

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Алкогольная зависимость.....2	Задержка стула.....6	Паховая грыжа.....15
Анемия.....7	Запор.....7, 12	Плохое пищеварение.....5
Астма.....5	Зубной налет.....11	Пониженная свертываемость крови.....7
Атеросклероз.....11-12	Избыточный вес.....1, 15	Потеря аппетита.....7
Блефарит глаза.....14	Изжога.....2, 5	Рак.....3, 4, 6, 16
Болезненная худоба.....15	Ишиас.....8	Растяжение жил.....5
Болезни почек.....11	Камни в желчном пузыре и в почках.....7, 12	Ревматизм.....7, 12
Болезни толстых и тонких кишок.....5	Камни в мочевом пузыре.....12	Сахарный диабет.....4, 7
Бородавки.....7	Кариес.....11	Сотрясение мозга.....8
Бронхит.....9, 14	Катар желудка.....11	Тиреотоксикоз.....7
Водянка.....5	Катаракта.....15	Трещины на пятках.....11
Воспаление желчного пузыря.....7	Кашель.....11	Туберкулез.....3, 5, 7
Воспаление лимфоузлов.....3	Киста.....15	Укусы насекомых.....14
Газы.....5	Колит.....12	Уретрит.....12
Гастрит.....5, 11	Конъюнктивит.....14	Фурункулы.....14
Геморрой.....7	Малокровие.....7	Холецистит.....7
Гипертония.....11	Метеоризм.....6	Хронический колит.....6
Головная боль.....15	Мочекаменная болезнь.....11	Цистит.....1, 12
Диабет.....4, 6	Насморк.....11	Эндометриоз.....3, 6
Диарея.....14	Неврологические расстройства.....8	Эрозия шейки матки.....3
Дизентерия.....7	Несахарный диабет.....4	
Диспепсия.....5	Отеки.....1, 7, 12	
Желчнокаменная болезнь.....6	Панкреатит.....2	
Заболевания почек.....12		

МОЧИТЬ, БЕЗ РАЗГОВОРОВ.....1
ВЫЛЕЧИЛА НОГИ С ПОМОЩЬЮ АЛОЭ.....1
АРБУЗНЫЙ СЕЗОН – ЗДОРОВЬЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД.....1
НЕТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!.....2
РЕЦЕПТ ПОЧТИ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ!.....2
ГОРОХ ВМЕСТО СОДЫ.....2
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ».....3
ЗАЩИТА ОТ РАКА – АПЕЛЬСИН С ЧАЕМ.....3
10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ – СЕКРЕТ ДОЛГОЙ МОЛОДОСТИ.....3
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ».....4
КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ДИАБЕТИКА.....6
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.....6
ЦЕЛИТЕЛЬ УКРОП.....6
АХ, ЭТА КРАСНАЯ РЯБИНА.....7
ЦВЕТОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН.....8
СВЕКРОВЬ ПРОТИВ КАШЛЯ.....9
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ.....10
ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!.....11
БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ.....11
ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ МОЖЕТ КАЖДЫЙ.....11
ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ.....12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА.....13
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ ЛИЧНО.....14
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ.....14
РАЗНОЦВЕТНАЯ ДИЕТА.....15
СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.....15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ.....15
ДЛЯ ТЕХ, ОТ КОГО ОТКАЗАЛИСЬ ВРАЧИ.....16

## ДЛЯ ТЕХ, ОТ КОГО ОТКАЗАЛИСЬ ВРАЧИ

Моя мама 28 лет назад умерла от рака 4 степени. Мой дедушка поднял на ноги всех светил науки, но те ничего не смогли сделать, а за 4 дня до ее смерти ему одна знакомая дала рецепт, благодаря которому можно наладить работу желудка и кишечника, даже у очень тяжелых больных, у которых уже начали отказывать органы пищеварения, для этого нужно не менее 7 дней.

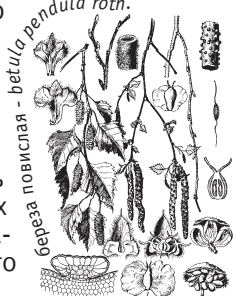
У мамы не было 7 дней, но благодаря этому рецепту полностью излечилась от рака моя бабушка (рак яичников) и два ее знакомых (у них были какие-то серьезные проблемы с желудком и кишечником). Сразу предупрежу, что это народное средство и его не стоит пробовать без консультации с врачом. Но для тех, от кого

уже и врачи отказались, возможно будет шансом на выздоровление.

**Рецепт: 50 г березовых почек, 50 г валерьянового корня, 50 г мускатных орехов, 200 г перепонки грецких орехов, 500 г спирта, 500 г меда.**

Все перемолоть, перемешать, поместить в стеклянную банку, поставить в темное место на 14 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Р.Д., г. Москва.**



## Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!


<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261-(62).</p>	
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>08030</p> <p>9 771811 949000</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 №30(334). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p> <p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 20.07.2008</p> <p>Сдано в печать 20.07.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>	

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года


«лечить нас все же бабушки умели»

## МОЧИТЬ, БЕЗ РАЗГОВОРОВ

 Десять лет практикую сажаджайогу. Избавилась от болезней и проблем. Предлагаю один из полезных советов. Вымачивание стоп в подсоленной воде любой температуры успокоит нервную систему, нормализует сон, снимет усталость, избавит от таких заболеваний, как цистит, и других болезней нижней части живота. В эмалированный тазик налить воды, чтобы она прикрывала щиколотки. Добавить горсть или 1-2 ст. ложки соли, размешать. Сесть на стул, опустить ноги в воду так, чтобы колени не касались друг друга и сказать: «*Мать-Земля (соль), вода, пожалуйста, вытяните из меня все болезни, всю негативность, какая во мне есть*». Десять минут посидеть в расслабленном, бессмысленном состоянии, затем обмыть стопы чистой водой и вытереть полотенцем. Тазик сполоснуть, руки помыть. Ежедневные процедуры перед сном вам вскоре очень понравятся, и вы почувствуете облегчение. «Вымачивание стоп» можно делать в любое удобное для вас время, и даже несколько раз в день – это снимает температуру. Но не более 10-15 минут за сеанс.

Л.Логвиненко, Московская область.


## ВЫЛЕЧИЛА НОГИ С ПОМОЩЬЮ АЛОЭ

 Я работаю парикмахером, весь день провожу на ногах. С недавнего времени ноги стали постоянно к вечеру опухать (от усталости, наверное). Вылечила ноги с помощью алоэ, просто разрежала листик вдоль и прикладывала на место опухли под носок (чтобы листик зафиксировать), через несколько дней все прошло. Более того, вот уже два месяца при таких же нагрузках, мои

ножки хоть и устают, но выглядят прекрасно.

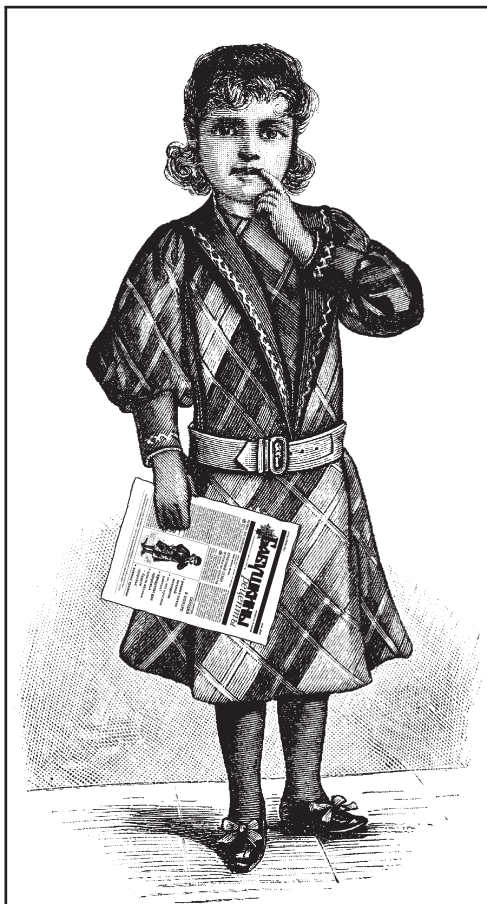
Эрли Наталья, Москва.

## АРБУЗНЫЙ СЕЗОН – ЗДОРОВЬЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД

 Расскажу, как избавилась от лишнего веса. Прошлым летом подруга пригласила меня погостить на Украине у ее брата. Начался сезон, когда поспели дыни и арбузы. Утром вместо завтрака съедала половинку дыни или арбуза. Вторую поло-

винку осиливала после обеда. Никаких ограничений в еде не делала: ела все, что подавали к столу. И тем не менее стала ощущать легкость во всем теле. Когда приехала домой, взвесилась. Оказалось, что за месяц похудела на 8 килограммов. Самочувствие отличное, стала гибкой, подвижной, не болят суставы. Очевидно дыни и арбузы растворили, вывели прочь из организма соли, мертвые клетки и все ненужное, застоявшееся. Желаю и всем читателям вашей газеты крепкого здоровья.

Тарасова Валентина, г. Волгоград.



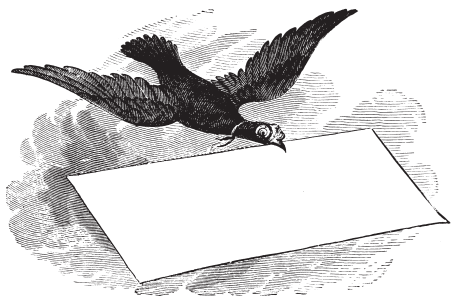
## СЕГОДНЯ

## В НОМЕРЕ:

- рецепт почти вечной молодости
- ах, эта красная рябина!
- продукты для здоровья
- ешьте яблоки – будьте здоровы!
- летние травмы

Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).





## РЕЦЕПТ ПОЧТИ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ!

Все, наверное, слышали про пророщенную пшеницу. За сутки прорастания в воде жизненная сила пшеницы увеличивается в 100 раз. Это общеизвестно. Но мало кто знает, об уникальнейшем рецепте пророщенного грецкого ореха, жизненная сила которого за 2 недели прорастания в воде увеличивается в 1000 раз! Ниже привожу рецепт.

Как это делается: 1 кг неочищенных грецких орехов залить холодной водой. Вода должна покрывать орехи. Держать на подоконнике 2 недели, воду менять через день. 2 раза в сутки перемешивать орехи. Через 2 недели орехи готовы к употреблению. Держать орехи надо в холодильнике (внизу) в этой же воде. Дневная норма по 3 очищенных ореха утром и вечером. Этот рецепт принесет вам обновление и омоложение организма на клеточном уровне, восстановление иммунной и нервной системы, расшлаковку и очищение кровеносной системы, питание костной ткани организма.

С осторожностью применять при нарушениях деятельности поджелудочной железы (панкреатите).

