

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аденома простаты.....14
Анемия.....15
Артрит.....3
Артроз.....11
Атеросклероз.....11
Атония кишечника.....4, 11
Бронхиальная астма.....4
Бронхит.....4
Вагинит.....1
Водянка.....4
Воспаление и гиперестезия мочевого пузыря.....12
Воспаление и искривление суставов рук и ног.....2
Воспаление лимфоузлов.....7
Гастрит.....4
Геморрой.....4, 11
Гипертония.....2, 11
Глисты.....4
Гломерулонефрит.....2
Грипп.....4
Дуоденит.....4
Желчнокаменная болезнь.....4

Зубная боль.....2
Избыточный вес.....5
Истощение.....4
Кольпит.....1
Курение.....1
Ларингит.....9
Лихорадка.....4
Люмбаго.....11
Метеоризм.....4
Мигрень.....2
Миозит.....4
Мужское бесплодие.....6
Мышечная слабость.....3
Насморк.....11
Невроз.....4
Нейродермиты.....4
Опущение матки и желудка...8
Пищевые отравления.....3
Подагра.....3
Полиартрит.....2
Понос.....4
Простуда.....4

Радикулит.....11
Рак.....4, 11, 15, 16
Рассеянный склероз.....11
Спондилез.....2
Стенокардия.....14
Трахеит.....4
Туберкулез.....4, 11, 15
Усталость ног.....1
Утомление.....3
Фибромиома.....2
Холецистит.....4
Цервицит.....1
Цирроз печени.....2
Цистит.....11-12
Чесотка.....4
Экземы.....4
Энтероколит.....4
Эпилепсия.....11
Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.....4, 11
Ячмень.....5

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ.....1
КОГДА НЕ ДЕРЖАТ НОГИ.....1
ФИТОТЕРАПИЯ ПРОТИВ КУРЕНИЯ.....1
ПРИ ПОВЫШЕНИИ ДАВЛЕНИЯ.....2
ПОЛ-ПАЛА – ХИРУРГ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ.....2
ПОМОГ ЖЕНЬШЕНЬ.....2
СЕМЕЧКИ – НЕ ТОЛЬКО СРЕДСТВО ОТ СКУКИ.....3
ЦВЕТЫ НАМ ЖИТЬ И ДЫШАТЬ ПОМОГАЮТ!.....3
ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ.....3
КРАПИВОЙ ПО АРТРИТУ.....3
ЛЕЧИТ ДЕВЯСИЛ.....4
ПЕСОЧНЫЕ ВАННЫ.....5
ЯЧМЕНЬ – ДЕЛО ТОНКОЕ.....5
МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ.....6
ЕСЛИ ВОСПАЛИЛИСЬ ЛИМФОУЗЛЫ.....7
СОХРАНИМ МОЛОДОСТЬ СОСУДАМ.....7
О ЗНАХАРСКИХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ ОПУЩЕНИЯ МАТКИ И ЖЕЛУДКА.....8
ИНГАЛЯЦИИ ПРИ ЛАРИНГИТЕ.....9
СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....10
СВЕКОЛЬНЫЙ СОК.....11
СЕМЬ РАЗ ПОДУМАЙ – ОДИН РАЗ ПРИМИ.....11
ЧУДО-ЛЕКАРЬ.....11
РЕЦЕПТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.....12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ.....13
ЕСЛИ У ВАС СТЕНОКАРДИЯ.....14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ.....14
СКАНВОРД.....14
О ПОЛЬЗЕ ДВИЖЕНИЯ.....15
«ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА.....16

«ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА

реклама

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 свое любимое средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик – корень», на Иссык-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 прошло три 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. Лиц. №18244/9703

ЧИТАЙТЕ В № 30
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

СОБРАНЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Бабушкины рецепты



СОВРЕМЕННАЯ РАБОТА. НАЧАЛО С 2007 ГОДА

КАЖДЫЙ НАС ЭТО ЖЕ БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- народные рецепты от алкоголизма
- если сдают нервы
- целебная бузина
- что нужно иметь в домашней аптечке
- домашняя косметика

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 «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.</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 РФ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	
<p>ISSN 1811-9492</p>  <p>9 771811 949000</p>	<p>09029</p>  <p>></p>
<p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p> <p>Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p>	
<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №29(385). Тираж 180000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.</p> <p>Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 12.07.2009</p> <p>Сдано в печать 12.07.2009</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>	

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ



Лечение женских воспалительных заболеваний (кольпит, вагинит, цервицит)

Ромашка, подорожник, тысячелистник, корень аира. Смешать травы в равных весовых пропорциях. 3 столовые ложки растительной смеси залить 600-700 мл кипятка, варить в течение 3-5 минут, процедить через 30 минут. Использовать для ванночек и спринцеваний 2 раза в день.

Бессмертник, кора дуба, зверобой, календула, ромашка, тысячелистник. 4 столовые ложки растительной смеси заварить в 1 л кипятка (растения берутся в равных весовых частях). Кипятить 3-5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Использовать для спринцевания в теплом виде ежедневно на ночь. Курс 12-15 процедур.

Этот же настой применяется для микроклизм 2 раза в день в течение всего курса лечения.

Васильева Ш., г. Пенза.

КОГДА НЕ ДЕРЖАТ НОГИ



После продолжительной прогулки или многочасового стояния ноги буквально гудят от усталости.

Весьма эффективно это ощущение снимает такая ножная ванна: большую горсть свежей или 3 столовых ложки сухой травы (майоран, шалфей, лаванда, мята, лавр, тимьян) кладут в большой таз, добавляют 1 столовую ложку морской соли, заливают кипящей водой.

Когда вода немного остынет, приятно ненадолго погрузить в эту ванну уставшие ноги.

Елена Р., г. Саратов.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРОТИВ КУРЕНИЯ



Взять по 100 г зерен ячменя, овса, ржи, проса. Смесь кипятят в 1 л воды в течение 10 минут, затем напаривают в термосе сутки, процеживают. Принимают по 1/2 стакана напара 3-5 раз в день до еды

до тех пор, пока не появится стойкое отвращение к курению.

Можно принимать и просто настой зерен овса – режим дозирования тот же, что и в первом случае.

Избавиться от вредной привычки, по мнению фитотерапевтов, можно и при помощи курения сухой травы тимьяна.

Исаева И.П., г. Можайск.



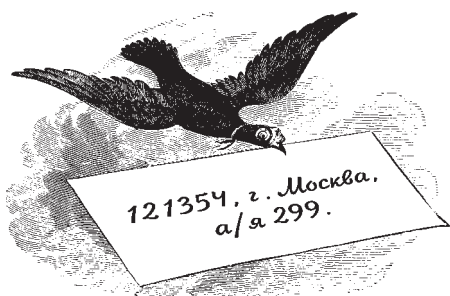
СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- **пол-пала – хирург без скальпеля**
- **семечки – не только от скуки**
- **песочные ванны**
- **мужское бесплодие**
- **о пользе движения**
- **чудо-лекарь омела**

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.

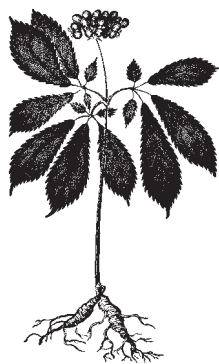
Подписные индексы: каталог «Газеты. Журналы» Агентства Роспечать – 19898, каталог «МАП» Каталог Российской прессы «Почты России» – 24240, «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898. Станьте участником призовой подписки! Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию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



ПОМОГ ЖЕНЬШЕНЬ

Об удивительных свойствах женьшеня написано много. Мне и моей жене настойка женьшеня помогает сохранять зубы (а между тем, нам уже, соответственно, 60 и 55 лет!).

Открыли мы для себя это свойство женьшеня 15 лет назад. У супруги заболел ночью зуб. Выпила она сначала анальгин, потом – пенталгин, димедрол. Ни один препарат не принес облегчения. Я предложил ей подержать во рту настойку женьшеня, что и было сделано.



Женьшень

Процедура пошла на пользу – через 5 минут боль утихла, а мы решили закрепить успех. Смочили ватку в настойке женьшеня и обложили ее болевший зуб и десну. С этим компрессом жена проспала всю

ночь. Позднее она проделала эту процедуру несколько раз. Зуб окончательно выздоровел и больше ее не беспокоил.

В аналогичных ситуациях не раз доводилось выручать и других. А чтобы подобные беды не наступали, мы с женой ежегодно проводим профилактическую обработку полости рта настойкой женьшеня.

Заливаем корень водкой, настаиваем, затем процеживаем. Жмых же – не выбрасываем, а пускаем в дело. По 1 чайной ложке берем его в рот и, рассредоточив по полости рта, держим около десен 10-15 минут. Эту процедуру повторяем один раз в день в течение двух недель.

Абсолютно уверен, что те, кто воспользуется таким способом лечения зубов, – останутся довольны.

Широков Ю.В., г. Москва.

ПОЛ-ПАЛА – ХИРУРГ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ



По результатам исследований ученые пришли к выводу, что по комплексу свойств пол-пала превосходит все имеющиеся препараты растительного происхождения, обладая при том тем преимуществом, что содержит большое количество калия, способствующего укреплению сердечной мышцы, а также кальция.

Пол-пала – мощный стимулятор солевого обмена в организме – лечит подагру (воспаление и искривление суставов рук и ног), спондилез, полиартрит.

Как солевыводящее средство применяется при пиелонефритах, мочекаменной болезни, циститах, уретритах. Способствует снятию воспалительного процесса мочевыводящих путей и мочевого пузыря, в придатках, почечных лоханках, простатите.

Отвар пол-палы является сильным мочегонным средством, способствующим растворению почечных камней и выведению их из организма, излечивает хронический гломерулонефрит (воспаление почечных клубочков). Почки очищаются быстро и безболезненно и начинают нормально функционировать.

