


Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года


«лечить нас все же бабушки умели»

ДЛЯ ГЛУБОКИХ И ГНОЙНЫХ РАН

 Средство феноменальное. Растворить побольше свежей травы крапивы. Затем хорошенько продавить марлей и слить сок в чайник. Затем 2 яичных белка смешать с соком крапивы и взбить до образования мази. Наносить на рану дважды в день. Результат будет великолепный.

Илющенко Н.Ф., г. Ставрополь.

УКРЕПЛЯЮЩАЯ ВАННА И АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ


 Теплая ванна (37-38°C) уже сама по себе хорошо успокаивает. А если добавить в воду 5 капель эфирного масла или комбинации масел, расслабляющий эффект усилится многократно. Перед тем, как добавить эфирное масло в воду, нужно

смешать его с эмульгатором – медом, молоком, сливками, морской солью или содой.

Смешайте 5 капель масла или композиции с 10 мл жирного растительного, например, жожоба, сладкого миндаля, абрикосовой косточки, – и вы получите отличное средство для массажа. Ароматерапевтический массаж можно делать самостоятельно, не обладая профессиональными навыками.

Ерохин С.И., г. Краснодар.

СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ

 Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я давно пользуюсь вашими рецептами, с удовольствием читаю вашу газету. Хочу поделиться нашими семейными рецептами.

Очень хорошо лечит простуду, бронхит, радикулит и суставы такой состав: возьмите в аптеке касторовое масло и скипидар. 2 десертных ложки касторового масла и 1 десертную ложку скипидара слейте в небольшую стеклянную баночку и хорошо перемешайте (масло можно немного подогреть). Детям нужно 3 десертных ложки касторового масла. Намажьте этим составом грудь при бронхите (область сердца не мазать), положите целлофан, сверху что-то теплое – старый шерстяной платок или шарф, днем – на 2 часа и на всю ночь. 3-5 таких процедур – и ваша болезнь надолго уйдет.

Так же лечатся суставы и радикулит, мазать суставы этой мазью, накладывать целлофан и утеплять чем-то шерстяным на всю ночь.

Все проверено на себе.

Иванченко С.И., г. Подольск.



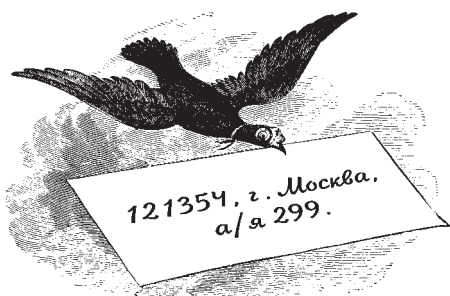
СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- **укроп против камней**
- **холодная вода – не кружится голова**
- **и отдых, и лечение**
- **козье молоко поставит на ноги**
- **живой камень шунгит**

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.



САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Наверное, вы не раз испытывали восхитительное чувство, когда в теплый день снимали обувь и бродили босиком по траве, по земле, по нагретому солнышком песку. В этот момент через ноги стекает в землю избыточное напряжение, наэлектризованность тела и души. Но это не значит, что мы теряем силы, напротив! Взаимодействуя с землей, мы трансформируем, преобразуем все негармоничные энергии. Одновременно мы подпитываем тело иньской, женской энергией.

Защита с помощью стихии Земля – самая надежная. Земля никогда не отказывает в общении, преобразуя внешние энергии, она защищает нас от чуждого и неприятного.

Земля способна защитить и излечить нас от многих болезней. Выезжая летом на дачу, многие забывают о своих болячках.

Земля способна трансформировать и наши настроения, эмоции, чувства. Если вы хотите избавиться от беспокойства, страхов и дискомфорта – покатайтесь ранним летним утром по траве, искупайтесь в росе. Вы почувствуете, поймете, что быть здоровым и радостным не очень сложно!

Ивченко И.И., г. Анапа.

ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Ответ на письмо, опубликованное в рубрике «Боль людская», №23(379) Пестоваловой Ж. из Свердловской обл.

К сожалению, без дополнительной информации о состоянии ребенка я не могу рекомендовать рецепт сбора для лечения.

Если хотите ускорить события, зайдите на мой сайт www.awizena.lact.ru.

С уважением, целитель-травник, Ходжаев Оскар Николаевич.

АЛКОГОЛЬ ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Традиционными средствами при артритах и других заболеваниях суставов являются растирки на спирту и водке. Нередки случаи, когда одну и ту же настойку на лечебной травке целители рекомендуют использовать и для наружного применения, и также принимать ее внутрь.

При ревматизме и полиартрите смешайте 25 г корня девясила и 10 г корней сабельника, все измельчите и засыпьте в поллитровую бутылку. Залейте сырье спиртом (40%) до горлышка и поставьте в темное место настаиваться на 3 недели. После этого отфильтруйте сырье и принимайте по 1 дес.л. утром натощак, разбавив водой.

При этих же заболеваниях вы можете использовать настойку на коре барбариса. 25 г коры залейте 100 мл 70%-го спирта, на 7-10 дней поставив в темное место, и принимайте по 30 капель настойки 3 раза в день.

Для натираний при полиартритах хорошо подойдет корень дягиля. Залейте сырье 70%-ым спиртом в соотно-

шении 1:5 и дайте настояться не менее недели.

Настойку сирени традиционно используют при артритах и как наружное средство, и способ лечиться изнутри. Засыпьте цветки любой сирени в поллитровую бутылку и залейте 40%-ым спиртом, дайте настояться в темном месте 21 день и процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев и натирайте больные места этой же настойкой.

Для растираний при отложении солей приготовьте настойку корня репейника. Возьмите 10 г сырья, залейте его на неделю 100 мл водки и растирайте готовой настойкой пораженные места.

Для уменьшения болей в суставах и спине при артритах и ревматизме 1,5 стак. измельченной черной редьки смешайте с 1 стак. чистого меда и 100 мл водки, добавьте 1 ст.л. поваренной соли и все хорошенько перемешайте. Смесью натирайте поясницу или больные суставы.

Чвания Г.Р., г. Геленджик.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Приступы мигрени, которые провоцируются запорами или скоплениями газов, можно лечить с помощью прохладных солевых ванн. Размешайте 1 стак. поваренной соли (лучше крупного помола) в ванне, заполненной водой с температурой 25°C, и окунитесь в эту ванну всего на 1 минуту. Принимайте такие процедуры 2-3 раза в неделю, параллельно каждый день принимая настой тмина или укропа для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Используйте 1/2 ч.л. семян укропа или тмина на 1 стак. кипятка, настаивайте по 30 мин. и пейте по 3

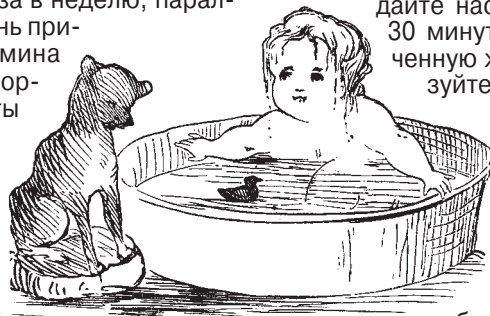
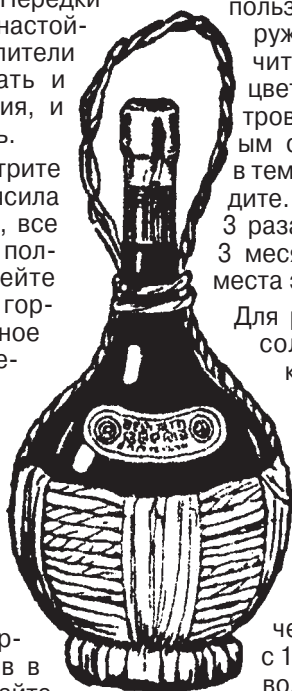
стак. через 2 часа после еды. Очень часто при мигренях рекомендуют принимать горчичные ванны для рук или ног. Растворите 1 горсть муки из горчицы водой температуры 50°C, чтобы получилась кашка, и размешайте эту кашку в ведре, наполнен-

ном водой температуры 38-39°C. Держите в этом ведре руки или ноги до момента их покраснения.


Если у вас нет горчичной муки, то используйте семена горчицы. Особенно эффективна ванна с ними, если семена горчицы смешать с листом шалфея. Используйте для приготовления ванны 3 части горчичных семян и 2 части шалфейного листа. 3 ст.л. сбора залейте 0,5 л холодной воды и дайте настояться в течение 30 минут. Процедите полученную жидкость и используйте для ванн, вылив в теплую воду, или для компрессов на руки и ноги. Если же у вас дома есть горчичное масло, то просто накапайте в поллитровую

бутылку, заполненную наполовину водой, 10 капель масла, плотно закройте бутылку и сильно потрясите ее. С помощью такого интенсивного встряхивания вы сможете получить горчичную эмульсию, которую и надо вылить в ванну.

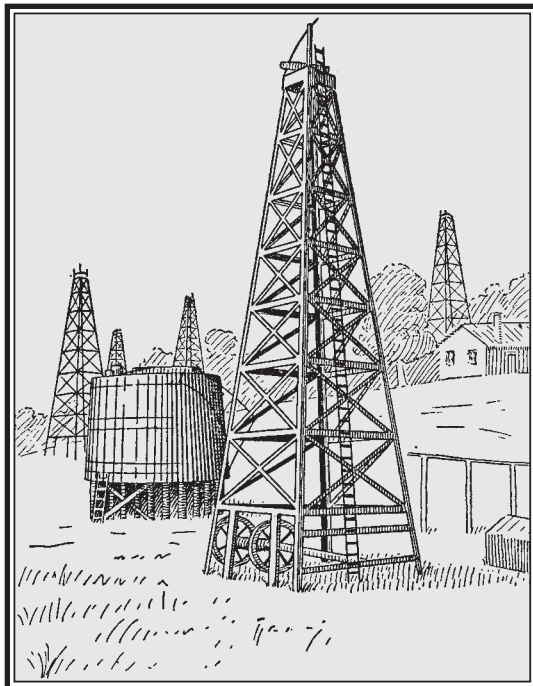
Петченко И.И., г. Вологда.



