

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

|                                      |                                       |                              |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Алкоголизм ..... 3                   | Избыточный вес..... 13                | Радикулит..... 1             |
| Аритмия ..... 4                      | Ишемическая<br>болезнь сердца ..... 2 | Рак..... 11                  |
| Артрозоартрит ..... 2                | Кашель..... 5                         | Рахит..... 2                 |
| Атеросклероз ..... 15                | Ломкость<br>костей ..... 2            | Сердечный<br>приступ ..... 8 |
| Бельмо ..... 5                       | Малокровие ..... 3                    | Синяк ..... 2                |
| Бронхит ..... 2                      | Мастопатия ..... 11                   | Синяк ..... 8                |
| Вегетососудистая<br>дистония ..... 2 | Мигрень ..... 1, 2, 3, 12             | Стенокардия..... 1, 4        |
| Вывих ..... 2                        | Миома ..... 11                        | Стресс ..... 1               |
| Выпадение волос ..... 4              | Нефрит..... 2                         | Тахикардия ..... 4           |
| Гангрена ..... 4                     | Ожог ..... 4                          | Тошнота ..... 14             |
| Гастрит ..... 3                      | Остеопороз ..... 2                    | Трофические язвы..... 4      |
| Геморрой ..... 4                     | Остеохондроз ..... 2, 4               | Туберкулез..... 3            |
| Герпес ..... 4                       | Перелом ..... 2                       | Усталость ног ..... 13       |
| Гиповитаминоз..... 2                 | Перхоть ..... 4                       | Утомление глаз ..... 6       |
| Гипотония ..... 2                    | Плоскостопие..... 13                  | Ушиб ..... 2                 |
| Головная<br>боль..... 3, 12, 14      | Пневмосклероз ..... 2                 | Чесотка ..... 5              |
| Головокружение..... 12               | Полиартрит..... 4                     | Фибромиома ..... 11          |
| Грипп ..... 5                        | Простатит ..... 7                     | Фурункул..... 4              |
| Депрессия ..... 2                    | Простуда ..... 3, 5, 6                | Эмфизема ..... 2             |
| Диабет..... 1, 3                     | Псориаз..... 2                        | Язва желудка ..... 1, 4      |
| Зубная боль..... 4                   |                                       |                              |

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

|  |    |
|--|----|
| ПРОФИЛАКТИКА РАДИКУЛИТА .....                                    | 1  |
| САМА ПРОБОВАЛА И ВАМ РЕКОМЕНДУЮ .....                            | 1  |
| РОМАШКА ДЛЯ НЕРВОВ И СОСУДОВ .....                               | 1  |
| ТАМ, ГДЕ СВЕТИТ СОЛНЦЕ,<br>РЕДКО БЫВАЕТ ВРАЧ .....               | 2  |
| ЛЕЧЕБНЫЕ СБОРЫ .....   | 2  |
| СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ? ПОЖАЛУЙСТА .....                            | 2  |
| ОТ УШИБОВ И СИНЯКОВ,<br>А ТАКЖЕ ВЫВИХОВ И ПЕРЕЛОМОВ .....        | 2  |
| СТАРИННЫЙ ЭЛИКСИР ОТ ПРОСТУДЫ .....                              | 3  |
| ЛЕЧИТ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК .....                                       | 3  |
| ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА .....                                  | 3  |
| ПРИЧИНЫ МИГРЕНИ .....  | 3  |
| СМОЛА ЗДОРОВЬЯ – ЖИВИЦА .....                                    | 4  |
| СМОЕМ ЗВЕЗДОЧКИ НАСТОЕМ .....                                    | 5  |
| МАССАЖ ЛИЦА .....  | 6  |
| ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА .....   | 7  |
| ЖИВОЙ КАМЕНЬ – ШУНГИТ .....                                      | 8  |
| РАЦИОН ДЛЯ ПОЖИЛЫХ .....   | 10 |
| ГРИБЫ ПРОТИВ МИОМЫ,<br>ФИБРОМИОМЫ И МАСТОПАТИИ .....             | 11 |
| «ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА .....                                       | 11 |
| ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ,<br>ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ..... | 12 |
| ДОБРЫЙ ДОКТОР ВИНОГРАД .....                                     | 13 |
| СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....                                      | 13 |
| ИМБИРЬ ПОМОЖЕТ<br>БЕРЕМЕННОЙ ОТ ТОШНОТЫ .....                    | 14 |
| СКАНВОРД .....   | 14 |
| МУЧАЕТ ВЕЧЕРНЯЯ БОЛЬ .....                                       | 14 |
| НА ТИБЕТЕ СОСУДЫ<br>«ПОДДЕРЖИВАЮТ» ТВОРОГОМ .....                | 15 |

реклама

## БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

«Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слёз, но сын всё равно запивался, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу. Сейчас мой сын не пьёт, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом... Семёнова З. Т. г. Магнитогорск».

Андрей Валерьевич Шехурдин - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врождённым Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фотографии избавиться от пьянства, недугов, лишнего веса, одиночества, порчи. Восстановит мир в семье и вернёт любимого человека, откроет будущее и заговорит на удачу во всём.

Просто напишите о своей беде — и результат не заставит себя ждать.

От Вас: фото + конверт с о/а. Отвечу всем. Храни Вас Господь!

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

ЧИТАЙТЕ В № 33

СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

советы от всех болезней

## Бабушкины рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- рак – не приговор
- тыква-целительница
- советы гипертоникам
- если вы отравились
- лечение гепатита

## Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

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.

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.

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!

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!

Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240). 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).

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ». Выпуск №32(388). Тираж 180000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru

По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.

Дизайн: А. Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart\_bor@rambler.ru Подписано в печать 2.08.2009 Сдано в печать 2.08.2009

Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.

Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная

ISSN 1811-9492



09033



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.

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.

# БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ПРОФИЛАКТИКА РАДИКУЛИТА

Для профилактики возникновения более в пояснице полезно научиться расслаблять мышцы поясницы. Таким образом вам удастся как бы закалить мышцы, и тогда они научатся правильно распределять нагрузку, которая возникает при ходьбе. Ведь мышцам поясницы приходится удерживать вес всего вашего тела и следить за амортизацией.

Для того, чтобы расслабить одеревеневшие мышцы поясничной области, тем самым улучшая их кровообращение и эластичность, надо, лежа на спине, обхватить согнутые в коленях ноги руками и, притянув их к груди, немного покачаться на полу -5-6 раз. Пальцы рук при этом нужно расположить так, чтобы они, упираясь, массировали точку, расположенную в подколенной ямке, а наибольшее раздражение приходилось на спину.

Валентина П., г. С.Посад.

## САМА ПРОБОВАЛА И ВАМ РЕКОМЕНДУЮ

**1. При первых симптомах диабета** съедать сырыми по 3-5 клубней топинамбура в день (желательно за 1 час до еды).

**2. При стенокардии** съедать по 0,5 стак. сушеных тыквенных семечек + 0,5 стак. семян подсолнуха. Курс лечения – 1 месяц.

**3. При язве желудка** 100 г ядер грецкого ореха разделить на 3 приема и съедать за полчаса до еды.

Назарова Е., г. Уфа.

## РОМАШКА ДЛЯ НЕРВОВ И СОСУДОВ

Ромашка помогает при мигренях. Ее можно приготовить следующим способом: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной заварите 1 стак. кипятка, дайте настояться 30-40 мин. и пейте в горячем виде по 1/3 стак. 3-4 раза в день до еды. Этот способ лечения можно использовать не только при приступе болезни, но и в целях профилактики.

Если ваша жизнь полна стрессов, то проведите курс лечения ромашковым настоем, который должен длиться от 2 недель до месяца. После перерыва в 2-4 недели курс лечения можно повторить.

Такой же курс можно провести и с помощью настойки ромашки. Для ее приготовления возьмите 2 ст. л. цветков и залейте 100 мл 70%-го спирта или 1 стак. водки, дайте ромашке настояться 10 дней и принимайте по 30 капель настойки до еды.

Ушкова Л.Н.



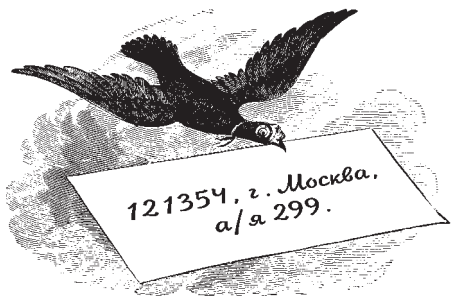
## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- там, где светит солнце, редко бывает врач
- сохранить молодость? пожалуйста!
- смола здоровья – живица
- советы гипертоникам
- имбирь поможет беременным

Внимание, подписка! Подписка – это гарантия, что Ваше любимое издание Вы получите даже, если все лето проведете вне дома! Оформите подписку на второе полугодие 2009 года.

Подписные индексы: каталог «Газеты. Журналы» Агентства Роспечать – 19898, каталог «МАП» Каталог Российской прессы «Почты России» – 24240, «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898. Станьте участником призовой подписки! Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию подписной квитанции на второе полугодие 2009 года до 1 сентября 2009 года.





## СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ? ПОЖАЛУЙСТА

Тем, кто постоянно занимается спортом, закаляется, старость не грозит. Однако многим не приобщившимся к спорту людям приходится бороться и с возрастом, и с недугами. Восточная медицина учит: для предотвращения старения организма нужно «укреплять селезенку и желудок, не допустить болезнь почек». Ежедневное повторение упражнений, связанных с воздействием на точки, обеспечивает здоровое долголетие.

**Упражнение 1.** Пальцами левой руки обхватить предплечье правой руки. Провести вращение правой рукой, не разжимая левой (по 30 раз для каждой руки).



**Упражнение 2.** Слегка массируют большой и второй пальцы ноги, а также коленную чашечку с внутренней стороны.



**Упражнение 3.** Подушечкой среднего пальца с усилием нажимают на точку «юсэн». Она находится в середине подошвы (8 раз для каждой ноги). Важно, чтобы одновременно с нажатием вы делали выдох.

Морозова Е.Л.

## ОТ УШИБОВ И СИНЯКОВ, А ТАКЖЕ ВЫВИХОВ И ПЕРЕЛОМОВ

Взять 300 г водки, 30 г камфары, все хорошенько перемешать. Затем этим раствором смачивать вату, заворачивать в марлю, чтобы ворсинки не попадали в рану, и прикладывать к больному месту. Такие примочки делать трижды в день, чтобы рана не загноилась. А само лечение проводить 5 дней или неделю в зависимости от того, насколько серьезно повреждение.

Белоруссия, г. Минск, ул. Карастояновой, 35-20. Каминская Алла Дмитриевна.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СБОРЫ

В народной медицине от мигрени популярен такой рецепт: смешайте по 2 части листьев мяты перечной и цветков ромашки, добавьте к ним по 1 части цветков лаванды и листьев прострела лугового. Смесь измельчите и возьмите 1 ст.л. сырья. Залейте травы 0,5 л кипятка на 2 часа и процедите. Принимайте по 1/4 стак. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Если приступы мигрени сопровождаются тошнотой или рвотой, повышенным потоотделением, то используйте следующий сбор. Возьмите 3 части листьев шалфея, 2 части травы полыни и по 1 части корневищ с корнями валерианы и травы хвоща полевого. 1 ст.л. сбора залейте 1 стак. кипящей воды и дайте настояться 1 час. Пейте по 1/2 стак. 3-4 раза в день при приступах головной боли.

