

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкогольная зависимость .....3, 6	Дизентерия .....1	Отсутствие аппетита .....1
Ангина .....4	Запор .....1, 4	Пигментные пятна .....13
Артрит .....4	Избыточный вес .....10	Повышенная возбудимость .....5
Бессонница .....2	Инсульт .....14	Подагра .....4, 11
Болезни сердца .....3	Инфаркт .....14	Простуда .....4
Болезни суставов .....4	Кровоточивость десен .....1	Псориаз .....11-12, 15
Варикозное расширение вен .....11	Лейкоз .....4	Раздражительность ....3
Веснушки .....13	Лимфогранулематоз .....4	Рак .....4
Воспаление вен .....2	Мочекаменная болезнь .....11	Расстройство желудка .....1
Воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей .....4	Невралгия .....4	Ревматизм .....4
Гастрит .....11	Невроз .....3	Сердечно-сосудистые заболевания .....11
Гипертония .....14	Нервные заболевания .....3	Стенокардия .....14
Головные боли .....5	Опушение матки и желудка .....8	Стресс .....3, 5
Грибковые поражения кожи и ногтей .....11	Опушении органов брюшной полости .....15	Чешуйчатый лишай .....12
Депрессия .....3		Эпилепсия .....3

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

НАСТОИ ДЛЯ ДЕСЕН .....1
ЕШЬТЕ РЖАНОЙ ХЛЕБ .....1
ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ .....2
ДРЕВНЕЙШИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ .....2
КОМПРЕСС ДЛЯ ВЕН .....2
ВЕРЕСК СЕРДЦЕ УСПОКОИТ .....3
НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА .....3
ЕСЛИ СДАЮТ НЕРВЫ .....3
ЛЕЧИТ БУЗИНА ЧЕРНАЯ .....4
ЛЕЧЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ КИПРЕЯ .....5
ПРИГОТОВЬТЕ ЦЕЛЕБНУЮ НАСТОЙКУ .....5
АЛКОГОЛИКА ПРЕВРАТИМ В ТРУДОГОЛИКА! ...6
КОМПЛЕКС «САМОМАССАЖ ЖИВОТА ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ» .....8
О ЗНАХАРСКИХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ ОПУЩЕНИЯ МАТКИ И ЖЕЛУДКА .....8
ДИЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС .....10
СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....10
ШЕРСТЬ ВЫТАГИВАЕТ КАМНИ .....11
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ .....11
ПСОРИАЗ, ЯЗВЫ, ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ .....11
ПСОРИАЗ – (ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ) .....12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....13
МЕТОД РАЗНЕСЕННОЙ ВО ВРЕМЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ .....14
СКАНВОРД .....14

реклама

## У ВАС КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ? ВЫХОД ЕСТЬ – КАПЛИ «ХРУСТАЛИН»

Действительно, результаты применения капель «Хрусталин» потрясающие, о чем говорят отзывы нескольких десятков тысяч пациентов. Преимущество данного метода – в его высокой эффективности, отсутствии противопоказаний, а самое главное – капли «Хрусталин» вызывают уникальные восстановительные процессы на тканевом уровне, результат сохраняется в течение 5–7 лет. Очень важно, что зрение начинает улучшаться моментально.

Капли «Хрусталин» применяются для снятия усталости глаз (при зрительных нагрузках), для профилактики и при лечении многих заболеваний органа зрения (катаракта, глаукома, близорукость, дальнозоркость, отслоение сетчатки, астигматизм и т. д.).

Капли «Хрусталин» помогут сохранить здоровое зрение или значительно улучшить его качество, даже если вам регулярно приходится нагружать глаза. Применение капель «Хрусталин» улучшает зрение у пациентов с сахарным диабетом.

Капли «Хрусталин» помогут взрослым и пожилым людям, а также школьникам, которым особенно необходима забота о сохранении зрения.

**Получить бесплатную консультацию вы можете, позвонив по тел. «горячей линии» в Краснодаре (861) 270-57-24 (с 9 до 19 часов, выходной-воскресенье).**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## 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 РФ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ». Выпуск №30(386). 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 19.07.2009 Сдано в печать 19.07.2009

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

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

ISSN 1811-9492



09030



9 771811 949000

Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.


Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

# БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## НАСТОИ ДЛЯ ДЕСЕН

 1 чайную ложку чистотела залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить и теплым полоскать десны.


Навар дубовой коры или чесночная вода. Десны будут здоровы всегда.

Раствором питьевой соды или соли – сохранить десны и зубы здоровыми надолго.

При кровоточивости десен полоскать рот теплым отваром коры дуба и липового цвета: 1 чайную ложку смеси из 2 частей коры дуба и 1 части липового цвета заварить кипятком (1 стакан), настоять, процедить и остудить.

Соловьева Л.Н., г. Клин.

## ЕШЬТЕ РЖАНОЙ ХЛЕБ

 Сейчас никого не удивит предпочтением черного хлеба: у него оказалось больше поклонников, чем у белого. Люди давно убедились, что именно черный, вегетарианский, как его еще называют, хлеб, испеченный из ржаной муки грубого помола, – основа диетического лечебного питания.

Людам, которые страдают частыми, а то и хроническими запорами, рекомендуется есть черный ржаной хлеб грубого помола. Именно такой хлеб, раздражая стенки пищевода, оживляет и активизирует процесс пищеварения.

Если у вас отсутствует аппетит, ешьте черный хлеб из ржаной муки грубого помола без каких-либо добавок, и вы почувствуете вкус настоящей пищи.

Серый хлеб необходимо употреблять при расстройствах желудка и даже при дизентерии.

Вегетарианский хлеб привлекает и возбуждает аппетит прежде всего

своим ароматом. И чтобы этот аромат сохранить, нужно уметь печь этот хлеб. Во-первых, должна быть высококачественная мука, молоть ее необходимо из хорошо просушенного зерна. Перед тем как разводить муку теплой водой в пропорции 1 кружка теплой воды на 1 кружку муки, необходимо брать непросеянную муку с отрубями. Тесто считается достаточно вымешанным, если оно отстает от рук и от посуды, в которой его месят. Тесто должно от-

стаиваться в тепле два часа. Затем из него вылепливают буханки и «сажают» в печь или в разогретую духовку. Вегетарианский хлеб должен быть выпеченным, а не засушенным. Это очень важно для лечения. Этот хлеб туговатый.

В такой хлеб можно добавлять различные сушеные фрукты. Перед тем как положить в тесто фрукты, их необходимо промыть и замочить.

Гнатенко М.В., г. Омск.



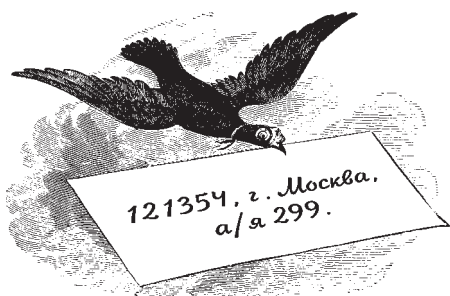
## СЕГОДНЯ

## В НОМЕРЕ:

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

**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.



## ДРЕВНЕЙШИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Эта информация посвящается тем, кто не доверяет современной медицине, боится противозачаточных таблеток и кивает на «опыт предков»: дескать, наши бабушки пользовались народными методами контрацепции – и ничего, перенаселения не случилось.

Так вот, наши бабушки (то есть те, кто жил на славянских территориях) предохранялись са-

мым естественным образом – не злоупотребляли сексом. А перенаселения не возникло еще и потому, что слишком высокая была детская и материнская смертность.



Бабушки европейцев, африканцев и американцев были более изобретательны. В Древнем Египте, например, женщины побогаче вводили во влагалище папирусный тампон, пропитанный отваром акации и медом, а те, кто победнее, с той же целью и тем же образом использовали помет крокодила.

Развратные древние римляне предпочитали не крокодилий, а слоновий навоз. Позже они же изобрели спринцевание отваром ивового листа после полового акта и шарики из кедровой смолы, квасцов и гранатового сока перед актом.