ЛЕКАРСТВО ИЗ НЕФТЯНОЙ СКВАЖИНЫ

 В последнее время люди все чаще стали использовать для лечения натуральные вещества, которые дарит нам земля-матушка. Это и глина, и различные грязи, а особенно популярным становится лечение бишофитом. Его продают в аптеках в виде раствора, соли или геля, применяют на модных курортах. Но что же это за вещество и как им лечиться?

О бишофите стало известно благодаря бурильщикам, которые первыми обратили внимание на его лечебное действие при артрозе пальцев рук. Во время работы на нефтяных скважинах от постоянного соприкосновения с рассолом нефти у бурильщиков стали рассасываться артрозные узелки на руках. А потом выяснилось, что бишофит обладает противовоспалительным, обезболивающим свойствами.



Чудесным лекарством заинтересовались ученые, и выяснилось, что в состав этого нефтяного «рассола» входит, главным образом, хлорид магния, который и вызывает противовоспалительный, рассасывающий, а также сосудорасширяющий и антиспастический эффекты. Благоприятное действие оказывают и другие микроэлементы, входящие в состав бишофита. Это 25 жизненно важных для нас микроэлементов, в том числе, такие как: натрий, кальций, калий, фтор, железо, йод, бром. Теперь он широко используется в медицине и косметологии.

Бишофит имеет удивительное свойство быстро проникать через кожу и влиять на все органы и системы человеческого организма. Ученые считают его уникальным природным лекарством. Он официально разрешен к применению в качестве наружного бальнеологического средства (к таким средствам относятся и минеральные воды, и лечебные грязи) при деформирующем артрозе, ревматоидном артрите, радикулите, люмбагии и других заболеваниях опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата. Поскольку это целая кладовая минералов, которых сейчас многим из нас так не хватает, бишофит добавляют в ополаскиватели для лечения и профилактики начальных форм кариеса. При регулярном его применении укрепляется зубная эмаль, приостанавливается образование камней.


При артрозах и остеохондрозе делают на ночь компрессы с бишофитом. Больное место сначала согревают грелкой или синей лампой в течение 3-5 минут. Затем смачивают пальцы раствором бишофита, разведенным пополам с водой. Раствор должен быть подогрет до 38-40 градусов. Его слегка втирают в болезненные места, легко массируя в течение 3-5 минут. После этого раствором пропитывают марлю и накладывают на болезненную зону, накрывают вощеной бумагой и укутывают. Утром остаток бишофита смывают теплой водой. Курс лечения – 12-14 процедур через день.

От пяточной шпоры также помогают компрессы с бишофитом. На ночь моют ноги в теплой воде, подогревают раствор бишофита, как в предыдущем рецепте, и смачивают им холщовую тряпочку, которой надо обернуть больную пятку, закрыть полиэтиленом, положить немного ваты для утепления и надеть тугую носок.

Страдающим остеохондрозом позвоночника не в стадии обострения бишофит назначается в виде общих и местных ванн. При общем воздействии ванну заполняют водой (температура 36-37 градусов) и растворяют в ней бишофит (1 часть на 50 частей воды, то есть на одну ванну требуется 4 л бишофита). Курс лечения состоит из 10-12 процедур, проводимых через день.

Тимошенко И.В., г. Сургут.

СПАСЛА РЕДЬКА

 Мои родители очень любили редьку и нам, детям, тоже давали, а я даже не могла на нее смотреть. Так я редьку складывала в баночку и вечером ходила к церкви. Среди нищих была одна женщина – правая рука у нее не работала, и ноги едва передвигались. Говорили, будто разбил ее паралич. И я свою порцию



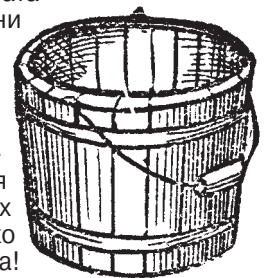
редьки украдкой совала ей в здоровую руку. Прошло время. Однажды эта нищенка пришла к нам в дом и подарила мне носовой платок: белый, а по краям – кружева. Сама, говорит, связала. Оказывается, когда рука стала отходить, ее увидела деревенская знахарка и сказала: **«Быстро ты поправилась. Небось, редьку ела?»**

Этот платок я и сейчас храню. И всем говорю: ешьте редьку! Спасет от паралича! И сама теперь ее полюбила. Правда, ем только с медом.

Вахрушева С.А., г. Новочеркск.

ДВА ГОДА КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

 Мне 27 лет, два года тому назад у меня ни с того ни с сего начались постоянные головокружения. Шатает, как пьяную, мошки и пелена перед глазами, сонливость, немеют руки (особенно по ночам), тяжело дышать, будто не хватает воздуха. Одни врачи ставили мне вегетососудистую дистонию, другие депрессивный синдром. Сколько я перепила разных таблеток, сколько уколов сделала! Так хочется радоваться жизни, быть здоровой!

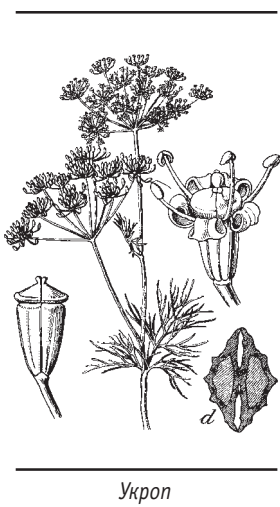


Регулярно, 2-4 раза в день, надо выливать себе на голову ведро холодной воды. Сначала голову как бы охватит обручем, а потом начнет отпускать, и головокружение будет уходить. Делать эту процедуру нужно, даже если не хочется. И чем сильнее нежелание ее делать, тем выразительнее эффект. Очень скоро голова перестанет кружиться.

Краснова С.Е., г. Томск.

КАМНЕДРОБЯЩАЯ СИЛА УКРОПА

Об укропе мы знаем до обидного мало. А между тем это одна из самых распространенных пищевых приправ. Действительно, еще древние римляне открыли удивительные свойства обыкновенной вроде бы приправы – и во время пиршеств украшали себя венками из укропа для возбуждения аппетита и лучшего переваривания пищи. Древние греки пошли дальше – они причисляли укроп к средствам от глазных болезней. А Гален, к примеру, рекомендовал укроп с целью успокоения болезненного мочеиспускания. По описаниям же Мухаммада Хусейна Шерази, укроп успокаивает колики, резь в животе, усиливает мочевыделение, полезен при легочной астме, слабости желудка, отрыжке, от камней в почках и мочевом пузыре.



Укроп

Сегодня мы знаем об укропе намного больше. Например, то, что он регулирует перистальтику кишечника, расширяет коронарные сосуды. Укроп в виде свежей зелени, настоя или чая повышает аппетит, снимает чувство

тяжести в области желудка. В зелени укропа витамина С в три раза больше, чем в лимоне. Уровень каротина такой же, как у помидоров. Много в укропе витаминов группы В, Р, РР, фолиевой кислоты, а также минеральных солей, железа, калия, фосфора, кальция.

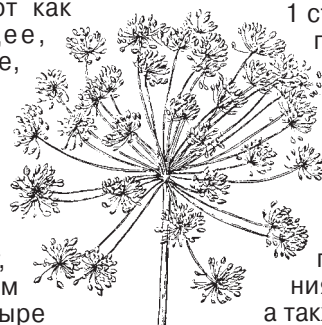
Укроп и приготовленные из него лекарственные формы обладают седативным, спазмолитическим, противовоспалительным, гипотензивным, мочегонным действием, усиливают секрецию железистого аппарата желудка и кишечника, действуют как отхаркивающее, противорвотное, камнерастворяющее средство.

2 ст. л. измельченного растения (стебли, листья, цветки) залить 400 мл крутого кипятка, настоять 15-30 минут, процедить. Принимать теплым в течение дня в три-четыре приема на протяжении 3 недель при камнях в почках и желчном пузыре.

ОСТОРОЖНО: ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Следует помнить, что большие дозы укропа сильно понижают кровяное давление, может случиться обморок, потемнение в глазах, временное ухудшение зрения, общий упадок сил. С целью устранения отрицательных побочных свойств укропа древние медики рекомендовали принимать мед, корицу или гвоздику. Зато правильное использование ценных целебных свойств укропа позволяет навсегда избавиться от множества надоедливых недугов. Скромная огородная травка обладает поистине камнедробящей силой. Надо только уметь подойти к делу, чтобы вместо ожидаемого эффекта не получить букет неожиданных неприятных ощущений.

Порошок из травы (укроп высушить и мелко растолочь) принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при расстройствах желудочно-кишечного тракта.



1 ст. л. мелко нарезанного укропа залить 200 мл кипятка, настоять в течение получаса, процедить. Принимать по 2 ст. л. 5 раз в день за 15-20 минут до еды при сильной икоте, для улучшения пищеварения, снижения газообразования, а также при кашле.