Пол-пала нормализует менструальный цикл, способствует рассасыванию фибромиом. Понижает содержание сахара в крови, помогает при хронической мигрени. Пол-пала рубцует язву желудка, убирает из него полипы. Хорошо действует она при лечении цирроза печени, поджелудочной железы. Пол-пала растворяет и выводит камни и песок из желчного и мочевого пузырей. Снижает свертываемость крови и тем самым препятствует образованию тромбов в сосудах.

Без преувеличения можно сказать, что в пол-пале сосредоточилась целая аптека.

Рецепт 1: столовую ложку мелко измельченной травы (без сахара) залить

1 ст. кипятка и в течение 15 минут нагревать на водяной бане. Остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым, по 1/2 ст. за 30-40 минут до еды, через трубочку (чтобы не повредить эмаль зубов).

Возможно приготовление настоя в термосе: 1 ст.л. пол-палы заливают 200-250 мл крутого кипятка и настаивают в течение 1 часа, принимают по 1/2-1/4 стакана в теплом виде 2-3 раза в сутки. Курс лечения 15 дней. Пройти нужно 3 курса. Оставшуюся после отвара траву можно использовать для наружного лечения (фурункулы, угревая сыпь, трофические язвы). Во время лечения исключить острое, соленое, алкоголь. На курс лечения необходимо 100 г травы.



Предлагаю рецепт клизм с отваром пол-палы: 1 ст. отвара пол-палы на 2 л теплой воды. Делать клизмы утром и вечером, в неделю 3 раза, потом неделю перерыв и так 3 раза. После теплой клизмы сделать сразу холодную, 18-22 градуса, оставив содержимое клизмы на 10-15 минут. Не забывайте сразу положить на область печени теплую грелку.

Использовать для отвара желательно дистиллированную, талую или родниковую воду.

Пол-пала выводит из организма вредные вещества, очищает его, что особенно важно для лечения ослабленных больных.

Пол-пала рекомендуется и как профилактическое средство, очищающее организм от шлаков. Противопоказаний у травы нет. Применяя пол-палу, можно избежать хирургического вмешательства. Прошу читателей перед лечением пол-палой проконсультироваться с лечащим врачом. Если кого заинтересовало лечение дурнишником или пол-палой, могу выслать сухое сырье указанных растений.

Писать по адресу: **357560, Ставропольский край, г.Пятигорск, пос. Горячеводский, ул.Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.**

ПРИ ПОВЫШЕНИИ ДАВЛЕНИЯ



Для снижения артериального давления смешать в равных долях: траву пустырника обыкновенного; листья мяты перечной; плоды калины обыкновенной; корень валерианы лекарственной; траву сушеницы болотной; корень шлемника байкальского.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть, настаивать в течение 20-30 минут. Процедить. Отжать траву. Долить кипяченой водой до объема 1 стакана. Принимать по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день.

Иван М., г. Минск.

ЦВЕТЫ НАМ ЖИТЬ И ДЫШАТЬ ПОМОГАЮТ!

Специалистами доказано, что в закрытых помещениях количество вредных веществ в воздухе намного больше, чем на улице. Создать здоровый микроклимат в своем доме можно с помощью комнатных растений. И для этого совсем не обязательно превращать свою квартиру в тропический лес: эффективно очистить воздух смогут 5-6 комнатных растений, но высотой не менее 50 см. Самое главное - это знать, на что и как растения воздействуют и что очищают. Обычно в квартирах ощущается нехватка кислорода, что приводит к плохому кровоснабжению мозга, а значит - к быстрой утомляемости. Комнатное растение сансевиерия («щучий хвост», «тещин язык») - мощная кислородная установка, особенно эффективно работающая в дневное время. Токсичны и другие вредные уличные вещества хорошо нейтрализуют плющ, алоэ, различные фикусы, филодендрон. Кофейное дерево хорошо озонирует комнатный воздух.

Ель и сосна - мощные «зеленые» пылесосы. Они собирают даже микроскопическую, самую вредную пыль, которая не поддается пылесосам. Но главное достоинство хвойных - способность выделять отрицательно заряженные ионы, которые ней-

трализируют вредные воздействия бытовых приборов.

Комнатные растения благодаря фитонцидам (летучим веществам) способны уничтожать все вредные для человека микробы и микроорганизмы.



Особенно этим отличается хлорофитум: если этого растения в квартире достаточно, то за 24 часа погибает 80% вредных веществ в воздухе квартиры.

В квартире идеально иметь не менее 4-6 этих растений (в зависимости от размеров помещений).

Хорошими фитонцидными свойствами обладают аспарагус, монстера, молочай, красулла.

Растения, убивающие вирусы: эвкалипт шариковый, прутовидный, глобдус, мирт, розмарин. С различными грибами хорошо справляются опунция, алоэ, красулла. Растения могут помочь вам снять возбуждение и быстро уснуть (их лучше поставить в спальне) - это розмарин, мелисса, монстера, пеларгония.

Наталья С., г. Москва.



ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Летом мы чаще перекусываем на свежем воздухе. Но, начиная день с уличного беляша или хот-дога, мы можем завершить его в больнице с неприятным диагнозом «пищевое отравление». На пищевые отравления «работает» более 200 микробов. Особенно любят они сыр, мясо, молоко, яйца, рыбу. Поэтому прежде, чем продавец протянет вам хот-дог, приглядитесь к нему самому и месту вокруг пищевой точки. Если у него грязный фартук, «несвежее» рабочее место, проходите мимо. Покупая продукты в магазине (особенно в летнее время), обязательно смотрите на срок годности. Симптомы пищевого отравления проявляются, как правило, спустя 3-6 часов после еды. Это рвота, понос, боли в животе, головокружение, повышение температуры до 38-39°C, головная боль, резкая слабость, в тяжелых случаях - потеря сознания. При тяжелых проявлениях необходим вызов «Скорой помощи».

Анна Ш., г. Калуга.

КРАПИВОЙ ПО АРТРИТУ

С трудом передвигаюсь из-за артрита и подагры. Сильное отложение солей в областях шейного отдела позвоночника и поясницы. Постоянно болит голова. Помогите мне облегчить страдания.

Ольга Е., г. Тула.

Хорошо очищает организм от солей такой состав. Взять в равных долях корни лопуха, пырея, травы вероники и фиалки трехцветной. Все измельчить и перемешать. 40 г смеси кипятить в 1 л воды 15 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стак. 4-5 раз в день через час после еды.

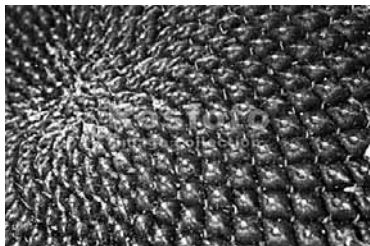
Для лечения артрита подойдет свежая трава крапивы. 1 ст.л. сырья залить 1 стак. кипятка. Кипятить 3 мин., выпить отвар, съесть траву. Процедуру делать 2 раза в день.

Одновременно с приемом крапивы внутрь делать согревающие компрессы из настойки калгана. 6 клубней залить 500 мл водки, настаивать 30 дней.



СЕМЕЧКИ - НЕ ТОЛЬКО СРЕДСТВО ОТ СКУКИ

Семена подсолнуха очень полезны для нашего организма. Это своеобразные «консервы», способные в течение длительного времени хранить и поставлять организму многие необходимые ему пищевые вещества.



В 100 г семечек содержится 311 миллиграммов магния - в 6 раз больше, чем, например, в ржаном хлебе. А магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы.

50-60 г семечек подсолнуха равноценны 20-30 г подсолнечного масла и полностью удовлетворяют потребность человека в полиненасыщенных кислотах и витамине Е. А этот вита-

мин жизненно необходим нашему организму. Он предотвращает мышечную слабость, утомление, особенно у тех, кто занимается физическим трудом, спортом.

Витамин Е относится к так называемым антиоксидантам. Иначе говоря, он предупреждает окисление в организме полиненасыщенных жирных кислот, теряющих при этом свои полезные свойства, задерживает развитие атеросклероза, оказывает антиканцерогенное действие, участвует в защите организма от воздействия лучевой энергии.

Так что, щелкайте семечки и будьте здоровы!

Крылова В.А., г. Рязань.

ЛЕЧИТ ДЕВЯСИЛ

Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре. Распространен в европейской части России, в Белоруссии, Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.



Растет по берегам рек, озер, по влажным лугам, среди кустарников лиственных лесов и сосновых боров.

С лечебной целью заготавливаются корни с корневищами, которые выкапывают поздней осенью, после отмирания надземных частей (август-сентябрь), или ранней весной до отрастания (апрель). Отряхнув землю, обрезают ножами надземные части и быстро промывают в холодной воде.

Затем толстые и длинные корневища и корни разрезают на куски длиной 10-15 см, которые снова разрезают вдоль и освобождают одновременно от отмерших частей.

Сушка заготовленного сырья должна производиться на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией. Сырье расстилается слоем в 5-7 см на бумаге или ткани и часто перемешивается.

В медицинской практике препараты из девясила применяются благодаря выраженному отхаркивающему, мочегонному, противовоспалительному, антимикробному, бактерицидному, противогрибковому, вяжущему, кровоостанавливающему, спазмолитическому, противоаллергическому, а также резко выраженному потогонному и гипотензивному действию.

Эфирное масло девясила благодаря содержанию алантолактонов, близких по биологическому действию к сантонину, обладает большой противоглистной активностью в отношении аскарид (в 25 раз активнее сантонина), свиного и бычьего солитеров.

Девясил применяется в виде отвара как отхаркивающее при хронических бронхитах, трахеитах, воспалении и туберкулезе легких с выделением густой, вязкой, затруднительно отходящей мокроты, а также при гриппе, бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, эрозивных гастритах и дуоденитах, энтероколитах, глистной инвазии солитером, карликовым цепнем и аскаридами.