**Осипов В.Г., Тамбовская область.**

## ГОРОХ ВМЕСТО СОДЫ

В последние годы мучила изжога. Спасалась содой, потом стала принимать разные лекарства, но на них денег не напасешься. И не помню уже, кто посоветовал употреблять обычный горох. Сначала не поверила, но как попробовала, радости не было предела. Спешу поделиться рецептом. Горсть сырого гороха заливайте в чашке кипятком, чтобы он чуть распарился. Через два часа его можно уже пожевать. Как только начинается изжога, бросьте в рот 2-3 горошинки и жуйте. Несколько минут – и изжога как не бывало. Заваренный горох храните в холодильнике, слив воду.

**Коваль М.С.**

## НЕТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!



Хочу поделиться жизненным опытом. Как и во многих семьях, в моей семье неотвратимой бедой была пагубная привычка моего мужа к алкоголю. Сколько мы перенесли, и описать страшно. И стыд, и обиды, и чувство отчаяния стали постоянными моими спутниками в жизни. Сколько боли я испытала, видя, как любящий муж и заботливый отец постепенно становился неряшливым, раздражительным и озлобленным. Надежда пришла, когда соседка, страдавшая от той же напасти, вернулась от травницы. Она привезла с собой брошюрку о траволечении. Я заинтересовалась и стала искать спасение в рецептах народной медицины, на собственном опыте я поняла, что при помощи традиционных народных методов, используя растения, дарованные нам природой, можно отбить у человека влечение к алкоголю, даже без его ведома. Какой алкоголик признает себя больным? Но лечение все же должно проводиться под наблюдением врача. Поэтому, если вы решили освободить человека от алкогольной зависимости втайне от него самого, все же обратитесь за поддержкой к врачу. Пусть ваш близкий посещает его под любым предлогом. Только врач может правильно оценить ситуацию, чтобы не навредить организму. Лучше, конечно, чтобы пациента вел врач-нарколог – пусть даже и не сообщая ему о том, какие именно средства применяются. А я расскажу, что моему мужу помог корень трезвости.

Копытень европейский

В народе копытень называют винный корень, копытник, лошадиное копыто, земляной ладан, подорешник, рвотный корень, скипидарная трава, скипидарник, срывная трава.

Способ приготовления: столовую ложку отвара корневищ (5 г сырья на 200 мл кипятка) смешивают со 100 мл водки и дают выпить больному. Болгарская медицина рекомендует при

лечении алкоголизма следующий состав: смешать 4 ложки измельченных листьев копытня с 2 ч. ложками зеленого околоплодника грецкого ореха; 4 ложки этой смеси залить 4 л вина, настоять 2 недели и принимать по стакану 1-2 раза в день до еды.

Через небольшой промежуток времени смесь вызывает банальную рвоту.



Курс лечения составляет несколько дней – до возникновения устойчивого отвращения к спиртному. Механизм действия заключается в следующем: вызывая рвоту в сочетании с алкоголем, эти средства (независимо от сознания человека) способствуют возникновению в мозгу условного рефлекса – устойчивой связи между проявлением симптомов и приемом

алкоголя. В дальнейшем один вид спиртного будет вызывать у человека отвращение. Перед началом лечения необходимо посоветоваться с врачом: позволяет ли состояние желудочно-кишечного тракта и печени «стратотерпца» применять такое

сильнодействующее средство, как копытень.

Меры предосторожности: **растение ядовито, поэтому необходимо строго соблюдать дозировку препаратов из него и постоянно консультироваться с врачом (желательно наркологом). С лечебной целью используют корневища с корнями копытня, которые собирают во второй половине лета и осенью.**



Копытень  
*Arum europaeum L.*

Стойкое отвращение к водке может вызвать и настойка корня любистока лекарственного (*Levisticum officinale Koch*) с лавровым листом. Для этого 100 г свежих корней мелко режут, заливают 1 л водки, добавляют 10 лавровых листьев, настаивают 3 дня. Пьют по стакану каждый день. Обычно через полчаса начинается рвота. Любисток хорошо знаком большинству огородников, так как его выращивают в качестве прянокусового растения. Он известен как многолетний сельдерей.

**Терехова А., г. Дмитров.**

## ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Прочитал в рубрике «Боль людская» в №18(322) письма читателей. Решил помочь.

### Для Веры из Ростовской области.

То, что воспалены лимфоузлы, указывает на наличие вялотекущего инфекционного заболевания лимфосистемы. Эндометриоз и эрозия шейки матки являются сопутствующими заболеваниями. По всей видимости ваш туберкулез просто заглушили, но не вылечили до конца. Для того, чтобы избавиться от всех болезней одним разом, вам необходимо сделать следующее.

### Взять следующие травы:

почки сосны 100 г, почки березы 150 г, семена тмина 100 г, семена льна 50 г, семена фенхеля 100 г, плоды можжевельника 100 г, плоды боярышника 200 г, плоды рябины черноплодной (арония) 150 г, корни одуванчика 150 г, горец птичий 100 г, череда 100 г, заманиха 100 г, пион уклоняющийся 100 г, фиалка – 100 г. Весь сбор хорошо размешать между собой в большом тазу и разделить на 3 равные части. 2 части пересыпать в стеклянные банки и хранить в темном месте, а 1 часть засыпать в кастрюлю, залить 4 л крутого кипятка и томить на медленном огне в течение 30 мин. Затем снять с огня и настоять в течение 3 часов. Готовый настой процедить через марлю в стеклянные банки. Хранить в холодильнике.

Пить по 150 г 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Когда настой кончится так же заварить вторую часть сбора.

**Рецепт для спринцевания.** Взять 100 г коры дуба, 50 г корней одуванчика и 50 г полыни горькой. Засыпать в кастрюлю и залить 3 л крутого кипятка. Томить на медленном огне 40 мин. Настаивать 1 час, затем процедить через марлю. Спринцевать 2 раза в день по 100 г на каждую процедуру. Общий курс 90-180 дней.

### Для Московской Ю.В. из г. Благовещенск Амурской обл.

Для того, чтобы ваша дочь скорее встала на ножки, необходимо следующее. Засыпьте в кастрюлю 200 г коры дуба и

100 г корней подорожника. Залейте 4 л крутого кипятка и томите на медленном огне в течение часа. Затем снимите с огня и дайте остыть. Готовый сбор процедите через марлю в стеклянную банку. Постелите на постель целлофан, сверху постелите шерстяное одеяльце таким образом, чтобы верхний конец доходил до бедер, а нижний находился таким образом, чтобы им можно было

укрыть ножки. Два других конца должны быть таким образом, чтобы их можно было запахнуть на теле. Возьмите пластмассовый таз, налейте в него 500 г готового настоя, добавьте 100 г соли и 2 ст.л. 70% уксусной эссенции. Разбавьте готовый раствор 500 г горячей воды. Хорошо размешайте. В этом растворе хорошо намочите сложенную в 5-6 раз простыню, слегка отожмите и постелите на уже пригото-

вленное шерстяное одеяло таким образом, чтобы нижний конец доходил до пяток, а верхний доходил до ягодич. 2 других края запахните на ножках ребенка и сверху запахните шерстяным одеялом таким образом, чтобы не было доступа воздуха. Сверху укройте теплым одеялом. Лежать так ребенок должен не менее 45 мин. Если уснет – не будить.

### Для Пищулиной Анны из г. Можайск Московской обл.

Взять следующие травы: полынь горькая 30 г, ромашка аптечная 100 г, чабрец 100 г, череда 100 г, плоды можжевельника 100 г, фиалка 100 г, марена 150 г, девясил 100 г, кора дуба 150 г, родиола розовая 100 г,

толокнянка 100 г, герань луговая 50 г. Все травы высыпать в большой таз, хорошо перемешать. Разделить на 3 равные части. 1 часть засыпать в кастрюлю и залить 4 л крутого кипятка. Томить на медленном огне 45 мин. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить через марлю в стеклянные банки, добавить 500 г меда, хорошо размешать. Хранить в холодильнике. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин. до еды.

С уважением, **Оскар Николаевич Ходжаев. Тел. для консультации: 8-915-737-8173. 171620, Тверская обл., Кашинский р-н, п/о Никольское, д. Соколово-Кошкарево.**



Одуванчик



Ромашка

## ЗАЩИТА ОТ РАКА – АПЕЛЬСИН С ЧАЕМ



**Я уже давно интересуюсь народной китайской медициной. Эта страна с древними традициями и многовековым опытом изучения организма человека. Вот, уникальный и необычайно простой рецепт. Всем известно, что предупредить болезнь легче, чем ее лечить.**



Две чашки зеленого чая и один апельсин каждый день надежно защищают от радиации. Согласно результатам исследований китайских ученых, листья зеленого чая содержат, наряду с другими полезными веще-

ствами, элементы, противодействующие губительному воздействию радиации. В апельсинах же, по мнению ученых, содержатся вещества, препятствующие появлению и росту опухолей, и повышающие иммунитет.

**Колесов П.С., г. Курган.**

## 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ – СЕКРЕТ ДОЛГОЙ МОЛОДОСТИ



Люди, которые много двигаются, дольше живут и дольше остаются молодыми. Конечно, лучше большую часть этих шагов сделать в лесу, в парке, не по асфальту, а по земле. Но это не всегда возможно, поэтому будем реалистами. Если мы не можем каждое утро проходить бодрым шагом две-три автобусные остановки до метро, а ездим на работу на машине, в офисе надо забыть про лифт и ходить по лестницам пешком. Если мы не записались в фитнес-клуб, чтобы там танцевать, плавать, бегать по кардиодорожке два раза в неделю, придется купить собаку и каждый день гулять с ней не меньше часа. Медики говорят: чтобы продлить жизнь на 10-20 лет, надо всего лишь: **1. Ходить** быстрым шагом по 40 минут пять раз в неделю; **2. Бегать** трусцой по 25-30 минут пять раз в неделю; **3. Заниматься** в фитнес-клубе два-три раза в неделю; **4. Каждый день** хотя бы по часу выгуливать собаку. Можно то, что больше подходит при вашем образе жизни.

**О. Перова, Москва.**



# ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»



Уважаемая газета «Бабушкины рецепты»! Прошу Вас опубликовать в своей уважаемой газете мои ответы на некоторые вопросы, содержащиеся в письмах больных (1017 шт.), полученных мною за четыре месяца этого года, и принести мои глубочайшие извинения за то, что я в силу своей занятости, да и по возрасту (81 год), не смог индивидуально ответить каждому из них. Тем более, что есть тяжело больные, задержка которым не допустима ни на один день.

Одновременно, заранее, от всей души благодарю главного редактора и весь коллектив газеты за оказанную мне и многим нашим больным-читателям помощь в их лечении.

Пользуясь случаем, прошу всех: звоните мне с 9 до 21 часа по Московскому времени, ведь мне тоже необходимо отдыхать.

Итак, отвечаю на первый вопрос: «Как можно определить начало заболевания диабетом, и какие имеются народные средства, которые хотя бы не полностью излечивают, но поддерживают сахар на одном уровне?» (63 человека).