Американские индейцы лучшим контрацептивом считали кружок лимона. Тот же метод рекомендовал легкомысленным девицам Казанова. Современные врачи не отрицают этот метод: дело в том, что кислая среда «убийственно» действует на сперматозоиды. Хотя раздражает стенки влагалища и портит удовольствие от секса.

Петрова Д.В., г. Москва.

## ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

**Бессонница** – характеризуется полным или частичным отсутствием сна. Чаще всего человек долго не может заснуть, или пробуждение наступает значительно раньше срока, а сон в течение ночи несколько раз прерывается на продолжительное время.

Причиной бессонницы могут быть различные заболевания общего характера. Бессонница может возникать и у здоровых людей при переутомлении и психическом возбуждении. Если проблемы со сном связаны с нервным возбуждением, можно воспользоваться средствами народной и нетрадиционной медицины:

**1) Съесть на ночь 1 луковицу.** Лук считается очень хорошим успокоителем, обладающим снотворными качествами.

**2) Натирать** перед сном виски лавандовым маслом.

**3) Размешать** одну столовую ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпить на ночь.

**4) Накапать** 3-5 капель лавандового масла на кусок сахара и рассосать перед сном.

**5) Принимать** аптечную настойку корня пиона по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**6) Аптечную настойку** аралии маньчжурской принимать по 40 капель 3 раза в день.

**7) Залить** 100 г измельченных плодов боярышника 2 стаканами воды, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить и процедить. Принимать по 50-100 мл 3 раза в день до еды.

**8) Залить** 4 столовые ложки травы пустырника 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа. Пить теплым по 0,3 стакана за 30 минут до еды.

**9) Вдыхать** запах валерианы или настоя валерианового корня.

**10) Измельчить** 2 столовые ложки шишек хмеля и залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

**11) Взять** в равных частях траву мелиссы, лист мяты, траву душицы. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 8 часов. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

**12) Горячие ножные ванны** на ночь снимают усталость и нервное напряжение, что способствует хорошему сну.

**13) Смешать** 1 чайную ложку травы мелиссы и 1 чайную ложку корок апельсина. Эту смесь залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть. Настоять 10 минут и процедить. Добавить 1 чайную ложку аптечной настойки валерианы. Принимать по 1 стакану 3 раза в день вместе с натуральным медом.

**14) Взять** корневища с корнями валерианы и шишки хмеля в равных пропорциях, залить 1 стаканом кипятка,

настоять. Пить как чай с медом на ночь.

**15) 15 г семян укропа** варить на малом огне 15-20 минут в 0,5 л портвейна. Настоять, укутав, 1 час, процедить и отжать. Принимать по 50-60 г перед сном.

**16) Залить** 40 г плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настоять и пить как чай перед сном.

**17) Залить** 1 столовую ложку корней кипрея (продается в аптеке) 1 стаканом кипятка, настоять 45 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

С уважением, Елена.



## КОМПРЕСС ДЛЯ ВЕН

Однажды у меня воспалились внутренние вены на одной ноге.


Нога распухла и сильно болела. К врачу я выбраться не смогла, нужно было работать. Работаю продавцом на рынке, у нас и выходной-то не всегда возьмешь. И вот как-то разговорилась с одной покупательницей, пожаловалась ей на свою беду. К счастью моему, она оказалась врачом и посоветовала мне сделать полуводочные компрессы. Сказала, что если это не поможет, то не нужно медлить, придется обязательно показаться

врачу. Первый компресс я сделала в тот же день вечером. Раствор готовила, разбавив поровну водку и воду. Прикладывала компресс не только на ночь, но и днем, так, прямо с компрессом, на работу и ходила. У меня не было возможности его сменить, а вообще через каждые 2 часа марлю надо прополаскивать и прикладывать новый компресс.

Я лечилась неделю. Мороки, конечно, было много, но зато боль в ноге прошла, и с тех пор вены пока не давали о себе знать.

Захарова Н.К., г. Минск.

## НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

 Траву чабреца заготавливают во время цветения в июне. Сушат под навесом. После сушки траву растирают, стебли отбрасывают и сырье просеивают.

Настой травы хорошо помогает при алкоголизме.