В народной медицине России девясил применяется как маточное кровоостанавливающее, противоглистное, как средство, повышающее аппетит. Отвары из корня девясила рекомендуются при гингивитах, стоматитах, гипосекреторных гастритах, холециститах, хронических колитах и геморрое.

Девясил очень популярен в народной медицине Украины, подобно женьшеню в Китае. Его используют при атонии кишечника, неинфекционном поносе с обильным отделением слизи, метеоризме, геморрое, заболеваниях печени, холециститах, желчнокаменной болезни, желтухе, привычных запорах, водянке, лихорадке, коклюше, простудных заболеваниях, туберкулезе легких и костей, истощении, неврозах, миозите, доброкачественных и злокачественных опухолях, для предотвращения преждевременных родов как общеукрепляю-

щее, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, аппетит и сердечную деятельность.

Как желудочное средство при длительно не рубцующихся язвах желудка и 12-перстной кишки применяют препарат девясила «Алантон» по 0,1 г 3 раза в день после еды в течение 6-8 недель.

Н.И. Соломченко (1990) с успехом лечил больных экземной мазью, приготовленной из порошка корней девясила и щавеля конского (по 1 ст. ложке каждого растения на стакан свежего сливочного масла).

М.В. Носаль (1962) рекомендует для выздоравливающих людей 12 г свежего корня отварить 10 мин. в 0,5 л кагора или красного портвейна и принимать по 50 мл 2 раза в день.

Препараты девясила с успехом используются в виде отвара и мази наружно при различных кожных заболеваниях (чесотка, экземы, нейродермиты), сопровождающихся кожным зудом, при длительно не заживающих трофических язвах и пролежнях.

В Белоруссии отвар цветков как чай в народе употребляют от удушья и истощения. В Болгарии употребляют при кожных заболеваниях 10%-ную мазь из порошка корня девясила на сливочном масле или смальце. Свежие листья прикладывают к рожистому воспалению, а также местно при аллергических дерматитах у детей.

Девясил противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

Способы приготовления и применения:

1. Наставить 1 ч. ложку сухих измельченных корневищ с корнями девясила 8 часов в 1 стакане остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды как отхаркивающее и желудочное средство.

2. Отварить 20 г корневищ с корнями девясила в 1 стакане воды 10 мин. на слабом огне, настоять 3-4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 мин. до еды как отхаркивающее и желудочное средство.

3. Варить 12 г свежих корневищ с корнями 10 мин. в 0,5 л портвейна. Принимать по 50 мл 2-3 раза в день до еды как тонизирующее, укрепляющее средство при общей слабости организма.

4. Порошок корневищ девясила принимать небольшой дозой (взять на кончике ножа), запивая водой, 2 раза в день до еды при гипертонической болезни, холециститах, гепатитах, колитах, геморрое, язвенной болезни, гастритах, дуоденитах.

5. Отварить 100 г свежих корневищ девясила в 1 л воды, настоять 4 часа, процедить. Отвар использовать для ванн и обмываний при кожных заболеваниях.

6. Корни девясила и лопуха (по 10 г каждого) отварить в 250 мл воды, настоять 20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при ревматизме.

7. Корень девясила и травы чабреца по 2 ст. ложки смешать, 1 ч. ложку смеси заварить как чай в 250 мл кипятка. Принимать по 1 десертной ложке через каждые 2 часа в теплом виде. Лечение в течение 6-8 месяцев, до наступления значительного улучшения при ревматизме и ревматоидном артрите.

ПЕСОЧНЫЕ ВАННЫ

Лето, солнце, теплый песок. Однако мало кто знает, что обычный песок под нашими ногами является весьма эффективным лекарством.

Псаммотерапия – это лечение нагретым морским, озерным или речным песком. Лечебный эффект песка обусловлен его температурным и механическим воздействием. Покрывая тело, песок нежно массирует кожу и



подлежащие ткани. Активизируется крово- и лимфообращение, усиливается потоотделение, что приводит к болеутоляющему эффекту, потере лишней массы тела, облегчается

функция почек. Песок хорошо впитывает обильно выделяющийся пот, в связи с чем тело не перегревается и жар песка переносится легко.

Общие и местные ванны из песка можно принимать на пляже. Для этого ложатся в песочную лунку лицом вверх; голова должна быть в тени, кожа – сухой. Под голову кладут полотенце, на лоб – смоченную в прохладной воде салфетку. Человека засыпают слоем горячего песка толщиной 5-6 см, на животе – 1-2 см, область сердца оставляют открытой. Продолжительность процедуры для взрослых – 25-30 минут, для детей – 10-15 минут. После такой ванны принимают душ и полчаса отдыхают в тени. При приеме местной ванны засыпают песком больную конечность на 1-1,5 часа. Температура общей ванны из песка 45-55 град., местной – 50-70 град.

Общие ванны принимают через день или два дня подряд, на третий делают перерыв. На курс-12-15, реже – 18-20 процедур. Местные ванны принимают ежедневно в течение месяца.

Прежде чем начать псаммотерапию, надо посоветоваться с врачом.

Синичкина С.К., г. Псков.

ЯЧМЕНЬ – ДЕЛО ТОНКОЕ

До 5 раз в день делать примочки из сока алоэ, разведенного кипяченой водой в соотношении 1:1, нередко помогает промывание воспаленного века слюной.

Прикладывать 3-5 раз в день припарки из зеленого (можно черного) чая.



На 20-30 минут делать компрессы из отвара цветов календулы.

Сварить очень мелкую, хорошо вымытую картошку в «мундирах» и затем над паром держать воспаленный глаз до 5 минут.

Стать перед зеркалом. Посмотреть на свое отражение, затем самому себе поднести к ячменю кукиш и сказать, стиснув зубы: «Кукиш ее купишь. Бесплатно и даром». Говорить трижды. Так делать в течение дня не менее трех раз, затем ячмень смазывать своей слюной.

Ольга С., г. Муром.

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?



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

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Приходит очень много писем от мужчин, которые обращаются с просьбой о помощи. Хочу ответить им всем через газету.

Чтобы елось и пилося
и в постели все могло!

1 Русские знахари лечили половую слабость доступными средствами: репой, сваренной в молоке, или морковным соком в смеси с медом по 1/3 ст. 3-4 раза в день.

2 В течение месяца съедать 1 раз в день по 75 г грецкого ореха.

3 Эротическое зелье. Измельчить 200 г сухофруктов (инжир, изюм, чернослив) и 12 ядер грецкого ореха, все хорошо перемешать, хранить в холодильнике. Есть в день по 2 ст.л., запивая простоквашей или кефиром.

4 Съедать каждый день по 1 головке репчатого лука. Причем луковка должна быть аккуратненькой, как церковная маковка, чтобы приятно было в руки взять. Ни в коем случае не резать ее ножом. Если в рот не входит, нужно грызть.

5 1-2 ст.л. измельченных стеблей чеснока залить 0,5 л кипятка, дать настояться ночь, пить по 1/4 ст. 1-2 раза в день.

6 Семена конопли поджаривают с солью, употребляют по 100 г в день.

7 В течение месяца съедать, в день по 1 ст. семян тыквы.

8 По 1 ч.л. семян петрушки растертых в муку, сливочного масла и муки все хорошо смешать, смесь принимать 3 раза в день перед едой.

9 В 1ст. кефира положить вечером 5 зубчиков чеснока, а утром его выпейте.

10 50 г сока сырой свеклы красной, 2 ст.л. коньяка, 1/2 ст. ядер грецкого ореха и 1ст. кипяченого молока, пить в произвольной пропорции.

11 1 ст.л. измельченных листьев клена залить 1 ст. кипятка, дать настояться, процедить и пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

12 Съедать перед сном 50 г меда.

13 3 раза в день за 10 мин. до еды пить по 50 г морковного или арбузного сока.

14 За 1 ч. до сна съедать 8-10 шт. грецкого ореха.

15 Ежедневно употреблять по 15 г пыльцы растений (перга).

16 Ежедневно употреблять смесь: 5 г пыльцы, 5 г меда и 15 мл минеральной воды.

17 Пить отвары из груш, молодых веточек облепихи, плодов шиповника.

18 Пить настой: корня женьшеня, мяты, клена, а также стеблей, корней и молодых колосков ячменя и ржи.

19 Настойка алоэ с медом: 500 г измельченных листьев алоэ (3-5 лет. 5 дней не поливать до момента срезания листьев) смешать с 500 г меда. Залить эту смесь 0,5 л крепленого красного вина, перемешать, дать настояться 5 дней в темном прохладном месте, процедить, пить по 1 ч.л. 3 раза в день за час-полтора до еды.

20 Включать в рацион питания репу, сваренную в молоке, петрушку, орехи грецкие (4-5 шт. в течение 7-10 дн., затем сделать перерыв 1 месяц), гоголь-моголь из 1-2 яиц не чаще 2 раз в неделю, мед (3 ст.л. меда в день запивать 1/4 ст. теплой воды в течение 2 недель, а затем сделать перерыв 1,5-2 месяца).

21 Прекратить употребление спиртных напитков (вина, водки, пива), крепкого кофе и чая.

22 Хороший сон по 9-10 ч. в сутки.

23 Баня раз в неделю, парилка 20-30 мин.

24 Не переедать (особенно на ночь).

25 50 г сока моркови и 50 г меда хорошо перемешать, пить по 1 ст.л. 2-3 раза в день.

26 100 г семян конопли поджарить на сковороде, принимать по 1 ст.л. 2-3 раза в день.

27 Льняное семя поджарить на сковороде (как семечки), растолочь в ступе и смешать с медом, 1:1, поперчить, принимать по 1 ч.л. 3 раза в день.

