен не только при гипертонии, но и сопутствующих простудных и женских заболеваниях. 10 г смеси на

200 мл кипятка, нагреть на вод. бане 5 мин., настоять 15 мин., принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Фиалка противопоказана при гломерулонефрите и гепатитах, душица противопоказана при беременности.

**Г) ромашки цветки и корневища синюхи (2:1),**

**Д) мелисса и череда (1:1).**

**– Статистика гласит, что в США и России на первом месте по смертности стоит диагноз ишемической болезни сердца. Одна разница: в США от этого диагноза наибольшее число смертей приходится на возраст 75-80 лет, а в России – на 60-65 лет. В течение 15 лет под нашим наблюдением находились более 150 больных**



Ромашка аптечная  
Matricaria recutita L.

**стенокардией. Какие фитосредства эффективны при лечении ИБС?**

– ИБС – это острое или хроническое поражение сердечной мышцы, возникающее вследствие несоответствия между потребностью миокарда в кислороде и возможности его кровоснабжения. Интенсивность кровоснабжения сердечной мышцы определяется шириной просвета коронарных артерий сердца и регулируется ЦНС. Импульсы к сужению или расширению этих артерий идут из головного и спинного мозга. При спазме коронарных артерий (они снабжают сердце кровью) наступает малокровие (ишемия миокарда), сильная боль и чувство жжения в области сердца. Такие болевые приступы называются приступами стенокардии.

**– Были ли достигнуты результаты стойкой ремиссии заболевания?**

Приступы практически не возникали, если больные принимали фитопрепараты непрерывно, через 1-1,5 мес., меняя состав фитопрепаратов.

На фоне перманентной терапии при постоянных стрессах возникает, конечно, необходимость в приеме нитроглицерина.

Интересны результаты такие: в течение 2-х курсов по 2 недели проводилось комплексное лечение соком травы звездчатки средней (сем. гвоздичные) и настойкой боярышника (плоды): сок травы звездчатки, разведенный водой 1:5 по 1 ч.л. 4-6 раз в день вместе с едой, настойка боярышника в дозах, указанных выше. Это позволило сделать перерыв в назначении нитроглицерина на 2-4 мес. без каких либо ухудшений состояния пациентов.

**– Можно ли получить консультацию специалистов вашего центра по приготовлению настоев и заказы на редкие травы?**

– Наш центр создан в 1995 г. и имеет более 15 филиалов в Москве, С-Пб. и др. городах. Травяная лавка фитоцентра «Гордеев» постоянно предоставляет широкий выбор лекарственных трав из Башкирии и др. регионов. Здесь можно получить консультацию специалистов по лечению заболеваний.

**Адрес: г. Москва, ул. Тверская, д. 2, стр. 7, т.(495) 6299449, (495) 6299557, с 10-20.00.**

**Адрес центра в Уфе: г. Уфа, ул. Колпинская, 1., т. (347) 221-94-31.**

**Фитотерапию при ИБС следует применять как можно более раньше, т.к. она незаменима в коррекции функций ЦНС. При терапии стенокардии наиболее эффективны:**

**1) настойки спиртовые: боярышник (цветы, плоды), донник лекарственный (трава),**

**Боярышник (плоды) – настойка (1:10 на 70% спирте) по 10-30 капель 3 раза в день, или настой водный 1:10 по 50 мл 4 раза в день до еды. Донник (трава) – настойка: по 10-20 капель 3-4 раза в день. Или настой: 15 г травы на 250 мл охлажденной кипяченой воды, настоять 4 часа, принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Осторожно с передозировкой: при длительном приеме – сонливость, головная боль. При неправильной заготовке донник ядовит! Заготавливают только цветущие кисти и верхушки растения во время цветения.**

**2) водные настои: мелиссы, липы (листья), душицы (трава), чистец буквоцветный (трава).**

**Водные настои готовят 1:10, принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Можно принимать соки травы мелиссы и листьев липы, смешать их с водой 1:5, прием по 1 ч.л. раствора 4-6 раз в день. Соки действуют быстрее и сильнее настоев. Сок листьев мелиссы и липы собирать до цветения.**

# ...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО

## Болгарский монастырский суп из фасоли

Подготовленную и предварительно замоченную на 2-3 часа пеструю фасоль сварить на сильном огне до мягкости. Добавить нарезанные мелкими кусочками морковь, лук, чеснок, зеленый сладкий перец, влить немного растительного масла и варить до готовности овощей. За 10 минут до готовности снять суп с огня, посолить, добавить нарезанный тонкими кружочками помидор, всыпать измельченный укроп. Кастриюлю с супом хорошо укутать и дать постоять 10-15 минут. При подаче на стол порционно влить немного лимонного сока или уксуса. Пропорции продуктов произвольные.

## Лобио по-грузински

500 г фасоли, несколько луковиц, 1/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана винного уксуса, 5 помидоров, 1/2 стакана ядер грецких орехов, по 1-2 ст. ложки мелко нарубленной зелени кинзы, петрушки, мяты, укропа, сельдерея, чабреца, по 1/2 ч. ложки семян кориандра, корицы, гвоздики, сунели, 4 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке черного и красного молотого перца, соль по вкусу.