**Ответ:** Существует два вида диабета:

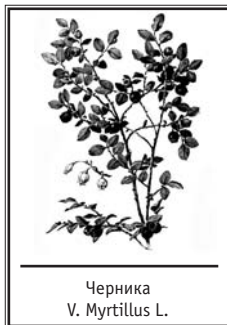
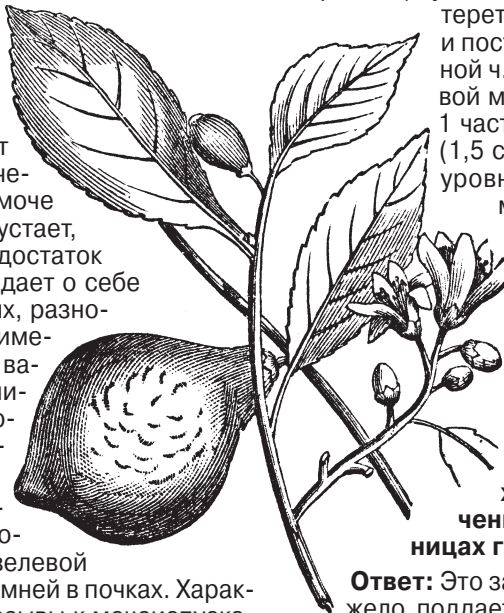
**1. Несахарный диабет.** Он дает знать о себе в обильном и частом мочеиспускании, но количество сахара в моче нормальное. Такой больной быстро устает, появляется сухость во рту и кожи, недостаток слюны, часто хочется пить. Болезнь дает о себе знать при бессоннице, неприятностях, разного рода стрессах. Для этого надо применять такие средства: железо, настой валерианы. Во время приступов пить глицерин по 1 ст. л. в день, а также побольше есть рыбы, мяса, мозги, раков, молоко, яичные желтки.

**2. Сахарный диабет.** При этом диабете в моче содержится большое количество виноградного сахара и щавелевой кислоты. Это ведет к образованию камней в почках. Характерные признаки болезни: частые позывы к мочеиспусканию, постоянный голод, жажда, слабость, ухудшение зрения, во рту вкус железа, астма, кожный зуд, плохое заживание ран. Сахар в крови и моче. Прежде всего надо не употреблять сахар и все, что содержит в себе сахар и крахмал: хлеб, крупы, рис, изюм, стручковые плоды. Надо побольше употреблять мяса и свежих фруктов, кроме бананов, черешни, черемухи, слив и винограда. Необходимо потреблять молоко, предварительно сняв с него сливки (отстоянное), простоквашу и творог. Чтобы облегчить переработку жиров - употреблять пряности. Два раза в неделю питаться только овощами в свежем виде, потом съесть 2-4 яйца (по величине) и немного свежего масла. Лучшим медицинским средством против диабета является инсулин по указанию доктора. Вместо сахара употреблять сахарин. 4-6 капель йода на стакан теплой кипяченой воды помогут при зуде половых органов, если их постоянно подмывать. Народные средства такие:

**1. Пить по потребности** настой из листьев черники.

**2. Настой:** 2 ст. л. сельдерея залить двумя стаканами кипятка и настаивать в термосе 1,5-2 часа. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

**3. Принимать** по три раза в день по 1 ч. л. горчичных семян.



Черника  
V. Myrtillus L.

го, понижает процент сахара в крови.

**8. Лечебная смесь:** а) 1 большой лимон, 5 больших (или 7 средних) зубчиков чеснока и одну большую луковицу, натереть на терке. Тщательно все перемешать и поставить в холодильник. Принимать по одной ч. л. перед едой, б) взять 5 частей гречневой муки (можно смолоть гречневую крупу) и 1 часть грецких орехов. Вечером залить 30 г (1,5 ст. л.) этой смеси кефиром (на 2 см выше уровня смеси), утром съесть полученную массу и заесть яблоком. В течение всего дня принимать по 1 ст. л. гречнево-ореховой смеси за 30 минут до еды. Курс лечения 5-5,5 месяцев.

**9. Неплохие результаты** дает в лечении диабета препарат «ПЛС». Кто в этом нуждается - позвоните мне по номеру: (8443) 58-50-68.

**Второй вопрос: «Слышали много от людей и читали во многих газетах хорошие отзывы о Вашем методе лечения рака. Расскажите об этом на страницах газеты».**

**Ответ:** Это заболевание, как Вам известно, очень тяжело поддается лечению и требует много времени (от пяти и более месяцев). Несмотря на титаническую работу всех врачей и ученых мира гарантированного излечения еще не достигнуто.

Что касается моего метода лечения, то особых секретов в этом нет - я указываю основные компоненты лекарства в инструкции и методике лечения. Экстракт этого лекарства готовить довольно сложно и долго. В среднем, по году, можно приготовить не более чем для четырех больных в месяц, т.е. требуется 7 дней для одного больного. Имеет большое значение период и точное время сбора лекарственных растений, их обработка, переработка и т.д.

Также исключительно важно иметь в виду, что каждый человек уникален, и подходить к лечению больного надо индивидуально учитывать состояние каждого больного на сегодняшний день перед назначением препарата, как: наличие других заболеваний, записанных в медицинской карте, когда и чем лечился, правильном подборе всех остальных компонентов, а также и другие факторы. По этому, видимо, результатами моего лечения не только рака, но и многих других заболеваний я доволен и, как следствие, получаю много хороших отзывов.

За время лечения людей нашей династией (250 - 280 лет) не было, слава Богу, ни одного нежелательного результата

по нашей вине. Поэтому основной метод моего лечения указан в инструкции и методике лечения, а что касается остальных тонкостей, то это надо брать мне на себя. Именно из-за этого все онкологические больные, нуждающиеся в моей помощи (63 человека), позвоните мне по телефону в г. Волжский на номер: (8443) 58-50-68.

**Третий вопрос: Очень многие обращаются с просьбой помочь в лечении заболеваний пищеварительного тракта (гастрит, плохое пищеварение, диспепсия, изжога, газы).**

**Ответ:**

**а) Лекарство самое доступное и простое:** выпивать стакан сока сырой картошки утром натощак, хорошо размешивая, т.к. крахмал быстро оседает. Сразу лечь на 35-40 минут в постель. Через час – завтрак. Так продолжать подряд 10 дней. После этого 10 дней перерыв и продолжить десятидневное лечение. И так три раза по 10 дней. Итого: 30 дней. Этот способ даст хорошие результаты.

**б) Болезни толстых и тонких кишок (32 человека).**

Этот диагноз должен быть установлен точно, т.к. это лекарство не лечит других органов, кроме кишок. Это семена псиллиума. Лучше черные семена, но если нет, то можно светлые. Это средство обладает большой целебной силой. Действует как слабительное. Готовить лекарства надо так: взять 2 ч.л. (без бугорка) семян. Долить чашку теплой водой на 3/4. Через несколько минут семена откроются и выпустят содержимое. Надо размешивать несколько минут до тех пор, пока смесь не загустеет, как желе. Принимать всю дозу три раза в день в течение первых двух недель лечения. Первую дозу принимать утром натощак, вторую – днем и третью – перед сном.

**в) Мои предки:** прадед, дед и отец при лечении колита диете придавали громадное значение. Они говорят, что даже лучшие в мире лекари не добьются хороших результатов, если больной не будет соблюдать правильную диету и принимать настойки из целебных трав. Из пищи исключите: отруби, даже в хлебе – они поражают и раздражают внутреннюю оболочку большой толстой кишки. Нельзя есть очень горячую и холодную пищу. Все должно быть умеренно теплым. Нельзя пить излишнюю жидкость. Нельзя употреблять мясо и сырые овощи (все салаты), фруктовые соки, а съедайте фрукты целиком без шкурки и семян, не ешьте жареной пищи, свежего хлеба, не пейте кофе.

Что можно кушать: все зерновые, кроме отрубей, все овощи, в которых нет семян в вареном виде, а так же: чернослив, яблоки, груши, сливы и все фрукты без семян в испеченном или вареном виде; торт с фруктами, желе и желатин, йогурт, молоко коровье и козье, пудинг; чистые и густые супы; хлеб получерствый; жиры в очень малом количестве. Следует выпивать перед завтраком 1 стакан не совсем холодной воды, а также по 1 стакану между первым и вторым завтраками и между завтраком и обедом. Если больной будет точно выполнять диету и принимать лекарство – полное выздоровление.

Надо помнить, что при лечении колита нельзя употреблять слабительное. Можно принимать небольшую клизму, при желаниии.

При появлении нервоза, следует принимать успокоительные таблетки из целебных трав, но не из химикатов.

**Четвертый вопрос: «Как надо лечить растяжение жил и унять боль народными средствами?»**

**Ответ:** Надо накрошить мелко лука и смешать его с небольшим количеством сахарного песка, покрыть толстым слоем повязку и наложить на больное место. Боль скоро прекратится и наступит выздоровление.

**Пятый вопрос: «Какую экстренную помощь необходимо оказывать астматикам во время припадков?» (19 человек).**

**Ответ:** Во время неожиданного припадков необходимо глотать больному кусочки льда и ячменный кофе, нюхать намоченную нашатырным спиртом ватку, прикладывать к икрам горчичники, растирать тело суконной тканью или щеткой. В комнате воздух должен быть всегда чистым, курить нельзя, а если уже накурено и окно открыть нельзя, необходимо поставить к изголовью больного блюдце с нашатырным спиртом. Это экстренная помощь, а по поводу лечения позвоните мне по телефону на номер: (8443) 58-50-68 в г. Волжский.

**Шестой вопрос: По поводу лечения туберкулеза легких в запущенной тяжелой форме (Никонорова Н.С. из г. Новокузнецка, Боброва И.Т. из г. Шихты, Грибанова Г.К. из г. Калининграда и Мельниченко М.Н. из г. Брянска).**

**Ответ:** Незамедлительно позвоните мне по указанному выше телефону!

**Седьмой вопрос: «Как вылечить водянку без хирургического вмешательства?»**

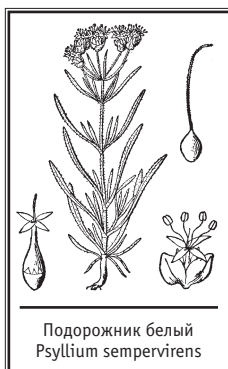
**Ответ:** Мой дед лечил водянку, по его записи, и весьма успешно, таким методом: 800-830 г нарезанной петрушки положить в горшок или в эмалированную посуду, залить непастеризованным молоком и поставить в не слишком натопленную печь или духовку. Молоко должно томиться пока останется половина от первоначального количества. Процедить и давать больному пить от одной до двух ст.л. отвара каждый час. Все это он должен выпить в один день. Это средство сильное мочегонное, но очень хорошее.

Хирургия всегда предлагает операцию, но больной может выдержать только две операции, третья почти всегда кончается смертью. А предложенное мною средство безвредно.

*Выражаю свою самую большую благодарность главному редактору и всему коллективу за оказанную мне и больным помощь в их лечении.*


*Желаю хорошего здоровья, счастья и успехов в Вашем благородном труде.*

**Потомственный лекарь Степанович Виктор Алексеевич. 404127, г. Волжский, Волгоградская обл., ул. Дружбы, д. 39, кв. 28, тел.: (8443) 58-50-68.**






## КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ДИАБЕТИКА

 Снизить содержание сахара в крови можно таким средством: 1 стакан кефира смешать с третьей или половиной перемолотой гречневой крупы. Пить два раза в день за 30 минут до еды. Принимать до заметных улучшений. Или можно пить свежеприготовленный картофельный сок два раза в день за полчаса до еды утром и вечером по полстакана. Кстати, физические упражнения в среднем темпе при диабете действуют подобно инсулину. Так что, не ленитесь!