При появлении предвестников мигрени начните загодя пить сбор из 2 частей плодов малины и мяты, 1 части душицы и 1 части цветков липы. 1 ст.л. сбора залейте 1 стак. кипятка и дайте настояться, процедите.

Принимайте по 1 стак. утром и вечером.

Женщинам, страдающим от мигрени перед или во время менструаций, можно порекомендовать травяной сбор, в который входят лист ежевики, трава крушины ольховидной, цветки пижмы, трава пустырника, цветки ромашки и трава сушеницы. Смешайте все компоненты в равных частях и 1 ст.л. сбора залейте 1 стак. кипятка, дайте настояться и принимайте по 0,5 стак. 3-4 раза в день во время приступов мигрени в критические дни или в это же время для профилактики приступов.

Ольга В., г. Улан-Удэ.



## ТАМ, ГДЕ СВЕТИТ СОЛНЦЕ, РЕДКО БЫВАЕТ ВРАЧ

Гелиотерапия – это древний метод лечения солнечными лучами, к которому мы прибегаем, когда есть такая возможность. Способ лечения ультрафиолетовыми лучами в медицинской практике незаслуженно забыт и применяется редко из-за недешевой гелиотерапевтической аппаратуры.

С помощью гелиотерапии успешно поддаются лечению все проявления гиповитаминоза Д: это явления рахита, ломкости костей, волос и другие заболевания, связанные с нарушением кальциевого обмена, так как кальций усваивается организмом только при наличии витамина Д. А витамин Д вырабатывается только при воздействии на организм солнечных лучей.

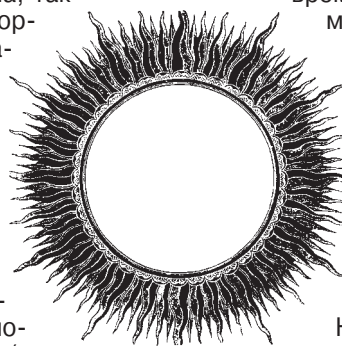
Среди прочих недугов, связанных с недостатком солнечных лучей, врачи называют хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозоартриты, остеопорозы и др.), ряд кожных заболеваний (атопический и ревматический артриты, псориаз), сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь, гипотония, вегетососудистая дистония и др.), неспецифические заболевания органов дыхания (хронический бронхит, эмфизема, пневмоклезоз), хронические нефриты, депрессивные состояния любой этиологии.

Поэтому даже современная медицина все чаще советует при наличии таких заболеваний прибегать к гелиотерапии.

Обратите внимание: приятные ощущения ассоциируются у нас непременно со светлыми визуальными образами – голубоватыми и золотистыми, а неприятные – с серыми и тусклыми. Конечно же, у природы нет плохой погоды, но именно пасмурное небо рождает у человека подавленное настроение. Если вам необходимо улучшить настроение за короткое время – побудьте несколько минут на солнце. Взгляд на солнце или же проследите за освещенной им поверхностью чудодейственным образом стимулирует нервные силы и положительно влияет на сознание, тем самым совершенствуя наш внутренний мир.

Но что делать, если небо затянуто тучами и появление солнца запланировано прогнозом погоды лишь на следующую неделю? Организуйте себе искусственную «солнечную» визуальную среду: включите яркий свет, мысленно представьте солнце или углубитесь в изучение картинки, на которой оно изображено. Это упражнение не займет много времени: всего 10-15 минут каждый день.

Бочкарев Юрий, г. Москва.



# ЛЕЧИТ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК

*Золототысячник зонтичный – это замечательное растение пришло в сегодняшний день из глубины веков. С незапамятных времен люди лечатся им. Золототысячник высоко ценили врачи Древней Греции, применял его как ранозаживляющее средство Авиценна. В народе называют его еще красноклеточником, центаврией, гердечником.*

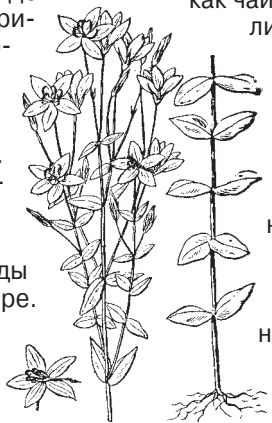
Золототысячник зонтичный – двухлетнее травянистое растение семейства горечавковых, высотой 15-40 см. Корень у него тонкий, прикорневые листья собраны в розетку, стебель четырехгранный, толщиной до 2 мм, вверху ветвистый. Прикорневые листья продолговато-яйцевидные, суженные к основанию. Цветки яркие, розово-красные. Около 10 мм в диаметре. Плод – цилиндрическая двустворчатая коробочка, вкус растения горький.

Цветет в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре. Встречается золототысячник в средней и южной полосе европейской части России, на Кавказе и Средней Азии. Растет на сухих местах, в степях, полях, на холмах, между кустарниками.

Лекарственным сырьем является трава золототысячника зонтичного.

Растение это можно спутать с другими видами (в медицине используются только два из них – золототысячник зонтичный и золототысячник красивый).

Как их отличить? Золототысячник обыкновенный имеет меньшую высоту, чем золототысячник зонтичный и достигает всего лишь 7-10 см, также отличается формой листьев, имеющих 1-3 жилки. Золототысячник колосистый отличается стеблями – они ветвятся обычно от основания, стеблевые листья расположены густо, цветки собраны в длинные рыхлые колоски. Золототысячник красивый по высоте – до 15 см, с мелкими цве-



тами, стеблем вьющимся от основания. У него отсутствует прикорневая розетка.

Заготавливают золототысячник зонтичный в начале цветения вместе с прикорневыми листьями, сушат в тени. Срок хранения сырья до двух лет.

В народной медицине трава золототысячника используется как средство, улучшающее пищеварение, при желудочно-кишечных заболеваниях, при гастрите, заболеваниях печени и желчного пузыря, при заболеваниях легких (при туберкулезе легких – пьют как чай), сердца, при головной боли, малокровии, диабете, простудных и женских заболеваниях, алкоголизме. Вот некоторые рецепты, применяемые при перечисленных заболеваниях.

Отвар травы золототысячника: заварить 1 ст. кипятка 2 ст. ложки травы, кипятить на водяной бане 15 мин., процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. Настойка: 200 г измельченной травы заливают 40% спиртом, настаивают 10-15 дней, ежедневно встряхивая, процеживают, принимают по 15-20 капель за 20-30 минут до еды.

Рецепт травяного сбора, вызывающего отвращение к алкоголю: золототысячник зонтичный (трава) 80 г, полынь горькая (трава) 20 г, 1 ст. ложку смеси заливают 200 мл кипяченой воды, кипятят 10 минут, настаивают 15 минут, процеживают, доводят кипяченой водой объем отвара до 200 мл, пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Желаящим помочь сухим сырьем и подробными рецептами от многих заболеваний.

**357550, Ставропольский край, Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхний Николай Михайлович.**

## СТАРИННЫЙ ЭЛИКСИР ОТ ПРОСТУДЫ

2 бутылки по 0,5 л свежего пива вылейте в эмалированную кастрюлю, добавьте 3 палочки гвоздики, щепотку корицы и подогрейте, не доводя до кипения. Разотрите 3 желтка с 4 ложками сахара до появления пены. Слегка помешивая, добавьте эту массу в горячее пиво и варите до загустевания,

но не кипятите. Перед сном выпить 1-1,5 стакана напитка и сразу лечь в постель. Наутро станете бодрым и здоровым.

Хранить в холодильнике, перед употреблением немножко подогреть.

**656065, г. Барнаул, ул. Попова, 118-422, Куликова Т.П.**

## ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

В вашем рационе должны присутствовать овес, гречка, ячмень, пшеница, все бобовые (фасоль, горох, бобы), кабачки, капуста, тыква, баклажаны, грейпфруты, лимоны, вишня, смородина, салат, лесная земляника, виноград несладких сортов, несладкие груши и яблоки. Можно есть понемногу свеклу, морковь, терновник.

А вот бананы, персики, абрикосы и курагу, инжир, арбузы, дыни, сладкие яблоки, груши и виноград следует исключить из питания. Категорически запрещены также сладости, копченые жирные продукты, жирное мясо. Старайтесь есть меньше хлеба, особенно белого, картофеля, блюда с картофельным крахмалом.

Кроме того, при диабете хорошо попить и травяные настои. Смешайте в равных пропорциях измельченный корень одуванчика, лист черники и траву крапивы двудомной. 1 ст. л. сбора залейте 1 стак. кипятка, держите на слабом огне 3-5 мин., настаивайте час, процедите, отожмите сырье. Принимайте настой по 1/3 стак. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – месяц, после чего перейдите на другой сбор.

Возьмите в равных пропорциях створки фасоли, траву или зерно овса и черничный лист. 1 ст. л. измельченного сырья залейте 1 стак. кипятка, держите на слабом огне 5 мин., настаивайте 1 час, процедите, отожмите сырье. Принимайте так же, как и предыдущий настой.

Агеева О.В.

## ПРИЧИНЫ МИГРЕНИ

В наши дни у многих мигрень – верная спутница жизни, с которой они ведут постоянную борьбу. Появление мигрени могут спровоцировать перемена погоды, шум, стресс и даже яркий свет.

Ирина Ш., г. Волжский.



### В лес по живицу

Готовую к употреблению живицу, а также препараты из нее несложно купить в аптеке. Но, возможно, вам захочется самим собрать смолу. Для этого надо выбрать молодое хвойное дерево, аккуратно надсечь одну из толстых веток у основания и собрать живицу в баночку. Собрать живицу можно круглый год. Храните смолу в посуде с плотно притертой крышкой в темном прохладном месте. Перед употреблением опустите баночку с живицей в воду температурой 50-60 градусов, для того чтобы смола стала жидкой.

Излечивает хронические фурункулы. Пропитайте живицей кедр бинт, положите на фурункул, покройте сверху бумагой для компрессов и зафиксируйте бинтом на 25-30 минут. Если это сделано на ранних стадиях фурункулеза, бывает достаточно одной процедуры. Ей поддаются незаживающие трофические язвы и даже начинающаяся гангрена. Пропитайте живицей бинт и при-

**Отчаялись вылечиться от грибковых поражений? Делайте примочки из кедровой живицы, нанесенной на чистую марлю. Держите примочку 30 минут два-три раза в день в течение 10 дней.**

недели ежедневно, а затем два раза в неделю.

Ускорит срастание костей при переломах. Смазывайте кожу над местом травмы один-два раза в день.

Поможет облегчить острую зубную боль. Смазывайте жидкой живицей десну и больной зуб.

Мазь из живицы исцелит вас и от термических, и от солнечных ожогов.