Отваренную в подсоленной воде белую или цветную фасоль, не дав ей остыть, переложить в кастрюлю с поджаренным или пассированным в растительном масле мелко нарезанным луком, посолить и прогреть 3-4 минуты, чтобы фасоль впитала в себя масло, в котором жарился лук. Затем переложить фасоль с луком в фарфоровую или эмалированную посуду, добавить часть винного уксуса, предварительно слегка проваренного с базиликом или эстрагоном 2-3 минуты. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, тщательно размять в пюре деревянной ложкой и добавить к фасоли. Всыпать сухие пряности и рубленую зелень. Мелко растолочь орехи вместе с чесноком, перцем и солью, хорошо растереть, развести винным уксусом и так же соединить с фасолью. Всю смесь очень осторожно перемешать двумя вилками и хорошо охладить.

## Овощной гуляш по-румынски

Хорошо промыть кабачки и нарезать кусочками. Очищенные картофель, морковь и корень сельдерея или петрушки нарезать ломтиками. Цветную капусту разделить на соцветия.

Стручки зеленой фасоли очистить от прожилок и наломать мелкими кусочками. Все овощи припустить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Приготовить заливку: пассировать муку в растительном масле до желтоватого колера, развести ее кипятком (от количества кипятка зависит густота блюда). Добавить 1 ст. ложку томатного пюре, разведенного 0,5 стакана воды, посолить, заправить по вкусу сахаром и осторожно смешать заправку с овощами.

Все довести до кипения и проварить немного на совсем слабом огне, помешивая, чтобы масса не прикипела ко дну кастрюли. Подавая на стол, обсыпать рубленой зеленью.



## Гювеч по-болгарски

120 г растительного масла, 160 г репчатого лука, 160 г зеленых и красных стручков сладкого перца, 160 г молодых кабачков, 100 г стручковой фасоли, 120 г баклажанов, 300 г помидоров, 400 г картофеля, 20 г зелени петрушки, 15 г панировочных сухарей, красный молотый перец, соль.

Лук очистить и мелко нарезать, перец очистить от семян и нарезать поперек кружками, стручковую фасоль нарезать на две-три части в длину, баклажаны нарезать крупными кубиками, помидоры и картофель очистить и нарезать ломтиками. Овощи положить в глиняный или эмалированный неглубокий сосуд или на противень. Посолить, посыпать красным молотым перцем и размешать. Сверху равномерно посыпать панировоч-

ными сухарями, полить маслом и небольшим количеством воды и запекать в духовке до тех пор, пока не станут мягкими все овощи и не выпарится вся жидкость, останется только жир. Гювеч можно приготовить и вареным. В этом случае прежде всего нужно поджарить лук, добавить к нему молодую фасоль и тушить вместе до полумякости. Затем положить баклажаны и кабачки, а когда они станут мягкими, добавить перец и картофель. Посолить и посыпать красным перцем, залить небольшим количеством воды и варить. Помидоры кладут последними из овощей. Гювеч доварить на тихом огне до испарения жидкости. Готовое блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Рагу овощное по-болгарски

1 баклажан (200 г), 3 кабачка (300 г), 2 сладких перца (50 г), 450 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 дольки чеснока, 3 веточки базилика, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец.

Подготовленные баклажаны и кабачки нарезать кружочками, перец – полосками. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Очищенный лук, чеснок и базилик мелко порубить. Овощи посолить, поперчить, уложить в форму, сбрызнуть маслом, поставить в предварительно разогретую духовку. Запекать около 40 мин. Подать с белым хлебом.

## Яхния из баклажанов

1 кг баклажанов, 500 г репчатого лука, 500 г спелых помидоров, 1-2 ст. ложки томата-пюре, 1-2 ст. ложки муки, 2 головки чеснока, 1 стакан растительного масла, лавровый лист, 10 горошин душистого перца, черный перец, молотый красный перец, соль.

Баклажаны нарезать продольными ломтиками, посолить и дать отцедиться горькому соку, после чего обжарить во фритюре. Использовать жир для пассирования мелко нарубленного лука. Довести до мягкости, добавить молотый красный перец, мелко нарезанные или натертые на терке помидоры, измельченный чеснок, молотый черный перец, душистый перец, лавровый лист и соль по вкусу. Массу выложить в посуду и сверху поместить жареные баклажаны. Пассировать муку с 1-2 столовыми ложками растительного масла и добавить 4 ст. ложки разбавленного томата-пюре. Баклажаны полить соусом и поместить на 10 мин. в духовку при умеренной температуре. Подать на стол с салатом по выбору.

## ФИТОТЕРАПИЯ ИНСУЛЬТА

**П**о 4 части травы мяты и листьев кипрея, по 5 частей цветков лабазника, кожуры мандарина, листьев малины, по 3 части травы фиалки и коры калины, по 2 части листьев черники, травы вероники, травы лаванды, травы подмаренника, корня бадана, по 1 части листьев брусники, травы герани и полыни.

**П**о 1 части почек березы, травы донника, корней мордовника и солодки, по 2 части листьев малины, травы душицы, листьев мать-и-мачехи и подорожника, по 3 части травы хвоща полевого, плодов укропа, травы мяты, травы пустырника.