**Т.Пивоварова, г. Оренбург.**

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

 Недавно узнала интересную информацию о том, какие продукты с какими болезнями справляются. Мы все знаем о витаминах и полезных свойствах разных овощей, но как именно, помогают они человеку бороться за здоровье, не знаем. Оказывается, что чеснок не только профилактическое средство от простуды, но еще борется с раком.

Соевые предотвращают такие болезни, как рак молочной железы, эндометриоз и заболевания яичников.

Репчатый лук, лук-порей и зеленый лук замедляют образование раковых клеток.

Брокколи препятствует распространению канцерогенов (факторов, вызывающих рак), разрушающе действующих на ДНК.

Морковь, сельдерей, петрушка и пастернак замедляют процесс раковой мутации.

Апельсины богаты витамином «С» и помогают предотвратить рак желудка.

Растительное масло – хороший источник витамина Е, который является потенциальным антиоксидантом.


Орехи, семечки и зерновые – кладезь растительных волокон, ускоряющих продвижение пищи по кишечнику и не дающих канцерогенам нападать на живые клетки.

Горох – хороший источник фолиевой кислоты, которая способствует формированию красных кровяных телец.

Посмотрите еще раз на список, приведенный выше, запомните и хорошей на здоровье!

**Валентина С., г. Белгород.**

## ЦЕЛИТЕЛЬ УКРОП

 Знаю, сегодня многие женщины страдают желчнокаменной болезнью. Но прежде чем я поделюсь рецептами изгнания камней с помощью укропа, хочу дать несколько общих советов. Во-первых, перед лечением надо обязательно сделать УЗИ и понять, какого размера камни. Если они вот-вот переполнят желчный пузырь, то лучше воспользоваться хирургическими методами. Во-вторых, запастись терпением и настроиться на лечение в течение 4-6 месяцев. Растворять камни следует постепенно, чтобы не получить букет неприятных ощущений. В-третьих, помнить, что навсегда избавиться от надоедливой недуга можно лишь при правильном использовании целебных свойств укропа. Большие дозы иногда могут привести к побочным эффектам – обморокам, понижению артериального давления, временному ухудшению зрения.

**Если вы все это учтете, то смело принимайтесь за лечение.**

**1** Настой для растворения и вывода камней из желчного пузыря.

Две столовые ложки измельченного укропа – стебли, листья, цветки – залейте 400 мл крутого кипятка. Пусть трава настоится 15-30 минут. Затем процедите. Настой принимайте теплым в течение дня в три-четыре приема по 1/4 стакана. Делайте ежедневно новый настой и пейте 3 недели. После этого советую сделать контрольное УЗИ. Если камни еще остались, то после трехнедельного перерыва повторите курс.

**2** Сбор для смягчения камней. Возьмите семена укропа – 3 части, траву сушеницы болотной – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2

части, цветки календулы – 3 части, листья тысячелистника – 2 части, листья подорожника большого – 1 часть.

Для суточной дозы вам потребуется две столовые ложки сбора. Залейте их двумя стаканами крутого кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – месяц. Затем сделайте перерыв на три недели и снова повторите процедуру. Хочу подчеркнуть, это классическая форма приема укропных настоев при различных заболеваниях.

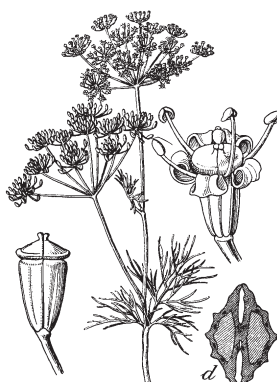
**3** Сбор при болезни печени и желчного пузыря. Семена укропа, календула лекарственная – надземная часть, листья березы белой, трава сушеницы, цветы бессмертника, верхушки золототысячника, плоды земляники, кукурузные рыльца, плоды шиповника, корень одуванчика – по 2 части. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения такой же, как описано выше, во втором рецепте.

**Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, задержкой стула. Так вот, укроп и здесь окажет неоценимую помощь. Купите в аптеке укропную воду и принимайте ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.**

Отрицательные побочные эффекты от длительного приема укропа возникают крайне редко. Но все же, если это произойдет, то принимайте до еды 3 раза в день столовую ложку меда со стаканом остуженной кипяченой воды. Кроме того, снять неприятные ощущения может и гвоздика. Для этого нужно чайную ложку гвоздики залить 1 1/2 стакана кипятка, проварить на малом огне минут 5 и пить по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день до еды. Есть еще более простой способ – взять коричу на кончике ножа и положить на язык, до еды. Повторяю, если вы умело подберете к делу,

то укроп вам обязательно поможет – проверено практикой.

**Ежикова М.А., г. Москва.**



Укроп

# АХ, ЭТА КРАСНАЯ РЯБИНА



*Я большая поклонница рябины. Это не только очень красивое дерево, но и настоящая кладовая здоровья. Хочу рассказать, что на Руси рябина считалась символом счастья и мира в семье. Говорили, что дух рябины отгоняет болезни и является средством защиты от всякого ведовства. На Руси веточками рябины украшали столы, она подавалась с сахаром и залитая медом, квашеная и сушеная. Раньше на Украине готовили рябиновую пасту, для чего мороженые плоды давили деревянными ложками и смешивали с сахарной пудрой. Наши предки писали о том, что ягоды рябины, особенно тронутые морозом, замешанные с мукой и медом и испеченные в печи, имеют столь же приятный вкус, как и приготовленные из них в сахаре конфеты, коими украшали даже столы богачей. Да, и от многих болезней способна помочь эта удивительная ягода.*

В народной медицине плоды рябины используют при малокровии, заболеваниях почек и печени, при сахарном диабете, особенно протекающем с поражением мелких сосудов, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при геморрое.

Ягоды рябины обладают мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, желчегонным действием; их использовали в Болгарии при лечении камней в почках, при ревматизме и как слабительное средство. В Венгрии ими лечили дизентерию. Норвежцы использовали рябину как ранозаживляющее средство, а также при отеках.

В виде пюре плоды применяют при потере аппетита и расстройстве желудка. Надо несколько раз в день давать по 1/2-1 чайной ложке, благодаря чему увеличивается выделение желудочного сока.

Отваром цветков в народной медицине лечили тиреотоксикоз – заболевание щитовидной железы и применяли как противокашлевое средство. Рябиновый сок очень полезен при туберкулезе, а так как плоды рябины содержат сорбит, они рекомендуются и при сахарном диабете.

Рябина – прекрасное витаминное и тонизирующее средство, по содержанию каротина – провитамина А она превосходит многие сорта моркови. Для приготовления поливитаминного чая необходимо 1 столовую ложку измельченной смеси сушеных ягод рябины и шиповника залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе в течение 12 часов. С целью улучшения вкусовых качеств в настой можно добавить сахар или лучше мед. При ломких сосудах можно принимать свежесжатый сок по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

При анемии (малокровии) 2 чайные ложки плодов рябины заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Это количество выпивают в 3-4 приема в течение дня.



**В народной медицине при заболеваниях почек как мочегонное и кровоостанавливающее средство и для выведения камней из почек рекомендуется применять сироп из свежих ягод рябины (сок из 1 кг плодов варят с добавлением 600 г сахара).**

Рябиновый сок принимают как желчегонное средство при холецистите (воспалении желчного пузыря) по 1 чайной ложке за полчаса до еды. Плоды рябины выводят из организма вредные вещества и обладают противоотечным действием.

С целью повышения кислотности желудочного сока готовят настой или морс: 400 г ягод растирают в ступке, заливают 2 л кипяченой воды и настаивают 4 часа, затем встряхивают, процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу. При ге-

моррое и запорах в течение нескольких недель следует пить 3 раза в день по 70-100 г свежеприготовленного сока рябины с сахаром или медом; каждую порцию сока запивать 0,5-1 стаканом холодной кипяченой воды.

Еще в древности люди заметили, что плоды рябины обладают обеззараживающим свойством. В воду бросали ветку рябины, после чего у воды появлялся приятный вкус, и она долго не портилась. С этой же целью рекомендовали пересыпать толчеными листьями рябины сушеные овощи и фрукты.

Учитывая то, что свежие листья оказывают противогрибковое действие, их тщательно растирают и прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку необходимо менять через день.

При обильных месячных, вызывающих снижение гемоглобина, необходим прием настоя из свежих или сухих ягод рябины, для чего 2 столовые ложки ягод заливают 0,5 л кипятка, настаивают до остывания и выпивают в течение дня вместо воды.

Маску из размятых свежих плодов, смешанных со сметаной или сливками, применяют в качестве питания для кожи лица. Также рекомендуется сок красной рябины заморозить в холодильнике и ежедневно протирать лицо ледяными кубиками при появлении на лице расширенных сосудов. С целью отбеливания смешивают 2 столовые ложки кефира и по одной столовой ложке размятой рябины и лимонного сока. Маску снимают через 15-20 минут теплой водой. При увядшей коже лица делают лосьон из смеси рябинового сока с глицерином и одеколоном (2:1:1).

Существует народное средство для выведения бородавок, для чего на бородавку наносят массу из сырых ягод рябины, фиксируя на ночь повязкой, а утром промывают. Такие процедуры проводят 8-10 раз.

Следует помнить, что встречается индивидуальная непереносимость свежих плодов и сока рябины, а также она противопоказана при склонности к поносу.

И еще немного о черноплодке. Ягоды черноплодной рябины снимают спазмы, обладают противовоспалительным, противоаллергическим и мочегонным действием. Их применяют при гастрите с пониженной секреторной функцией, так как они повышают секрецию желудка, возбуждают аппетит.

При пониженной свертываемости крови черноплодная рябина способствует повышению ее. Но если свертываемость нормальная, то рябина не оказывает такого действия. Чай из черноплодной ряби-

ны хорошо помогает при атеросклерозе, а сок снижает артериальное давление.

В старину при ревматизме употребляли водку, настоянную на плодах рябины, а также использовали как легкое слабительное. При наличии камней в желчном пузыре и в почках готовилась каша из смеси ягод рябины с паточкой в равных частях, которую принимали по 2-3 ложки в день натощак утром и вечером.

**Николаева Ольга Петровна, г. Саранск.**



# ЦВЕТОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

**А**виценна (ок. 980-1037) прописывал своим пациентам воздействие определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных. Применялись ванны с окрашенной водой, окна завешивали цветными шторами, считалось эффективным также облачение пациентов в одежду определенного цвета. Более всего привлекал внимание врачей красный цвет. Его использовали для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Под воздействием красного цвета скорость высыпаний увеличивалась, и тем самым ускорялось и облегчалось течение упомянутых детских инфекций.