Смешайте 1 часть топленого свиного сала, 1 часть облепихового масла и 1 часть живицы. Делайте повязки с полученной смесью на больное место на 1 час три-четыре раза в день в течение 3 дней. Затем приготовьте смесь из 2 частей сала, 1 части облепихи и 1 части живицы. Меняйте повязки с препаратом два раза в день до полного выздоровления. После снятия повязки следует промокнуть чистой салфеткой пораженные места.

Чтобы избежать обострений полиартрита, почки и молодые веточки сосны промойте и высушите, 2-3 столовые ложки сырья заварите 4 стаканами крутого кипятка, кипятите на маленьком огне 15 минут, дайте настояться 20 минут. Добавьте отвар в ванну температурой 36 градусов. После ванны втирайте живицу, смешанную с растительным маслом (1:1), в суставы. Курс лечения – 2 недели.

Живица помогает даже при заболеваниях сердца! Если вы страдаете тахикардией, мерцательной аритмией или стенокардией, разведите 5 капель живицы в десертной

ложке растительного масла и втирайте в область сердца.

Для профилактики приступов такие сеансы следует проводить в течение месяца, сочетая с ежедневным приемом 5 капель живицы внутрь (смолу можно проглотить или подержать под языком 5-7 минут).

Для лечения геморроя смешайте по 1 чайной ложке живицы и облепихового масла и нанесите на наружные узлы. На внутренние узлы смесь следует наносить с помощью свернутого

## СМОЛА ЗДОРОВЬЯ – ЖИВИЦА

**Все лето хвойные деревья копили жизненную энергию и целительные силы леса, преобразуя их в природное лекарство – смолу-живицу. А осенью они готовы поделиться с нами своим здоровьем.**

### Заживляющая живица

Специалисты давно «разделили» смолу на составные части: скипидар, терпентин и эфирные масла.

Каждое из этих составляющих целебно, и его несложно купить в аптеке.

Скипидар обладает местным раздражающим и антисептическим действием. Из терпентина изготавливают недорогие и эффективные отхаркивающие препараты, которые можно купить в аптеке. Эфирные масла применяются для профилактики и лечения болезней органов пищеварения, почек, от ревматизма, радикулита, подагры и неврастении.



Кедр

ложите к больному месту. Если язва глубокая, сверните пропитанный кусочек бинта в виде фитиля и вставьте в язву как можно глубже, но так, чтобы хвостик торчал на поверхности. Курс лечения – до полного выздоровления.

Чтобы избежать появления герпетической язвочки на губе, ватку, пропитанную смесью живицы с растительным маслом (1:2), приложите к образовавшемуся над губой уплотнению на 25 минут. Если зуд и уплотнение не пройдут в течение 3-4 часов, повторите процедуру.

Всем известно, что лучшее средство лечения остеохондроза – массаж, но не многие знают, что лечение заболевания становится вдвое эффективней, если проводить массаж с живицей. В упаковку массажного масла (200 граммов) добавьте 4-5

капель кедровой живицы. Проведите 12-15 сеансов массажа.

Если вы страдаете от перхоти или выпадения волос, возьмите 250 граммов шампуня, добавьте 3-4 капли кедрового эфирного масла, мойте голову в течение



Пихта

### Кедровые недра здоровья

Применяют живицу кедровую при язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Внимание! Единственным противопоказанием к лечению живицей является индивидуальная непереносимость смолы. Поэтому перед началом лечения необходимо накапать 2-3 капли живицы (или препаратов из нее) на руку и втереть. Если на следующий день не появятся красные пятна, можно проводить лечение.**

жгутом кусочка марли. Полезно дополнять лечение микроклизмами с растворенной в теплой воде живицей. Против полового бессилия смешайте по 4 капли кедрового и розмаринового эфирного масла и воскуряйте на ночь в аромалампе.

### Пихтовая живица

Пихтовой живицей издавна успешно лечили бельма на глазах. При начинающейся катаракте закапывайте в больной глаз по 1 капле свежей жидкой пихтовой живицы один раз в сутки на ночь. Это остановит заболевание.

**Внимание! После закапывания живицы в глаз могут появиться сильное жжение и боль.**

Всем известно, как мучителен непродуктивный (сухой) кашель, который к тому же очень вреден, так как мокрота накапливается в бронхах и отравляет организм. Воскуряйте 5-7 капель пихтового эфирного масла в аромалампе или сделайте ингаляцию с 3-4

каплями масла два раза в день в течение 30 минут.

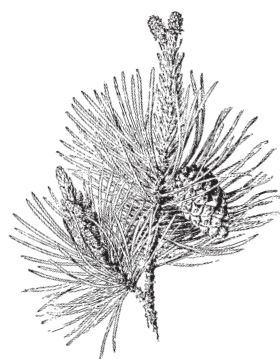
### Сосновая живица

Живица сосны поможет быстро затянуться любой ране. Смешайте живицу в равных частях с облепиховым маслом, прокипятите смесь и смазывайте раны два-три раза в день до полного выздоровления.

Так хочется побыстрей и, главное, без осложнений выздороветь от гриппа или тяжелой простуды! Ежедневно принимайте внутрь после еды по 1 чайной ложке живицы.

А для профилактики этих заболеваний достаточно ежедневно один раз в день после еды сосать треть чайной ложки живицы. Этот же метод поможет прекратить ангину за 1-2 дня.

От чесотки избавят ванны с эфирным маслом сосны. Растворите 5-7 капель эфирного масла сосны в половине стакана молока, кефира или отрубей, добавьте в теплую ванну. Курс лечения – до полного выздоровления.



Сосна

## СМОЕМ ЗВЕЗДОЧКИ НАСТОЕМ

Избавиться от сосудистой сеточки на ногах поможет лещина (орешник). Возьмите 1 ст.л. высушенных листьев растения и положите в фарфоровый заварочный чайник. Залейте 1 стак. кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 1/2 стак. 4 раза в день после еды в течение месяца.

А для растирки используйте настойку из листьев каланхоэ. Срежьте 5 листиков растения средней величины, вымойте, измельчите и высушите. Заполните ими бутылку (0,5 л) наполовину и залейте водкой доверху. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая, потом профильтруйте через марлю, сложенную вдвое. По вечерам растирайте настоем проблемные места (по направлению от стопы вверх). Курс лечения – 3 месяца.

Круглова В.С., г. Пермь.



реклама

## ПРОСТАТИТУ НЕТ



«...Начинают мучить хронические болезни и среди них – не дающий покоя ни днем, ни ночью простатит. Слышал об очень хорошем препарате – Фитогра-ф, который не только избавляет от простатита и аденомы, но и возвращает к полноценной жизни даже таких, как я – в 70 лет. В аптеках его нет. Помогите найти.»

Макаров И.С.

### «Фитогра-ф»

восстанавливает уровень тестостерона до 100%

- ♂ Уменьшает аденому
- ♂ Устраняет простатит
- ♂ Обеспечивает мощную эрекцию
- ♂ Увеличивает размер

### Фитогра-ф работает

на уровне взаимосвязи желез внутренней секреции, поэтому эффективно устраняет простатит, аденому и снижение потенции.

#### РЕЗУЛЬТАТ:

- ➔ Здоровая предстательная железа
- ➔ Здоровая сексуальная жизнь

мужчинам старше 70 лет бонус 20% (полный комплекс)

20%

ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-39-49

## СУСТАВЫ: операция? или инновация?

ИММУНОСЪПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Вы испробовали много разных средств, а у Вас все равно болят суставы, позвоночник и трудно двигаться? Последуйте примеру тех, кто уже выздоровел! Пользуйтесь прибором «ПАТРА»!

В любом возрасте и в любой стадии заболевания «ПАТРА» реанимирует опорно-двигательный аппарат, омолаживает суставы и позвоночник! Высокотехнологичные наноэлектроды побеждают:

- ☑ артриты (в т.ч. ревматоидный)
- ☑ артрозы (в т.ч. деформирующий)
- ☑ межпозвоночную грыжу
- ☑ остеохондроз

на 100%

Для ветеранов труда 45% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ звонок и консультация

8-800-200-45-37



## МАССАЖ ЛИЦА

*Ни для кого не секрет, что при помощи массажа мы можем улучшить самочувствие, избавиться от болей или депрессии. Сегодня мы поговорим о массаже лица. Только не о косметическом массаже, который многие женщины делают регулярно, чтобы сохранить эластичность и молодость кожи, избежать ранних морщин. Наша цель другая: с помощью ГИГИЕНИЧЕСКОГО массажа рефлексогенных зон лица нормализовать деятельность внутренних органов, с которыми эти зоны связаны. Каким именно органов, во многих случаях вам подскажет зеркало: если появились угри – значит, беспорядок в желудочно-кишечном тракте; покраснела кожа вокруг крыльев носа – проверьте, как функционируют селезенка и поджелудочная железа; кожа стала жесткой, неэластичной, появилось покраснение под внутренним углом глаза – хроническое заболевание мочевого пузыря и т. д.*

Направление движений при массаже должно соответствовать току лимфы (с ним в основном совпадают кожные линии лица): на лбу – параллельно волосистому краю кожи, от средней линии лица в стороны; от висков, от носа, глаз и верхней половины щек – к уху и углу нижней челюсти; от губ и нижней половины щек через подбородок под углом – к нижней челюсти, затем по передней поверхности шеи – к груди.

Соответственно кожные линии лица, по направлениям которых массируется лицо, проходят так: на подбородке – от его середины по нижней челюсти к мочкам уха; на щеках – от угла рта к слуховому проходу и от середины верхней губы к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины; вокруг глаза – от его внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу, а затем по нижнему веку в обратном направлении; на лбу – от середины к вискам; на носу – от переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки в стороны.

**Поглаживание делается по ходу кожных линий, оно повышает тонус мышц, улучшает обмен.**

Растирание выполняется более энергично – подушечками пальцев по ходу нервов, лимфатических и кровеносных сосудов. При ушибах, мышечных спазмах полезно согреть кожу над болевыми участками теплом ладони.

Хочу подчеркнуть особо: массаж глаз проводите очень осторожно. Основные приемы – поглаживание по ходу круговой мышцы, легкое растирание и очень легкое, слабое надавливание на глазное яблоко. Поглаживание круговой мышцы, той, что окружает глазную щель, делайте от корня носа по верхнему и нижнему векам к наружному углу глаза. Растирание глазного яблока производите через кожу закрытых век круговыми движениями подушечек пальцев. Если глаза устали, если ваша работа требует постоянного зрительного напряжения, примените прием непрерывистой вибрации: согрейте пальцы рук, положите их на глазные яблоки и через кожу век кругообразными движениями производите легкое надавливание – несколько минут спустя утомление спадет, повысится острота зрения, улучшится общее самочувствие. Давление должно быть слабым, от сильного нажатия может потемнеть в глазах, нарушится сердцебиение.

**РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ** на лице располагаются вокруг глаз, носа, рта и ушей (см. рисунок). Массаж зон 5, 6, 7, 9, 10, расположенных вокруг глаз, применяют при заболеваниях глаз, головокружении, головных болях, слезотечении.