**П**о 3 части травы василисника и пустырника, корней одуванчика и солодки, по 4 части листьев черники и цветков лабазника, по 2 части створок бобов фасоли, корня аралии, цветков ромашки, травы хвоща

полевого и галеги, листьев брусники, 1 часть листьев толокнянки.

**4** части корня пиона уклоняющегося, по 3 части корней девясила и солодки, плодов рябины обыкновенной, кожуры мандарина, корня прострела, по 2 части корней ревеня и лопуха, травы багульника, корней цикория и дудника.

**5** частей листьев кипрея, по 4 части травы герани, цветков лабазника, травы зверобоя, травы пустырника, 3 части травы вероники, по 2 части травы мяты, шишек хмеля, корня валерианы, по 1 части травы тимьяна, черноголовки, душицы.

**К**ак правило, при инсульте наблюдается паралич конечностей и нарушение речи. В последнее время по-

явились сведения о лечении инсульта золотым усом. Считается, что ежедневные растирания, ванны, а также прием препаратов этого растения способствуют быстрому выздоровлению и восстановлению двигательной активности.

**П**ри параличе рекомендуются ванны из смеси отваров корней шиповника и листьев золотого уса. Такие ванны надо принимать ежедневно. Курс лечения – 20-30 дней.

**П**арализованные конечности 2 раза в день растирать спиртовой настойкой золотого уса. Массаж конечностей проводить, смазав руки маслом этого растения.

**Д**ля полного восстановления организма после перенесенного инсульта рекомендуется принимать золотой ус, настоящий на кагоре. 45 суставчиков растения измельчить, залить 1,5 л кагора и настаивать в теплом месте в течение 10 дней, периодически взбалтывая. Принимать лекарство по 1 ст. л. за 45 мин. до еды 3 раза в день. При отсутствии побочных эффектов препарат можно пить постоянно, до полного выздоровления.

**Д**ля восстановления мозгового кровообращения рекомендуется принимать по 1 ч. л. отвара золотого уса 3 раза в день за 40 мин. до еды. Курс лечения – 28 дней.



Вероника  
Veronica officinalis L.

**П**риготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин. в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100-150 мл за 30 мин. до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Общий курс – 12-18 месяцев (с периодической сменой сбора через каждые 2-3 месяца), после чего можно перейти на профилактический прием фитосборов весной и осенью по 2 месяца. Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Реклама

## АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА ШИИТАКЕ – ГРИБ ИМПЕРАТОРОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

www.fungomoscw.ru

# ДЕПРЕССИЯ

**Длительное безденежье, постоянно нарастающий долг, отсутствие выхода настолько истрепали нервы, что произошел срыв тормозов, сопровождающийся полной неспособностью к сопротивлению, к борьбе. Мысли, не успев зародиться, тут же коллапсировали (сваливались) в незаживающую, самораздражающую ранку, образовавшуюся под воздействием постоянного страха. Я впал в глубочайшую депрессию, из которой «не было выхода». Я не могу мыслить и что-то делать, потому что усиливается истощение и еще больше лишает меня способности мыслить. «Замкнутый круг», из которого нет выхода. До этого я хорохорился, надувал грудь колесом, пытался выглядеть сильным, уверенным, развивал то в одном, то в другом направлении бурную деятельность, но все это была суета, не подкрепленная ничем, что реально могло бы исправить положение. Что делать в таком случае? Если не признавать правду, то самообман просто-напросто уничтожит. А правда настолько страшна, что ее признание может стать разрушительной самообманом, от которого тоже иногда бывает польза. Признание правды может сломать окончательно, ведь выхода нет. Решил плюнуть на все, пусть хоть что будет, и так погибну, и эдак, завалюсь в постель, пушу все на самотек и как следует отплюсь. Тормоза ослабли настолько, что целый день ел, не переставая. Как всегда, решение пришло через сновидения. Очень неприятное сновидение, но оно повысило порог выживаемости.**