**В** Древней Индии лечение цветом практиковалось с незапамятных времен. Искусственных источников света в общепринятом понимании тогда еще не было. Поэтому приходилось использовать солнечные лучи, помещая на их пути к телу человека цветные стекла или окрашенные ткани.

**В** Европе научное исследование лечебного эффекта цветового воздействия началось лишь в середине XIX века, и связано оно с именами французских медиков Пото, Жуара, Поза и Плезантона. Их работы привлекли внимание европейских врачей самых различных специальностей. И с тех пор интерес к цветотерапии не ослабевает.

**А** началось все с лечения невралгических расстройств. После наблюдений над болеутоляющим свойством солнечного света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений Поза за тем же свойством фиолетового цвета цветотерапия обрела статус научности. В начале XX века многие русские и немецкие терапевты подтвердили результаты наблюдений французских коллег за лечебным воздействием цветных лучей на течение различных заболеваний. Так для современного западного научного мира было возрождено древнейшее средство, издавна входившее в арсенал лечебных приемов врачей Востока.

**К**аждый цвет по-своему многозначен. Цвет влияет на наши мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета – когда вы научитесь понимать его – многое объяснит вам и поможет разрешить ваши проблемы. С помощью этого знания вы станете мудрее, укрепите свое здоровье и избавитесь от недугов.

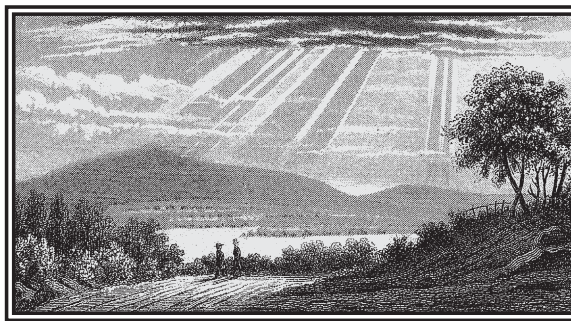
Начало в №29.

## Фиолетовый цвет (тайный лидер)

**В** физическом плане фиолетовый цвет воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге. Все умственные приказы идут отсюда. Фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его избыток может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей. Фиолетовый цвет очень полезен при любых внутренних воспалениях. Он хорош также при ишиасе. Уменьшает высыпания на коже, ослабляет сердцебиение, помогает при любых нарушениях, связанных с головой (например, при сотрясении мозга). Поддерживает иммунную систему и может успокоить расшатанные нервы. Полезен при усталости и боли в глазах, успокаивает эмоционально неустойчивых людей. Фиолетовый цвет очень мощен. Он несет в себе мир, сочетая силу и мягкость. Это высшая энергия гуманизма, доброты и любви. Впитывайте фиолетовый цвет, чтобы выявить и освободить скрытые возможности. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет – он защитит вас. Поскольку фиолетовый цвет соединяет в себе красный и голубой, он способствует союзу тела и духа. Обостряет зрение и чувства, но подавляет аппетит.

## Медитация с использованием цвета

**Н**аденьте свободную одежду. Постарайтесь, чтобы вас не беспокоили. Сядьте или лягте. Закройте глаза и дайте возможность мыслям в течение нескольких минут свободно перелетать с предмета на предмет. Пусть ощущение мира и спокойствия наполнит все ваше существо. Дышите спокойно; расслабьтесь.



**М**едленно представляйте, как яркие, красивые цвета кружатся вокруг вас. Таким образом вы постепенно получаете доступ к энергии внутри вас, открывая свою внутреннюю вселенную. Представьте себе, как открывается макушка головы и туда входит мерцающее сияние разноцветных лучей. Можете выбрать любой цвет (голубой, красный или желтый, в зависимости от вашего состояния). (Если вы не лечите конкретное заболевание, предпочтителен белый цвет).

**К**оснувшись головы, выбранный вами цвет пошлет звездный дождь, рассыплется каскадом вокруг вас и вольется в тело. В этот момент вы почувствуете ощущение тепла и мягкости. Этот прекрасный цвет будет растекаться по позвоночнику до ступней ног. Каждая частица вашего тела пропитается им.

**К**огда тело будет наполнено цветовой энергией, переключите внимание на глаза. Расслабьте их. Пусть они наполнятся цветной целебной субстанцией.

**З**атем пропустите цвет вверх, к мозгу. Его лучи глубоко проникнут в мозг, вычищая темные пятна. Мысли становятся спокойными и уравновешенными.

**Т**еперь все тело наполняется этим исцеляющим цветом. Вы чувствуете, как раскрываются все поры, и кожа пропускает через себя этот цвет. Вы ощущаете его как мягкий туман, который ласкает лицо и обволакивает тело. Вам кажется, что вы находитесь в красивом цветном коконе.

**В**ыходя из медитативного состояния, представьте, как закрывается макушка. Регулируйте поток вливающейся в вас энергии. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и, наконец, вдохните на счет 4, задержите дыхание на счет 16, затем расслабьтесь и выдохните на счет 8. Повторите это упражнение еще раз. Два последних вдоха обеспечат поступление в мозг кислорода. Затем потрите ладони одна о другую, пока не почувствуете покалывание.

**П**одстраиваясь к цвету во время медитации, вы чувствуете единение со своим истинным «я» и получаете подлинное удовлетворение.

**У**миротворенность и полное расслабление подготовят вас к процессу исцеления. Если вы затрудняетесь в выборе цвета, начните с зеленого – краски природы. Он подходит при всех болезненных состояниях.

**П**о возможности старайтесь заниматься медитацией каждый день. Лучшее время – утро или вечер. Как считают восточные целители, наиболее оптимальное время для сеанса цветотерапии – не больше одного часа в день. Этого времени вполне достаточно, чтобы организм постепенно освободился от болезненных явлений и неприятных ощущений.

## Цвет и характер

**П**сихологи на основании отношения человека к определенному цвету могут многое сказать о его характере, склонностях, складе ума, психики и даже состоянии здоровья. Существует мнение, что отношение к цвету является биологически врожденной особенностью человека. Так, любители белого цвета легко впадают в экстаз, у них хорошо развито воображение, они мечтательны. Розовые цвета предпочитают люди, всю жизнь пребывающие в мире грез, сказок и чудес. Они любят комфорт и домашний уют. Почитатели красного цвета – люди властолюбивые, всю жизнь стремящиеся к лидерству. Они редко страдают от угрызений совести, будучи самоуверенными и амбициозными. Голубой цвет предпочитают путешественники, ученые, религиозные деятели. Темно-голубой – цвет артистов. Все эти люди очень жизнелюбивы, энергичны, ценят успех и богатство. Уравновешенностью, обстоятельностью, тягой к знаниям обладают те, кто отдает предпочтение коричневому цвету. Как правило, их отличают строгость и бережливость. Коричневый – цвет зре-



лого возраста и продуманных решений. Творческие личности тяготеют к серым тонам. Этот цвет считается очищающим. Любители темно-зеленого цвета упрямы и настойчивы. В сочетании с золотом это цвет банкиров и преуспевающих в бизнесе людей. Они солидны и уважаемы, любят природу и покой. Желтый – цвет разумного начала и оптимизма.

## Цветовой душ

**С**мастерите или купите лампу с цветными фильтрами (тонкой пластиковой пленкой, используемой для театрального освещения и имеющейся в продаже в магазинах театрального реквизита и некоторых художественных салонах) либо с кусочками цветного (витражного) стекла. Через них вы сможете пропускать лучи от лампы направленного света (продается в магазинах электротоваров) для обработки определенным цветом отдельных частей тела. Этот метод называется

«цветовым душем». Однако применять его следует с осторожностью.

**К**расный свет имеет очень мощное воздействие. Поэтому его следует использовать не более нескольких минут, прикрыв чем-нибудь голову. Он стимулирует кровообращение и функции нервной системы и поэтому противопоказан неуравновешенным людям, либо имеющим повышенное кровяное давление. Голубой цвет – полная противоположность красному; может использоваться для снятия возбуждения, а также в качестве противодействия чрезмерной дозе красного. Но он не менее мощен, и если вы заснете под голубым светом либо будете находиться под ним более 30 минут, может наступить упадок сил. Несколько минут под оранжевым либо желтым светом восстановят силы.

## Цветная вода

**П**опробуйте заряжать и пить цветную воду. Французское звучание слова «вода» – «о» («eau»). Поэтому вода различного цвета будет иметь в написании суффикс «о». Красная вода называется «рубю», оранжевая или желтая – «амберо», зеленая – «вердо», голубая – «серулео», пурпурная – «пурпуо», а фиолетовая – «виолео».

**В**ода может быть заряжена определенным цветом путем ее обработки цветной лампой либо воздействием солнечных лучей на кусочек цветного стекла или пленки, прикрепленных на оконном стекле перед кувшином воды. Солнечные лучи, проходя через цветное стекло, заряжают своим цветом воду. Можно также наливать воду в бутылку, изготовленную из стекла нужного вам цвета. Зеленые винные бутылки, например, можно использовать для зарядки воды зеленым цветом. Для зарядки цветной воды необходимо от 1 до 3 часов (чем дольше, тем больше заряд). Пурпуо (пурпурная вода) и серулео (голубая вода) заряд независимо от времени, а амберо (желтая или оранжевая вода) и рубю (красная вода) должны храниться в холодильнике либо в прохладном месте; в тепле они потеряют свой энергетический потенциал в течение 3-4 дней. Даже в процессе хранения в прохладном месте их следует повторно заряжать каждые 2 недели.

**Ц**ветные воды используются для лечения внутренних болезней, таких, как запоры и язвы, а также при нарушениях пищеварения. Дозы различны, но чаще всего составляют несколько глотков. Глоток может измеряться 1 столовой ложкой для взрослых и 1 чайной ложкой для детей.

# СВЕКРОВЬ ПРОТИВ КАШЛЯ



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Мы с мужем

долго ждали ребенка, наконец, счастье нам улыбнулось. Два года назад у нас родился сынишка. Каждому человеку знакомо состояние, когда ребенок болеет, а помочь ему не можешь, кажется, прилагаешь все усилия, а результат равняется нулю. Вот, так же было и с нами.

Полгода назад Ванечка начал кашлять, и эти приступы просто не давали жизни ни ему, ни нам. Врачи ставили диагноз бронхит. Кашель возник при подвижном образе жизни ребенка, а после сна он откашливался очень тяжело, кашель был сухой и с приступами на рвоту.

Мы прогревались, принимали лекарства, но избавиться от кашля окончательно не могли. Да и заставить маленького ребенка принимать лекарство, дело не из легких.

В это время к нам в гости приехала свекровь. Мы живем далеко от родителей, в другом городе, поэтому видимся очень редко. Посмотрев на наши бесполезные старания, она сказала, что не стоит мучить ребенка, и принялась лечить его своими методами, которыми лечила моего мужа, когда он был маленьким. Я ей очень благодарна за эти средства, мы совершенно забыли о хвори.



Если ваш ребенок начал кашлять, нарежьте тонкими ломтиками несколько редек и обильно посыпьте сахаром. Через несколько часов они дадут сок.

Принимайте его каждые два часа по столовой ложке в подогретом виде.