28 1 ст.л. семян крапивы двудомной уварить в 0,5 л вина «Кагор» 15-20 мин. на медленном огне, дать настояться 5 дней, пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

29 В стеклянную бутылку темного цвета набрать молодых листьев крапивы, полную не набивая, сколько войдет и залить 0,5 л водки, настаивать 14 дней, пить по 1 ч.л. 3 раза в день.

30 По 1 ст.л. сока лука, заедать медом, 1 раз в день.

31 Пареный на картофельном пару лук, съедать по 1 головке в день.

32 Морковный сок с медом и сливками. Салаты: свежая морковь с яблоками и чесноком; свежая морковь с грецкими орехами, чесноком и растительным маслом.

33 10 грецких орехов смешать с 2 ч.л. меда и съесть.

34 200 г меда, 200 г вина «Кагор», сок 3-х лимонов, 3 желтка от свежих яиц хорошо перемешать. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

35 Свежую мякоть тыквы, есть по 20 г 2 раза в день. Курс лечения 2 месяца, перерыв 15 дней и курс лечения повторить еще раз.

36 Ежедневно до еды или натощак съедать по 150-300 г помидор (томат), салат.

37 Для подвижности и активности сперматозоидов:

а) пить по 0,2-0,3 г мумие, запивая соком моркови или облепихи 2 раза в день, утром натощак, вечером перед сном. (1:20), курс лечения 1 месяц.

б) пить по 0,2-0,3 г мумие с двумя желтками куриных яиц. 1 месяц.

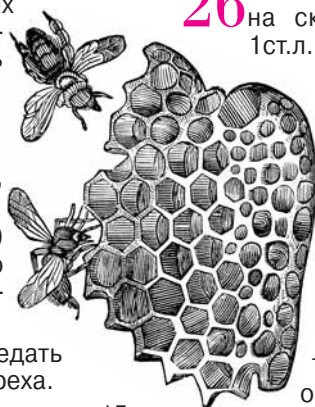
38 Съедать по 2 дольки черного горького шоколада 3 раза в день.

39 Съедать по 3 г семян марьиного корня (пиона уклоняющегося – растертых в порошок) 3 г на кончике перочинного ножа, запивая молоком.

40 100 г сухого марьиного корня залить 0,5 л водки, настаивать 18 дней, пить по 1 ч.л. 3 раза в день, до еды, 1 месяц пить, перерыв 15 дней и т. д.

41 Качественное семя у мужчин - пить по 0,2-0,5 г мумие с соком моркови, облепихи или черники, (1:20, 1-2 раза в день). Курс лечения 1 месяц, 10 дней перерыв.

Отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом. **Бондарева Л.П. 633332, Новосибирская обл., Болотнинский р-н, деревня Кривояш.**



ЕСЛИ ВОСПАЛИЛИСЬ ЛИМФОУЗЛЫ

Этот рецепт много раз был проверен на практике, поэтому не могу его не написать, ведь приготовить по нему лекарство для воспалившихся лимфоузлов не составит труда, да и это куда лучше, чем стоять в очереди в аптеке и за большие деньги покупать себе в чистом виде «химикаты».

Итак, сам рецепт...

Запаситесь почками каштана и красной рябины, а когда вырастет чистотел, нарвите побольше и его (хотя может пригодиться и высушенный прошлогодний). Почек каштана возьмите две трети стакана, а почек рябины – полстакана. Чистотела же хватит и одной столовой ложки.

Все составные нужно размолоть в кофемолке, а потом залить 0,5 л водки (обязательно нужно, чтобы это была смесь).

После 10 дней настаивания у вас получится лекарство, которое при воспалении лимфоузлов нужно пить по 20 ка-

пель 3 раза в день за полчаса до еды. Только имейте в виду, что средство это достаточно сильное, поэтому начинать лечиться им надо с 11 капель, чтобы организм, так сказать, привык к нему, увеличивая дозу на 2 капли каждый день, пока количество их не дойдет до 20. Лечиться этой настойкой необходимо целый месяц, затем можно сделать на неделю перерыв, а потом хорошо бы пролечиться месяц снова.

Помню, брат мой очень долго мучился от воспаления лимфоузлов, пил и антибиотики, и всякие дорогие лекарства, но ему если и становилось лучше, то лишь на 3-4 дня, а потом болезнь возвращалась. Врачи говорили, что в организме где-то проходит вялое воспаление, но все их усилия не помогали, и лимфоузлы были как камушки, пока я не стала поить его снадобьем, о котором я только что вам, дорогие читатели, поведала. Теперь мой брат совершенно здоров, и сейчас он с удовольствием рассказывает всем знакомым рецепт своего исцеления.

Котова И.Н., г. Владимир.

СОХРАНИМ МОЛОДОСТЬ СОСУДАМ

Для профилактики склероза сосудов полезно употреблять чесночно-лимонное масло, обладающее сосудорасширяющим эффектом.

Рецепт его приготовления таков.

Головку чеснока средних размеров очистить, растереть в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник на нижнюю полку. На другой день взять лимон, очистить его, натереть, выжать 1 ч. ложку лимонного сока и слить его в столовую ложку. Тогда же добавить 1 ч. ложку чесночного сока с маслом, размешать.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев. После месячного перерыва курс повторить. Чесочно-лимонное масло снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы и одышку.

Еременко Л.В., г. Щелково.



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

О ЗНАХАРСКИХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ ОПУЩЕНИЯ МАТКИ И ЖЕЛУДКА

Галанина Е.К. (г. Ставрополь) в статье «Опущение матки» (газета «Бабушкины рецепты», 2009, № 5, с. 3) после подробного изучения описала знахарские способы лечения опущения матки и желудка.

Молодым рекомендуется ставить полулитровые банки на 5 – 7 минут: при опущении матки на пупок, при опущении желудка выше пупка. После такой процедуры в течение недели носить бандаж, поддерживающий мышцы живота.

Пожилым при опущении матки рекомендуется ежедневно ложиться пупком на шерстяной клубок и лежать на нем 15-30 минут (способ очень болезненный). Необходимо начинать с использования клубка диаметром 5 см и постепенно перейти к клубку диаметром 15 см. Носить бандаж в период лечения с помощью клубков и следующие 2-3 месяца.

Кроме того, упомянутый автор статьи рекомендует лечить опущение матки следующими способами:

а) пить отвар цветков калины в течение двух месяцев и отвар мартовской березовой и ольховой коры,

б) спринцевать настоем дурмана и отваром японской айвы,

в) сидячие ванны с настоем дурмана. Комментарий.

Вакуум, создаваемый поставленной на пупок банкой, будет способствовать втягиванию в нее всего того, что расположено вокруг пупка. При этом перемещение опущенной матки вверх хорошо. Но в то же время желудок будет опускаться вниз, т. к. у женщин нижняя граница желудка находится в области передней брюшной стенки выше пупка на 1 – 2 см. Поэтому после установки банки на пупок нашивается поставить еще одну банку выше пупка. Во-вторых, опущение внутренних органов наблюдается у тех лиц, у которых слабые мышцы живота. При создании вакуума в центре пупка имеется риск «заработать» пупочную грыжу и ... отправиться на хирургическую операцию.

Если лежать пупком на клубке, то перемещение внутренних органов будет от пупка. Все то, что расположено выше пупка будет перемещаться вверх, а все то, что расположено ниже пупка – вниз. Поэтому, если пожилые женщины с опущенной маткой будут лежать на клубке по совету Галаниной Е.К., то они будут испытывать мучительную боль и опускать матку еще ниже. Лежание пупком на клубке может быть поможет тем, у кого опущен желудок, а не матка.

Создание вакуума над животом с помощью банки и лежание животом на клубке не пригодны для лечения нефроптоза (опущение почек) и колоноптоза (опущение толстого кишечника).

Существенными недостатками рассматриваемых способов является и то, что их применение не создает «мышечного корсета» (т. е. не увеличивает силу и выносливость мышц брюшного пресса и тазового дна) и не улучшает осанку, от которых зависит расположение внутренних органов.

Многомесячное ношение бандажа – не способ лечения и профилактики опущения внутренних органов, а способ ослабления упомянутых мышц и создания условий для опущения органов.

По моему мнению, польза от других предложенных Галаниной Е.К. способов для устранения опущения матки (прием отваров внутрь, спринцевание влагалища и сидячие ванны) такая же, как и от горчицы, намазанной на подошву обуви.

Может быть, Галанина Е.К. или кто-нибудь иной объяснит, как с помощью спринцевания влагалища, сидячих ванн и приема отваров матка переместится вверх, брюшной пресс укрепитя, а осанка улучшится.

К сожалению, Галанина Е.К. не напомнила читателям о том, что вонючий (обыкновенный) дурман является ядовитым растением. Из-за большой токсичности этого растения необходимы осторожное обращение с ним (прежде всего при сборе) и строгая дозировка.

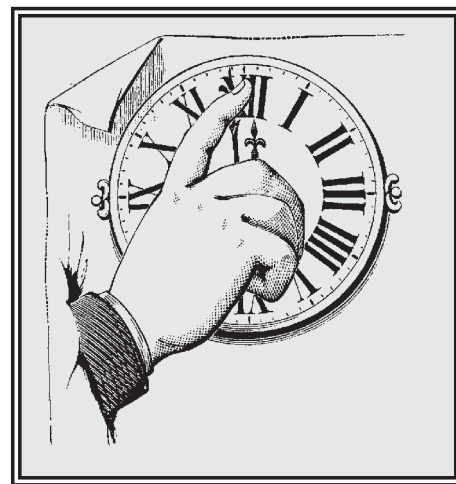
Имеются и не знахарские способы лечения опущения органов брюшной полости. Они изложены в других моих подготовленных к публикации статьях, основанных на литературных источниках и жизненном опыте. Две из них прилагаю.