Снилось, будто я остался без денег, без работы, без жилья, без всякой перспективы что-либо приобрести. Вплоть до того, что и есть нечего, и взять негде. Полный аврал, погибель. Жалкий, несчастный, раздавленный. Попросился подвести на грузовой машине с рабочими. Женщиной. Знакомыми. Взяли из жалости, ведь я не работник, могли и не взять. А ведь я эту работу когда-то отрицал, считал непростительной. А у них худо – бедно жизнь налажена. А я вообще никто. Сжался себе в углу, такой несчастный, жалкий, исподлобья поглядываю на женщин. Толстые, расплывшиеся, не мой вкус. А ведь я их отрицал, считал ниже себя, улыбки мои при общении с ними были неискренними, просто брал свое, а на их интересы мне было наплевать. Они заметили меня, вспомнили, увидели в каком я состоянии и начали жалеть. Сказали, что многого не обещают, но с жильем помогут – поделятся с знакомой бабке. Но ведь платить надо, а нечем. И есть нечего, полный аврал. Может, поджениться на одной из них? Нет, никогда, тем более, что у них есть мужья. Надо на какой-нибудь незнакомой. Дворничихе, что помои из мусоропровода выгребают. В своем ли ты уме? Но у тебя нет выхода. А что ты ей скажешь, когда дела у тебя пойдут получше и придет время сваливать. Попользовался, когда трудно было, нехорошо... Где же твоя совесть? Ой, другие сходятся, расходятся, ничего страшного. Нет, не смогу жить в фальши. Тогда что? Придется собирать и сдавать бутылки, а на мусорках искать съестное. Боже мой, но ведь для тебя всегда это было совершенно неприемлемо, с презрением смотрел на бомжей, которые роются по мусоркам. Но ведь они тоже когда-то были успешными, но вот сломались, как ты сейчас, и для них копанье в мусорках стало нормой. У тебя нет выбора, или погибнешь, или примешь этот вариант выживания. Ладно, смиряюсь, принимаю этот вариант, а как быть с бабкой, ведь ей за жилье надо платить? Она мне предоставила для спанья лавку в углу, я ей там совсем не мешаю. В крайнем случае с оплатой подождет. С едой решил – бутылки или объедки, с жильем временно проблему решил, а чем укрываться и в чем ходить? Надо пойти к бывшей жене и взять хотя бы что-то свое. Она предоставила мне тонкое одеяло и вывалила возле него весь заплесневелый мусор. Да ты признайся себе, что она, прикря-




ваясь заботой о сыне, попросту ограбила тебя, оставила ни с чем. Ограбила и ограбила, делить имущество не собираюсь, все-таки гордость у меня есть. Возьму перочинный нож. Но он же сына. Ничего, нож мне нужнее, а сын всем достаточно обеспечен. Еще возьму пару драных штанов для работы, а больше ничего и не надо, пусть этот хлам сама выгребают. Хватило же совести все это навалить. Итак, основные вопросы решил, это жилье, питание и чем укрываться. Главное сейчас, это стабильность, определенность, хотя бы минимальный запас прочности. Все очень отвратительно, но будет от чего оттолкнуться. Люди, которых я мягко говоря презирал, помогли мне удержаться на плаву, не погибнуть. Вел бы себя по отношению к ним с самого начала иначе, и жизнь могла бы сложиться совершенно по другому.

**Уже после пробуждения, когда тормоза немного укрепились, при возникновении страха от того, что ничего не меняется, я подсознательно искал спасение в «запасном варианте», увиденном во сне, до этого я не допускал мысли, что подобное падение вообще возможно. Если обстоятельства будут ломать и дальше, то кто знает, чем все может закончиться. В сновидении я увидел то, что реально меня может ожидать, если не найду выход. Днем решил поспать, чтобы еще больше восстановиться. Только сном можно вылечить образовавшуюся под воздействием страха ранку. Во время сна возник ужасающий по своей силе кошмар, который в еще большей степени способствовал выходу из депрессии. Снилось, будто я лежу во дворе своего бывшего дома прямо на асфальте и рассказываю не совсем приличный политический анекдот двум полным женщинам, сидящим возле меня на корточках, Держу себя развязно, при них можно, хочется раскрепостить животные чувства. Ко мне подошел сынишка, ему лет шесть, и спросил, когда мы пойдем загорать. Сына, это серьезно, надо ответить. Я сказал, что на небе облака, даже тучи, поэтому позагорать не получится, пусть погуляет по двору, пока не выйдет солнце. И надо анекдот дорассказать, чтобы как следует расслабиться. А появится солнце, буду думать дальше. Внезапно я услышал пронзительный детский крик и скрип тормозов. Боже, это мой сын, как я мог оставить его без присмотра. Ворота на улице открыты, он выскочил и попал под большегрузную машину. Так и есть, машина стоит перед воротами, народ устремился к ее задней части. Такая машина просто размажет его по асфальту. Боже, какой ужас он пережил. Я бегу сломя голову к хвосту машины и кричу душераздирающим голосом долгое протяжное «Нет!». Слово «позагорать» означало у сына «пойти погулять», уделить ему внимание. Как я мог наплевать на его интересы ради каких-то похабных анекдотов. Я не хочу допустить даже мысли, что с ним могло что-то произойти, тогда и мне сразу конец. Криком я стараюсь не допустить эту мысль в себя, и пытаюсь найти пока кричу какое-то спасение, какую-то альтернативу. Пока не увижу сына живым и невредимым, не успокоюсь. Его нигде нет, но народ собрался по другому поводу. То ли должны выбросить какой-то дефицит, то ли молоко в бочке подвести, то ли это обманутые вкладчики. А машину похоже просто у ворот поставили. А может сына уже увезла «Скорая»? Да нет, люди бы мне тогда сказали, и вели бы они себя совершенно иначе. А может просто уже успокоились? А может он и со двора никуда не выходил? Надо разыскать его. Нельзя отрываться от реальности ни на мгновение, потеря связи с ней может обернуться бедой, кошмаром, катастрофой. Кошмар встряхнул меня, принудил вернуться в жесткую реальность и искать выход из сложившейся критической ситуации. Все не так плохо, просто надо было как следует отдохнуть.**

Владимир Добровольский.

## СТАРИННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА С ПОМОЩЬЮ КУКОЛЬНИКА

 **Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** К сожалению, переломить тенденцию массового пьянства не удастся несмотря на то, что государство начало принимать какие-то меры. Например, на телевидении появилась передача о здоровье «Малахов+».

У нас в г. Нижнекамске привычная картина, к которой уже все привыкли. В подъездах жилых домов кучки молодых людей и подростков-парней и девушек курят, распивают пиво, сквернословят. Под утро остаются после них лужи мочи, презервативы, часто в подъездах валяются пьяные без сознания.

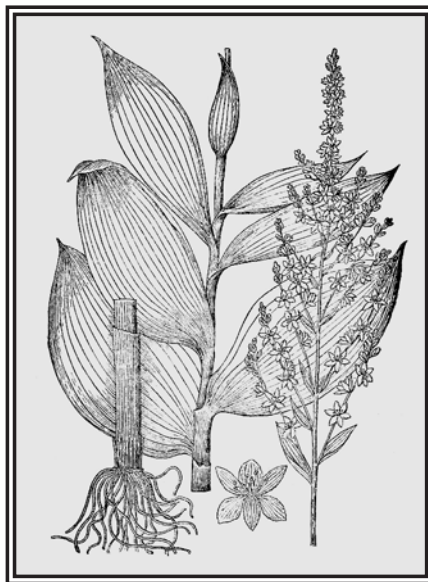
Когда звоню 02 и вызываю милицию, то забирают неохотно. На всех остановках построено по 2-3 винно-водочных магазина, где продают сигареты, водку, вино, пиво. Бутылки стоят от пола и до потолка. Около проходных крупных заводов с опасным производством (взрывоопасные) также построены магазины, где продают алкоголь. Рабочие опохмеляются и заходят на заводы. Выходят после смены, также пьют на остановках прямо из горлышка, кругом пустые бутылки, окурки, грязь. Кругом пьянство в общественных местах. Привычная картина: из горлышка пьют пиво в общественном транспорте, прохожие на тротуарах, на остановках. Пиво – опаснейший алкогольный напиток пьют как воду. Милиция не обращает внимания, хотя существуют законы, согласно которым надо штрафовать. В городе много бомжей, нищих-алкоголиков, опустившихся на дно жизни. Ездил на кладбище. Кресты на свежих могилах показывают возраст умерших. В основном от 45 до 55 лет. Это пятидесятые годы рождения и начало шестидесятых. Идет алкогольное вымирание и опустошение страны. Дико и страшно смотреть на эту картину. В городе много вдов и одиноких женщин как после войны.

У 30% студентов, которые учатся в училищах, техникумах, институтах нет отцов. Проверено мною по классным журналам, где есть последняя страница – сведения о родителях. Безотцовщина, когда ребенка воспитывает одна мать, распространенное явление, и этому никто не удивляется.

Когда читаю письма с просьбой о помощи, вижу, что похожая картина и в других регионах страны. Пишут мне женщины, у которых спиваются сыновья и мужья, в том числе пьют офицеры в армии, в милиции. Это больше всего настораживает.

С уважением, травник Саломатов Анатолий Иванович.

Кукольник (научное название «Чемерица Лобеля») применяют в народной медицине с древних времен. Преимущество кукольника перед другими травами заключается в том, что формируется длительное и стойкое отвращение к алкоголю, когда только один вид бутылки, показ сцен пьянства в кинофильмах по телевизору, вызывает тошноту и отвращение. Бывшие пьяницы и алкоголики становятся спокойными, исчезает агрессивность к окружающим людям и близким родственникам. Действие отвара корней кукольника основано на выработке отрицательного рвотного условного рефлекса на прием алкоголя, так как вызывается сильная реакция организма: общее тягостное состояние, продолжительная тошнота и повторная, иногда много раз, рвота. Тошнота усиливается, если большой алкоголизмом принимает алкоголь или курит табак. В этом состоянии можно проводить внушение, что организм не принимает алкоголь и надо обязательно бросить пить. Воздействовать на сознание больного. Для этого прочитать во имя лечения кукольником книгу «Правда и ложь о разрешенных наркотиках». Автор книги академик Ф. Г. Углов. Автору книги сейчас 103 года, и за всю свою жизнь он не выкурил ни одной сигареты и не выпил ни одной капли алкоголя. В книге Федор Углов рассказывает строго научную правду, что такое табак и алкоголь и что они несут народу и стране.



При появлении влечения к алкоголю в дальнейшем проводят повторное лечение через 6 месяцев, если начал пить, затем через 1-2 года и в более поздние сроки в зависимости от состояния больного и его реакции на алкоголь. Результат выше у лиц молодого возраста и пьющих менее 10 лет. Результативность метода составляет 85-90%.

Небольшой процент больных не поддается лечению. Это касается тех, у кого большие количества алкоголя и его длительный прием в течение нескольких десятков лет привел к необратимым атрофическим изменениям в слизистой оболочке желудка. В этом случае рецепторы, с которых поступают импульсы в рвотный центр головного мозга, погибают, и защитный рвотный рефлекс подавляется.