Еще очень интересный рецепт и ребенку очень понравился: взять несколько спелых бананов, протереть их через сито и поместить в кастрюлю с горячей водой (2 банана на чашку воды с 1 ст. ложкой сахара). Принимайте смесь в подогретом виде несколько раз в день.

Не болейте.

**Ратницкая С.Ю., г. Омск.**



# БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

Мы живем в век суперскоростей, пытаемся везде успеть и постоянно спешим. Современная женщина утром спешит на работу, вечером поздно возвращается домой. И нет никакой возможности приготовить горячий полноценный завтрак, встретит вечером семью приготовленным шикарным ужином. Да, существуют быстрые сухие завтраки, и иногда они очень выручают. Но так ведь хочется накормить своих дорогих и любимых вкусным домашним завтраком, замечательным ужином, чаще побаловать необыкновенным десертом.

А ведь это так просто. Мы предлагаем вам множество очень вкусных, разнообразных рецептов, которые объединяет одно – все они готовятся не более 15 минут. Среди них вы сможете найти подходящие для завтрака, ужина, а иногда и обеда (или дополнения к обеду). Некоторые из рецептов особенно порадуют детей своим игрушечным видом и нежным вкусом. Но абсолютно всех сладкоежек приведут в восторг вкусная выпечка, на приготовление которой Вы потратите не более 20 минут, и другие замечательные сладости, которые готовятся еще быстрее.

Внезапно прибывшие гости уже не застанут вас врасплох, ведь наши рецепты помогут вам быстро накрыть красивый изысканный стол.

Все рецепты подобраны тщательно и с любовью, поэтому мы абсолютно уверены, что они помогут Вам чаще дарить радость себе и своим близким. Ведь вкусный и красивый завтрак повышает настроение на весь день. И что может быть лучше общения с родными и друзьями за праздничным или просто хорошим ужином.

Пользуясь нашими рецептами вы всегда будете принимать абсолютно заслуженные комплименты Вашему кулинарному искусству, и, что очень важно, тратить на приготовление еды совсем немного времени.

## ХОЛОДНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

### Бутерброды со шпротами

500 г хлеба белого или черного, по вкусу, 100 г майонеза, 2 зубца чеснока, 100 г шпротов, 150 г сыра, 2 маринованных огурца, 1 лимон.

Хлеб порезать, подсушить в тостере или обжарить в масле. Раздавить чеснок в майонез и намазать хлеб этой смесью. Сверху положить 2-3 шпроты (в зависимости от размера хлеба), кусочек маринованного огурца, кусочек сыра и половинку кружочка лимона.

### Бутерброды с перцем

Черный хлеб, 2 плавленых сырка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 сладкий перец, 3-4 шт. крабовых палочек, 2 зубчика чеснока, зелень.

Сырки натереть на крупной терке, яйца порубить, перец и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, все перемешать, заправить майонезом. Смесь намазывать на кусочки хлеба, сверху посыпать измельченной зеленью.

### Бутерброды с ветчиной

Черный хлеб, ветчина, 2 яйца, сваренных вкрутую, огурец зеленый или консервированный, зелень.

Ветчину тонко нарезать по 2-3 куса на бутерброд, так, чтобы можно было свернуть ее трубочками. Положить вдоль бутерброда свернутую ветчину, оформить кусочками яйца, огурцом и зеленью.

### Бутерброд «Парус» (для детей)

Белый батон, сливочное масло, сыр твердых сортов.

Ломтики батона, нарезанные наискось, намазать маслом, на которое ножом-пилкой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра – вот и получился «парус».



## Бутерброд с суперселедочным паштетом

Соленая селедка, 2 вареных яйца, 2 плавленых сырка (по 100 г), 1 банка майонеза.

Если селедка очень соленая, можно вымочить в чае или в молоке. Все прокрутить через мясорубку 2 раза, добавить майонез. Паштет готов. Намазывать на хлеб.

## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

### Бутерброд со шпротами

1/2 батона, 1 банка шпротов, майонез, чеснок, соленые огурцы.

Хлеб нарезать, натереть чесноком, смазать одну сторону ломтиков хлеба майонезом, положить сверху тонко порезанный огурчик и шпроты. Запекать в духовке 15 минут при небольшой температуре.

### Булочки с колбасой в томатном соусе

4 булочки, 100 г колбасы, 40 г лука, 60 г соуса томат., специи, укроп.

Взять готовые булочки для бутербродов, срезать с них верхнюю часть на 1/3. Из середины булочек удалить мякиш. Вареную колбасу нарезать соломкой, поджарить на сковороде, добавить мелко нарезанный пассированный лук, соус томатный и специи, и перед подачей уложить в булочки. При подаче посыпать укропом.

### Эндвич с яйцом

3 средних ломтика хлеба (белого или черного формового кирпича), 3 яйца, соль, перец, растительное рафинированное масло.

В ломтиках хлеба вырезать мякоть, оставить только корку по 1 см от края. Разогреть масло на сковороде. Выложить хлеб на сковороду. В каждую рамку разбить одно яйцо. Соль, перец по вкусу. Жарить, не накрывая крышкой (для глазуньи) или с крышкой.

### Хлеб жареный особый

1 батон белого хлеба, 2 сырых картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 4 ст.л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Натереть на мелкой терке лук и картофель, перемешать с яйцом и специями, по вкусу посолить, нарезать хлеб кусочками толщиной 1 см. Обмакивать хлеб в эту смесь и

обжаривать с 2 сторон в растительном масле на предварительно разогретой сковороде.

### Бутерброд «Ешь, пока не остыл»

Ломтик белого хлеба, ломтик сыра, ломтик вареной колбасы.

Хлеб и колбасу поджарить слегка, затем сложить бутерброд в следующей последовательности: хлеб, колбаса и сыр сверху.

Продолжение следует.

## ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

 Удивительно как природа заботится о здоровье человека. И как доступны порой и вкусны ее лекарства. Я всегда любил яблоки и никогда не отказывал себе в этом удовольствии, а совсем недавно узнал, что это не только вкусно, но и просто незаменимое лекарство от многих болезней. Прошу обратить ваше внимание на мое письмо, что может быть проще съесть в день два-три яблока, а польза от этого неоценимая. Яблочные рецепты, вот чем я хочу поделиться с читателями вашей газеты.

**Если кто страдает от гастрита**, надо очистить от кожуры и сердцевинки 2 яблока зеленого сорта, натереть их на мелкой терке и съесть, лучше рано утром. До и после приема яблок не есть и не пить 4-5 часов.

Лечение проводят: 1-й месяц – ежедневно, 2-й месяц – 2-3 раза в неделю, 3-й месяц – 1 раз в неделю. На ночь употреблять средство не рекомендуется.

**Катар желудка** – 1 ч. ложку (с горкой) сухих цветов яблони залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Выпить маленькими глотками в течение дня.

**Болезни почек** – съедать по 3-4 сладких яблока в день



**Мочекаменная болезнь** – пить чай из яблочной кожуры в течение длительного времени.

**Атеросклероз и гипертония.** Ежедневно принимать по 0,5 стакана яблочного сока за 15-30 мин. до еды.

3 неочищенных яблока среднего размера нарезать, залить литром кипятка, варить в течение 10 мин. на слабом огне, добавить по вкусу сахар. Выпить в течение дня (как чай).

**Больным атеросклерозом** с избыточной массой тела по согласованию с врачом проводить разгрузочные яблочные дни. 1,2 кг яблок разделить на 5 равных порций, в дневные или вечерние часы добавить 100 г творога или отварного мяса, в течение дня выпить 2 стакана отвара шиповника.


**Трещины на пятках.**

Яблоко нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Полученную массу наложить толстым слоем на область трещин, накрыть салфеткой или марлевой повязкой, держать 30 мин.

И это еще не все болезни. Пробуйте, лечитесь.

**Весин Э.А., г. Томск.**

## ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

 Кто не мечтает о белоснежной улыбке, но отбелить зубы у врача стоит весьма и весьма дорого. Однако не стоит опускать руки и не обязательно раскошелиться на дорогие средства по уходу за зубами, которыми пестрят экраны наших телевизоров. Итак, простые народные средства, дешевые, но эффективные, позволяя вашим зубам сиять блеском и здоровьем.

Прекрасно вычистить зубы можно при помощи лишь щетки (лучше из натуральной щетины) и соленой кипяченой воды. Соль лучше брать морскую или покрупнее.

Очень сильное дезинфицирующее – чабрец (тимьян или богородская трава). Мелко смелите сухие листья, обмакните в эту муку сухую щетку, тщательно потрите зубы во всех направлениях, сполосните рот.

Хорошо отчищает зубной налет активированный уголь. Возьмите несколько таблеток угля, раздробите их, обмакните зубную щетку и чистите зубы в течение трех минут. Сполосните рот.

Для предупреждения кариеса. Соберите хвощ во влажном месте. Просушите, смелите в муку. Хвощ останавливает кровотечение, укрепляет десны, предупреждает кариес. Чистить смесью зубы два раза в день.

Для курильщиков. Выдерните летом корень ириса, порежьте на мелкие кусочки и высушите в духовке. Ирис обладает очищающим действием на почерневшие и выпадающие зубы заядлых курильщиков.


Чтобы иметь очень белые зубки, купите в аптеке древесный уголь, мелко его истолките и используйте, как зубной порошок.

Для отбеливания зубов протирайте их время от времени лимонной коркой.

И последнее: не экономьте на зубной пасте. Лечить зубы гораздо дороже!

**Коржина Ольга, г. Москва.**

## БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

 Моя бабушка всю жизнь прожила в деревне в Тамбовской области, а нас с сестрой родители каждое лето отправляли к ней на все каникулы. Конечно, не обходилось без простуд, насморк, кашель, куда от этого деться. Но лечила бабушка нас народными средствами. Прошло много лет, я сама стала бабушкой, и летом ко мне на дачу сын привозит своих детей, моих внуков. И теперь я лечу их, используя секреты своей бабушки. Вот, и с вами хочу поделиться. Пользуйтесь, люди добрые, на здоровье.

**От насморка:** положите высохший пшеничный или ржаной хлеб, можно сухари, на горячую плитку и, когда он начнет пригорать, вдыхайте дым от хлеба через ноздри две-три минуты. В течение дня неплохо повторить процедуру несколько раз, поэтому желательно лечиться в выходные. Хорошо ежедневно в течение 30 минут нюхать нашатырный спирт поочередно каждой ноздрей. На ночь можно намазать йодом пятки, надеть теплые чулки и носки и спать в таком виде. А если перед этим сделать для ног очень горячую ванну с содой, или с солью, или с горчицей – будет совсем здорово.

**А эти рецепты от кашля:**

**1. Гоголь-моголь** – яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом, можно и с коньяком. Два желтка, остальное – по вкусу. Принимать по утрам натощак.



**2. Смешать** 2 столовые ложки свежего сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки, 2 чайные ложки меда. Принимать по чайной ложке много раз в течение дня.

**3. Смешать** сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или напитка. Принимать по столовой ложке 6 раз в день.