Зоны 11, 12, расположенные вокруг носа, массируют при нарушении носового дыхания, аллергических состояниях, бронхиальной астме, а также при переохлаждении, простуде.

Массаж рефлексогенных зон, расположенных вокруг рта (13, 14, 15), оказывает хороший лечебный эффект при отеке лица, зубной боли, нервном тике, расстройстве речи, заболеваниях лицевого нерва. Массаж зоны 14 применяется также для оказания помощи при обморочных состояниях.

А сейчас – о методах массажа лица. Точечный массаж здесь должен быть более щадящий и нежный, чем на других участках тела. Поэтому массаж выполняют только подушечкой 2-го или 3-го пальцев, держа их перпендикулярно к массируемой поверхности. Если требуется сделать массаж по ходу тройничного или лицевого нерва, пальцы располагают наклонно к коже, болевых точек касаются мягко. Для усиления воздействия на рефлексогенные зоны можно применить прием непрерывистой вибрации одним или несколькими пальцами с частотой 100-120 колебаний в минуту в течение 5-10 секунд с перерывом на 3-5 секунд. Во время паузы массируйте область кожи вокруг зоны методом поглаживания.

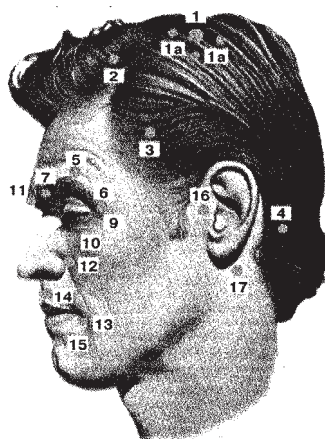
Только в одном случае давление на зоны лица должно быть сильным до боли: при воздействии на рефлексогенные зоны 14 и 15 для оказания помощи при обмороке.

Самомассаж лица удобно проводить перед зеркалом. Приемы те же, но для повышения тонуса и укрепления мышц, для предупреждения морщин применяют дополнительные приемы разминания: сдвигание мягких тканей, растяжение ослабленных мышц, надавливание, щипцеобразное разминание, подергивание мышц и кожи.

Каждый раз заканчивайте самомассаж вибрационным поглаживанием, которое выполняется по ходу массажных линий и сопровождается поглаживанием головы ото лба и височных областей к затылку, шее и верхней части груди.

Если вы чувствуете переохлаждение, простуду – примените точечный массаж (метод воздействия – возбуждающий) 7, 12, 16-й зон лица. От насморка поможет массаж 11, 14-й зон лица, от слезотечения – 5, 6, 10-й зон лица. Давление начинайте легко, подушечкой указательного пальца, заканчивайте сильно, до боли. Для предупреждения заболевания делайте массаж утром и вечером, если уже заболели – через каждые 30-40 минут в течение суток. Дополните лечение, принимая водный настой смеси лекарственных растений. Возьмите ягоды малины – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, траву душицы – 1 часть, цветы липы – 1 часть (1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, процедить, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день).

При утомлении глаз вам поможет точечный массаж (метод воздействия – успокаивающий) рефлексогенных зон лица: 7, 6, 9, 10, 11. Массаж производите всей ладонью, глаза закройте.



## ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

Целебные свойства пыльцы, которую пчелы приносят в улья, хорошо изучены, но все же, наверно, никогда никто не сможет сказать, что ее тайны полностью раскрыты.

Пыльца обязательно должна быть свежей: через год хранения она теряет 75 процентов своей ценности, а через 2 года становится бесполезной. Хранят ее в холодильнике при температуре 9°C. Пыльца – биологический стимулятор, прекрасно действующий на половые гормоны, как иногда считают.

При приеме пыльцы необходимо снижать количество потребляемой пищи, особенно белков. Есть исследования, доказывающие, что 20 г пыльцы соответствуют 1 кг мяса, но это в несчетное число раз более ценный белковый продукт. Известный специалист по пчеловодству Н.П. Йориш сказал: «41 г пыльцы содержит столько суточных доз витамина Р (рутина), что может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, сетчатку глаза и сердце».



Цветочная пыльца – это мужской элемент цветка, представляет собой естественный, высококачественный, концентрированный, питательный и биологически активный продукт питания.

Цветочная пыльца содержит все основные вещества, необходимые для построения, развития и существования живого организма: белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты, глюкозидрутин, антибиотики, стимулятор роста и др. Цветочная пыльца является пчелиным полуфабрикатом, имеет огромное значение в сохранении здоровья человека.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Цветочная пыльца применяется как концентрированный продукт питания с целью дополнить обычные продукты питания теми веществами, которых в них мало или вообще нет, а организму человека необходимы.

Кроме того, цветочная пыльца применяется в медицине:

- улучшает аппетит,
- улучшает состояние организма при похудении,
- действует как антибиотик,
- улучшает психическое и неврастеническое состояние организма,
- улучшает общее состояние организма,
- возвращает физические силы и стимулирует умственный труд,
- действует благоприятно на рост,
- лечит ослабевших детей,
- при заболевании детей,
- при заболевании простатитом.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Дневную дозу лучше принимать за 10-15 мин. до еды утром или перед вторым завтраком (особенно детям, больным или слабым лицам). Можно также принимать и во время еды, но ни в коем случае на ночь или поздно вечером.

Доза взрослым – поддерживающая 20 табл. по 0,5 г в день; ударная – 40 табл. по 0,5 г в день.

Доза детям от 3 до 5 лет – 12 табл. по 0,6 г в день; от 6 до 12 – 16 табл. по 0,6 г в день. После 12 лет – нормальный рацион взрослых.

реклама

## МУЖСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

«...У меня простатит и аденома, естественно, о потенции речи нет. Наслышан от знакомых о чудодейственном **урологическом аппарате** в рамках антикризисной программы. По номеру телефона, который мне дали очень трудно дозвониться. Помогите найти прибор или номер телефона, по которому его можно заказать.» Савелов О.Е., 68 лет, Казань

В Вашей жизни нет места аденоме, простатиту и вялой эрекции.

# 8-800-200-03-49

Комментирует **Филатов М.Ю.**

(специалист от разработчика):

**Урологический аппарат** разработан с использованием новейших мировых технологий. Антикризисная программа позволяет сделать этот уникальный **урологический аппарат** доступным каждому. За короткий срок урологический аппарат

восстанавливает:

- напор при мочеиспускании
- эрекцию и половое влечение

устраняет:

- частые позывы к мочеиспусканию
- боль и тяжесть в паху



**АДЕНОМА, ПРОСТАТИТ, ВЯЛАЯ ЭРЕКЦИЯ побеждены – это новый виток в эволюции человека**

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ РЕГИОНОВ РФ

## АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ



«Мой сын много лет был алкоголиком. Нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат ГЕП В! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить, как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!»

Руднева М.И., Москва

**ГЕП В** – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости.



В результате **ГЕП В**:

- Устраняет тягу к алкоголю
- Восстанавливает психоэмоциональные процессы
- Регенерирует клетки печени
- Рекомендован даже при женском алкоголизме

- Возможно применение без ведома больного
- Применяется при сопутствующих заболеваниях

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

# 8-800-200-05-13

Бесплатная горячая линия



## ЖИВОЙ КАМЕНЬ – ШУНГИТ

Эти черные камушки в основном используют для настаивания воды, которую потом употребляют для питья и приготовления пищи. Кто настаивал воду на шунгите – знают, что она через сутки-двое всегда становится прозрачной на вид, и на вкус напоминает родниковую воду. Кроме этого, известно, что шунгитовая вода снимает похмельный синдром.



Действие шунгита – уникально: он очищает не только воду, он лечит, спасает, снимает боль в суставах и позвоночнике, помогает при сердечных спазмах, нормализует давление и восстанавливает нервную систему.

Ученые подтвердили, что этот необычный минерал представляет огромную значимость для безопасности жизнедеятельности человека. Было проведено множество экспериментов с шунгитом, но его свойства так до конца и не раскрыты.

О тайнах шунгита и применении его для здоровья мы попросили рассказать Любовь Александровну Друбецкую-Ладу.

Любовь Александровна – руководитель шунгит-клуба-мастерской, эксперт-литотерапевт программы «Малахов +», дипломант выставок, форумов альтернативной медицины, автор книг «Храни меня, мой шунгит», «Божественная гимнастика», «Царь-камень шунгит. Славянская оздоровительная гимнастика или философия здоровья».

ни меня, мой шунгит», «Божественная гимнастика», «Царь-камень шунгит. Славянская оздоровительная гимнастика или философия здоровья».

### Начало в № 31.

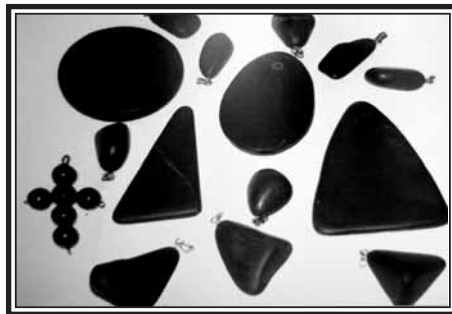
Восстановление свойств шунгита.

Один раз в месяц рекомендуется положить шунгит в раствор соды (1 ч.л. на литр воды) на 2-3 часа, затем хорошо промыть водой. Еще через 2 недели дайте шунгиту «отдохнуть». Для этого положите его на сутки на подоконник.

**– Как вы еще использовали шунгит, кроме как для воды?**

Однажды ночью я проснулась от сердечного приступа. А шунгитовая пластина-грелка рядом со мной лежала. Вот я ее к сердцу приложила, а потом пластырем заклеила, чтоб не соскакивала. Так и заснула. Обычно после такого приступа у меня слабость долгое время была, а тут утром просыпаюсь, как ни в чем не бывало. Свежая, бодрая. Ну, думаю, чудо-камень. Потом делала массаж уха и рук шунгитовым «пальцем» и чувствовала себя после этой процедуры замечательно. Так постепенно я сумела восстановиться, и вся сердечно-сосудистая система пришла в норму. Так что шунгит и мне помог, а потом и другим. В моей практике было много таких случаев. Одна женщина три года страдала от сильнейших невралгических сердечных приступов и спасалась только укола-

ми ношпы. На консультации я предложила ей приклеить пластырем шунгит на болезненное место. На следующее утро она проснулась без боли впервые за долгое время. Через некоторое время появилась боль под лопаткой. Тогда она сняла шунгит из-под груди, промыла водой и приклеила его на лопатку. Боль прошла и больше не появлялась.



Кулоны из шунгита защищают от порчи и сглаза, снимают боль и спазмы.