При лечении метеоризма у детей, а также при запорах следует принимать укропное масло. Чтобы приготовить его, надо 1 стакан растолченных семян укропа залить доверху подсолнечным маслом и настаивать в течение недели, время от времени помешивая. Затем отжать и процедить полученное масло. Давать ребенку по 2-3 капли на сахар или на кусочек хлеба несколько раз в день до еды.

2 чайные ложки семян залить 400 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при расстройстве желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, при нервном возбуждении и бессоннице. При упорной бессоннице можно выпить на ночь 1 стакан настоя, добавив в него 1 ст. л. меда, при трахео-бронхите принимать настой плодов по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

1 ст. л. высушенной травы залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонической болезни.

Укропную воду (аптечный препарат) принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом колите, метеоризме, задержке стула.

ОБ УКРОПЕ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Укроп – трава всеми знаемая, а естеством своим теплая на конце III степени, и сухая в начале II.

Кто эту траву принимает или маслом укроповым мажет виски и голову, тогда болезнь из головы выведет и сон легкий наводит.

Если через меру укроп принимать, то вредительно есть очам.

Толчеными семенами укропа присыпать оход (проход), у кого он выходит (геморрой), и тогда он станет на свое место, и кровавый понос от этого присыпания уймется.

Пепел из семени укропа жженный присыпаем к язвам мехирным (половые органы), и тогда те язвы заживают.

Вареную траву укропа вельми (очень хорошо) предстоит есть и пить тем, которые по капле мочатся с великою болью.

Укроп же, смешан с мастикою и сваренный в питье, и давать пить тем, которые через меру блюют и от переполнения желудка икают, и тогда то блевание и икота уймется.

От лишнего принятия семени укропового мужская сперма истребляется.

Если семена укропа сварить в воде и той водою женщинам мыть брюхо в бане, то болезнь матки утешится.

От всякой болезни варить в воде укроп и мыться в бане этой водою, то поможет.

У кого моча держит, нужно есть укроп или варить в пиве или воде и пить, то поможет.

Если человек не спит, соком укропа мазать голову или семена растереть, смешать с маслом и внутрь принимать.

У кого будут усови в боках – семена укропа пить с вином или же приложить к бокам, и здоров будешь.

Молоко грудное прибавить – у кормящих матерей, которые укроп едят, молоко умножается.

Если брюхо болит, варить укроп в воде да пить тому человеку, у которого брюхо болит, и поможет, а также здравит нутрь.

У кого на теле болячки красные, взять семена укропа и немного крапивы, все растереть в порошок, смешать с медом и сделать пластырь, прикладывать на красные болячки, и поможет.

Кто ест каждый день укроп, тот человек молодеет.

Если глаза болят, взять корень укропа, истолочь мелко и прикладывать на ткани к очам.

ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ ГЕПАТИТА

Несколько лет назад я перенесла острый вирусный гепатит, и с тех пор приходится постоянно заботиться о своем здоровье.

В рационе у меня преобладают только молочные продукты, особенно нежирный творог, который я готовлю сама и ем его по 200 г каждый день, нежирные мясо и рыба, овсяная и гречневая крупы, тыква (она на первом месте, это просто спасение для печени), фрукты и кисели. Но я хочу поделиться особым рецептом, который помогает людям с больной печенью. Это оздоравливающая «кваша». Готовится она следующим образом: на 3-литровую банку требуется 300 мл кефира и по 1/3 стак. разной муки – пшеничной, ржаной, овсяной, гречневой, ячменной, обязательно манной (зерна можно смолоть на кофемолке). Все перемешать, добавить 1 л чистой фильтрованной воды. Закрывать марлей и дать пе-



ребродить три дня, помешивая. Хранить в тепле. Пить по 1 стак. перед едой.

Как часто применять этот напиток? Я это делаю по ощущениям. Примерно 1 раз в 2 месяца в течение недели я пью этот напиток. Результат превосходный: легкость, комфортность.

Я не зря назвала тыкву спасительницей для печени. Готовлю из нее чудодейственное лекарство. Взять тыкву, срезать у нее верхушку, вынуть семечки, засыпать сахаром (в зависимости от размера тыквы – 1/2 стак.), закрыть плотно срезанной верхушкой, поставить в таз, че-

рез 2-4 недели корочка тыквы станет мягкой, тогда надо вылить жидкость в банку и поставить в холодильник. Пить по 1-2 ст.л. утром перед едой и вечером перед сном.

Эта целебная жидкость творит чудеса и прекрасно действует не только на работу печени, но и на весь желудочно-кишечный тракт. Из лекарственных рецептов народной медицины я выбрала для себя тоже очень хороший. Им я лечилась почти сразу после болезни.

Готовится травяной сбор из 1 части корня солодки, 4 частей семян укропа, из 4 частей расторопши и 1 части мяты перечной. 1 ч.л. сбора залить 1 стак. кипятка, прогреть на водяной бане 15 мин., процедить. Пить по 1/2 стак. утром и вечером.

Вот так мне удается почти без хлопот держать себя в отличной форме. У меня не бывает никаких болезненных приступов.

Левченко А.И., г. Ростов.



Мята перечная
Mentha piperita L.



Солодка голая
G. Glabra L.

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

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ



Травяные настойки очень эффективны при нарушениях менструального цикла, маточных кровотечениях, климактерических расстройствах.

Настойка из гвоздики

Возьмите 20 г измельченной свежей травы гвоздики. Залейте 250 мл 70-процентного спирта и настаивайте в сухом темном месте в течение недели, периодически взбалтывая. Принимайте по 1 чайной ложке с водой 3 раза в день.



Применяется при обильных менструациях, атонии матки, маточных и послеродовых кровотечениях.

Настойка горца перечного

Возьмите 15 г измельченной травы горца. Залейте 200 мл водки и настаивайте в течение 2 недель в темном месте. Принимайте по 10 капель 3-4 раза в день.

Используется при нерегулярных менструациях, для лечения маточных кровотечений.



Лимонная настойка

Это средство помогает при климактерических расстройствах, в частности при неврастенических климактерических проявлениях. Нарежьте и измельчите вместе с коркой 10 лимонов.

Смешайте их с измельченной скорлупой 5 сырых яиц (обязательно обдайте скорлупу кипятком). Залейте 0,5 л водки и настаивайте 5 дней. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца.



Однако, употребляя их, вы должны обязательно консультироваться со специалистом, так как один и тот же симптом может быть проявлением как достаточно безобидного расстройства, так и серьезной патологии.

Забродина Е.И., г. Иваново.

И ОТДЫХ, И ЛЕЧЕНИЕ!

Купаясь в море, вы сможете улучшить состояние нервной системы и кожи. А чтобы избежать солнечных ожогов, смазывайте уязвимые части тела настоем петрушки...

Во время летнего отпуска многим хочется понежиться на солнышке, искупаться в море и оздоровиться. Если планировать отдых правильно, то можно добиться желаемого результата. Специалисты обнаружили: благодаря микрокристаллам соли, откладывающимся в верхних слоях кожи, оздоровительный эффект от поездки на курорт сохраняется в течение трех месяцев.

Морские заплывы укрепляют нервную систему и организм в целом. Почему?

В соленых волнах содержится много макро- и микроэлементов (йод, калий, кальций, магний, сера и пр.), минералы-кристаллизаторы, улучшающие обменные процессы, деятельность эндокринных органов.

При соприкосновении морской воды с телом на коже возникают отрицательные ионы. Они снимают боль и усталость, тонизируют организм.

Волны массируют тело и оказывают благотворное действие на биологически активные точки. Так что купание улучшает состояние кожи, нервной системы, а также внутренних органов.

Плавание в воде, в том числе и морской, хорошо влияет на суставы и позвоночник, улучшает фигуру.

Морской климат подходит для метеочувствительных людей, а также тех, кто страдает болезнями легких, носа, миндалин, сердца, сосудов, нервной системы.

Если вы не сможете выбраться этим летом на море, можете устраивать «морские» купания дома. Растворите в ванне 2 килограмма соли (морской или поваренной) и добавьте 2 столовые ложки хвойного экстракта. Достаточно двух таких 20-минутных оз-

доравливающих процедур в неделю. Отдыхая на море, не забывайте, что долго находиться на палящем солнце опасно, иначе можно получить сильные ожоги, а затем и солнечную аллергию – фотодерматит.

Как избежать солнечных ожогов?

Загорать в летнюю жару следует утром до 11 часов, а также после 16. Первая солнечная ванна не должна длиться дольше 10 минут. Затем, прибавляя по несколько минут ежедневно, дойдите до 2 часов. Отправляйтесь на пляж спустя 30-40 минут после еды. Те, кто плотно поел или не ел вовсе, рискуют обгореть.

Не пейте спиртное, особенно красное вино и шампанское. Спровоцировать ожоги могут продукты, содержащие зверобой и анис.

Если вы принимаете антибиотики тетрациклинового ряда и гормональные контрацептивы, лучше оставайтесь дома или сидите на пляже под зонтиком. Используйте солнцезащитный крем. Фактор защиты подбирается индивидуально, в зависимости от цвета кожи. Для белокожих он должен быть не менее 30.

Наносите крем тонким слоем, так как толстый затрудняет теплообмен.




Не пользуйтесь на пляже духами, не смазывайте кожу спиртом, сандаловым маслом.

Если планируете длительное время находиться на солнце, смочите лицо, шею, руки и другие уязвимые части тела отваром петрушки (столовая ложка зелени на стакан воды).

Покраснение на коже и боль поможет снять сок алоэ. Пропустите листья через мясорубку, отожмите сок и полейте им обожженное место.