Противопоказания метода такие: гипотония, постинфарктное состояние, аневризма аорты, атеросклероз головного мозга, коронарная недостаточность, сердечные и сосудистые заболевания в стадии декомпенсации, кровоточащая язва желудка или 12-перстной кишки, болезни печени и почек, беременность, злокачественные опухоли.

Биолог и травник Саломатов А.И. Всем желающим могу выслать корни кукольника с подробной инструкцией, а также и другие травы от алкоголизма.

**423575, Татарстан, г.Нижнекамск, пр.Строителей, д.32, кв.38. Саломатов Анатолий Иванович. Тел.: 8-8555 42-40-18.**

# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ЧЕГО БОЯТСЯ БЕРЕМЕННЫЕ?

Начало в №18.

### «Стоит ли беременным бояться снов?»

Весьма поучительной в этой связи будет цитата из античного сонника Артемидора:

Повивальная бабка означает раскрытие тайны; беду и смерть для тех, кто болен; для насильно задержанных повитуха означает освобождение; женщине, если она не беременна, приснившаяся повитуха часто предвещает болезнь, а для беременных женщин ничего, кроме родов, она не предвещает.

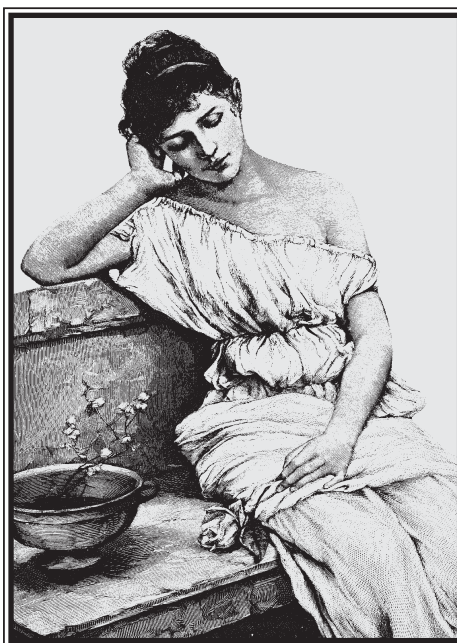
Древний автор (с ним согласятся и многие наши современники) в толковании сновидения исходит из того, кому и что приснилось: один и тот же сон разным людям может предвещать разное, но если человеку снится предмет его постоянных мыслей и забот – такой сон бессмысленно толковать, это просто ночное продолжение дневных размышлений. Итак, если вы беременны и вам снятся роды (независимо от того, чего больше в вашем сне – надежды или страха), это, прежде всего означает, что вам скоро рожать.

**«Соседка утверждает, что по примете, нельзя рожать с заплетенными в косу волосами – будут, мол, трудные роды».**

Возможно, на Руси этот запрет укоренился потому, что русские женщины традиционно рожали лежа, а лежать с распущенными волосами удобнее, чем на тугих и толстых косах или пучках. Кажется, это наиболее естественное объяснение народной приметы, относящейся к области фольклора. С акушерской же, медицинской точки зрения она не имеет под собой сколько-нибудь научного обоснования. Заплести, каким-либо другим способом «убрать» волосы или распустить их – только ваше желание. Если волосы длинные, они могут сильно спутаться, и расчесать их потом будет нелегко.

**«Мую дочь, то и дело посылают на УЗИ. Не повредит ли ультразвук будущему ребенку, не отразится ли на нем?»**

Многочисленные скрупулезные исследования, проведенные экспертами ВОЗ, показали: УЗИ безвредно и безопасно. Если врач считает необходимым многократные ультразвуковые исследования, ему нужно довериться и без боязни проходить эту необременительную процедуру.



**«Я читала, что, соблюдая особую диету, можно влиять на пол будущего ребенка. Правда ли это?»**

Пол ребенка определяется в момент зачатия, оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом, и зависит исключительно от того, какую половую хромосому он несет в себе: X (ждите девочку) или Y (будет сын), так что диета тут ни при чем. Однако придерживаться определенного рациона питания, и готовясь к материнству, и уже будучи беременной, необходимо по другим, куда более веским и объективным причинам: полноценное питание – залог правильного формирования ребенка и сохранения вашего здоровья и красоты.

**«Я хотел купить приданое для ребенка, но жена запротестовала: покупать одежду, разную утварь загодя».**

В прежние времена женщине в преддверии радостного события полагалось шить, вязать, ткать приданое для ожидаемого чада. Сегодня, когда далеко не у каждой будущей мамы золотые руки и море времени, рукоделие вполне можно заменить обстоятельными и заблаговременными походами по магазинам в поисках распашонок и чепчиков. Толкаться же на последних месяцах беременности в очередях опасно! Даже если у вас много любящих родственников, им нелегко будет за несколько дней купить все необходимое. А вдруг вам не понравятся их приобретения? Времени, сил, да и средств для новых покупок у вас вряд ли достанет, потому лучше загодя побеспокоиться о приданом для малыша. Не отказывайте себе в удовольствии пометать о сокровище, которое вы вынашиваете, любовно подбирая для него приглянувшуюся коляску, одежду, кроватку. Конечно, лучше вместе с мужем, тогда ребенок даже в вашем чреве почувствует, что он желанен, его ждут и уже заранее любят мама и папа.