2 ст.л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и ставят в посуду с кипящей водой (водяная баня) на 15 мин. Потом процеживают и настой доводят до 200 мл. Хранят в холодильнике не более 2 суток.

Разовая доза чабреца в среднем составляет 50-100 мл. Утром и вечером после еды принимают чабрец. После этого сразу наливают в стакан 3 ложки водки или другого алкогольного напитка, который привык употреблять больной алкоголизмом, и он должен около 5 минут нюхать алкогольный напиток, затем сделать небольшой его глоток.

После этого, как правило, минут через 15-20 возникает тошнота и позывы к рвоте. Принимают еще 1 ст.л. алкогольного напитка.

В результате алкогольно-чабрецовой реакции возникает отвращение и непереносимость алкоголя через 2-3 недели приема чабреца.

Противопоказанием является язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, рак желудка, аритмия, выра-

женный атеросклероз сосудов сердца и мозга.

Большую известность приобрел копытень европейский благодаря своей способности излечивать алкоголизм. Траву копытня эффективнее действует в сочетании с такими травами, как чабрец, любисток, золототысячник, полынь горькая, кукольник, тысячелистник и др.

Некоторые рецепты хочу напомнить.

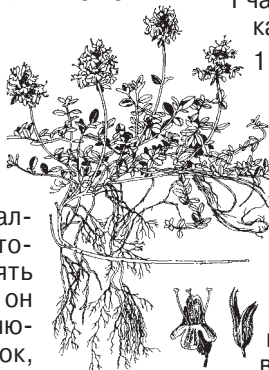
1 ст.л. сырья копытня (корни) залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

1 ст.л. корней копытня залить 1 стаканом водки, 2-3 недели настаивать в темном месте. Затем 1-2 ст.л. этой настойки влить в спиртное и дать пьющему «опохмелиться».


Лечение следует проводить до появления стойкого положительного результата. Метод основан на способности копытня вызывать рвоту, отвращение к спиртному.

С древних времен широко применяется для лечения алкоголизма без ведома больного отвар корней кукольника. Капли отвара корня добавляют в пищу или воду, напитки, строго соблюдая дозировку согласно инструкции. При приеме алкоголя у больного наблюдается сильная тошнота и рвота и формируется отвращение к алкогольным напиткам.

**Травница Панова Оксана Александровна. 423578, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 900.**



## ЕСЛИ СДАЮТ НЕРВЫ

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Пишет вам народный целитель Андреев Сергей Сергеевич. Сегодня я хочу поведать читателям способы лечения нервных заболеваний.

**1** Берут 1 ч.л. мяты перечной, заливают 1,5 стаканами кипятка, настаивают 45 мин., после чего добавляют за 0,5 часа до еды сока лимона и 1 ч.л. меда. Пьют в течение дня малыми глотками. Это средство поможет при нервных напряжениях, стрессах и депрессии.

**2** При раздражительности по пустынку поможет лофант. Берут 3 части травы на 6 частей воды. Доводят все до кипения, кипятят еще 4 мин.



Лофант анисовый

на медленном огне. Настаивают до полного охлаждения. Принимают слегка подогретым по 1 стакану с медом 3-5 раз в день.

Также можно сделать и спиртовой настой. Берут 100 г лофанта на 0,5 л

водки. Настаивают 21 день, принимают по 45-50 капель 3 раза в день. Также хорошо успокаивает вдыхание аромата лофанта. А если не спится, то можно сделать небольшую подушечку, набив ее цветками и листьями лофанта.



Хмель обыкновенный Humulus lupulus L.

**3** Шишки хмеля тоже хорошо помогают, и если нет под рукой лофанта, его вполне заменит хмель. Готовить и принимать как и в рецепте с лофантом.


О лофанте и хмеле хочу сказать, что они хорошо помогают при неврозах различной степени, депрессии, быстрой утомляемости, эпилепсии. При эпилепсии доза уменьшается на 1/5.

Всем читателям желаю крепкого здоровья и Божьего благословения.

Всем желающим могу бесплатно выслать способы лечения алкоголизма. От вас – заявка и конверт с о/а.