Можно также использовать крепко заваренный охлажденный чай.

КОЗЬЕ МОЛОКО ПОСТАВИТ НА НОГИ

 У нас весной возникла проблема. Прошел всего месяц с момента отнятия от груди, как сынишка мой приболел. В грудном молоке много защитных веществ, а теперь ребенок остался без них. Потом простуда перешла в бронхит, потом вроде бы он поправился, а через неделю новый насморк начался. Так мы и вступили в лето больными. Долго не решалась везти моего малыша в деревню, так как дорога непростая, а куда я простуженного потащу?

Но бабушка мне несколько раз звонила и всячески меня убеждала, что свежий воздух и другие прелести деревенской жизни пойдут ему на пользу, и в середине лета я, наконец-то, решила. А то так всю жаркую погоду дома в духоте и просидели бы.

Выбрали мы день получше, с хорошей погодой, и отправились к бабушке в деревню. Приехали и тут же стали бабушке жаловаться на здоровье. Я очень нервничала, что сынишка бегаёт с температурой по двору – то к козам подбежит, то к огурцам в теплицу, то еще что-нибудь придумает. Но бабушка меня успокоила: она сказала, что моего сына лечить будет сама природа и еще козочки.

Свою козу бабушка доила несколько раз, как минимум утром и вечером, поэтому мы всегда были со свежим

молочком. Я слышала, что тех детишек, которые остались без мамино молока, можно поить козьим, но сама никогда не давала сыну, потому что он всегда мое молоко пил и ел. А теперь вот без грудного вскармливания стал болеть, и я подумала, что, может, действительно козы его на ноги поставят. Ведь в козьем молоке и витаминов много, кальция достаточно, а также оно очень хорошими бактерицидными свойствами обладает, как и женское молоко.

По полстаканчику я сыну давала 3 раза в день, а иногда из него кашу варила. Но все же старалась давать сырое свежее молоко. И простоквашу из него делала, и кормила ею сына по утрам.

Так мы молочком и укрепляли организм. Через месяц такого отдыха сына стало не узнать – он повзрослел, стал самостоятельным, силы появились. Как-то даже попытался на дерево ветвистое забраться.


Бабушка была очень довольна внуком и убеждала нас побыть еще и осень, пока молоко хорошее у козочек. Но мне пришлось выходить на работу, и поэтому мы вернулись в город. Но того запаса, что нам дали козочки, хватит надолго.

Иванютина Н.Н., г. Ростов-на-Дону.



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».

– Любовь Александровна, чем объясняют-ся целебные свойства шунгита?

– Шунгит – уникальный по своему составу, структуре и свойствам минерал из Карелии. Он черного цвета с различными прожилками, один из древнейших на Земле. Некоторые исследователи считают – что это минерал не земного происхождения, а посланец Космоса. Также есть версии, что шунгит – окаменевшая нефть, органические остатки морских животных древности, есть исследования, предполагающие вулканическое происхождение шунгита.

В состав шунгита входят частицы силикатов – более 20 полезных для организма человека микроэлементов, в том числе кремний, марганец, железо, калий и глобулярный углерод в чрезвычайно активной форме Шунгитовый углерод – обладает аморфной структурой, устойчивой против графитации. Шунгит электропроводен. Основные свойства минерала: 1). Шунгит адсорбционно активен по отношению к бактериальным клеткам, фагам, патогенным сапрофитам. 2). Частицы шунгита – биполярны. Следствием этого является способность шунгита смешиваться без исключения со всеми веществами и адсорбировать вредные для человека вещества из воды, воздуха и даже минералов. Аналогов такому материалу нет в мире.

– Знали ли люди раньше о целебных свойствах шунгита – или это открытие нашего века?

– История появления шунгита в России удивительна. Считается, что его целебные свойства были известны более 300 лет, со времен Петра I, однако местные жители, живущие там, где пролегают залежи шунгита, утвер-

ждают, что знали о черном камне еще от своих предков.

Вот что говорит предание о чудесном источнике Карельского края: *«На берегах Онежского озера, в глухомани Толвуйского погоста умирала в заточении знатная невольница, монахиня Марфа, в миру боярыня Ксения Ивановна Романова. От пережитых несчастий и скудного питания приключилась с боярыней припадочная болезнь. И сгинуть бы ей, если б не сняли с невинных Романовых*



Композиции из шунгита и минералов гармонизируют пространство, защищают от излучений бытовой техники

царскую опалу после смерти Бориса Годунова. Местные крестьяне указали ей живой источник, от которого вскоре излечилась Марфа. А после она родила сына, который в 1613 г. стал основателем державной династии, царствующей на Руси 300 лет, а источник тот получил в память об инокине Марфе имя «Царевнин ключ».

Вновь вспомнили о шунгитовой воде во время царствования Петра I. Однажды рабочий чугуноплавильного завода Иван Рябоев, страдавший от сердечной болезни, обнаружил в Ревболоте, откуда возили руду, источник. Воду из него он пил три дня и исцелился. Об этом случае доложили Петру, и тот повелел исследовать воду, а затем и сам испытал ее действие на себе. И вот каков вывод Петра: *«Оные воды исцеляют различные болезни, а именно: цинготную, ипохондрию, желчь, бессильство желудка, рвоту, понос, почечную, каменную. Песок или малые камни из почек гонят и от прочих болезней великую силу имеют»* (из Указа Петра Великого об открытии Марциальных Вод на Олонце, 20.03.1719 г.). Так появился первый в России курорт «Марциальные воды». Название свое он получил в честь бога войны Марса, т.к. здесь в большом количестве лечились увечные и хворые воины армии Петра I.

– Какой шунгит считается самым эффективным для оздоровления человека?

– Черный шунгит Зажогинского месторождения электропроводен. Он – наиболее сильный по функциям восстановления всех систем организма и по защитным свойствам. Также в продаже встречается шунгит из Кандопги. Это серый сланцевый шунгит, который можно использовать для защиты пространства, но для настоя воды, для минерализации и очищения, он не подходит. Показатель настоящего шунгита для воды – он должен пачкаться, как уголь.

Кроме использования шунгита для воды, он прекрасно экранирует негативное влияние компьютера и бытовой техники, от него исходит сильное благотворное излучение, которое распространяется в пространстве помещения. Этот поток гасит вредные для человека электромагнитные волны и преобразует атмосферу. Именно поэтому пирамиды и экраны из шунгита оказывают оздоровительное воздействие на организм, снимают нервное напряжение, устраняют головную боль, депрессию, утомление. Я помню день, когда шунгит впервые появился в моем доме. Я поставила его в комнату, где не очень любила долго находиться из-за тяжелой атмосферы в ней и занялась делами. Спустя час во мне появилась какая-то сила, неутомимость, внутренний подъем. Разница в моих состояниях была настолько очевидна, что это казалось чудом. Уже потом я узнала о феномене шунгитовых комнат, где можно снять усталость и зарядиться энергией.

Шунгитовое месторождение в Карелии относится к ряду уникальных мест.

Те, кто бывал на Кижях – надолго запомнят удивительную тишину пространства от земли до неба, наполняющую душу покоем, необычайно чистой, прозрачную воду, омывающую остров. Поражает сохранность изумительной архитектуры памятников древнего зодчества. А ведь остров Киж расположен на Онежском озере, дно которого выстлано шунгитом.

– Как шунгит впервые пришел к вам?

– За свою жизнь я переболела множеством болезней, а в последние годы мне пришлось пережить 4 случая клинической смерти. Вот тогда-то я осознала, что мне надеяться не на кого, только на Бога и на себя. Я стала собирать, записывать и применять различные оздоровительные методики (цигуна, самомассажа, виброгимнастики, танцетерапии, лечебного питания и медитации раджа-йоги), а затем создавать свои собственные упражнения. Однажды подруга принесла мне черные камешки для настоя воды и сказала, что они хорошо влияют на здоровье. Я стала пить настоянную на шунгите воду и заметила, что после месяца ее приема в организме появилась новая сила, внутренняя радость и энергия. На своем опыте я реально увидела, какое воздействие оказывает питье качественной воды. И еще, я не пользовалась никакими фильтрами, просто на столе стояли три банки с шунгитом: в одной была шунгитовая пирамида, в другой шунгитовый треугольник, в третьей – крупный щебень. По вкусу вода из банок заметно отличалась друг от друга. Замечательная вода получалась из настоев шунгитовой воды на травах.

– Какие болезни шунгит может преодолеть «с легкостью»?

– Существует большой список болезней, при которых используется шунгитовая вода: анемия, аллергии различных видов, причем антиаллергический эффект шунгита основан на снижении гистамина в крови аллергика. Известно, что гистамин играет большую роль в развитии большинства аллергических заболеваний. Шунгитовая вода показана, если есть бронхиальная астма, гастрит, диспепсия, заболевания почек, заболевания печени, диабет, болезни желчного пузыря, ослабление иммунитета, нервной системы.

– Как приготовить шунгитовую воду?

1. Взять чистую 3-литровую стеклянную банку, положить на дно шунгит (один шунгитовый треугольник или одну пирамиду с гранью 5-6 см, или 1-3 окатыша, или 100 граммов щебня).
2. Залить сырой отстоянной или отфильтрованной водой.

3. Настаивать, не закрывая крышкой, в течение:

От 48 до 72 часов – вода с пирамидой (наивысшая степень структуризации);

От 24 до 48 часов – вода с треугольником (частичная структуризация);

От 12 до 48 часов – вода с крупным щебнем или большим шунгитовым камнем (частичная структуризация и минерализация);

От 12 до 24 часов – вода с мелким щебнем (минерализация).