Ивойлов Владимир Федорович

Симптомы

При изменении положения органов относительно друг друга нарушается их функционирование, что приводит к ухудшению самочувствия, ослаблению иммунитета, бессоннице, раздражительности или апатии.

Гастроптоз (опущение желудка) проявляется чувством тяжести, полноты, распирающей или боли в подложечной области, а также потерей аппетита, похудением, утомляемостью, головокружением, головной болью. Эти ощущения усиливаются после обильного приема пищи или тяжелой физической работы, а ослабевают в положении лежа. В зависимости от расположения малой кривизны желудка различают три степени его опущения. Гастроптоз 1 и 2 степени может протекать бессимптомно. В зависимости от степени расстройства опорожнения желудка различают гастроптоз компенсированный, субкомпенсированный и декомпенсированный. Гастроптоз обычно сочетается с хронической гипотонией (двигательной недостаточностью) желудка. Гастроптозу зачастую сопутствуют опущение других органов брюшной полости, диспепсия (недостаточное переваривание пищи в желудочно-кишечном тракте) или запор. У мужчин опущение желудка встречается реже, чем у женщин.



Справка: нижняя граница желудка находится в области передней брюшной стенки выше пупка на 1-2 см у женщин и на 3-4 см у мужчин.

Колоноптоз (опущение толстого кишечника) проявляется чувством тяжести, полноты, распирающей или боли в животе, тупыми болями в пояснице, артериальной гипертензией (заболевание, при котором артериальное давление выше 140/90 мм рт. ст.). Эти проявления усиливаются после приема пищи, ходьбы или нахождения в сидячем или стоячем положении, а осла-

ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Опущение внутренних органов (спланхноптоз) характеризуется низким по сравнению с нормой расположением внутренних органов (как правило, в брюшной полости).

Происхождение

Различают спланхноптоз конституциональный (врожденный) и приобретенный. Приобретенное опущение внутренних органов возникает в ос-

новном в результате резкого ослабления брюшной стенки (после беременности или операции, в результате резкого похудения, снижения физической активности или травмы), а также в результате растяжения связочного аппарата, фиксирующего положение органов. Опущению органов способствуют переизбыток, продолжительное стояние или сидение в одном положении.

бевают в положении лежа. Колоноптозу может способствовать долихоколон (увеличение длины толстого кишечника) или мегаколон (расширение и удлинение толстого кишечника). Колоноптозу может сопутствовать запор, метеоризм (вздутие живота при скоплении кишечных газов), дисбактериоз или колит (воспаление слизистой оболочки толстого кишечника).

Нефроптоз (опущение почек) проявляется болями в пояснице (иногда распространяющимися в паховую область и в мочевого пузырь и сопровождающимися рвотой), почечной коликой, микрогематурией (выделение крови с мочой), протеинурией (выделение белка с мочой), артериальной гипертензией. Боль всегда возникает в вертикальном положении (зачастую при физическом напряжении), а при переходе в горизонтальное положение исчезает. При нефроптозе почка смещается книзу более чем на 1,5 позвонка во время перехода больного из горизонтального положения в вертикальное положение. Примерно в 90% случаев опущена правая почка. Опущение почки обычно возникает после травмы или похудения.

Диагностика

Гастроптоз обнаруживают при рентгенологическом исследовании желудка с использованием сернокислого бария.

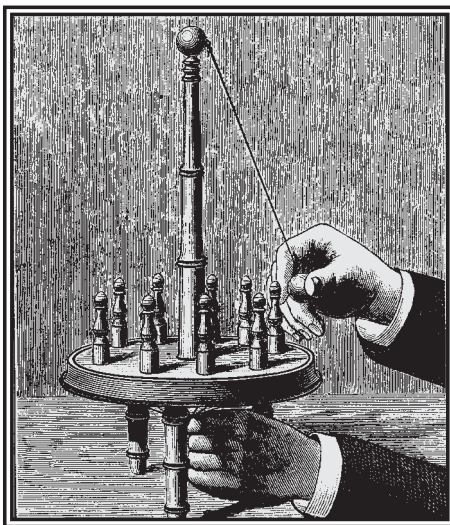
Колоноптоз можно обнаружить с помощью ирригоскопии. Ирригоскопия – рентгеноскопия толстого кишечника, контрастированного через заднепроходное отверстие.

Нефроптоз выявляется: а) аортографией в вертикальном положении больного, б) экскреторной урографией в горизонтальном и вертикальном положении больного, в) сцинтиграфией почек в горизонтальном и вертикальном положении больного.

Лечение

При опущении внутренних органов:

а) нельзя поднимать и переносить тяжести, бегать, подсакивать, прыгать, ездить верхом, выполнять упражнения, вызывающие сотрясения тела;



б) противопоказаны упражнения для брюшного пресса в положении лежа с фиксированными ногами;

в) рекомендуются массаж, самомассаж и прогулки по ровной местности;

г) избыточный вес тела весьма нежелателен;

д) ношение бандажей, как правило, приводит к гипотрофии мышц брюшного пресса.

Если имеются запоры или метеоризм, то их необходимо устранять, в первую очередь, с помощью коррекции питания, соответствующих упражнений и массажных движений.

При опущении желудка рекомендуется:

а) дробное питание калорийной и легко усвояемой пищей,

б) при резкой дряблости передней брюшной стенки – в течение 1-1,5 часа лежать после еды,

в) для лечения гастроптоза третьей степени – водолечение дополнительно к гимнастическим упражнениям, массажу и самомассажу.

Специальные упражнения и цигун являются наиболее эффективными методами лечения опущения внутренних органов.

В литературе сообщается о том, что в Китае были проведены наблюдения за эффективностью лечения цигуном больных с опущением желудка. Курс лечения продолжался 30 дней (это короткий срок лечения). В результате состояние улучшилось у 68 % больных, полное выздоровление зафиксировано у более половины больных. В среднем желудок поднялся на 3,03 см, наибольший подъем – составил 9 см.

При опущении желудка рекомендуется выполнять массаж биологически активной точки Юн-цюань и следующие комплексы цигун:

а) «Перемещение с поднятыми пальцами ног и поворотом» (держать центр ладони направленным вверх),

б) «Расслабляющая и успокаивающая регуляция ци»,

в) «Успокоение ума массажем головы». Профилактика.

Регулярное выполнение упражнений, укрепляющих брюшную стенку и вырабатывающих навык правильной осанки.

Не допускать или своевременно устранять воспаления и спазмы кишечника, запоры и метеоризм, которые способствуют удлинению, расширению и опущению толстого кишечника.

Ивойлов Владимир Федорович, 630089, г. Новосибирск-89, а/я 456.

Окончание следует.

ИНГАЛЯЦИИ ПРИ ЛАРИНГИТЕ

Одну из нижеперечисленных смесей залить одним стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать по 50 мл на одну ингаляцию. Всего 8-10.

По 10 г цветков коровяка скипетровидного, листьев эвкалипта шарикового, листьев подорожника большого, листьев крапивы двудомной.

По 10 г травы багульника, листьев грецкого ореха, травы тысячелистника, листьев подорожника большого и листьев мать-и-мачехи.

По 10 г цветков василька синего, цветков липы, цветков и травы будры плющевидной.

Листья подорожника большого – 5 г, цветки гречихи посевной – 5 г, трава герани луговой – 3 г, цветки мяты – 2 г.

Кора калины – 3 г, цветки кошачьей лапки – 5 г, листья крапивы – 10 г, листья и стебли ежевики – 3 г.

Кора дуба – 5 г, корень кровохлебки лекарственной – 10 г, трава тысячелистника – 5 г, трава зверобоя – 2 г.

По 10 г цветков календулы лекарственной, листьев подорожника большого, цветков ромашки, листьев грецкого ореха.

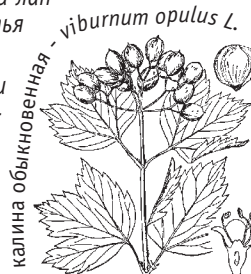
Корень аира – 2 г, цветки бузины черной – 10 г, трава тысячелистника – 5 г, цветки клевера лугового – 5 г, трава череды трехраздельной – 15 г. Приготовить, как описано выше.

Корень девясила высокого – 3 г, трава шалфея – 5 г, цветки боярышника – 5 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, трава хвоща полевого – 10 г. Одну столовую

ложку сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 5-6 минут, настоять 1 час, принимать в теплом виде от 1 ст. ложки до 1/2 стакана.

Цикорий – 3 г, чабрец – 3 г, листья черной смородины – 10 г, листья грецкого ореха – 10 г. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 8-10 часов, принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в сутки.

Ф.Ф.



СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основатель теории раздельного питания, американский специалист нетрадиционной медицины и нетрадиционного питания Г. Шелтон родился в США в 1895 г., прожил долгую жизнь и скончался в 1985 г. Теория Шелтона основана на идеях «школы даатуральной гигиены», практикующей комплексное оздоровление человека естественными методами, факторами природы – воздухом, водой, естественным питанием, физическими упражнениями, отдыхом. Эта школа, в свою очередь, перенесла на западную почву представления Аюрведы – традиционной индийской медицины.

Начало в № 22.

Проблемы сочетаемости

Сыр и творог лучше всего сочетаются с зелеными овощами, хуже всего – с другими белковыми продуктами, крахмалистыми, сахаристыми и жировыми продуктами, кислыми фруктами.

Молоко следует потреблять отдельно от всех продуктов или с кислыми и полукислыми фруктами и жировыми молочными продуктами.

Зерновые продукты лучше всего сочетаются с зелеными овощами, животными или растительными жирами, хуже всего – со всеми белковыми и сахаристыми продуктами, фруктами, кислыми продуктами, молоком.

Бобовые (кроме стручковых овощей) лучше всего сочетаются с зелеными овощами, хуже всего – со всеми белковыми, сахаристыми и жировыми продуктами, всеми фруктами, молоком.