**– Какие еще болезни можно излечить шунгитом?**

– Прежде всего – это все болевые синдромы в суставах и позвоночнике. Лечение таково: прикладывать шунгитовые «грелочки» (это толстый шлифованный плоский круг) на болезненное место. При соприкосновении с телом они нагреваются, а боль уменьшается. Лучше их закрепить пластырем, и носить несколько часов, а то и дней до полного исчезновения боли. Случай, когда шунгит помог – мой личный. Я поскользнулась и неудачно упала в ванной – ребром на ее край. Удар был

очень сильным. Через некоторое время возникла боль, особенно при поворотах, стало тяжело дышать. Все симптомы говорили о трещине ребра. Я сразу же закрепила эластичным поясом на болезненное место на боку толстую пластину из шунгита. Шунгит буквально «приклеился» к телу. Минут через 15 появилось приятное тепло, боли не ощущалось даже при поворотах. Решила сразу снять пластинку – боль вернулась. Поэтому я закрепила пластинку пластырем и носила камень постоянно в течение 2-х недель. При этом чувствовала себя хорошо, даже могла бегать, хотя при трещине ребра обычно это невозможно делать. Через 2 недели, вместо положенного в таких случаях месяца я была полностью здоровой.

**– От каких еще заболеваний люди получили облегчение благодаря шунгиту?**

– Вот примеры из жизни посетителей нашего шунгитового клуба.

1. «Я пришел в шунгит-клуб и купил пластинку-грелку. Тогда меня беспокоили колики в области желчного пузыря. Врачи рекомендовали мне операцию по удалению камней, но я решил сначала испробовать лечение шунгитом. На ночь я закрепил пластинку под правым ребром. Ночь провел без боли. Я делал это регулярно. Больше боль не появлялась».

2. «После непродолжительного ношения пластины-подвески на груди пульс мой с 80-90 ударов снизился до нормы. Кроме того, меня донимали еще боли в шейно-грудном отделе позвоночника. Закрепил и носил постоянно пластину на спине (снимал ее только в ванной). Боли исчезли и больше не появлялись».

**– Как долго может служить шунгит? Не стареет ли он?**

– Через некоторое время шунгит можно промыть и высушить на подоконнике. И он снова готов к действию. Причем, положив любой минерал на шунгит – вы произведете энергетическую очистку этого минерала. А шунгит – вовсе и не «загрязнится». Срок его действия – неограничен.

**– У вас в мастерской широко представлены талисманы для защиты от негативных сил и событий. Может ли шунгит преодолеть пьянство?**

– Есть примеры, как шунгит влияет на запойное пьянство: одна или несколько больших пирамид в доме нормализуют «моральную» атмосферу в семье – ссоры прекращаются. Причем, большая пирамида, установленная в комнате алкоголика, способна прекратить запои. Конечно, исцеление

**В поездке по Индии в нашей группе прямо перед вылетом в Россию одна женщина дверью травмировала лицо. В самолет она села с жуткими черными синяками на правой щеке и на брови. Я ей дала шунгитовую пластину, чтобы она непрерывно держала ее на месте травмы. В конце полета все ахнули, потому что на лице не осталось никаких следов.**

пьянства как по мановению волшебной палочки происходит редко, но, расставив несколько пирамидок в доме, можно «образумить» зависимого человека (алкоголика, наркомана) – он вскоре задумается о своем здоровье и жизни. Все это основано на механизме шунгита нейтрализовать невидимые для глаз тонкие деструктивные сущности («хрональные образования», полтергейсты, плазмоиды, злые духи – это все явления одного порядка). Такие сущности – витальные сознательные энергии, рано или поздно заполняют комнату пьяницы или наркомана и паразитируют на нем и на его близких. Шунгит их «приклеивает» к себе – и они теряют свою негативную силу. Иногда шунгит может даже дать трещину или развалиться. Не волнуйтесь, значит, он «забрал» на себя нечистую энергию. Тогда камень лучше «похоронить», закопав в земле.

**– Теперь многие говорят, что болезни, как инфекционные, так и хронические зарождаются, прежде всего, на нашем тонком душевном уровне.**

– Нужно вовремя понять, что любая болезнь – сигнал, что нужно что-то менять в жизни: и питание, и режим, и эмоциональные реакции, и психологические установки.

А приходит сигнал этот порой в острой форме, чтобы мы задумались о себе и стали предпринимать какие-то шаги к самоизменению. К сожалению, современные люди «огрубели» настолько, что не понимают тонких намеков тела, они разучились видеть не только себя, но и знаки судьбы, а также разучились понимать своих близких.

**– За какую же ниточку надо потянуть, чтобы начать распутывать «клубок» болезней?**

– Распутать клубок болезней – кропотливая работа. И ее может сделать только сам человек. Я этим занимаюсь последние двадцать лет. Много получилось, но не все. Хотя я могу сказать, и другие это видят, что сейчас я заново перерождаюсь. А раньше была «полная развалина» с нескончаемым букетом болячек, от постоянных простуд до онкологии. Сейчас много работаю, не болею, полна сил и творческих замыслов, чувствую себя моложе и энергичнее, чем в 20 лет. Это обнадеживает.

**– Ну, а конкретно, какие методы вам еще помогают, не только же шунгит?**

Кроме шунгита я использую многие оздоровительные методики и медитацию, создаю свою систему, которая называется «Славянская оздоровительная гимнастика». Кстати, в ней большую роль играет шунгитовый самомассаж ушей, лица и головы. А еще научилась «видеть», как в теле возникает корень болезни. И своих близких учу этому.

**– Как вы понимаете «корень болезни»?**

– Для меня – это живая энергия, сущность или полевой сорняк-паразит, который принесен в тонкоэнергетическую оболочку человека (биополе), либо создан им самим негативными мыслями. Я считаю, что изгонять его бесполезно. Как говорится, «одного беса уберешь, семеро придут». Но его можно «перевоспитывать», ослаблять его силу и заговаривать, как делали наши предки. А если лениться, продолжать прежнюю



Кулоны из шунгита носят для защиты в стрессовых ситуациях

жизнь, да еще его подпитывать негативными мыслями, словами, поступками, то он будет расти и из тонкоматериального превращаться в видимое физическое новообразование. Так и возникают многие болезни, в том числе и рак.

**– Как шунгит действует на «корень болезни»?**

– На него шунгит хорошо действует на начальной стадии. Шунгитовая пластина его хорошо «тянет» на себя и ослабляет. А делать надо так. Пальцами болезненное место надо прощупать и найти самую болевую точку. Там шунгит и закрепить. Только пластина должна быть плоская, гладенькая, чтобы с кожей без зазора соединилась.

**– Вы говорили о шунгитовом самомассаже?**

**Если болезнь застарелая, то все равно он, если не вылечит, то уж боль наверняка снимет. На нервную ткань он влияет, ее успокаивает, вот боль и проходит. Боль – как энергия огня, шунгит как прохладная вода. Вот «вода» «огонь» и гасит. Но тут есть такая особенность: при сильных болях (сердце или позвоночник, или сустав болит) шунгит надо плотно к тому месту приложить и пластырем закрепить, так с ним ходить от нескольких часов, а то и два-три дня.**

Для меня был показателем такой пример, когда после шунгитового самомассажа ушей изменилось свечение ауры большого пальца. Тогда мы проводили фотосъемку методом Кирлиан. Так вот, на одном снимке до массажа аура пальца была достаточно слабой и в ней были видны темные полосы, связанные с функциональными нарушениями в организме. Зато после него на фото проявилось значительное усиление свечения ауры, а темные полосочки просто исчезли.

С тех пор я сама регулярно делаю этот массаж и отмечаю, что после него состояние улучшается, появляется энергия, увеличивается работоспособность.

**– А если нет возможности делать массаж?**

В любом случае на себе нужно носить шунгит в виде кулона-защиты, который будет защищать ваше биополе от негативных энергий, особенно, если вы находитесь среди людей. Выбирайте себе кулон по вкусу. Сейчас их большое разнообразие. Есть кулоны из медицинского сплава, из серебра. Есть кулоны-талисманы для привлечения удачи и позитивных энергий. В нашей мастерской мы их носим и очень довольны.



Кулон «Звезда» - один из самых сильных оберегов

**– В вашей мастерской представлена тема «Оазис в доме» – для чего она создана?**

– Под этим названием «Оазис в доме» в шунгит-мастерской существует группа картин, подставок, композиций из шунгита и самоцветов.

**Окончание на стр. 15.**

Тел. для справок: 8-96-593-4452; 8-905-794-8788; 8-926-604-84-16



## РАЦИОН ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Вечную молодость сохранить невозможно, но приостановить одряхление вполне в наших силах. Пожалуй, одно из самых главных условий долголетия, здоровья и бодрости – двигательная активность и рациональное питание. В Древнем Риме на могиле человека, прожившего 112 лет, была высечена надпись «Он ел и пил в меру».

Разработать единый для всех рацион, способный предотвратить развитие болезней, обеспечить долголетнюю активную жизнь, нереально. Руководствуясь принципами геродиететики – науки о питании людей после 60 лет, постараемся дать рекомендации общего характера для практически здоровых людей, не касаясь ограничений в диете, обусловленных тем или иным заболеванием.

В пожилом, а тем более старческом возрасте замедляются процессы обмена веществ и окислительно-восстановительные реакции, пищевые вещества хуже усваиваются и менее интенсивно расщепляются до конечных продуктов обмена.

Кроме того, пожилые люди меньше двигаются, а значит, уменьшаются их энергетические затраты. Поэтому первое, о чем надо заботиться, – это о снижении с возрастом энергетической ценности рациона. Иначе вы будете полнеть. А как известно, избыточная масса тела – один из факторов риска возникновения таких заболеваний, как сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, болезни суставов. Именно поэтому следует ограничивать сладости, кондитерские изделия. Сахара в вашем рационе должно быть не более 3-4 чайных ложек. Лучше заменять его 60 граммами меда при условии, что сахар, торты, пирожные, конфеты в этот день исключаются.

Меньше ешьте хлебобулочных изделий из муки тонкого помола, макарон, вермишели. А вот 3-4 кусочка ржаного хлеба вчерашней выпечки или отрубного в вашем ежедневном меню должны быть обязательно.

С годами вообще приучайтесь меньше есть. Вы будете значительно лучше себя чувствовать. Ведь переполненный желудок давит на диафрагму, ограничивает и затрудняет ее подвижность, что мешает свободному дыханию и может даже вызвать боль в сердце.

Но, сокращая объем пищи, следите, чтобы ваш стол был разнообразным. Многие в пожилом возрасте полностью отказываются от мяса. Это неверно. Просто есть его надо меньше – одного мясного блюда в день вполне достаточно. А 2-3 дня в неделю можно вообще не есть мяса. Пожилую человеку это будет только на пользу.

Имеет значение и кулинарная обработка продуктов. Мясо и рыбу не жарьте, предпочтительнее их отваривать. Дело в том, что так называемые экстрактивные вещества, затрудняющие работу печени и почек и возбуждающе действующие на нервную систему, при варке переходят в бульон. Вот почему надо реже включать в рацион крепкие бульоны.