**181350, Псковская обл., г. Остров, а/я 14. Андреев Сергей Сергеевич. Тел.: 8 (8112) 60-52-42 по будням с 15 до 19 час.**

## ВЕРЕСК СЕРДЦЕ УСПОКОИТ

 *Большое сердце – это уже само по себе беда, а сколько еще других неприятностей за этим тянется,*

*как ниточка из клубка. Меня часто беспокоили отеки, особенно доставалось ногам. Мочегонные средства долго употреблять нельзя, тоже небезопасно. И вот недавно я услышала про прямо-таки магические свойства вереска.*

*С удивлением узнала, что этот вечнозеленый кустарничек широко применяется в немецкой народной медицине, причем при многих болезнях, например, при подагре, почечнокаменной болезни, при ревматизме и артритах. Он великолепно выводит шлаки, снимает отеки, воспалительные процессы и много еще полезных свойств имеет. У нас вереск растет в двух метрах от крыльца, лекар-*

*ство просто рядом. И я попробовала им лечиться. Действительно, эффект почувствовала сразу. Для заварки берутся при-*

*мерно 2 ст.л. смеси веточек с листьями и цветками вереска на средний обычный заварной чайник. Смесь заваривается как чай, настаивается полчаса. Этот целебный напиток надо пить горячим 2-4 раза в день по полстакана. Курс лечения – не менее 3 недель. При необходимости можно повторить после перерыва в 2-3 недели. После этого никаких отеков, самочувствие прекрасное, поэтому и решила побыстрее поделиться опытом со всеми. Надеюсь, что совет окажется полезным.*

*Краснопольская Т.В., г. Москва.*



Calluna vulgaris Salisb. Ling. Fl.

В народе большой популярностью пользуется сироп из ягод бузины – весьма приятное на вкус, высоковитаминное средство, которое обладает бактерицидным действием. Его можно пить как взрослым, так и детям для профилактики простудных заболеваний. Кроме того, доказано, что сироп имеет противораковые свойства, поэтому рекомендуется при заболеваниях крови (лейкоз, лимфогранулематоз). Для приготовления сиропа на 1 кг ягод понадобится 500 г сахара. Ягоды промыть, обдать кипятком, оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, отжать сок, довести до кипения и сразу снять с плиты. Хранить в темном месте.

## ЛЕЧИТ БУЗИНА ЧЕРНАЯ

*В середине весны на фоне темных стволов лесных опушек радуют глаз нежно-зеленые ветки этого невысокого кустарника – бузины черной. А желтовато-белые душистые цветки, собранные в крупные грозди, привлекают проснувшихся насекомых. Осенью же черные блестящие плоды, налитые сладким соком, уже привлекают тех, кто знаком с их кулинарной ценностью и целительными свойствами.*

*Ее высаживали рядом с домом, считая, что она отгоняет злых духов и защищает от колдовских чар. В древности верили, что в ее ветвях живут ангелы, охраняющие домашний очаг. Особенно почитали за способность исцелять многие недуги и продлевать жизнь. Всеми этими свойствами предки наделяли черную бузину. Это удивительное растение – вся она, начиная от молодых листочков и заканчивая корнями – наша аптека. Ее ягоды содержат биологически активные вещества, которые обладают кровоочистительным действием, укрепляют иммунную систему, снимают воспаление. Причем целительная сила проявляется как в свежих, так и в сушеных плодах.*

Учтите: сироп является еще и эффективным слабительным, поэтому с профилактической целью его применяют в малых количествах – по одной чайной ложке 3 раза в день после приема пищи в течение месяца. После этого делают перерыв на 2 недели. Лечебные свойства черной бузины настолько велики, что она может использоваться и как вспомогательное средство в борьбе с раком желудка. В этом случае больному рекомендуется давать повидло, приготовленное из плодов. На 1 кг ягод взять столько же сахара и 1-2 ст. воды. Очистить ягоды от веточек и плодоножек, измельчить или пропустить через мясорубку, добавить сахар и воду, варить до густоты. Повидло также является прекрасным средством от насморка и любой простуды.