**Не поддавайтесь страхам, все будет хорошо!**

## ВЕСНУШКИ УБЕРЕМ ХРЕНОМ



Как весна и первое солнышко, у меня высыпают веснушки и небольшие пигментные пятнышки. Я светлокосая, и эти поцелуи солнышка меня очень портят! Я покупала отбеливающие крема, но от них моя кожа становилась сухой и шелушилась. Когда я начинала жаловаться

маме, она говорила, что веснушки – это очень красиво и говорит о молодости. Но мне это очень не нравилось, и я стала собирать рецепты из натуральных продуктов, которые находятся под рукой. Вот несколько простых рецептов при веснушках: настой из хрена – корень хрена измельчить, за-

лить яблочным уксусом в соотношении 1:5, настоять в темной посуде в течение недели, разбавить водой 1:1. Смазывать ежедневно 2 раза; 2 ст. ложки листьев и цветов одуванчика прокипятить в 300 г воды 15 минут, остудить, протирать кожу.

Только все равно обязательно надо пользоваться солнцезащитными средствами.

**Вика Попова, Москва.**

## ЗАПАХ ИЗО РТА – ЧТО ДЕЛАТЬ?



**«Бабушка», помоги! У меня проблема – запах изо рта, хотя я тщательно чищу зубы дважды в день и регулярно посещаю стоматолога. Что делать еще?**

Светлана Викторовна.

Неприятный запах изо рта может быть вызван множеством факторов. Простейшая причина, по которой возникает запах изо рта, это употребление резкой пищи. Мясо с чесноком – наиболее распространенная причина. Чаще всего – это нечистые или больные зубы. Плюс к тому – бактерии, которых во рту видно невидимо. Косвенными «виновниками» также могут быть верхние дыхательные пути, пищеварительный тракт или другие нарушения в организме.

Проблема несвежего дыхания мучает людей на протяжении веков. Чтобы решить ее, греки применяют полоскание белым вином, настоем анисовых семян и мирры, а итальянцы используют для этой же цели шалфей, корицу, семена можжевельника, корни кипариса и листья

розмарина. А еще придерживайтесь нескольких правил:

**1** Содержите в чистоте ротовую полость. Это правило включает в себя тщательную чистку зубов дважды в день. Вы должны регулярно использовать зубочистку. Пища и бактерии между зубами и в костных дефектах могут быть удалены только при помощи зубочистки; остатки пищи способствуют вашему несвежему дыханию.

**2** Бактерии, оставшиеся на языке, тоже могут быть причиной несвежего дыхания, поэтому не забудьте почистить язык после того, как почистили зубы.

**3** Сухой рот также может плохо пахнуть. Слюна, которая содержит натуральный антибактериальный состав, помогает удалить остатки пищи изо рта. Кстати, именно отрабо-

танная слюна, которая скапливается за ночь, утром нехорошо пахнет. Попробуйте жевать жевательную резинку без сахара или конфеты без сахара, стимулирующие выработку слюны.

**4** Если нет ничего под рукой, поможет ополаскивание простой водой после каждого приема пищи. Полоскание водой помогает удалить частички пищи, оставшиеся во рту после еды.

**5** Зеленые побеги петрушки, употребленные вместе с пищей, служат не только для украшения блюд. Петрушка и мята перебьют неприятный запах в ротовой полости.

**6** Продукты, помогающие бороться с зубным налетом, также могут помочь и в борьбе с неприятным запахом.

Остановите свой выбор на сельдерее, моркови, орехах или на нежирном сыре, если вдруг захотите перекусить.



Шалфей

## КОНДИЛОМЫ



У моего мужа появились кондиломы в паховых и межъягодичных складках. Проверился у врача-венеролога – ничегоне обнаружили. А через 3 месяца они появились и у меня на половых органах.

Я принимала и местные марганцевые ванны, применяла подсушивающие присыпки. И через год кондиломы нас мучили, и через два, несмотря на удаление электрокоагуляцией. Тогда я обратилась к нашей местной травнице и она мне рекомендовала такое лечение: нужно взять сухую траву крапивы жгучей, натоптать ею половину кастрюли и залить кипятком, почти доверху. Поставить в печь или духовку, чтобы крапива хорошо пропарилась и настоем стал густо темным. Вылить в миску или тазик не процеживая, и над горячим тазом париться минут 20-30, укрыв низ тела одеялом, чтобы жар не выходил. Стараться, чтобы пар попадал на кондиломы. Во время менструации париться нельзя, но надо подмыться наваром из крапивы. Мой муж лечился так же, мы парились так 4 месяца и избавились от кондилом навсегда.



Поставить в печь или духовку, чтобы крапива хорошо пропарилась и настоем стал густо темным. Вылить в миску или тазик не процеживая, и над горячим тазом париться минут 20-30, укрыв низ тела одеялом, чтобы жар не выходил. Стараться, чтобы пар попадал на кондиломы. Во время менструации париться нельзя, но надо подмыться наваром из крапивы. Мой муж лечился так же, мы парились так 4 месяца и избавились от кондилом навсегда.