**Чтобы пища была привлекательной, вызвала аппетит, отварные рыбу и мясо можно обжарить до золотистой корочки, но только не на животном, а на растительном жире.**

О жире поговорим особо. В дневном рационе пожилых его должно быть 70-80 граммов. При этом необходимо помнить, что, кроме животных жиров (сливочного масла и жира, содержащегося в продуктах животного происхождения – мясе, колбасе), каждый день надо съедать 20-30 граммов растительных масел – подсолнечного, оливкового, кукурузного или других. Придерживаться этого правила очень важно. Ведь все растительные масла богаты активными полиненасыщенными жирными кислотами, которые участвуют в норма-

лизации липидного (жирового) обмена, способствуют выведению холестерина из организма, препятствуют его проникновению в сосудистую стенку и образованию в ней холестериновых отложений.

Кроме того, растительные масла оказывают и послабляющее действие. При склонности к запорам диетологи рекомендуют добавлять в кефир одну столовую ложку любого растительного масла на стакан, тщательно размешать его и пить ежедневно перед сном.

Сливочное масло лучше не подвергать тепловой обработке, а использовать для заправки уже готовых кулинарных блюд в количестве не более 15-20 граммов в день.

Не забывайте и еще об одном ограничении: меньше ешьте соленого и не пересаливайте пищу. 4-5 граммов соли в день вполне достаточно для досаливания блюд. Помните, что все продукты, как животного, так и растительного происхождения, всегда содержат соли натрия и хлора. Избыток солей натрия обладает способностью задерживать воду в тканях организма, что приводит к увеличению массы тела, нередко вызывает отеки, может стать причиной повышения артериального давления.

Некоторое время считалось, что пожилым не следует есть яйца, поскольку они богаты холестерином. Исследования последних лет показали, что в яйцах много веществ, нормализующих липидный, в том числе холестериновый обмен. Поэтому исключать их из рациона не следует. В неделю можно съесть 2-3 яйца.

**«Пей кислое молоко – и проживешь долго»,** – говорят на Востоке. И это действительно так. В кишечнике пожилого человека, как правило, начинают преобладать гнилостные бактерии. Они нарушают синтез некоторых витаминов в организме, ухудшают обезвреживающую функцию микрофлоры, уменьшают выведение холестерина.

Восстанавливать микрофлору помогает растительно-молочная пища: крупы, овощи, фрукты, молочнокислые продукты, в том числе творог и сыры нежирных сортов. В твороге к тому же содержится много белка и сравнительно большое количество метионина, препятствующего ожирению печени.

Если есть возможность, включайте в меню блюда из продуктов моря: кальмаров, морской капусты, пасты криля. Они особенно полезны после 70 лет, поскольку обладают противосклеротическим действием.

О том, что в рационе пожилых обязательно должны быть овощи и фрукты, мы уже говорили. Очень полезны сырые овощи и фрукты, соки из них, а также сухофрукты, они обеспечивают организм минеральными веществами. Это основные источники не только витаминов, но и пищевых волокон, без которых невозможно нормальное пищеварение.

В зимне-весенний период, когда овощей и фруктов мало, не пренебрегайте квашеной капустой, в ней аскорбиновая кислота сохраняется почти полностью. В ежедневное меню старайтесь включать лук и чеснок. В них обнаружены вещества, тормозящие развитие опухолей.

Но сколько бы мы ни говорили о правильном соотношении тех или иных продуктов в рационе питания, следование этим рекомендациям не пойдет на пользу, если нарушается режим питания. Редкие обильные трапезы, слишком горячая или холодная пища, еда на ходу, всухомятку, плотный ужин перед сном – все это вредит здоровью, сокращает годы жизни.

Обычные кулинарные рецепты предлагают нам для щей использовать кислую или свежую капусту. Однако на севере европейской части России и собственно щи, и борщ, и рыбную похлебку, и куриный суп, короче говоря, любое жидкое первое блюдо называли щами (или штями). У Гоголя же кислые щи не имеют никакого отношения к названию первого блюда – супа.





## ГРИБЫ ПРОТИВ МИОМЫ, ФИБРОМИОМЫ И МАСТОПАТИИ

*Целебные грибы нельзя отнести к средствам скорой помощи, принимая грибы, не надо ждать немедленного эффекта, и поэтому фунготерапевты предупреждают, что грибная аптека работает медленно, нужно запастись терпением, и многие заболевания отступят.*

Благодаря грибам, можно избавиться от многих и многих недугов, и даже от тяги к спиртному, например в этом случае поможет гриб копринус (в народе – навозник), так как в этом грибе есть вещество тетрагидропиримидиндисульфид, который окисляет попадающий в организм спирт. Проникая в желудок вместе с алкогольными напитками, он вызывает временное отравление, а при его систематическом применении у человека вырабатывается стойкая неприязнь к зеленому змею.

Сегодня хотелось обратить внимание на целебные грибы, которые способны помочь при миомах, фибромиомах, мастопатии и других заболеваниях. Эти неприятности, связанные со здоровьем, мучают многих женщин. Рассчитывать на быстрое рассасывание этих образований не приходится, так как это серьезные гормональные нарушения, с которыми грибы начинают работать в первую очередь. Грибные вещества действуют в организме избирательно: сначала они «латают» гормональные нарушения и только потом, наладив сбалансированность организма, берутся за новообразование. Удивительные свойства таких грибов, как Веселка, Шиитакэ, Мейтакэ, которые способны помочь при данных проблемах, сегодня уже известны многим. Их противоопухолевые способности удивляют – грибы заставляют организм вырабатывать нужные ферменты и не допускают развития доброкачественных и злокачественных опухолей.

Сегодня разработаны различные программы и методики применения целебных грибов при многих заболеваниях, в том числе и при новообразованиях.

*Не забывайте, что при тепловой обработке грибы теряют целебные вещества, в свежем виде принимать грибы опасно! В настоящее время выпускаются препараты серии «Фунго-Ши» из целебных грибов. Препараты изготовлены с сохранением всех биологически активных веществ.*

**Получить бесплатные рекомендации врачей-фунготерапевтов и приобрести препараты можно в Центре фунготерапии Филипповой Ирины Александровны**

– Доставка курьером по Москве

– Заказ наложенным платежом по России

г. Москва, м. Полежаевская, Хорошевское шоссе, д.68, к.5, тел.(495) 940-2013, 941-30-10, м.Свиблово, проезд Нансена, д.6, корп.3, тел.(495) 656-61-76, 510-49-70

[www.fungomoscw.ru](http://www.fungomoscw.ru)

**БАД. Не является лекарством! Перед применением проконсультируйтесь со специалистом!**

ООО «Центр фунготерапии Филипповой Ирины Александровны», 119607, г.Москва, ул.Раменка, д.6, корп.2., ОГРН 1057746719051

## «ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовались Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть своё излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик – корень», на Исык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов и т.д. Но делать ставку на одно средство, – значит, использовать лишь один шанс из многих, данных нам природой – вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

*Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо – спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:*

*У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. Лечение рака проходило тремя курсами. После лечения сборами Живица опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопочет по хозяйству.*

*В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения рака сборами Живица легкие больного оказались абсолютно чистыми.*

Я была счастлива, узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу: 129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Тел.: (495) 988-8928, 84997602432 с 11.00 до 18.00 без выходных.

[www.givica.ru](http://www.givica.ru). Лиц. №18244/9703

**Нам 10 лет! В честь дня рождения первые 1000 покупателей при заказе 2-х товаров получат скидку 200 рублей!\***

**ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ**  
Ещё совершеннее, качественнее, надёжнее!

**Золушка – революционное изобретение в стирке!**

- Абсолютно бесшумна!
- Миниатюрна!
- Перестирает любую габаритную одежду без механической деформации.
- Не требует проточной воды.
- Вес менее 500 г.
- Потребление электроэнергии менее 20 Вт.
- Незаменима на даче, в деревне или поездке!

**ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ! ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН! СООТВЕТСТВУЕТ ГОСТам! СРОК СЛУЖБЫ НЕ МЕНЕЕ 10 ЛЕТ.**

**Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб.  
При заказе от 2 штук цена - 1440 руб. за шт!**

**ЭЛЕКТРОПЕЧЬ «ЧУДО» - НЕ ТОЛЬКО ПЕЧЕТ, НО И...**

варит, жарит, разогревает! Уникальная конструкция-«трансформер» позволяет использовать «Чудо» в различных комбинациях:

- основная емкость 3,5 л используется как печь,
- крышка используется отдельно в качестве электроплитки,
- мощный электронагреватель равномерно и быстро испечет пирог или потушит рагу. Удобно и экономно!

Вы приобретаете одно устройство по доступной цене, а фактически получаете три!

**Цена с оплатой при получении на почте - 1780 руб.**

**Сделать заказ на товары Вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 10, отдел 89. Работаем с 6.00 до 21.00. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС! Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77.**

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара. [www.ksin.ru](http://www.ksin.ru)

**ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО! ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТОВАРОВ НА [www.mir-c.ru](http://www.mir-c.ru)**

На правах рекламы. ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 89  
\* Акция действительна до 31 августа 2009 г.



## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ

**В результате спазма сосудов головного мозга повышается внутричерепное давление и нарушается кровоснабжение некоторых участков мозга – это приступ мигрени – внезапная и резкая боль обычно охватывает только одну сторону головы, приступ длится несколько часов, суток.**

– Залить 1/2 ст.л. травы мяты 1 ст. кипятка, 15 мин. нагревать на водяной бане, помешивая, процедить и долить 1 ст. кипяченой воды, пить по 1/2-1/3 ст. 3 раза в день за 15 мин. до еды.

– Вдыхать смесь камфорного и нашатырного спирта. 1:1.

– Положить в ухо с больной стороны ватку, смоченную соком свеклы или лука.

– Принимать не слишком горячие ножные или ручные ванны, а также контрастный душ.

– Делать массаж головы обеими руками от лба к затылку.

**Головную боль, возникающую по другим причинам, можно облегчить с помощью трав и настоев.**

– 1 ст.л. цветов бузины залить 1ст. кипятка, настоять 20 мин., пить по 1/4 ст. 3-4 раза в день за 15 мин. до еды.

– 1 ст.л. травы зверобоя залить 1ст. кипятка, настаивать 30 мин., пить по 1/4 ст. 3 раза в день.

– 1 ч.л. измельченного корня девясила залить 1 ст. воды, настаивать 10 ч., пить по 1/4 ст. за 30 мин. до еды 4 раза в день.

– 1 ст.л. листьев мать-и-мачехи залить 1 ст. кипятка, настоять 30 мин., пить по 1 ст.л. 4-6 раз в день за 1 ч. до еды.

– Сделать крепкую заварку зеленого или черного чая со щепоткой мяты и выпить 1 ст. такого чая. Головная боль уходит через 15-20 мин.

– 1 ст.л. травы душицы заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин., пить по 1/2 ст. 3 раза в день.

– 1 ч.л. листьев полыни, залить 1 ст. кипятка, настаивать 3-4 ч., пить по 1/3 ст. 3 раза в день.

– 1 ст.л. цветков красного клевера залить 1ст. кипятка, настаивать 30 мин., пить 3 раза в день, по 1/2 ст.