**Бербетова Н.Н., г. Рязань.**



# ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ

*Дача, как много упований человек возлагает на это понятие. Тут и возможность отдохнуть после трудовых будней и надышаться свежим воздухом, поработать на благо своего организма, да и просто насладиться природой, вырвавшись из суеты современных городов. Но как сделать, чтобы дачный отдых не обратился в трудовую повинность. Давайте попробуем оглянуться вокруг и насладиться благами, которые щедро дарит нам природа, и поправить здоровье свое и своих близких.*

Начало в №27.

## Огурцы

В огурцах много воды (95-96%), минеральных солей (фосфора, кальция, магния, железа), микроэлементов (меди, марганца, кобальта, цинка, йода). Железа больше, чем в землянике или винограде. Этот овощ полезен при болезнях сердца, сосудов, почек, потому что содержит соли кальция и выводит из организма воду. Самое ценное его составляющее – это жидкость, дистиллированная самой природой.



Лечебными свойствами обладают семечки огурца, они прекрасно чистят внутренние стенки кровеносных сосудов. Сок, который отжимают в течение всего лета, так же, как и сами огурцы, улучшает аппетит, оказывает желчегонное, мочегонное и слабительное действие, способствует растворению мочевых камней. Сок с медом хорош при катаре верхних дыхательных путей. Он улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи. Принимают по 1-2 стакана сока со столовой ложкой меда 2-3 раза в день. Напиток из свежих огурцов. Огурцы натереть на терке и отжать сок через марлю. Листья салата нашинковать и также отжать сок. Полученное смешать и заправить по вкусу солью. Впрочем, лучше не заправлять.

## Фасоль

Содержит белки, углеводы и немного жира. Следует учитывать, что белки фасоли используются организмом лишь на 75 процентов, но при приготовлении блюд в виде пюре – значительно больше. Зрелые зерна фасоли содержат мало витамина С, зато богаты витаминами группы В.

## Хрен

Улучшает деятельность кишечника, возбуждает аппетит, поэтому лучше принимать его до еды в тертом виде по одной чайной ложке с сахаром или медом. В народной медицине применяется также как мочегонное средство при отеках и камнях в мочевом пузыре. Для диетических целей предпочтительней тертый хрен, но не с уксусом, а с соком и цедрой лимона, немного подслащенный. **Внимание: хрен противопоказан при острых гастритах, обострении язвы, колитах, заболеваниях печени и почек. Большие дозы хрена могут вызывать почечные кровотечения.**

## Черника

Улучшает зрение, оказывает антисептическое и вяжущее действие. Рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, изжоге, как противоглистное и антибактериальное средство при цистите, камнях в почках, уретрите, болях при ревматизме. Издавна питье из свежей и сушеной черники использовалось для лечения болезни кишечника, осложненных носами. Обычно принимают по полстакана ягод или сока со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

## Яблоки

Любопытный факт. Новейшие исследования французских кардиологов подтвердили теорию греков о том, что яблоки – эликсир молодости. У полевых мышей вызывали атеросклероз, а затем давали яблоки в неограниченном количестве. Концентрация холестерина в их крови существенно снижалась. Такой же результат получен и у людей – добровольцев, страдающих атеросклерозом. Причем, как показал опыт, для профилактики этой болезни эффективны все сорта яблок.

## Картофель

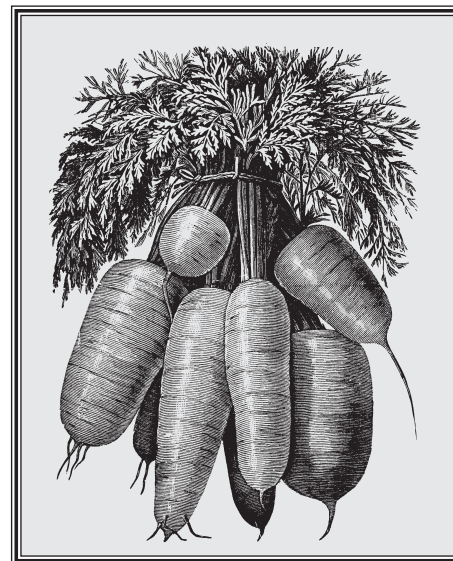
Полезен при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Однако тем, кто страдает ожирением или диабетом, надо есть его поменьше. Сок сырых клубней картофеля в народной медицине используют при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью. Вымытый, высушенный картофель протирают вместе с кожурой через мелкую терку, сок отжимают вместе с крахмалом. Пьют только свежеприготовленный сок по полстакана 3 раза в день перед едой.

## Гранат

*Семена ягод граната обладают гормонотропным действием, поэтому рекомендуется съедать зерна вместе с косточками тем, у кого есть гормональные нарушения (как мужчинам, так и женщинам). Белые перемычки можно сушить и добавлять в чай, они помогают уравновесить нервную систему, снять тревогу, возбуждение.*

## Морковь

Морковь полезна при запорах, заболеваниях печени, почек, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях. Но она же противопоказана при обострении язвенной болезни желудка и колитах. На Руси морковь всегда ис-



пользовалась для снижения давления и улучшения крови при слабости вообще. Для приготовления целебного настоя сок моркови, свеклы, редьки в равных частях сливали в темную бутылку, закатывали ее в тесто и томили в печи несколько часов. Общеизвестно, что в моркови много витамина А, но чтобы он лучше усвоился, морковь надо употреблять с жирами.

Продолжение следует.

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## КАК ПОКУПАТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ

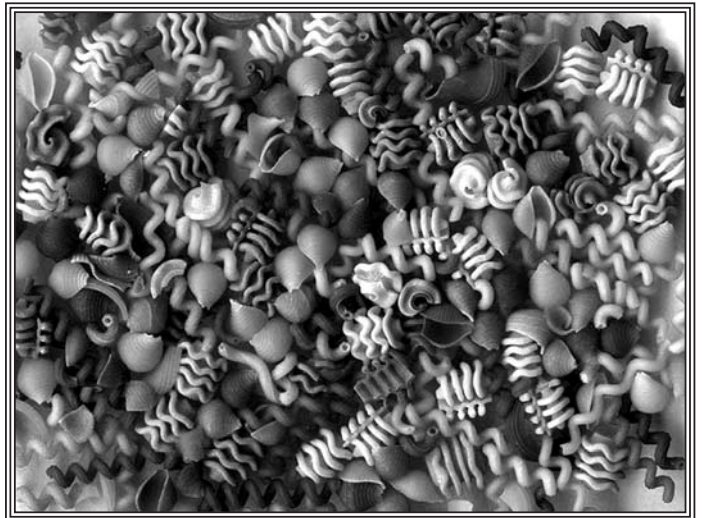
Йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение трех-четырех месяцев. Поэтому, покупая соль, обязательно посмотрите на дату ее изготовления. Заметим, что по истечении этого срока соль не становится недоброкачественной, а просто превращается в обычную нейодированную. Йод улетучивается из соли при неправильном хранении: если соль была подмочена или некоторое время находилась в открытой таре. Значит, нет никакого смысла покупать йодированную соль, слипшуюся в комки (верный показатель того, что в ней содержится влага) или лежащую в открытом пакете, а тем более развесную.

И, наконец, самое главное. При нагревании, а тем более длительном кипении продукта, в который вы положили йодированную соль, йод почти полностью улетучивается! Поэтому солить блюдо надо не в процессе приготовления, а непосредственно перед тем, как вы поставите его на стол.

Последнее замечание – для хозяек, которые делают заготовки на зиму. Никогда не используйте йодированную соль при засолке огурцов или квашении капусты! Ваши соленья либо забродят, либо приобретут горький вкус.

## ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ МАКАРОНЫ?

Макаронных изделий на наших прилавках сейчас великое множество. Разные производители предлагают такой ассортимент, что нам, обычным покупателям, ничего не стоит потеряться в этих красивых упаковочках, которые просто манят нас своей яркой расцветкой и всевозможными формами. Что же делать, ведь хочется побаловать себя не только вкусной, но и полезной едой? Главный совет покупателю в данном случае очень прост – внимательнее читайте этикетку и всматривайтесь в сам продукт! Качественные макароны имеют, как правило, гладкую поверхность, ровный золотистый или кремовый цвет, чистый стекловидный излом, а в пачке должны отсутствовать следы мучели. На некачественных макаронах присутствует небольшое количество черных (остатки оболочек зерна) и



белых (следы непомеса) точек. Некачественные макароны имеют также шероховатую поверхность, белесый или неестественный ядовитый или желтый цвет, шероховатый излом, в пачке – крошки, мука; поверхность содержит большое количество следов непомеса. Однако не всегда отличный внешний вид говорит о качестве макарон. Современное оборудование позволяет выпускать внешне совершенно изумительные макароноподобные изделия из хлебопекарной муки. Поэтому прежде всего следует очень внимательно изучить информацию, приведенную на упаковке, а также ориентироваться на известные торговые марки и имена производителей.

Запомните: настоящие макароны делаются только из пшеницы твердых сортов. В Италии, Греции и Франции использование другого сырья считается мошенничеством и преследуется по закону. Наши же производители макарон нередко замешивают тесто из мягкой пшеницы.

Если вы хотите купить качественные макаронные изделия, на отечественных упаковках ищите надписи «Группа А, первый класс» или: «Пшеница твердых сортов», а на импортных «durum», «pasta di semola di grano duro». Это означает, что макароны сделаны из пшеницы твердых сортов.

Чтобы купить настоящие макароны, а не грубую подделку, нужно внимательно рассмотреть макаронину (спагеттину или ракушку). Но сначала стоит изучить упаковку и все, что на ней написано. Обязательно обратите внимание на состав. Допустимы три компонента: мука, вода и (иногда) яйца. Причем последние добавляются для эластичности далеко не во все виды макаронных изделий. В разноцветных макаронах могут быть добавлены шпинат, укроп, свекла. Но иногда это просто красители. Покупая макароны, обязательно обратите внимание на указанный на упаковке срок хранения продукта. Это, кстати, касается не только макарон, но и всех продуктов вообще. Макароны «с возрастом» высыхают, а если нарушена герметичность пачки – они собирают лишнюю влагу. Нормальная влажность при хранении – 10-15%, оптимальная – 13%. Кроме того, пакет должен быть частично прозрачным, чтобы покупатель имел возможность оценить внешний вид продукта. Наконец, любая уважающая себя фирма указывает на упаковке свои координаты.