4. После настаивания воду перелить и использовать в течение 3 дней. А шунгит залить новой порцией воды. Не рекомендуется ставить воду в холодильник.



Шунгитовая грелка как «палочка-выручалочка» помогает снимать головные и сердечные спазмы, устраняет боли в позвоночнике, при ношении на крестце улучшает деятельность опорно-двигательного аппарата.

Вот еще советы.

1. Пирамида для настаивания должна быть неполированной, черного, но не серого цвета. На ней могут быть вкрапления кварца белого цвета и других элементов, в том числе, железа. Небольшое количество железа не ухудшает качества воды. Напомню, что лечебная вода в санатории «Марциальные воды» считается железистой. Однако, пирамида с большим количеством пирита (золотистые вкрапления) для воды непригодна. Пирамида обязательно должна пачкаться. Для этого наждачной бумагой снимите с нее первый поверхностный слой, а затем промойте водой без мыла.
2. Чем больше пирамида, тем выше степень структурирования воды, однако желательно проверить маятником, каков размер пирамиды вам больше

подходит. Размер пирамид на 3 литра варьируется от 5 до 6 см. Пирамиды большего размера (7, 8, 9, 10 см) используются для больших объемов воды. Точных рекомендаций нет, поскольку здесь вопрос вкуса, а также индивидуальной конституции. Время настаивания для получения лечебной структурированной воды от 2-х до 3-х суток, для приготовления пищи – сутки.

Отмечено благотворное воздействие пирамидальной воды на весь организм: улучшается общее состояние, снижается нервное напряжение, ощущается прилив сил и повышается энергетика. Благодаря приему такой воды лекарственная терапия дает более быстрый лечебный эффект. Советуем принимать пирамидальную воду в лечебно-оздоровительных целях по 100-150 г 3 раза в день независимо от приема пищи. Кроме приема внутрь, пирамидальная вода – прекрасное средство для омоложения кожи, волос, для полоскания горла, носа. Срок использования пирамиды не ограничен.

3. Треугольник из шунгита используется для настаивания в литровой, двух и трехлитровых банках. Время настаивания от 24 часов до двух суток. Требования к треугольнику такие же, как к пирамиде. Треугольная вода используется для приготовления пищи. Срок использования не ограничен.

4. Мелкая щебенка (1 стакан на 3 литра) дает воду с большим содержанием углерода и постоянное использование только этой воды перегружает организм. Советуем прием такой воды чередовать с приемом пирамидальной.

Время использования щебенки от полугода и это связано с уменьшением выхода углерода в воду.

5. Хорошую воду получают при настаивании на больших шунгитовых камнях или крупном щебне. Крупный щебень (фракция 1-4 см) используется для настаивания в 3 л банках (100 г). Время настаивания от 12 часов до двух суток. Срок использования не ограничен.

6. Для приготовления пищи или чая лучше использовать воду, настоянную с треугольником, большим камнем, щебнем.

Пирамидальную воду целесообразнее использовать в лечебных целях, но и для чая и приготовления пищи пирамидальная вода прекрасно подходит.

Продолжение следует...

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

НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДПИТКИ

Напиток «Опалиховский»

Смешайте в равных пропорциях траву зверобоя, цветки липы, цветки ромашки, траву душицы, траву тимьяна, листья мяты перечной и листья шалфея. Можно добавить мед по вкусу. Заваривайте сбор как чай и пейте на здоровье. Но не более двух чашек в день. Такой чай защитит от простуды, успокоит, поможет сохранить силу и молодость.



Чай с первоцветом

5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г зверобоя, 200 мл воды. Смесь листьев заливают кипятком в фарфоровом чайнике и настаивают 5-7 минут. Используют как заварку.

Чай с чабрецом

20 г сушеных листьев чабреца, 20 г зверобоя, 4 г сушеных листьев брус-

ники. Смесь листьев заваривают и используют так же, как в предыдущем рецепте.

Чай из шиповника и чабреца

10 г сушеных плодов шиповника, 5 г сушеных листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды. Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 минут, затем добавить листья чабреца. Настоять 10 минут, процедить, добавить мед.

Почечный чай

Возьмите в равных частях лист березы, корень девясила, дягиль, можжевельник, траву толокнянки. Заварите 2 столовые ложки сбора. Пейте по 100 мл три раза в день.

Напиток «Витаминный»

20 г сушеных плодов шиповника, 10 г сушеных плодов рябины, 5 г сушеных листьев душицы, 200 мл воды. Суше-

ные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 минут, затем добавить листья душицы и настаивать 10 минут. Это поливитаминный чай, он благотворно влияет на обмен веществ в организме, является противосклеротическим средством.

Напиток «Диабетический»

На 200 мл воды 2 г соломы зеленого овса, 2 г сушеных листьев черники, 2 г сушеных створок фасоли, 2 г семян льна. Измельченную смесь залить кипятком в термосе, оставить на ночь, утром процедить. Чай обладает сахаропонижающим действием, рекомендуется пить при диабете.

Чай шиповнико-медовый

20 г плодов шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 минут в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 минут. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.



ВКУСНЕЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ

Так уж получается, что многие блюда, которые наши предки готовили сами, сегодня мы можем просто купить в магазине. Удобно ли это? Конечно! И все же напомним: на сегодняшний день известно лишь одно-единственное блюдо, вкусовые качества которого выигрывают от промышленного приготовления. Это – мороженое. Все остальное – вкуснее, когда готовят их не машины, а чуткие поварские руки. И если, скажем, вас приглашают в гости «на пельмени», можете быть уверены, что на стол подадут не привычные изделия из универсама, а красивое – пельмешек к пельмешку – кушанье, над которым хозяйка или хозяин колдовали собственноручно.

Самостоятельное приготовление некоторых продуктов нередко куда более удобно для молодой семьи, нежели покупка их уже в готовом виде. Парадокс? Отнюдь. Ведь это избавляет от хлопот, связанных с походами по магазинам, позволяет утилизировать, казалось бы, пропадающий продукт.

Начнем с творога. Существует несколько способов приготовления домашнего творога, выбирайте тот, что по нраву.

1. Простоквашу (можно взять и свернувшееся при кипячении молоко, но тогда творог получится менее вкусный, жестковатый и мелкозернистый) выливают в полотняный мешочек, который тут же подвешивают над какой-нибудь посудой или просто раковинной. Когда стечет сыворотка – творог готов. Обычно на это уходит 12-16 часов. Можете определить его готовность и на ощупь. Творог должен иметь упругость размягченного пластилина.

2. Блицспособ. Простоквашу (или для получения диетического творога – кефир) переливают в банку, которую ставят в водяную баню. Воду постепенно нагревают до тех пор, пока сыворотка отойдет от сгустка. Снимают с огня, отцеживают сыворотку, а готовый творог охлаждают. Не перегрейте только простоквашу, иначе она, что называется, заварится, и творог уже будет не тот.



3. Еще один скоростной способ. Поставьте на огонь литр молока, а как только оно закипит, влейте в него бутылку кефира. Варите 4-5 минут до отделения сыворотки. Остудив, слейте сыворотку, используйте ее для похлебки, а творожный сгусток переложите в тарелку.

Совсем нетрудно приготовить и домашний майонез. Для него понадобятся 2 яичных желтка, четверть чайной ложки горчицы, чайная ложка уксуса, соль и стакан растительного масла. В пол-литровой банке смешайте желтки, горчицу и уксус. Сбивайте их венчиком, пока желтки не загустеют. Не прекращая сбивать, начните по капле вливать масло. Именно по капле, иначе майонез «свернется». Такими темпами вливается лишь первая треть заготовленного масла, потом его можно добавлять быстрее. В конце сбивания заправьте соус по вкусу солью и сахаром. Такой майонез не только пускают в салаты, но и подают отдельным блюдом, мажут на хлеб.

И, наконец, уже упоминавшиеся пельмени.

Начнем с теста. 2 стакана муки насыпьте горкой на деревянную доску, сделайте в середине углубление и вбейте в него яйцо. Добавьте туда же 2 столовые ложки ледяной воды, посолите и быстро замесите тесто, то есть соедините муку с водой без остатка. Получится колобок. Заверните его во влажное полотенце на полчаса, а сами займитесь начинкой.

Пропустите через мясорубку 0,5 кг мяса, луковицу, 5 долек чеснока. Посолите и поперчите фарш, а также добавьте в него 2-3 столовые ложки воды. Тщательно перемешайте. А тут и тесто «созрело». Раскатайте его до толщины 1,5-2 миллиметра и опрокинутым стаканом нарежьте на круги. В середину каждого положите по чайной ложке фарша и защипните края, обмазав предварительно их влажным пальцем. Укладывайте на доску, посыпанную мукой, или на сито. Если не собираетесь есть пельмени немедленно, спрячьте их в морозилку. Храниться там они могут и неделю, и две.

Продолжение следует.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА

Здравствуй, дорогая газета «Бабушкины рецепты»! С тобой я познакомилась поздней осенью, купив в киоске по рекомендации продавца.

Открыла, пробежалась глазами по твоим страничкам и... влюбилась! И теперь я твой постоянный подписчик и читатель.

Пишу тебе потому, что знаю немало замечательных рецептов от различных заболеваний, т. к. вот уже несколько лет занимаюсь траволечением, которое я предпочитаю работе психологом в гимназии.

Сегодня хочу поделиться несложными рецептами от хронического бронхита, которые действительно работают!