Жиры животные и растительные лучше всего сочетаются с зерновыми продуктами и зелеными овощами, хуже всего – с белковыми продуктами.

Фрукты и ягоды кислые лучше всего сочетаются с другими кислыми фруктами и ягодами, орехами, молоком, хуже всего – с белковыми продуктами, кроме орехов, крахмалистыми и сахаристыми продуктами.

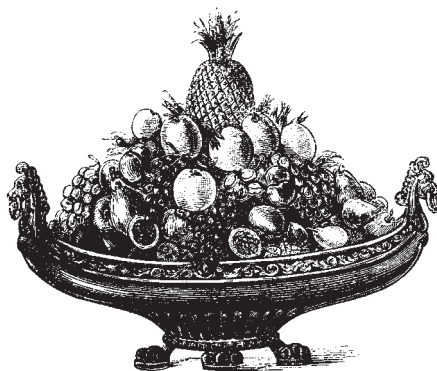
Фрукты и ягоды полукислые и некислые лучше всего сочетаются с кисломолочными напитками, хуже всего – с белковыми и крахмалистыми продуктами, кислыми фруктами и ягодами, молоком.

Орехи (большинство видов) лучше всего сочетаются с зелеными овощами и кислыми фруктами, хуже всего – с белковыми, крахмалистыми, сахаристыми и жировыми продуктами, кислыми (кроме фруктов) продуктами, молоком. Зеленые овощи лучше всего сочетаются с белковыми, крахмалистыми, жировыми продуктами, полукислыми фруктами, хуже всего – с молоком, кисломолочными напитками, сладкими фруктами.

Дыни и арбузы не сочетаются с другими продуктами, за исключением неко-

торых сладких и полукислых фруктов и ягод, включая сухие.

Г. Шелтон составил таблицу совместимости продуктов во время еды с учетом состояния пищеварения у того или иного человека. В таблице отсутствуют сахаристые продукты: сахар, мед и др. По мнению Г. Шелтона, они плохо сочетаются со всеми другими видами продуктов. В таблице нет арбузов и дынь, по-



скольку их надо есть отдельно от другой пищи, и только при хорошем пищеварении допустимо их сочетание с полукислыми и сладкими фруктами и ягодами. Для включенных в таблицу овощных салатов сделана оговорка: они не должны содержать крахмала типа картофеля, белков (например, яиц, креветок или других морепродуктов), жиров (растительных масел, сметаны), кислот вроде уксуса или лимонного сока, а также поваренной соли.

По мнению Г. Шелтона, самым легким путем перехода от старой и нездоровой практики питания к полезной и новой является голодание. Во время голодания происходят очищение организма и преодоление пороков, приобретенных в результате неправильного питания. Например, после голодания человек находит вкус в пище без соли, пряностей и приправ, он может преодолеть тягу к стимулирующим напиткам – алкогольным, кофе, чаю. Если голодание длится достаточно долго, то прежнее стремление к большому количеству пищи и перееданию прекращается. Следовательно, голодание, очищая и перестраивая организм, создает условия

для более легкого для человека перехода на раздельное питание.

Меню раздельного питания по Г. Шелтону

Первый завтрак: любые фрукты по сезону, но не более трех видов на один прием. Желательно в один день иметь завтрак из кислых фруктов, а на следующий день – из сладких фруктов. В сезон бахчевых культур завтрак может состоять только из дыни и арбуза. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухими (только сушенными на солнце) – изюмом, курагой, черносливом и т. д., но идеальный завтрак зимой – из свежих фруктов.

Второй завтрак: овощной салат (без томатов), один вареный зеленый овощ и крахмалистый продукт. Обед (ужин): большая порция салата из сырых овощей, два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт. Если последний представлен орехами или творогом, то в салат можно включить томаты.

Приведем примерные меню пищевых рационов. Первый вариант включает только сырую пищу, во втором варианте имеются блюда из продуктов, подвергнутых тепловой кулинарной обработке, а также не рекомендуемые Г. Шелтоном продукты – хлеб, мясо, яйца. Вторым вариантом рациона является компромиссным, он рассчитан на тех людей, кто не перешел сразу же на «естественное» питание.

Вариант 1

Первый завтрак. На выбор:

- 1) апельсины;
- 2) виноград, яблоко;
- 3) намоченный чернослив, яблоко или груша;
- 4) груши, несколько сушеных на солнце фруктов или инжир;
- 5) арбуз или дыня.

Второй завтрак. На выбор:

- 1) овощной салат – морковь, свекла, шпинат;
- 2) овощной салат и чашка сырых зерен злаков;
- 3) овощной салат, зеленый горошек, морковь;
- 4) салат из кислых фруктов и 100 г очищенных орехов;
- 5) овощной салат и творог.

Обед (ужин). На выбор:

- 1) овощной салат, шпинат, орехи;
- 2) салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
- 3) овощной салат, редис с ботвой, орехи;
- 4) салат из кислых фруктов и 100 г творога.

Продолжение следует.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ

Стебли и листья омелы обладают ценными лечебными свойствами. В древнегреческих мифах омелу называют «ветвь исцеления». В растении обнаружено много ценных соединений: аминокислот и сахаров, олеаноловая и урсоловая кислоты, гликозиды, спирты, алкалоиды, витамины, смолы, ацетилхолин. Научная медицина использует омелу в качестве тонизирующего средства при атонии кишечника, для лечения ранних стадий гипертонической болезни. Установлено, что препараты из омелы – омелен и вискулен – обладают способностью снижать артериальное давление. Листья омелы используют для приготовления акафита, применяемого для лечения острых радикулитов, люмбаго и подобных заболеваний. Народная медицина уже давно применяет омелу. Наружно для ванночек при геморрое в сочетании с водяным перцем дает хорошие результаты (2 столовых ложки того и другого плюс полтора стакана кипятка, настаивать 2 часа, добавить в отвар 1 стакан теплой кипяченой воды). Сидеть в ванночке 20 минут каждый вечер.



При гипертонии: 200 грамм омелы и 200 грамм софоры настоять на 0,5 л водки 21 день. Пить по одной чайной ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

При раке желудка 50 грамм омелы плюс 2 столовые ложки полыни заварить в 300 мл воды, выпаривать на водяной бане до объема 200 мл (1 стакан). Процедить и пить 5-6 раз в день за 15 минут до еды.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Из свекольного сока хорошо усваивается кальций, необходимый для деятельности нервной системы и регуляции сокращения сердечной мышцы. Полезен он при гипертонической болезни, малокровии. Свекольный сок обладает хорошим желчегонным действием. Лучше его пить разбавленным водой.



При головной боли ватку, смоченную соком свеклы, кладут в уши. В народной медицине свекольный сок применяют при насморке с густыми

При эпилепсии, для остановки кровотечений (носовые, маточные, легочные) принимать можно порошком (омелу) 4 грамма залить водой – это за один прием 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Принимают также омелу при артрозах, хронических заболеваниях суставов, туберкулезе: одна столовая ложка плюс 1 стакан кипятка. Прокипятить 2 минуты на медленном огне, на водяной бане, настоять 30 минут. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

Омела значительно улучшает состояние больных рассеянным склерозом. Омелу применяют в качестве укрепляющего, болеутоляющего и успокаивающего средства. Используют его при общей слабости, при невралгиях, после перенесенных тяжелых заболеваний, болях в пояснице, при атеросклерозе, при онкозаболеваниях.

При цистите (одна столовая ложка плюс один стакан кипятка) кипятить 2 минуты, пить 3-4 раза в день по две столовые ложки.

При болях, эрозии – 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка выпить за один день.

В конце хочу порекомендовать хороший рецепт против рака. Он же подавляет инфекцию в организме и улучшает иммунную систему. Пижма, омела по одной столовой ложке, прибавить чистотел – 2 столовые ложки, залить 0,5 литра воды, довести до кипения, настоять ночь. Пить в течение дня по одному глотку до еды.

Лечитесь! Омела Вам поможет!

385018, Республика Адыгея, город Майкоп, п/о 18, а/я 17, Гуйван Елене Николаевне.

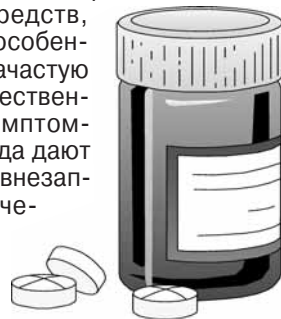
выделениями. При этом отваром или соком вареного корнеплода промывают полость носа.

Сок можно приготовить из сырой, вареной или печеной свеклы в соковыжималке или без нее.

Сырую свеклу трут на мелкой терке и отжимают сок через марлю. Вареную или печеную свеклу пропускают через мясорубку. Полученную массу разводят холодной кипяченой водой 1:1 и отжимают сок через марлю. Дозировку сока варьируют от 2 столовых ложек до стакана в день.

СЕМЬ РАЗ ПОДУМАЙ – ОДИН РАЗ ПРИМИ

Аспирин, анальгин, бутадиион, бруфен, индометацин, ибупрофен и им подобные препараты относятся к негормональным противовоспалительным лекарственным средствам. Они имеют выраженный обезболивающий эффект и пользуются популярностью у населения. Эти препараты отпускаются в аптеках без рецепта, и многие решают вопрос об их применении самостоятельно. Результатом такого бесконтрольного самолечения является наблюдаемый в настоящее время рост эрозивно-язвенных поражений верхних отделов пищеварительного тракта. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозии, возникшие вследствие применения перечисленных лекарственных средств, имеют свои особенности. Они зачастую бывают множественными, бессимптомными, но иногда дают о себе знать внезапным кровотечением. Поэтому с особой осторожностью следует применять эти препараты людям, страдающим язвенной болезнью, тяжелыми заболеваниями сердца и печени.