Зайцева М., г. Благовещенск.

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.							


# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкогольная зависимость..... 13	Засорение глаз..... 3	Потеря голоса..... 5
Аритмия..... 4	Инсульт..... 11	Псориаз..... 7
Бельмо..... 6	Ишемическая болезнь сердца..... 9	Радикулит..... 1-2
Бесплодие..... 8	Камни в мочевом пузыре..... 7	Рак..... 3, 5
Беспокойный сон..... 6	Камни и песок в желчном пузыре..... 6	Сахарный диабет..... 3
Беспокойство..... 4	Кожные сыпи..... 7	Сердечная недостаточность..... 7
Болезни сердца..... 5	Кондиломы..... 15	Сердечно-сосудистые заболевания..... 8
Боли в спине..... 6	Метеозависимость..... 1	Стресс..... 2, 4
Бронхит..... 7	Мочекаменная болезнь..... 7	Сужение сосудов..... 5
Веснушки..... 14	Нарушения кровообращения сосудов мозга..... 9	Тромбоз..... 5
Воспаление легких..... 7	Неврозы..... 7	Усталость..... 4
Воспаление седалищного нерва..... 7	Ожоги..... 7, 16	Хронические воспаления в полости рта и глотки..... 7
Геморрой..... 7	Ослабленный иммунитет..... 4	Экзема..... 7
Гипертония..... 6, 8, 9	Острый гастрит..... 7	Эпилепсия..... 7
Депрессия..... 12	Пигментные пятна..... 2	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки..... 7
Дерматит..... 7	Подагра..... 7	
Дрожь в конечностях..... 7		
Заболевания желудочно-кишечного тракта..... 7		
Заикание..... 2		
Запах изо рта..... 15		

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

БЫЛ РАДИКУЛИТ, НО БОЛЬШЕ НЕ БОЛИТ..... 1
МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ..... 1
ЗАИКАНИЕ НЕ ПОВТОРЯЕТСЯ..... 2
БЕРЕЗОВЫЙ СОК ОТ СТРЕССОВ..... 2
ОСТРЫЙ РАДИКУЛИТ БОИТСЯ ХРЕНА..... 2
ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА..... 2
ИНДИЙСКИЙ ЛУК – ВМЕСТО КРЕМА ДЛЯ РУК..... 3
СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!..... 3
ЗАСОРЕНИЕ ГЛАЗ..... 3
УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА..... 4
ПОТЕРЯ ГОЛОСА..... 5
ЧТО ТАКОЕ ПОЛИФЕНОЛЫ?..... 5
ЯБЛОЧНОМУ СОКУ КАМНИ НЕ СТРАШНЫ..... 6
БЕЛЬМО ПРОПАЛО..... 6
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ..... 6
ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА..... 6
ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА В ВАШЕМ САДУ..... 7
БЕСЕДА С ГОРДЕЕВЫМ М.В..... 8
I-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД..... 8
...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО..... 10
ФИТОТЕРАПИЯ ИНСУЛЬТА..... 11
ШИИТАКЕ – ГРИБ ИМПЕРАТОРОВ..... 11
ДЕПРЕССИЯ..... 12
СТАРИННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА С ПОМОЩЬЮ КУКОЛЬНИКА..... 13
ВЕСНУШКИ УБЕРЕМ ХРЕНОМ..... 14
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ..... 14
КОНДИЛОМЫ..... 15
ЗАПАХ ИЗО РТА – ЧТО ДЕЛАТЬ?..... 15
ОДУВАНЧИКИ И... ОЖОГИ..... 16

## ОДУВАНЧИКИ И... ОЖОГИ

 Лет двадцать пять назад у меня в доме взорвался баллон с газом. Я пыталась первой потушить пожар и сильно обожгла обе ноги – до колен. На «скорой» меня отправили в больницу. Мама, узнав о несчастье, буквально на следующий день приехала ко мне со своей мазью. И вот тут-то начались чудеса. Я знала, что люди с ожогами, подобными полученным мной, лечатся месяцами. Меня же через 5 дней выписали практически без следов от ожогов, при этом врачи были немало удивлены.

А мамину мазь теперь готовлю сама и делаю это так.

Наливаю в кастрюльку 200 г растительного масла (любого), бросаю в нее 10-15 желтых одуванчиков и одну мелко порезанную луковицу (точные пропорции компонентов не обязательны). Ставлю ка-



стрюльку на небольшой огонь и кипятить примерно 20 минут. Всю ночь смесь настаивается, а утром ее надо процедить через марлю, отжать и слить в бутылочку.

Храню в холодильнике, применяя при необходимости от ожогов, порезов, ссадин и других открытых или мокнущих ран. Применяя эту мазь, учтите, что больное место завязывать бинтом не нужно. На воздухе ранка уже на второй день покрывается корочкой и быстро заживает.

**Ж.Герасимова, г. Кострома.**

## Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261-(62).</p>	
<p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p> <p>Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p>	
<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №21 (325). 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</p> <p>Подписано в печать 18.05.2008</p> <p>Сдано в печать 18.05.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>	<p>ISSN 1811-9492</p> <p>08021</p> <p>9 771811 949000</p>