Для этого настоя понадобится 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи и 1 ст. ложка сухих плодов вишни. Компоненты заливаем стаканом кипятка, накрываем посуду крышкой, укутываем какой-нибудь теплой вещью или одеялом и настаиваем в течение часа. Осталось только процедить полезное природное лекарство и принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день. Лечение должно длиться не менее двух месяцев. Поверьте, облегчение обязательно наступит! Так же этот настой замечательно помогает при ларингитах.



Мать-и-мачеха
T. Farfara L.

Рецепт этого сбора немного сложнее, но все нужные компоненты продаются в аптеке, да и в летнюю пору их легко можно собрать самому, естественно, подальше от загазованных магистралей. Если у вас хронический бронхит с аллергическими проявлениями, то этот рецепт обязательно оправдывает ваши ожидания!

Итак: берем в равных частях измельченные листья крапивы двудомной, мать-и-мачехи, подорожника большого и травы фиалки трехцветной. Одну ст. ложку сбора заливаем стаканом кипятка и кипятим на маленьком огне 5 минут, настаиваем 2-2,5 часа. В процеженный и теплый отвар добавляем немного меда – не больше кофейной ложечки – и принимаем по трети стакана 3-4 раза в день. Деткам до 7 лет следует принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день. Лечение должно проводиться ежедневно на протяжении 1,5-2 месяцев.

Этот рецепт – мой любимый. Возьмите бутылку из темного стекла с широким горлышком, заполните ее до половины измельченными листьями алоэ, а дальше – до самого горлышка – сыпьте сахарный песок. Когда бутылка заполнена – завяжите горлышко марлей, сложенной в 3-4 слоя, и настаивайте в течение трех суток в темном месте. Затем процедите и отожмите остаток. Целебный сироп готов! Принимать его следует за 20-30 мин. до еды по 1 ст. ложке (детям до 12 лет по 1 ч. ложке). Принимайте сироп, пока болезнь полностью не отступит. Тут нет строгих рамок и ограничений. Кому-то понадобится всего месяц, а кому-то – больше, все зависит от запущенности заболевания.

От всей души желаю читателям и редколлегии замечательной газеты крепкого здоровья и бодрости!

С уважением, **Данильчик Ирина Вячеславовна. 220047, Беларусь, г. Минск – 47, а/я 126.**

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ НАРЫВОВ

Расскажу и о своем рецепте лечения нарывов на коже, он очень простой, но знают о нем немногие. А ведь с помощью этого рецепта лекари на Руси спасали людей от ампутации при гангрене. Надо взять свежий ржаной хлеб, как следует посолить его и тщательно разжевать. Этой кашицей толстым слоем нужно обложить больное место и сверху забинтовать. Поверьте, это самое верное средство. В процессе разжевывания хлеб и соль сме-

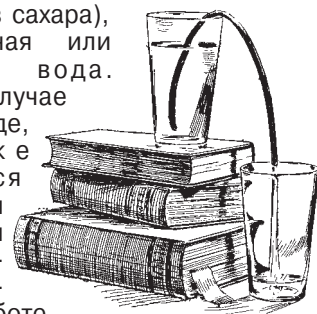


шиваются со слюной, которая, видно, играет ключевую роль в исцелении, ведь известно, что наша слюна содержит массу природных антисептиков. Этим рецептом можно лечить самые разные повреждения кожи: раны, нарывы, глубокие порезы. Солёный хлебный мякиш вытянет из раны всю гадость, кожа заживет быстро, и на ней не останется даже следа. Попробуйте, ведь хлеб и соль, не говоря уж о слюне, всегда под рукой.

Поптелева С.И., г. Привольное.

ЗАПИВАТЬ ИЛИ НЕ ЗАПИВАТЬ?

Общепринято после еды выпивать какую-либо жидкость: кофе, сок, чай и т.д., как бы запивая обед, ужин и т.п. Но при правильном и здоровом питании все должно быть наоборот: жидкость лучше всего пить за 15-20 минут до еды. Это может быть и чай, заваренный травами, шиповником, смородиновыми листьями (но обязательно без сахара), минеральная или обычная вода. В этом случае в пищевод, желудке смывается лишняя слизь, и они подготавливаются к работе.




А вот если принимать жидкость во время еды или сразу после, то есть запивать пищу, то резко затормаживается процесс пищеварения, потому что желудочный сок разбавляется водой. Это способствует брожению и гниению пищи вместо ее переваривания. К тому же косметологи доказали, что жидкость, принятая после еды, застаивается в желудке, а потом и в тканях лица, что приводит к образованию морщин. Поэтому надо пить или за 20-30 мин ДО еды, или через 2 часа ПОСЛЕ приема пищи.

Верховод К., г. Барнаул.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Валидол. Это популярное и испытанное средство лечения приступов стенокардии можно с успехом применять и при неврозе, истерии, морской и воздушной болезни. При повышенной раздражительности либо при морской и воздушной болезни используют 4-5 капель валидола. Их наносят на кусочки сахара и кладут под язык до полного рассасывания. Подобную процедуру можно повторять безопасно 3-4 раза в день – суточная доза валидола не должна превышать 15-20 капель. Валидол в таблетках или капсулах также помещают под язык по 1-2 штуки до полного рассасывания 3-4 раза в день. Суточная доза в этом случае не должна превышать 4-6 таблеток или капсул. Спиртовой раствор валидола может быть использован не только по указанным выше показаниям, но и в качестве натираний при кожном зуде. Валидол противопоказан детям раннего возраста.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЕДЫ

 Издревле сок зеленых оболочек незрелого грецкого ореха использовали для окраски волос.

Если хотите придать волосам мягкий каштановый оттенок, попробуйте ополаскивать голову после мытья следующим отваром: 3 столовые ложки нарезанных зеленых оболочек или листьев ореха на литр воды, проварите 10 минут, процедите, охладите до 36-40 градусов.

Окраску можно усилить или ослабить, если соответственно увеличить или уменьшить количество сырья и воды. Этим же отваром полощут горло при воспалительных процессах, полость рта – при разрыхлении десен.


Порошок из высушенных околоплодников незрелого ореха (его нужно немного, буквально на кончике ножа) останавливает носовые кровотечения, им присыпают ссадины на коже.

Небольшое количество свежего орехового масла можно получить из орехов самим. Тщательно растолките или раздавите несколько ядер до порошкообразного состояния. Отрежьте небольшой лоскут от старого капронового чулка (марля не годится: она впитает масло) и сделайте «узелок» с ореховым содержимым. Закручивая стороны «узелка», вы будете действовать наподобие пресса. Свежим ореховым маслом смазывают веки при конъюнктивитах, помогает оно при ожогах, незаживающих ранах.

При гнойных сыпях на коже, угрях, экземе, лишаях делают ванны из отвара сухих листьев ореха (300 г на 1 л воды кипятить 20 минут, настаивать 3-4 часа, процедить, добавить концентрированный отвар в воду для ванн).


Стрельченко И.И., г. Рязань.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕРМАТОЗА

 Корень и корневища девясила – 3 г, лист толокнянки обыкновенной – 1 г, цветки ромашки аптечной – 5 г, трава Melissa лекарственной – 3 г, соцветия пижмы – 2 г, трава тысячелистника – 1 г. Одну чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 8-10 часов, процедить, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в сутки за 30-40 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

Василенко О.И., г. Тверь.

ЛЕЧЕНИЕ РАСТОРОПШЕЙ

 Расторопша пятнистая – мощное растение с крупными пурпурно-красными соцветиями из семейства чертополохов. От «родственников» его отличает мраморный узор на листьях: по легенде, красивые белые разводы появились тогда, когда на расторопшу упали капли молока самой Богородицы.

Расторопша родом с юга, из Средиземноморья, но ее уже давно культивируют в странах Центральной Европы. Лекарственным сырьем служат семена и корни: семена собирают в сентябре-октябре, корни – в конце ноября. Из семян расторопши получают целебное масло, после чего их перемалывают в порошок-шрот.

Препараты семян обладают желчегонными, антисклеротическими, ранозаживляющими, регенерирующими свойствами, укрепляют стенки сосудов, защищают клетки печени от инфекций и токсинов.

При гепатите, циррозе печени, токсических поражениях печени: 3 ст.л. измельченных семян залейте 0,5 л кипятка, держите на водяной бане пока не останется половина объема, процедите и принимайте по стол. л. через каждый час до улучшения состояния.

При нарушениях пищеварения, варикозном расширении вен, а также при алкоголизме в качестве дополнительного средства: ч. л. измельченных семян залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 15 мин., процедите. Принимайте 3 р/д за полчаса до завтрака и обеда и перед сном.

При обострении псориаза: 3-4 раза в день за полчаса до еды или вместе с пищей принимайте по ч. л. шрота.

При атеросклерозе: 3-4 р/д за полчаса до еды принимайте по 1 ч. ложке шрота, а во время еды – по 1 ч. л. масла расторопши, то и другое можно добавлять в пищу (маслом сдабривать салаты, а шротом посыпать вторые блюда). Курс месяца.

При зубной боли 6 стол. л. измельченных корней залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте час, процедите. Используйте для полосканий и примочек на больной зуб и десну.

При климактерическом атрофическом вагините: возьмите шприц без иглы, наберите в него 3 мл масла расторопши и введите во влагалище, после чего лежа на спине и согнув ноги в коленях, приподнимите бедра и 7 минут оставайтесь в таком положении. Курс 2 недели.