Также осторожным надо быть лицам пожилого возраста и злоупотребляющим алкоголем. Повышает риск эрозивно-язвенных осложнений и одновременный прием лекарств, препятствующих свертываемости крови, и гормональных препаратов. Следует учесть, что смена формы препарата (быстрорастворимые таблетки, свечи) и способов его введения существенно риска развития эрозивно-язвенных поражений не снижает. Наибольшее повреждающее действие на слизистые оказывает индометацин и кетешрофен, наименьшее ибупрофен и диклофенак.

В качестве профилактических мер рекомендуется по возможности заменять названные препараты парацетамолом, который не дает подобных осложнений. Или же выбирать наиболее мягкие лекарственные средства (ибупрофен, солпафлекс), а также проводить одновременно противоязвенную терапию.

В качестве быстродействующего наружного средства при головной боли прикладывают ко лбу свежие листья мяты перечной. Можно натирать и виски.

ВОСПАЛЕНИЕ И ГИПЕРСТЕЗИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Сок кресс-салата – свежевыжатый сок принимать 2-3 раза в день по 1 ч. л. после еды.

Не принимать сок дольше месяца, т. к. содержащееся в кресс-салате горчичное масло – сильно раздражающее вещество. Сок нельзя давать детям и пить при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при воспалительных заболеваниях почек.

Сок хрена – свежевыжатый сок принимать 2 раза в день по 1 ч. л. после еды.

Не принимать дольше 2 недель, т. к. горчичное масло, содержащееся в нем, раздражает желудок и кишечник. Нельзя давать детям, а также пить при язве или заболеваниях почек.

пить 1 стакан воды. Но нельзя употреблять этот чай при воспалении почек и при беременности.



Татарник колючий
Opopordon acanthium L.

Полезен чай из одуванчика. Взять 2 ч. л. травы одуванчика, залить 1 стак. кипятка, настоять 10 мин., процедить. Ежедневно выпивать 3 стакана чая.

При цистите заварить стаканом кипятка смесь из 1 ч. л. татарника колючего и 1 ч. л. семян укропа, настоять в термосе 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день. Курс – 1 месяц.

Очень полезна мята, которая лечит тяжелые воспаления мочевого пузыря.

Собирать траву нужно в период цветения. Взять 20 г травы, залить 1, 5 л кипятка, кипятить 10 мин., остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

При болях и спазмах в мочевом пузыре: залить 1 стак. воды 1 ст.л. высушенной травы паслена черного, кипятить на слабом огне 10 мин., настоять 30 мин., процедить. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

При воспалении мочевыводящих путей смешать 20 г коры ивы белой, 10 г стальника и 10 г травы грыжника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 20 мин., настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При цистите: заварить в 0, 5 л кипятка горсть ботвы моркови и настоять, укутав 1 час. Выпить в течение дня в 3-4 приема за 30 мин. до еды.

При цистите: пить по 2 ст. л. сок репы, кипяченный на огне в течение 5 минут.

При катаральном цистите: в 1 стакан теплого молока влить 5-10 капель березового дегтя и размешать. Принимать по 1/3 стакана 3 р/д.

При воспалении мочевого пузыря заварить 1 стак. кипятка 2 ст.л. измельченного корня шиповника, кипятить на малом огне или на водяной бане 15 мин., настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 р/д за 20 мин. до еды.

При воспалении мочевого пузыря заварить 1 стаканом кипятка 20 г спорыша и настоять, укутав, 2 часа. Пить 3 р/д по 1 стол. ложке.

При частых позывах к мочеиспусканию заварить 1 стаканом кипятка 1 г измельченной коры дуба, греть на малом огне 15 мин., настоять 30 мин., процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

При заболевании мочевого пузыря заварить 1 стак. кипятка 1 ч. л. чертополоха, настоять 3-4 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

При заболевании мочевого пузыря залить яблочным уксусом гончарную глину, тщательно перемешать, нанести смесь на марлю и приложить к области почек на поясницу.

654018, г. Новокузнецк, ул. Дружбы, 46-42. Козымаева Н. С.

РЕЦЕПТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

С давних времен в сокровищнице медицинских средств всегда были лекарственные растения (береза, крапива), которые применяли для промывания организма. Они стимулировали образование урины, способствуя вымыванию из организма вредных микроорганизмов, и противодействовали образованию камней в почках и печени. При воспалении мочевого пузыря и при его раздражениях бактерицидное действие оказывали соки таких лекарственных растений, как кресс-салат и хрен.

Если мочеиспускание вызывает боль и возникает ощущение, что мочевой пузырь не может полностью опустошиться, вероятно, в мочевыводящие каналы попала инфекция. Самое важное при этом много пить, совместив полезное с приятным. Для здоровья полезно ежедневно выпивать 300 мл сока брусники, 200 мл сока смородины и 200 мл сока малины. Малина содержит феноловую кислоту и флавоноиды, которые препятствуют развитию микроорганизмов. Брусника и смородина оказывают бактерицидное действие в мочевыводящих каналах.



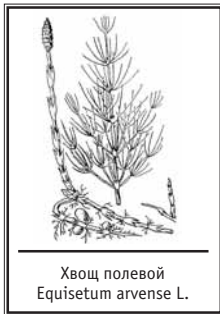
Черная смородина
R. Nigrum L.

ПРИ БОЛЯХ, ВЫЗВАННЫХ КАМНЯМИ В ПОЧКАХ, ВОСПАЛЕНИИ ИЛИ ГИПЕРСТЕЗИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Очень полезен березовый чай – 2-3 ч. л. березовых листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин., процедить. Ежедневно выпивать 3 стакана. Для эффективности после каждого стакана чая следует выпивать 1 стакан воды.

Чай из хвоща полевого – 1 ст. л. травы хвоща залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин., настоять 10 мин., процедить. Выпивать каждый день 3 стакана чая.

Эффективен чай из любистока. Взять 2 ч. л. измельченного корня любистока, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин., процедить. Ежедневно выпивать 3 стакана чая, добавляя, вы-



Хвощ полевой
Equisetum arvense L.



Паслен черный
S. Nigrum L.



Чертополох поникающий
Carduus nutans L.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

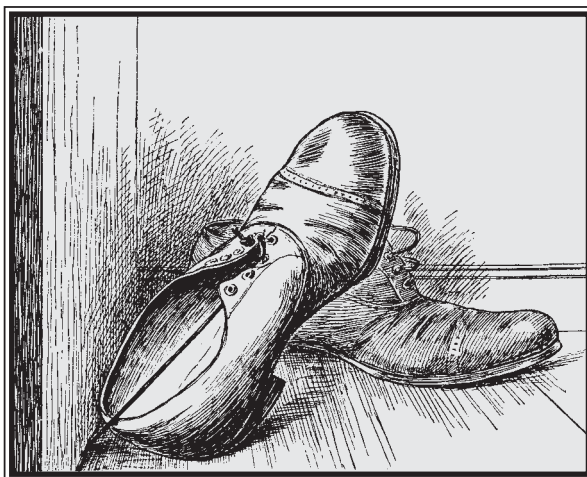
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Свежесть в туалете. Это просто!

Вам надоели неприятные запахи в туалете? Но вам жалко тратить деньги на дорогостоящие освежители воздуха или унитазных утят. Выход есть. Необходимо купить тюбик дешевой зубной пасты, проткнуть его гвоздиком или шилом в нескольких местах и поместить тюбик в смывной бачок. Через отверстия зубная паста будет потихоньку растворяться в воде и каждый банальный слив воды превратится в незабываемый водопад ароматной мятной свежести. В такой туалет вам будет охота заходить еще и еще.

Делаем из старых часов фоторамки

Не выбрасывайте старые часы, они пригодятся для фоторамки. Берем часы, вытаскиваем циферблат и на его место ставим фото. В такой фоторамке фото смотрится очень красиво. Получается дешево и красиво.



Лакированные туфли: восстанавливаем старые, станут лучше новых!

Если ваши лакированные туфли потеряли привлекательный вид, лак потрескался, ободрался – есть замечательный (и проверенный) способ вернуть им молодость. Для этого понадобятся: обувной крем – 1 тюбик, ненужная ткань, например, старая наволочка или футболка (которые потом не жалко будет выкинуть) и электрический утюг, а также старые газеты.

Очищаем туфли от грязи, пыли и плотно набиваем их смятой газетной бумагой, чтобы придать им форму. После этого жирным слоем намазываем на поверхность туфель крем, час-другой выдерживаем их в таком состоянии, чтобы крем хорошенько впитался. И последнее действие – покрываем туфель тканью (в два-три слоя) и начинаем медленно гладить раскаленным утюгом. После проглаживания всей поверхности аккуратно отлепляем ткань, и – оп-ля! – лак на туфлях как новенький! Для черных туфель лучше использовать не крем, а ваку или гуталин, да только купить их в последнее время практически невозможно.

Снимаем кольцо с пальца

Один старинный способ, с помощью которого довольно просто снять с пальца туго сидящее кольцо. Под кольцо подсунуть нитку и наматывать ее на палец плотно виток за витком, начиная от кольца, через су-



став до середины пальца. Затем, взявшись за конец, просунутый под кольцо, начинайте сматывать нитку. Кольцо легко сойдет с пальца.

Не останемся без горячей воды

Бывает, что из-за различных ремонтных работ на длительное время отключают в водопроводе горячую воду. Иногда на пару недель, а иногда и дольше. Не помыться, не постирать. На этот случай несколько

лет назад установил «резервный» источник горячей воды. В батарею обогрева, которая находится в ванной комнате, я врезал кран. И вот уже несколько раз это устройство выручало меня и мою семью. Отключают горячую воду – подключаю шланг к крану и горячая вода в любом количестве в наличии. **Имеются два минуса:** 1) вода техническая и имеет небольшой запах ржавых

труб; 2) «резервный» источник можно использовать только во время отопительного сезона. Но это мелочи, по сравнению с тем, когда горячей воды нет вообще.