– 1 ст.л. корня валерианы залить 1 ст. кипятка, настаивать 6-8 ч., пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

– 1 ст.л. цветов бузины залить 1 ст. кипятка, настаивать 30 мин., пить по 1/4 ст. 3-4 раза в день за 15 мин. до еды.

– Размять 1 ст. плодов боярышника, залить 1 л кипятка, добавить мед, настаивать 30 мин., пить как чай.

– 1 ст.л. травы зверобоя залить 1 ст. кипятка, кипятить 15 мин. Пить по 1/4 ст. 3 раза в день.

– 1 ст.л. листьев и цветков тимьяна залить 1 ст. кипятка, выпить в горячем виде.

– Сок свежего картофеля пить по 1/4 ст. в день.

**Головные боли – мигрень характеризуется внезапными приступами боли, обычно охватывающими только одну сторону головы. Этому часто предшествует чувство сонливости, разбитости, тошноты, мельканье (мушек) перед глазами. Внимание!!! Причиной головных болей могут быть стрессы, чувство тревоги, усталости, пережитое беспокойство, проблемы с пищеварением, аллергическая реакция на продукты. Боль возникает либо выше бровей, либо в затылочной части.**

– Взять по 20 г плодов кориандра, листа мелиссы, листа мяты, все сырье настоять на смеси из 100 мл спирта и 20 мл воды, через 24 ч. процедить и отжать сырье: смоченный настойкой платок прикладывать на виски и затылок при бессоннице и головной боли.

### Общие рекомендации:

– Часто головную боль можно облегчить, иногда полезно просто отдохнуть с закрытыми глазами.

– Можно использовать бальзам «Золотая звезда», небольшим количеством бальзама нужно смазать лоб, виски, а также переносицу.

– Помогает крепкий зеленый или черный чай, если добавить в него щепотку мяты.

**Рецепты из моей копилки: для снятия головной боли.**

– Отвар корней кровохлебки. 3 ст.л. измельченных корней залить 1 ст. воды, кипятить 30 мин., настоять, процедить, пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

– 1 ст.л. сухой измельченной травы мелиссы залить 0,5 ст. кипятка, настоять 20 мин., процедить, пить по 0,5 ст. 3 раза в день.

– При головокружении 1 лимон и 1 головку очищенного чеснока пропустить через мясорубку, сложить в 1 л банку и залить холодной кипяченой водой, настоять 3 дня, процедить, пить по 1 ст.л. 3 раза в день за 1 час до еды. Средство держать в холодильнике, курс лечения 1 л настоя.

– Головокружение: взять ягод и цветков боярышника, 1:1. 3 ст.л. смеси залить 3 ст. кипятка, настоять, укутав 2 ч., процедить, пить по 1 ст. 3 раза в день, за 30 мин. до еды или через 1 ч. после еды.

– 0,5 ст. лука, пропущенного через мясорубку, смешать с 0,5 ст. меда, перемешать хорошо, пить по 1 ст.л. 3 раза в день, за 30 мин. до еды. Курс лечения 1 месяц.

– Смачивать голову хлебным вином, настоянным мятой, шиповниковым цветом, анисом, толченым тмином, базиликом, душицей, богородскою травкой.

– Удобно лечь на спину и повернуть голову влево под углом 90°, и лежать в таком положении до исчезновения боли 20-30 минут.

– 0,5 л молока, 100 г морковного сока, 1 ч.л. меда, хорошо размешать, пить утром и вечером маленькими глоточками, состав разделив на 2 раза. Курс лечения 1 месяц.

– 40 г цветков красного клевера, залить 0,5 л водки, настоять 14 дней. Процедить, отжать, пить по 10 грамм перед обедом и перед сном – 1,5 месяца, перерыв 10 дней, и снова лечение 1,5 месяца. Через полгода курс лечения повторить.

– Взять 1 ст. воды, положить туда 6 ч.л. сахара и оставить на 9 ч. настаиваться, через 9 ч. выпить эту воду, и снова налить в стакан воды, положить 6 ч.л. сахара, настоять 9 ч. и опять выпить. Делать так в течение 10 суток. Если срок подходит ночью, так и ночью нужно вставать пить воду и настаивать снова. Воду брать любую: кипяченую, родниковую, сырую.

– Сжать на полминуты крепко переносицу двумя пальцами, потом отпустить, через 10 секунд повторить, сделать нужно так 5 раз. Потом выдохните и задержите дыхание – как можно дольше. Увидите – головная боль уйдет.

– Есть ягоды черной смородины.

– Смешать сок лука и мед, 1:1, пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

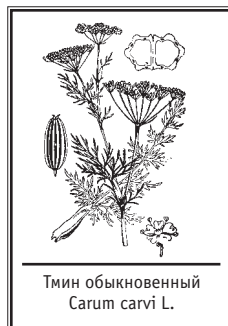
– Сшить льняной мешочек. 12x12, положить в него 2 горсти шишек хмеля, подушечку класть на грудь перед сном.

– Сделать маленькую подушечку, набить ее хмелем и положить под голову, раз в месяц хмель менять на новый.

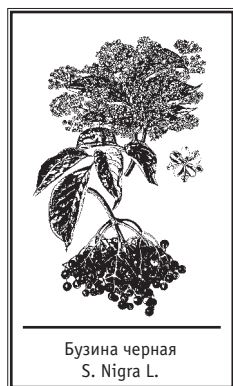
– Цветы сирени, черемухи, калины – по 100 г, залить 3 л кипятка,

дать настояться 2-3 ч., потом этим настоем помыть голову, просушить, укутать теплым платком и спать, одним настоем можно пользоваться 2-3 р. Перед сном пить чай с малиной или медом.

Отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом. **С уважением, Бондарева Лидия Павловна. 633332, Новосибирская область, Болотнинский район, деревня Кривош.**



Тмин обыкновенный  
Carum carvi L.



Бузина черная  
S. nigra L.



Боярышник красный  
C. Sanguinea Pall

# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ЕСЛИ УСТАЛИ НОГИ...

Многие женщины жалуются на усталость ног. Что же делать, если к вечеру они сильно ноют, а икры буквально сводит? Можно ли справиться с этим ежевечерним дискомфортом?

Существует несколько причин, вызывающих усталость ног: самые распространенные – больные вены, плоскостопие, избыточный вес, перенапряжение ножных мышц. Многие женщины, у которых устают к концу дня ноги, проводят большую часть дня стоя. Это люди тех профессий, кого ноги «кормят». Те женщины, которые должны проводить на работе 7-8 часов стоя. Официанты, продавцы, парикмахеры, курьеры и даже учителя.

Наш разговор – не о причинах, а о том, как помочь себе вечером после рабочего дня избавиться от ощущения усталости икроножных мышц. Предлагаю вам несколько советов, выполнение которых не потребует более 20-30 минут и принесет заметное облегчение.

Разуйтесь, освободите ноги от колготок или чулок. Примите удобное горизонтальное положение, подняв ноги и оперевшись ими о стену под максимально большим углом. Этот десятиминутный отдых вызовет отток крови. В результате усталость в ногах частично пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и сил.

Следующая процедура – ножные контрастные ванны – займет у вас тоже не более десяти минут. Приготовьте два тазика: с горячей (температура 38-40°C) и холодной водой (28-30°C). Опустите ноги в горячую воду на 1,5-2 минуты, потом – в холодную – на 15-20 секунд. Повторите эту процедуру 3-4 раза.

Затем насухо вытрите ноги хлопчатобумажным полотенцем и оденьте мягкие носки. Хорошо снимает усталость ног теплая травяная ванна. Например, хвойная. 15 мг хвойного экстракта и две столовые ложки морской или океанической соли добавить в глубокий тазик с водой (температура 38-40°C). Опустить ноги на 5-10 минут.

Может быть, вам больше понравится одна из травяных ванн: шалфейная, лавандовая, ромашковая или из травы-сушеницы. Готовятся они следующим образом: 2 ст. ложки травы залить 1 л крутого кипятка, настоять не менее тридцати минут, процедить и добавить к теплой воде. Настаивать травы можно утром, а принять ванну вечером. Раствор можно несколько дней хранить в холодильнике в стеклянной банке, плотно закрытой полиэтиленовой крышкой.

Иначе готовится освежающая ванна из корней аира. 2 ст. ложки корня залить 1 л холодной воды и довести до кипения на медленном огне. Не отставая, процедить. Настой готов. Он тоже хранится в холодильнике, не теряя своих лечебных свойств.

## ДОБРЫЙ ДОКТОР ВИНОГРАД

Лечение виноградом – эффективное средство при многих заболеваниях. Эти ягоды оказывают благоприятное действие на мышечный тонус, усиливают сокращение сердечных мышц, повышают обмен веществ, расширяют кровеносные сосуды, повышают гемоглобин и количество эритроцитов в крови, улучшают усвоение тканями кислорода. Виноград укрепляет защитные силы организма, повышает устойчивость к инфекциям, является общеукрепляющим и тонизирующим средством. Он особенно полезен осла-

бленным детям. Лечиться виноградом начинают с маленьких доз (400-500 г в сутки), доводя через 4 недели до максимальных – 1,5-2,5 кг (или 750 мл свежесжатого сока). После этого еще 2 недели постепенно снижают дозу винограда.

Суточную дозу нужно разделить на 3 приема: утром натощак за 40 мин. до завтрака; за 1 час до обеда; за 1,5 часа до ужина. Кладите в рот и разжевывайте ягоды по одной. Проглатывайте только мякоть и сок, а кожицу и зернышки выплевывайте.

После ванны разотрите подошвы грубой тканью или сухой «колючей» мочалкой. Можно помассировать ноги следующим образом: смочите руки растительным маслом или лосьоном и сильными движениями потрите ноги с обеих сторон, продвигаясь вверх от лодыжки к колену, затем вниз – легкими постукиваниями пальцев.

Снимают напряжение в ногах следующие упражнения: приподнитесь на носках так, чтобы пятки ног оторвались от пола на 1 см, и резко опустите пятки на пол. После 20 таких «сотрясений» сделайте перерыв на 10 секунд и повторите упражнение. Рационально выполнять упражнение три раза.

Сидя на стуле, поднимите ноги и сделайте круговые движения ступнями. Повторите 10-15 раз. Это улучшит циркуляцию крови, и ногам станет полегче.

Еще одно упражнение: сначала согните пальцы ног вниз, а затем резко разогните их вверх. Перечисленные упражнения эффективно выполнять несколько раз в течение дня, например, в обеденный перерыв.

Хорошо «оттягивает» усталость в ногах растирание икроножных мышц гомеопатической мазью «Арника».

Не лишняя вещь в доме – массажеры для подошв ног, которые продаются в спортивных магазинах. Только не забудьте внимательно ознакомиться с инструкцией, так как каждый массажер имеет свои особенности и рекомендованный режим применения.

И последнее: при частой усталости в ногах носите чулки или носки из естественного волокна – хлопка, льна, шерсти, шелка. Постарайтесь отказаться от нейлона и капрона. Следите, чтобы с изнанки не было грубого шва.