654018, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., а/я 7519. Козымаевой Надежде Семеновне



ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЗБУКА

ДИБАЗОЛ – это по-настоящему универсальный лекарственный препарат. Его применяют для лечения гипертонии, снятия кишечной и почечной колики, при стенокардии, бронхиальной астме.

Одно из свойств дибазола – улучшать проводимость периферических нервов – нашло применение при лечении невралгии, невритов, параличей.



У дибазола есть способность повышать устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям, например, увеличивать порог болевой чувствительности, поэтому он нашел свое применение в профилактике и лечении травматического шока.

Дибазол может предотвращать развитие болезни или облегчать ее течение – препарат широко используется для профилактики гриппа, ОРВИ и других заболеваний.

С О В Е Т Ы НАШЕГО ВРЕМЕНИ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

Косметический уход трудно представить без ухода за волосами. Самым главным условием является конечно же поддержание их чистоты. Многие средства, выпускаемые промышленностью, не только мало этому способствуют, но и нарушают структуру волос, а вместе с тем и ухудшают состояние кожи головы. Поэтому так называемые «народные» снадобья, т. е. те, которые можно приготовить в домашних условиях, никогда не перестают пользоваться большой популярностью. Ниже приведены рецепты составов для лечения волос и кожи головы, в которых главным компонентом выступает все тот же незаменимый лимонный сок. Сок лимона способствует устранению различных недостатков волос.

Самыми простыми по способу приготовления и применения являются составы для ополаскивания, обертывания и бальзамы.

ОПОЛАСКИВАНИЯ

Каждый знает, что отвар из сухих измельченных корней лопуха способствует прекращению выпадения волос, улучшает их внешний вид. Если же к этому отвару прибавить немного лимонного сока, получится замечательное средство, обладающее, помимо лечебного действия, значительным косметическим эффектом.

Требуется: 1-2 ст. л. сухих корней лопуха, 1/2 стакана лимонного сока, 1 стакан воды.

Способ приготовления. В кипяток положите корни лопуха, проварите 15 мин., дайте настояться и процедите. Как только отвар остынет, добавьте в него свежий лимонный сок.

Способ применения. Втирайте в корни волос, а также используйте как ополаскиватель после мытья. Он помогает при перхоти и зуде. Ополосните волосы после мытья свежим настоем ромашки и шалфея, взятых в равных пропорциях.

Для жирных волос, склонных к быстрому загрязнению, советуем использовать такой настой.

Требуется: 6 ст. л. смеси корней лопуха и аира, 1 1/2 стакана лимонного сока, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сухую растительную смесь залейте кипятком и лимонным соком. Дайте настояться 5-7 ч.

Способ применения. Используйте теплым, втирая его в кожу головы 2-3 раза в неделю или ополаскивая волосы после мытья.

ЛЕЧЕБНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Обертывания используют как для улучшения внешнего вида волос (для придания им объема и блеска), так и для их оздоровления.

Например, при слабых, редеющих (а также поврежденных после завивки и окрашивания) волосах можно сделать питательную смесь.

Требуется: по 1 луковице и желтку, по 1 ст. л. репейного масла, шампуня или жидкого мыла, лимонного сока, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сок луковицы смешайте с сырым желтком. Добавьте репейное масло, лимонный сок, мед, мыло или шампунь. Взбейте миксером до образования густой пены.

Способ применения. Нанесите на влажные волосы, слегка втирая в кожу головы, прикройте полиэтиленом и завяжите теплым платком. Через 1-2 ч. вымойте голову.

Чтобы волосы не засаливались слишком быстро, нужно ежедневно тщательно счесывать с них пыль. Однако дополнительные средства по уходу за волосами тоже не помешают, особенно если ваши волосы относятся к типу жирных. В таком случае их следует не реже,

чем раз в неделю, мыть хорошо подобранным шампунем, предварительно смазав лимонным соком или смесью лимонного сока и растительного масла.

Смазанные волосы, как и в предыдущем случае, накрываются полиэтиленом и завязываются платком или полотенцем.

При жирных и ослабленных волосах можно использовать и такое средство.

Требуется: по 1 ч. л. лимонного сока и меда, 2 ст. л. отвара листьев и стеблей столетника, 1 желток.

Способ приготовления. Смешайте лимонный сок с медом и желтком, добавьте предварительно приготовленный отвар столетника.

Способ применения. За полчаса до мытья головы в жирные волосы вотрите эту смесь, накройте полиэтиленом и теплым полотенцем.

Если у вас жирные волосы, можете ополоснуть их после мытья теплым настоем или отваром зверобоя. Волосы, которые быстро засаливаются, рекомендуется мыть не реже раза в неделю.

Перед мытьем смазывайте их смесью лимонного сока с маслом шиповника или репейника, а чистые волосы ополаскивайте свежим настоем смеси ромашки и шалфея (в пропорции 1:1).

БАЛЬЗАМЫ

Для сухих ломких волос предлагаем питательный и ароматный бальзам, который без особого труда можно приготовить в домашних условиях.

Требуется: 1 1/2 ст. л. персикового масла, по 1 ст. л. касторового масла и одеколна и 15-20 капель лимонного сока.

Способ приготовления. В смесь из касторового и персикового масла постепенно добавьте одеколн и лимонный сок. Все перемешайте до однородной массы.

Способ применения. Бальзам можете наносить на волосы как перед их мытьем, так и после него. Спустя 15-20 мин. смывайте теплой водой.

Для волос любого типа подойдет бальзам, приготовленный по следующему рецепту.

Требуется: 1 ст. л. смеси трав (ромашки, настурции, зверобоя, крапивы, цветков белого клевера и листьев березы), по 1/2 стакана растительного масла и лимонного сока.

Способ приготовления. Травы залейте смесью масла и лимонного сока, настаивайте неделю в плотно закрытой банке. Процедите.

Способ применения. Состав наносите на волосы после мытья и оставляйте на 1-2 ч., после чего смывайте теплой водой с добавлением жидкого мыла.



ЧАГОЙ ЗАПАСУСЬ – ОТ ЛЕГОЧНЫХ НЕВЗГОД СПАСУСЬ



Чага может оказаться весьма полезной даже при очень тяжелых легочных заболеваниях. От рака легких пьют густой раствор чаги (2:5) – 3 ст. ложки, запивая растопленным сливочным маслом, в котором на протяжении 1,5 часа томился прополис (на 250 г сливочного масла – 70 г прополиса, томить на медленном огне, затем процедить). Перед каждым приемом масло с прополисом подогревать до жидкой консистенции (температура не выше 45 С). Туберкулез легких лечат тем же раствором чаги. Употребляют его трижды в сутки, но запивают 2 ст. ложками теплого гусиного или барсучьего жира с 2 каплями березового дегтя. Курс лечения – 3 месяца; перерыв – 7 дней.



Симоненко С.С., г. Тула.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Помогите, пожалуйста, разобраться. У меня вот уже год колет под левой грудью, как будто болит сердце. Утром встаю, колет, днем колет, к вечеру сжимает и колет, как будто камень положили на грудь, а поясница горит огнем. Это уже продолжается целый год. Сначала я ходила к своему терапевту. Она мне – это поджелудочная, и от этого меня лечат. Но что они мне прописали – мне не помогает. Да 2 года назад была язва 12-перстной кишки, теперь – гастрит, колит, запоры, страшные голод, холод и диеты постоянные. Ничего мне не помогает. У меня и аппетита почти нет, ем по чуть-чуть, потому что надо. К врачам перестала ходить: у них диагноз один. Встаю с этой болью и ложусь, как будто это так и должно быть.

Помогите, пожалуйста, я больше так не могу, мне страшно, а мне еще 48 лет. Врач сказала: увольняйся с работы. Я уволилась, думала, может, устала. Но нет. Это как будто заноза там сидит и колет, колет. На диетах сижу, а вес на одном месте. Вся разбитая, ночью просыпаюсь от боли в пояснице. Кардиограмма сердца вроде бы нормальная. Помогите, что это может быть? Пососу валидол – успокаивается, но ненадолго. Что может колоть под грудью? Надоело, жить даже не хочется. Что сделать, чтобы знать, что это колет?

Заранее благодарю редакцию газеты.

Еще забыла написать. Волосы выпадают горстями, чем только не лечила. И еще что-нибудь съем, даже кашу или выпью стакан воды – живот надувается, как шарик. И почему я совсем не ем, вес держится на одном месте (70 кг)? Что это?

143360, г. Апрелевка, Нарофоминский р-он, ул. Июньская, 29. Клименкова Г.Ю.

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 снадобий, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о вашем здоровье или здоровье людей, которым адресован ваш рецепт!

СКАНВОРД

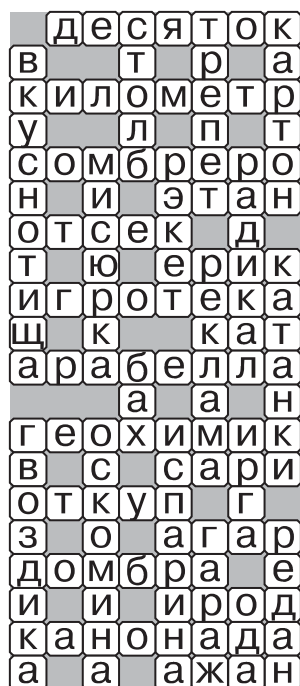
Ответы в следующем номере

Он из тех, кто не оставил Федору в горе						
Каленное клеймо	“Новоселы” в грунте		Олимпийский гребец		Автор прогрессивных идей	
			Штаны с вытянутыми коленками		Полиэтиленовая маечка	
Напиток на зимний Спас	Опора 45-го размера					
Взломщик банковских сайтов	Юридическая контора	Музыка дуэта “Баккара”				
	Его строптивец показывает	Вздыбившаяся льдина		Способ построения пехоты		Танковое подразделение
			Шкаф для посуды		Бейсбол по нашему	
	Алмазные рудники	Ореол вокруг Солнца				
Город в песне “Ивана Купалы”	Начальство вуза	Металлические удила	Пареная простота			
				Цикл “семи свободных искусств”		Вождь римских рабов
	Ластогогий увалень		Тикайте, хлопцы!			
				“Похмелье” героинщика		В нем першит
	Бывает сквозь слезы		Союз наций			
	Беседа начистоту		Эфирный куст			
	Состоит из атомов		Припадок безумия			

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



Ответы на сканворд,
опубликованный в № 30.