Дополнение. Если кто-то захочет воспользоваться моим советом, врезайте кран летом, когда в батарее нет воды.

Почисти пилочку для ногтей

Чтобы почистить пилочку для ногтей, наклейте на внешнюю поверхность скотч или пластырь, хорошо прижмите и отклейте. Все отложения останутся на пленке. Делайте это после каждой полировки ногтей.

Запотевшие стекла

Чтобы холодной зимой не запотевали и не замерзали оконные стекла между рамами – нужно сделать одну простую вещь. Нет, это не банальный старушечий способ – ставить между рам миску с поваренной солью, которая впитав влагу покрывается коркой и становится бесполезной. Все гораздо проще и что главное – современнее! Между рам нужно поместить неиспользованный детский подгузник типа памперс. Вот он то и будет прекрасно впитывать межстекольную влажность и позволит вам наслаждаться прекрасными видами из-за незамерзших стекол! Нет конденсату! Нет замерзшим окнам!

ЕСЛИ У ВАС СТЕНОКАРДИЯ



Меня замучила стенокардия. Очень хочется вылечиться, но с помощью народных методов. Дайте, пожалуйста, проверенные эффективные рецепты.

Дмитрий С., г. Саранск.

Сбор 1: семя льна, трава мяты – по 0,5 части; цветки бессмертника, трава буквицы, трава душицы, трава лапчатки гусиной, плоды шиповника – по 1 части; листья березы, плоды боярышника, листья почечного чая – по 2 части; трава зверобоя – 3 части.

2-3 ст.л. сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, на следующий день выпить весь настой в 3 приема за 30 мин. до еды.

Сбор 2: лист земляники, цветки клевера, лист малины, лист подорожника, трава мать-и-мачехи, трава мяты, трава донника – по 1 части; плоды боярышника, трава будры плющевидной, трава вероники, трава одуванчика, цветки ромашки, лист шалфея – по 2 части; трава чабреца, плоды шиповника – по 3 части.

Принимать, как сбор 1.

Сборы назначают попеременно, по 3-4 месяца каждый, затем делают перерыв на 7-10 дней, меняют сбор и продолжают лечение. Продолжают фитотерапию не менее 1,5-2 лет.



БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Уважаемая редакция и дорогие читатели, прошу вашей помощи! У моего мужа проблемы с ногами. Плохая проходимость крови в сосудах. Ночами он не может спать, так как очень сильно крутит ноги.

Ненадолго помогает смачивание ног холодной водой. Но потом начинается все сначала. Ночью ему удается поспать 2 или 3 часа. Иногда получается поспать немного днем, но долго лежать не может, снова начинает крутить ноги. Это происходит независимо от погоды. Днем после завтрака на несколько часов наступает сильная слабость, хотя давление при этом стабильное 130 на 75-80, сердце здоровое.

Отчего эти явления происходят, врачи установить не могут. Многочисленные лекарства, которые выписывают, эффекта не дают.

Может быть, кто-нибудь посоветует что-то из народных средств. Мужу 83 года, есть аденома простаты.

В свою очередь могу предложить тем, кто не знает, жидкость «Ферезол» (продается в аптеках). С ее помощью можно убрать папилломы и небольшие родинки. Только использовать ее надо с осторожностью, чтобы она не попала на здоровые участки кожи. Все правила использования «Ферезола» есть в инструкции.

Очень прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобными проблемами.

Пашиц М.Я. Az 1018, г. Баку, ул. Нахимова, 9-233.

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

СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

Творящийся беспредел	Поясной "кейс" для патронов	Река из вальса Штрауса	"Дорогое" соглашение	Кофейная гуща на дне чашки	
Электронный "кассир"	Первач производства Гиви	Икромет	Бумага-копирка		
Детеныш русака	Бетелевая пальма	Конфеты "Дунькина радость"	Спурт перед финишем	Сладкое взбитое пюре	Липкий алкоголь
Сноха	"Цеплялка" лианы	Новогодний утренник	Ореол, видимый экстра-сенсом	Титул правителя Бухары	Светило - "провокактор" сомнамбулы
Знак зодиака	Радость сладкожек	Знатный англосаксонец	Наводит лоск на паркете	Цветовой нюанс	
Дают при рождении	"Мать" артерий	Тачка "...-Логан"	"Фруктовая" птичка	Незалежный парламент	
Черное пятно на белой морде	Поклонник хэви-метал	Двигательная активность	Сеть на Золотую рыбку		

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



О ПОЛЬЗЕ ДВИЖЕНИЯ

Уважаемая редакция «Бабушкины рецепты», здравствуйте! Тысячу лет назад ученым-энциклопедистом средневекового Востока Абу Али Ибн Синою (980-1037), который больше известен под именем Авиценна, была написана уникальная книга под названием «Канон врачебной науки».

Этот гениальный мыслитель и талантливый врач большое внимание уделял физическим упражнениям как средству профилактики и лечения многих недугов.

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век,

Подвержен всем изъяснам.

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, И проживешь сто лет, а,

может быть и боле.

Микстуры, порошки – здоровью ложный путь,

Природою лечись – в саду и в чистом поле.

Любопытно, что уже тогда Авиценна отделил собственно физические упражнения от физической работы, т.е. от трудовых процессов, подчеркнув, что «физическими упражнениями занимаются только ради получаемой от них пользы».

Он подчеркивал необходимость для роста ребенка «умеренного, но частого движения» и советовал «усиление физических занятий после шести лет». Одновременно он предостерегал: «Когда ребенок начинает становиться на ноги и двигаться, то надо предохранять его от насильственных движений, не следует ему давать ходить и сидеть до тех пор, пока он сам этого не пожелает, ибо так могут повредиться ноги и позвоночник».

Пожилым людям ученый советовал заниматься умеренными видами физических упражнений (ходьба; спокойный бег; гимнастические упражнения и т.д.), причем указал на осторожное, постепенное и строго дифференцированное их использование.

Для быстрого восстановления сил после напряженных занятий физическими упражнениями Авиценна рекомендовал массаж, рациональное питание, сухие и влажные бани, водные процедуры, минеральные воды.

Позвольте предложить вам несколько упражнений. Выполняйте их регулярно. Вы должны привыкнуть к ним, как к утренней чистке зубов.

Лежа в постели потянитесь. Понаблюдайте как-нибудь, как разминаются после пробуждения кошки или собаки, чтобы стать гибким и ловким.

По очереди подтягивайте колени к груди. На мгновение задержите одно колено у груди, а затем поменяйте позицию.

Подтяните оба колена к груди. На 3-4 секунды задержите их у груди, согните спину и затем вновь вытяните ноги. Прислушайтесь к своей спине.

Очень важно при выполнении всех упражнений проявлять внимание к тому, что происходит с вашим телом.

Согните ноги в коленях. Поставьте пятки ближе к ягодицам. Сначала опустите оба колена влево, а затем вправо. Все движения делайте плавно, наблюдая при этом, как активизируется нижняя часть спины. Делайте это упражнение до тех пор, пока оно вам не надоест.

Усилите свое кровообращение. Поднимите ноги вверх и «покрутите педали велосипеда». Потом попробуйте «поехать» назад.

Постоянная статическая нагрузка на позвоночник нередко приводит к развитию шейного остеохондроза. Как правило, этот недуг встречается после 50 лет. В первую очередь остеохондрозом шейного отдела страдают люди, ведущие малоподвижный образ жизни, например, офисные служащие.



Основная причина данного заболевания – перегрузка мышц шеи и межпозвоночных дисков. Как следствие у человека наблюдаются частые головные боли, головокружения, шум в ушах, нарушение зрения. Если вовремя не обратить внимание на все эти болезненные проявления и не приступить к лечению, могут развиваться и другие серьезные заболевания, например, гипертония.

Предлагаю комплекс физических упражнений, который поможет улучшить обменный процесс в мышцах, связках и межпозвоночных дисках, а также снимет мышечное напряжение и связанную с этим боль. Их умеренное выполнение является эффективным средством профилактики развития и обострения остеохондроза.

Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Выполнить 3 раза по 7 секунд.

Надавите на ладонь затылком и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд.

Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево. Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Упражнение выполнить не менее 5 раз.

Напрягая мышцы шеи, надавите правым виском на правую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд).

Голову слегка запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Также в другую сторону.

Подбородок опустите к шее. Поверните голову 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

Эти упражнения рекомендуется включить как в утреннюю гимнастику, так и выполнять в течение рабочего дня. Их можно делать в положении сидя или стоя.

Обратите внимание, что НЕЛЬЗЯ совершать круговые движения головой и сильно запрокидывать ее назад – это может привести к травме.

А теперь, пользуясь случаем, приношу свои извинения больным, которым я своевременно не могу ответить. Индивидуально отвечать каждому, в связи с большой занятостью и возрастом, я не могу. Поэтому прошу остроножающихся с серьезными заболеваниями, такими как: рак, анемия, лейкоз, туберкулез и др., звоните мне по номеру: (8443) 58-50-68 – г. Волжский Волгоградской области. А онкобольным с IV стадией заболевания, таких как: Завьялов И.Н. из г. Таганрога, Беличенко из г. Курска, Калинович из г. Минска, Сулейманов К. из Казахстана и другие люди с таким же диагнозом, позвоните мне срочно!

И хочется сказать слова благодарности в адрес всего коллектива редакции за Ваш благородный труд. Успехов Вам!

С уважением к Вам, потомственный лекарь **Степанович Виктор Алексеевич, тел.: (8443) 58-50-68, г. Волжский Волгоградской обл.**

Ответы на сканворд,
опубликованный в № 28.