Носите только мягкую, удобную и просторную обувь из натуральной кожи или качественного заменителя. Забудьте о вьетнамках, сандалиях, ремешками, стягивающих ступню, узких туфлях и высоких каблуках. Не забывайте ежедневно заботиться о своих ногах – и усталость отступит.





## ИМБИРЬ ПОМОЖЕТ БЕРЕМЕННЫМ ОТ ТОШНОТЫ

Согласно результатам недавних исследований, проведенных доктором Терапорном Вутияванихом и его коллегами из тайского университета Чанг Мэй, имбирь помогает женщинам избавиться от утренней тошноты и рвоты на ранних стадиях беременности. В эксперименте участвовали 67 беременных женщин, разделенных на две группы. В ходе контрольных тестов выяснилось, что при ежедневном употреблении пищевой добавки, содержащей 1 грамм экстракта корня имбиря, уже через четыре дня после начала курса 32 женщины из первой группы почувствовали значительное облегчение: у них почти исчезли симптомы тошноты и в значительной степени уменьшились случаи рвоты. Показатели в группе из 35 женщин, принимавших безвредные пилюли-обманки, оставались без изменений. Примечателен тот факт, что в ходе исследования не установлено ни одного побочного эффекта, который мог бы повлиять на развитие плода, особенно уязвимого на ранних стадиях беременности.



Иван М., г. Минск.

## МУЧАЕТ ВЕЧЕРНЯЯ БОЛЬ

Меня мучают головные боли, особенно по вечерам. Уснуть практически невозможно. Каждый раз принимать снотворное не хочется. Посоветуйте, что делать?

А.П., г. Волоколамск.

Друг спокойного, восстанавливающего сна – столетник. Рецепт его применения прост: в 2-3 литрах воды в течение 10 минут поварите 2-3 измельченных средних по размеру листа столетника (алоэ). Этим отваром (комнатной температуры) обливайтесь за полчаса до сна в течение 7 дней. Процедуры повторяйте каждые 2 месяца.

При головной боли и мигренях помогает валериана. 20 г корней и корневищ залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане под крышкой 15-20 минут, охладить в течение часа, процедить, отжать и довести объем до 200 мл. Принимать по 2-3 столовые ложки через 30-40 минут после ужина.

Если же головная боль замучила, а под рукой нет лечебного отвара, проделайте такие упражнения.

Прикройте ладонями глаза, не надавливая на них и не закрывая их. «Смотрите» в темноту примерно 30 секунд, а затем закройте глаза, отведите ладони и медленно откройте глаза.

Сделайте массаж глазных мышц, не надавливая на глазное яблоко.

Прикладывайте холодный компресс на затылок и лоб поочередно.



## СКАНВОРД

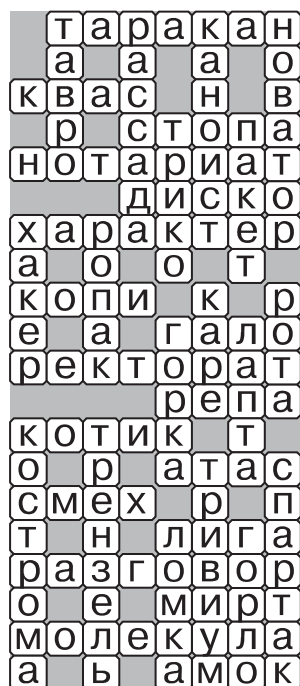
Ответы в следующем номере

|                       |                                 |                       |                           |                 |                        |                   |                       |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------|------------------------|-------------------|-----------------------|
| Загорающая без верха  | Поэма Гесиода                   |                       | “Охалка” семечек в руке   |                 | Копье на медведя       |                   | Двусторонний ковер    |
| ↙                     |                                 |                       |                           |                 |                        |                   |                       |
|                       | “Пляжная” горная порода         |                       | Китайский артист-каратист |                 | Разгар страстей        |                   | Мешковидная опухоль   |
| ↗                     |                                 |                       | ↓                         |                 | ↓                      |                   | ↓                     |
|                       | Спортивная циновка              | →                     |                           |                 |                        |                   |                       |
| ↙                     |                                 |                       |                           |                 |                        | Племенные питомцы |                       |
|                       | Разлапистый лес                 | Череда ложных сводов  | “Броня” поверх сугроба    | →               |                        |                   | ↓                     |
| ↘                     |                                 | ↓                     |                           |                 |                        |                   |                       |
| Прыгалка девочки      | Царский жезл                    |                       | Спартанский холоп         | Бригадный почин | Валюта, подскок в цене |                   | Велосипедная станина  |
| Бедная избенка        | ↘                               |                       | ↓                         | ↓               | ↓                      |                   | ↓                     |
| ↓                     | “Бег” (режиссер)                | →                     |                           |                 |                        | Бумажные шпалеры  |                       |
| ↗                     |                                 |                       |                           |                 |                        | ↓                 |                       |
|                       | Место обкатки тачек             | ↘                     |                           |                 |                        |                   |                       |
|                       | Брюхо обжоры                    |                       | Пробка на шоссе           |                 | Безмолвие Герасима     |                   | “Звездный” алкоголь   |
| ↙                     |                                 |                       | ↓                         |                 | ↓                      |                   | ↓                     |
|                       | Кто ему рад, тот за неделю пьян | Альбом Ильи Лагутенко |                           | Восточная водка |                        |                   | “Раскося” часть света |
| Иней на ветвях        | Станичный генерал               | ↓                     |                           | ↓               |                        |                   | ↓                     |
| ↘                     |                                 |                       |                           |                 |                        |                   |                       |
| Светильник в прихожей | Монахи одной общины             | →                     |                           |                 |                        |                   |                       |
| ↘                     |                                 |                       | Лодка эскимоса            | →               |                        |                   |                       |


Сканворд предоставлен газетой Отдел распространения (3852) 25-24-67



Ответы на сканворд,  
опубликованный в № 31.

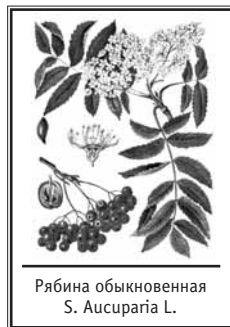


## НА ТИБЕТЕ СОСУДЫ «ПОДДЕРЖИВАЮТ»... ТВОРОГОМ

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Давно хотела вам

написать и вот по какому поводу. Как с помощью народных методов укрепить сосуды (особенно при атеросклерозе), улучшить кровоток? Полезно есть гречу, лук, редьку, морскую и цветную капусту, горох, бананы (как свежие, так и жареные), землянику, инжир, изюм, грецкие орехи, вишню, грейпфруты, арбузы, рябину. Тибетская медицина рекомендует при атеросклерозе ежедневно есть творог – достаточно 100 г.

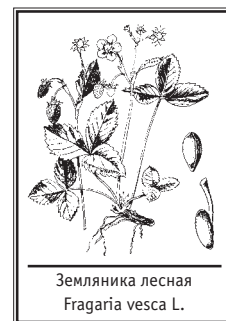
Что можно попробовать из народных рецептов? Приготовьте настойку плодов шиповника. Измельчите их, заполните пол-литровую банку (бутыл) на 2/3 и залейте водкой. Настаивайте в темном месте полмесяца, ежедневно поворачивая банку. Принимайте по 20 капель.



Рябина обыкновенная  
S. Aucuparia L.



Хрен  
A. Sisymbrioides (DC)



Земляника лесная  
Fragaria vesca L.

Отвар хрена: 250 г корней натрите, залейте тремя л воды, прокипятите. Пьют отвар по половине столовой ложки 3 раза в день.

Настойку чеснока можно приготовить таким образом: 50 г чеснока измельчить, залить стаканом водки. Выдержать в теплом месте трое суток. Принимают настойку по 8-10 капель в ложечке холодной воды 3 раза в день. Полезно регулярно пить сок свеклы, выдержанный в холодильнике не менее полчасика. Выпивайте примерно треть стакана сока перед едой, минут за 20.

**Махова Л., г. Кимры.**

## ЖИВОЙ КАМЕНЬ – ШУНГИТ

**Начало на стр. 8.**

Эти вещи не только украшают дом, но и несут защитные функции от вредных электромагнитных излучений. В частности, у меня в доме я поставила защитный барьер из шунгита и других минералов – для защиты от излучений от компьютера. Я по натуре – трудолюбив, если чем увлекаюсь – меня тянет работать очень много и практически без остановки, пока не завершу работу. Раньше – очень уставала от работы на компьютере. А теперь, с защитными экранами из камней, несколько! И зрение не портится, потому что регулярно к глазам прикладываю шунгитовые пластины и делаю шунгитовую компьютерную гимнастику.

**– Способны ли эти композиции, может и не сразу, излечить от болезни.**

– Да. И эти случаи у нас наблюдались, особенно, если сам человек делает какую-то вещь из шунгита. Каждый посетитель шунгит-клуба-мастерской может создать собственную композицию, интуитивно подбирая камни, и эти композиции – помогают именно при его индивидуальной форме заболевания, или психологической проблеме. Ведь лучше всего влияет на человека им самим созданный предмет.

В композициях кроме шунгита используются хрусталь, агат, жемчуг, сердолики красные и желтые, цитрин.

Шунгит – «инь»-ский камень, он успокаивает, приводит в порядок нервную систему. Белые, прозрачные и желто-красные минералы – хрусталь, белый агат, жемчуг, сердолик, цитрин «ян»-ские камни – активизируют психические центры головного мозга, деятельность желудочно-кишечного тракта и печени. И вся композиция будет гармонизировать человека и окружающее его пространство благодаря балансу инь-ян.



**– Каково действие этих композиций на человека?**

– В результате работы с камнями исчезает беспокойство и раздражительность, человек настраивается на оптимистичный и дружелюбный лад. Работа с камнем – это своеобразная легкая медитация и арт-терапия. Также влияние на организм происходит через зрение – через созерцание цве-

та минерала, через соприкосновение пальцев рук и ладоней с камнем – где находятся, как известно, энергетические каналы сердца, сосудистой системы, легких, печени, кишечника.

После такого общения с минералами прекращается бесплодное беспокойство, перестают лезть в голову «дурные» мысли, а продуктивное мышление – наоборот, активизируется. Это – результат успокоения нашей разбалансированной нервной системы. Не зря специалисты восточной медицины любое лечение начинают с восстановления баланса нервной силы «ватты», ведь окрепшие нервы – это уже крепкий плацдарм выздоровления от любой болезни.

**Шунгит-клуб-мастерская приглашает к себе всех желающих.**

**1) Как избавиться от боли в позвоночнике и суставах, при сердечно-сосудистых спазмах и др. заболеваний с помощью пластин из шунгита.**

**2). Использование шунгита в домашних условиях.**

**3). Славянская гимнастика и шунгитовый самомассаж.**

**4). Изготовление композиций, талисманов и экранов из шунгита и самоцветов для защиты от вредных излучений.**

**5). Обучение консультантов по шунгиту.**

**Тел. 8-96-593-4452; 8-905-794-8788; 8-926-604- 84-16**