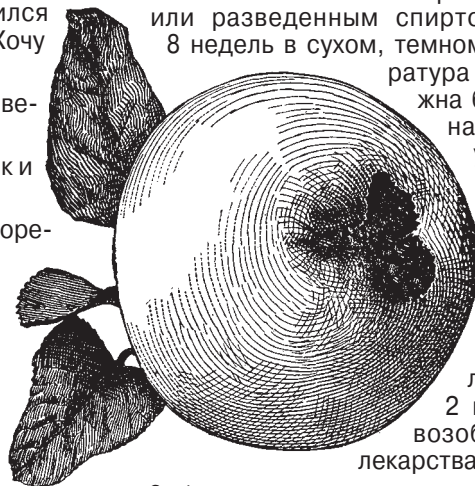
ЛЕЧИМ МАЛОКРОВИЕ



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Много лет

назад мне пришлось лечить малокровие у моей дочурки. Лечение шло трудно, поэтому накопился большой опыт и много рецептов. Хочу поделиться...

1. Пить виноградный сок, есть свежие плоды инжира, яблоки.
2. Как можно чаще употреблять сок и ягоды черной смородины.
3. Есть очищенные ядра лесного ореха вместе с медом.
4. 40 г чеснока настаивать в закрытом сосуде в 100 мл спирта или водки. Принимать по 10 капель 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.
5. Заварить плоды шиповника: 2 ч.л. с верхом сухих плодов на 1 ст. кипятка. Пить 3 раза в день после еды.
6. 1 ч.л. корней и травы одуванчика настоять 1 ч. в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 ст. 4 раза в день до еды.



7. 3 ч.л. цветочных головок клевера лугового настоять 1 ч. в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 ст. 4 раза в день за 20 мин. до еды.

8. Заполнить сосуд емкостью 100-150 мл полынью майского сбора. Залить водкой или разведенным спиртом. Настаивать 8 недель в сухом, темном месте. Темпера-

тура хранения должна быть выше комнатной. Пить по утрам натощак по 1-2 капли на 1 ч.л. воды в течение 3-х недель.

При малокровии в острой форме сделать перерыв на 2 недели и снова возобновить прием лекарства.

9. 1 корень петрушки со стеблем кипятить 5 мин. в 1 ст. воды, настоять 4-5 ч., принимать в течение месяца.

Степаненко О.В., с. Верхнерядное.

РИСОВАЯ ДИЕТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

У меня тяжело болен брат. У него остеохондроз крестцово-поясничного отдела позвоночника. Болезнь быстро прогрессирует. Без посторонней помощи брат почти не передвигается. Кроме того, у него постоянно сводит руки и ноги, пальцы рук скрючены. Помогите советом!

Васильева Е.П., г. Москва.

Остеохондроз крестцово-поясничного отдела тяжело поддается лечению. Но руки опускать не надо. Главное – вовремя начать процедуры. Необходим классический лечебный массаж, направленный на улучшение кровообращения спины и конечностей. Его обязательно должен делать специалист. После массажа в больное место нужно втирать несколько капель пихтового масла.

Уменьшить судороги рук и ног помогает такое средство: возьмите по 200 г кураги, изюма, чернослива и грецких орехов. Орехи и сухофрукты измельчите на мясорубке, добавьте 7 ст.л. меда, сок лимона и тщательно перемешайте. Принимайте смесь по 1 ст.л. 3 раза в день. Храните в холодильнике.

Необходимо также сократить до минимума употребление сахара и соли. Последняя задерживает жидкость в

организме, а это в свою очередь дает лишнюю нагрузку на позвоночник. Вместо соли используйте сушеную петрушку или морскую капусту.

Кроме того, раз в сезон проводите очистительную рисовую диету.

Пронумеруйте 6 полулитровых банок и положите в каждую по 2 ст.л. нешлифованного перемолотого риса. Залейте крупу водой и накройте банки марлей. Через сутки из банки № 1 слейте воду, рис переложите в кастрюльку, залейте 0,5 л кипятка и варите на небольшом огне 5-7 минут. Съешьте рисовую кашу без соли, сахара, масла на завтрак. Можно ее за-

пить брусничным чаем: 1 ст.л.

брусничного листа залейте 1 стак. кипятка, варите на небольшом огне 10 мин., остудите, процедите. После этого в течение 4 часов не следует ничего есть и пить.

В пустую банку № 1 положите 2 ст.л. нешлифованного риса, залейте водой и поставьте за банкой № 6. В остальных банках поменяйте воду и делайте это ежедневно.

На второй день повторите процедуру с банкой № 2, которая займет место на столе за банкой № 1. И так в течение 42 дней.



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Стакан горячей воды с соком одного лимона, выпитый до еды, улучшает пищеварение, способствует выведению шлаков и нейтрализует вредный холестерин.

Вместо дорогих модных таблеток в качестве сжигателя жиров можно использовать натуральный яблочный уксус – 2 столовые ложки уксуса и 1 чайная ложка меда на 1 стакан воды перед едой.

После приема внутрь настоя шиповника надо обязательно сполоснуть рот теплой водой или содовой теплой водой, так как кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Если у вас нет времени и средств на курс массажа, попробуйте воспользоваться следующим оригинальным приемом самомассажа: разденьтесь до белья, ложитесь на пол (тело вытянуто в струнку, руки подняты над головой) и перекачивайтесь с боку на бок 10 минут.



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкоголизм.....12	Запор.....2, 14	Остеохондроз3, 15
Аллергия.....9	Камни в почках	Паралич3
Анемия.....9	и мочевом пузыре4	Полиартрит.....2
Артрит.....2-3	Кашель.....4	Простуда.....1, 7
Артроз.....3	Климатерический	Псориаз12
Атеросклероз.....12	атрофический вагинит.....12	Пяточная шпора3
Атония матки6	Климатерические	Радикулит.....1, 3
Бессонница.....4	расстройства.....6	Расстройства желудочно-
Бронхиальная	Колит.....4, 14	кишечного тракта.....4
астма4, 9, 12	Легочные заболевания ...14	Ревматизм2
Бронхит1, 7, 11	Лишай12	Стенокардия12
Вегетососудистая	Люмбалгия3	Судороги
дистония3	Малокровие15	рук и ног15
Варикозное	Маточные	Сыпь на коже.....12
расширение вен.....12	кровоотечения6	Угри12
Гастрит.....9, 14	Метеоризм.....4	Усталость.....8
Гепатит5, 12	Мигрень2	Утомление8
Гнойные раны.....1	Нарушения	Фотодерматит6
Головная боль.....8	менструального цикла.....6	Цирроз печени12
Головокружение3	Нарушения	Экзема.....12
Грипп12	пищеварения12	Язва
Депрессия8	Нарывы на коже11	12-перстной кишки14
Дерматоз12	Насморк7	
Диабет.....9-10	Нервное напряжение8	
Диспепсия9	ОРВИ.....12	
Заболевания суставов2	Ослабление	
	иммунитета.....9	

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

для глубоких и гнойных ран1
СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ1
УКРЕПЛЯЮЩАЯ ВАННА
И АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ1
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»2
АЛКОГОЛЬ ЛЕЧИТ СУСТАВЫ2
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ2
САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА2
ЛЕКАРСТВО ИЗ НЕФТЯНОЙ СКВАЖИНЫ3
СПАСЛА РЕДЬКА3
ДВА ГОДА КРУЖИТСЯ ГОЛОВА3
КАМНЕДРОБЯЩАЯ СИЛА УКРОПА4
ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ ГЕПАТИТА.....5
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ6
И ОТДЫХ, И ЛЕЧЕНИЕ!6
КОЗЬЕ МОЛОКО ПОСТАВИТ НА НОГИ7
ЖИВОЙ КАМЕНЬ – ШУНГИТ8
НАПИТКИ
для оздоровительной подпитки10
ВКУСНЕЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ10
ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА.....11
НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ НАРЫВОВ11
ЗАПИВАТЬ ИЛИ НЕ ЗАПИВАТЬ?11
ДОМАШНЯЯ АПТЕКА11
ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЗБУКА12
ЛЕЧЕНИЕ РАСТОРПШЕЙ12
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЕДЫ12
ЛЕЧЕНИЕ ДЕРМАТОЗА12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ13
ЧАГОЙ ЗАПАСУСЬ –
ОТ ЛЕГЧНЫХ НЕВЗГОН СПАСУСЬ14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ14
СКАНВОРД14
РИСОВАЯ ДИЕТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ15
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ15
ЛЕЧИМ МАЛОКРОВИЕ15

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 № 32

СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНИРОВАНОГО

советы от всех болезней

Бабушкины рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

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

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 №31 (387). 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 26.07.2009 Сдано в печать 26.07.2009

Учредитель: ООО «ИМ-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



09031



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.