## ОСТОРОЖНО, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ!

**Служба защиты прав потребителей предупреждает: употребление энергетических напитков может привести к негативным последствиям, поскольку в настоящее время не проведена комплексная оценка безопасности рецептур энергетических алкогольных напитков. Употребление энергетиков в сочетании с алкоголем может вызвать серьезные изменения психофизиологического состояния.**

**Энергетические напитки нельзя пить детям, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.**

**Во Франции, Дании и Норвегии энергетические напитки запрещены к продаже в продовольственных магазинах и продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством.**



# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ЛЕТНИЕ ТРАВМЫ

*Наступает лето – душа просится подальше от города, на свежий воздух, а для нашей семьи (у меня двое детей – школьников) начинается пора повышенного травматизма в местах, удаленных от городов и врачей. То один ребенок палец порежет или на крыльце споткнется, то другой – с огнем баловаться начнет, то оса или шмель кого-то укусит. Несмотря ни на что, все равно выбираемся на природу, но уже 3 года я захватываю с собой в дальнюю деревушку, где мы проводим лето, тетрадь с народными рецептами подручных средств от укусов насекомых, ожогов и ударов. Несколькими простыми рецептами хочу поделиться – ведь лето впереди, и всякое может случиться, а помощь порой бывает нужна срочная.*

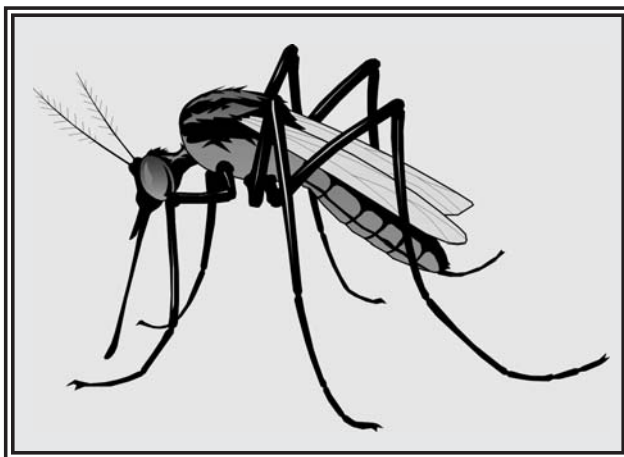
**Ожог** – приложить кашицу из тертого сырого картофеля (завернуть в марлю в 2 слоя). Через 30 мин. боль утихнет. Для хорошего заживления ран – по 30 мин. делать такие процедуры ежедневно, прикладывать на раны свежие листочки зверобоя.

**От укуса осы, пчелы** – вынуть жало и приложить (лучше привязать) на место укуса березовые листья или кашицу подорожника – боль через 15 мин. стихнет вдвое, а через 40 мин. вы про нее забудете. Можно прямо из уха своего взять серы и смазать место укуса – жжение пройдет через 10 мин., опухоли не будет.

**При конъюнктивите, блефарите глаза** требуют ежедневного промывания для снятия воспаления. Подойдет настой подорожника, или василька синего (цветки), или ромашки аптечной: 1 ст.л. листьев измельченных залить стаканом кипятка, настоять час, охладить, процедить. Промывать воспаленные глаза.

**При попадании насекомого в глаз** после извлечения насекомого во избежание аллергии закапать альбucid, а если его нет – промыть крепкой заваркой холодного свежесваренного черного чая. При тяжелых ранениях глаза – кожу век смазать 1% зеленкой, наложить стерильную повязку. Рану века не промывать, доставить больного как можно быстрее к врачу.

**Диарея, «живот крутит»** – так часто бывает при переходе с домашней пищи на дачную, богатую овощами и фруктами, часто наступает на 2-3 день перемены питания. Надо выпить раствор активированного угля (аптечного) или березовый уголь взять прямо из костра, печи, размешать в стакане воды 3-6 небольших уголька и выпить. Очень хорошо, если есть рядом с домом глина голубая или белая. Надо промыть ее от песка и размешать 1 ч.л. глиняной муки



на стакан воды, выпить все сразу, если заболел желудок или кишечник. Через 3-4 часа – заметное облегчение. Иногда хватает всего одного стакана глиняного раствора.

**От фурункулов, свищей** – каждые 4 часа смазывать больное место или накладывать повязку с мазью из подорожника: 1 ст.л. листьев растереть в кашу и тщательно смешать с растительным маслом. От фурункулов – крепко посолить и тщательно разжевать ржаной хлеб, приложить на ночь на фурункул и закрепить повязкой из х/б ткани. Средство очень действенное – наутро опухоль опадет.

**От лишая стригущего** – натереть пораженное место чесноком, затем ежедневно втирать по 30 мин. ежедневно березовый уголь в смеси с соком корня лопуха (можно сделать повязку из тертого корня с золой), держать повязку не менее 1-2 часов. Через 2-4 процедуры лишай начинает заметно уменьшаться и исчезает.

**Как очистить воду в полевых условиях**, чтобы не отравиться и не испортить себе весь отдых! Только в прошлом году я узнала, что воду следует сначала очистить от токсинов, находящихся в изобилии в чистых на вид родниках или реках. А до этого времени, довольно часто было такое – попьешь из чистой проточной речки сырой воды – и живот крутит несколько дней. Сначала надо сделать фильтр для воды: мешочек из плотной х/б ткани, затем

плотно набить его углем, взятым прямо из костра. Всю воду, на которой будете готовить пищу – пролить в этот мешочек и собрать в посуду. После этого прокипятить, и только после этого можно пить и готовить еду на воде. Уголь очистит воду от токсинов химических и органических. Ведь если прокипятить воду с токсическими примесями – может выделиться еще больше яда, чем было в сырой воде. А кипячение убьет всех микробов.

## ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ ЛИЧНО

Лет 20-22 назад у меня был затяжной бронхит, от которого никак я не могла избавиться при помощи «традиционных» лекарств, и участковый терапевт посоветовала мне рецепт общеукрепляющего и повышающего иммунитет средства на основе алоэ.


Листья (или целые «ветки») срезать и положить в темное прохладное место (можно в холодильник) на 10-14 дней, чтобы выработались и накопились биологически активные вещества. Затем алоэ пропустить через мя-



сорубку, на 1 стакан кашицы алоэ добавить 1 стакан меда, по желанию можно добавить сок 1 лимона (можно лимон залить кипятком на 1-2 минуты, а потом тоже пропустить через мясорубку). Принимать: взрослым по 1 ст. л. 2-3 раза в день, подросткам – по 1 дес. л. 2 раза в день, детям – по 1 чайн. л. 2 раза в день. Хранить в холодильнике не более месяца.

Никитина Тамара, Самарская область.


## РАЗНОЦВЕТНАЯ ДИЕТА

 Итальянские диетологи утверждают, что сбросить лишние килограммы поможет разноцветная диета. Она очень простая: просто надо следить за тем, какого цвета продукты лежат на вашей тарелке. Проверьте модную новинку на себе.

Начинайте день с блюд желтого цвета. Это могут быть макароны, омлет. Для тех, кто привык не завтракать, а слегка «клевать» что-то перед тем, как выйти из дома, подойдут банан или кусочек ананаса. В обед надо отдать предпочтение всему зеленому. Бизнес-ланч окрашен именно в эти цвета: горошек, стручковая фасоль, огурчики, салаты. На ужин побалуйте себя красной рыбой, борщом, свекольными или морковными котлетами, салатом из креветок. Для десерта подойдут компоты, желе и муссы из малины, красной смородины, клубники. Ваша задача: не нарушить последовательности цветов, а вот продукты и размер порций могут быть любыми.

**Торцова А. А., Краснодарский край.**

## СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

 Свежая мелко нарезанная трава птичьего горца – отличный компресс при головной боли. Если обдать свежий спорыш кипятком, получатся замечательные горчичники для снятия болей при радикулите, подагре, геморрое. Повязки с соком, выжатым из свежих листьев, быстро заживляют раны.

При болезнях желудка и кишечника, печени и почек, угрях и фурункулах надо пить настой горца птичьего: 3 ст. л. измельченной травы залейте 1 стак. кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут. Затем настаивайте полчаса, процедите. Пейте по – 1/2-1/3 стак. 2-3 раза в день перед едой.

При болезненной худобе или ожирении принимайте такое лекарство – 1 ст. л. измельченной травы залейте

1 стак. кипятка, настаивайте, укутав, 30 мин., процедите. Пейте по 1-2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Женщинам, страдающим бесплодием, рекомендуется пить настой спорыша (1 стак. травы на 1 л кипятка) вместо чая и воды.


Отвар топтун-травы растворит камешки в почках и мочевом пузыре. А готовится он так: 3 ст. л. измельченной травы залейте 1 стак. горячей воды, кипятите 15 мин., процедите и долейте кипяченой воды, доведя до начального объема. Храните отвар в прохладном месте не более 2 суток. Пейте по 1/2 -1/3 стак. 2-4 раза в день за 20 мин. до еды. Если отварить травушкунуравушку в молоке, получится отличное лекарство от разного рода судорог.

Наружно отвар спорыша используют в виде компрессов для лечения гнойных ран и язв. Будьте здоровы!

**Валерий Н., г. Рязань.**




## БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

 **Здравствуйте, редакционная коллегия!** Большое спасибо вам за интересную газету. Я хотел попросить читателей, если у них есть возможность переслать мне наложенном платежом корни. Мне нужно корень любистока и корень копытень.


Прошу вас в просьбе не отказать.

**С уважением к вам, Меджидов. Азербайджан, город Баку, до востребования, Главпочтамт, предъявителю паспорта.** Интернет адрес: tmt72@mail.ru

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Однажды в вашей газете я прочитала, что паховую грыжу можно вылечить с помощью травы наперстянка, но я где только не была, везде спрашивала, в аптеке и на базаре – нет у них такой травы. Пожалуйста, ответьте и вышлите траву. Я заплачу, перешлю деньги сразу, так как человек мучается, грыжа уже с кулак.


Пожалуйста, помогите.

**344010, г. Ростов-на-Дону, пр. Чехова, 107-9. Бахарева Т.Ф.**

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Может вы знаете, кто может выслать живицу сибирского кедра или сосны. Это для глаз. В вашей газете был совет, но вот где приобрести это средство и как им пользоваться – ни разу не было. Прошу, не бесплатно.

И что делать с камнями в желчном пузыре, чем их растворить?

**143905, г. Балашиха, ул. Заречная, 20-130. Балабина Н.П.**

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** У моего мужа (ему 43 года) с 13 лет на яичке киста. Со временем увеличилась в размере. Временами беспокоит. Операцию делать не хочет.

Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от этого недуга своими средствами.

**236006, г. Калининград-6, а/я 351, Фомченко Елена.**

 **Здравствуйте, работники газеты «Бабушкины рецепты»!** Читаю ваши рекомендации по избавлению того или иного недуга, и я решила вас попросить посоветовать мне в моей беде.


Дело в том, что у меня давно не в порядке поджелудочная железа. Кушать мясного ничего нельзя – сразу же появляются отеки и боли, приходится принимать меры, успокаивать железу. И так неделя за неделей.

Мне это порядком надоело, это уже продолжается в течение 10 лет, как я переехала в Астрахань. Не знаю, что повлияло то ли вода, то ли климат. Перво-наперво выпали все зубы, волосы, ломаются ногти. Короче говоря, мне очень плохо постоянно ощущать боль в организме.

Ответьте, пожалуйста, через газету.

С уважением к вашей работе и вашему вниманию к больным людям. Здоровья всем на долгие годы.

**Фатиева Раиса, г. Астрахань.**

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Первый раз купила вашу газету, она мне очень понравилась. Хочу попросить совета у читателей газеты. Отзовитесь, кому удалось остановить катаракту.

**Заранее благодарна. 640023, г. Курган, 1а м-он, д. 11, кв. 259. Фоминых П.И.**