Настой ягод бузины оказывает мочегонное и желчегонное действие. Врачи рекомендуют его при заболеваниях печени, почек, особенно сопровождающихся отеками. 1 ст. ложку ягод залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить, принимать по 1/4 стакана за 15 минут до еды 3-4 раза в день. Настой плодов, приготовленный холодным способом, используют при запорах: 10 г плодов залить с вечера стаканом холодной кипяченой воды, утром немного подогреть, процедить – выпить. Из высушенных ягод также готовят кисель и принимают как витаминное и мягкое слабительное средство. Для его приготовления понадобятся: 1 л воды, 100-125 г ягод, 4-5 ст. ложки сахара, 4 чайные ложки крахмала и 1/4 чайной ложки лимонной кислоты (можно готовить и без нее). Из ягод отжать сок, мезгу залить горячей водой, довести до кипения и проварить при слабом кипении в течение 15-20 минут, затем отвар процедить. Часть отвара охладить и развести в нем крахмал, в остальную часть добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения. Помешивая, влить в разведенный крахмал и снова довести до кипения. Слегка охладив, влить сок бузины, размешать и охладить.

Из цветков бузины готовят отвары и настои, которые обладают антибактериальными свойствами. Именно поэтому они особенно хорошо помогают при простудных болезнях, ангине, заболеваниях дыхательных путей. Для приготовления настоя 1 ст. ложку цветков залить стаканом горячей воды. Смесь довести до кипения и томить на медленном огне 15 минут.

После этого охладить и принимать в теплом виде по полстакана 2-3 раза в день перед едой. Такой настой помогает так же при артрите, подагре, ревматизме.

Отваренные кипятком мешочки с цветками бузины принимают как припарки для лечения невралгии и болезней суставов. В этом случае цветки бузины можно смешать с цветками аптечной ромашки в равных пропорциях.

При воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующий сбор: цветки бузины черной, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки аптечной в равных количествах. Настой из этой смеси готовится так же как из цветков бузины. Пить по 1-2 стакана на ночь.

Отвар корней бузины используют как противоопухолевое средство при новообразованиях различной локализации, а так же при сахарном диабете для регуляции обмена веществ. 1 ст. ложку измельченного сырья кипятить в стакане воды на водяной бане в течение полчаса, остудить, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Бузину принимают не только внутренне, но и наружно, при ожогах и геморрое. Для этого ее листья отваривают в молоке и прикладывают к пораженному месту.

Бузина хорошо размножается семенами, одревеневшими и зелеными черенками. Для весеннего сева требуется 50 дневная стратификация, а лучше всего посев семян производить под зиму.


Бузина хорошо помогает в борьбе с грызунами. Раньше ее сажали вокруг амбаров для отпугивания мышей и крыс, а скирды сена переслаивали ветками бузины. Это растение, растущее в саду, отпугивает от рядом растущих кустов и деревьев многих вредителей: огневка, плододжорк и др.

Предлагаю для выращивания семена Бузины черной и красной, Айвы японской, Актинидии, Акации желтой, Бересклета, Будлеи, Барбариса, Бобовника, Глицинии, Гумми, Гингко билоба, Ирги, Индигоферы, Лимонника китайского, Мусмулы германской, Ракитника, Рододендрона, Ромашки аптечной, Зверобоя продырявленного, Пиона древовидного, Спирии японской, Софоры японской, Унаби 3-х сортов, Хурмы восточной, Черемухи, Черноплодной рябины, Войлочной вишни, а так же 17 сортов чеснока зимнего и ярового, тюльпанов, 8 сортов урожайного лука-шалота и других не менее интересных лечебных, огородных и цветочных культур. Отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом.

Пишите по адресу: **Брижань Валерию Ивановичу. 353715, Краснодарский край, Каневской район, ст. Челбасская, ул. Коммунаров, 6.**



## ЛЕЧЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ КИПРЕЯ

 Хочу рассказать о том, как я приучила свою семью пить чай из кипрея. Он у нас на столе круглый год, и наверное поэтому у нас в семье редко болеют. Сорванные для чая листья кипрея я рассыпаю на сутки в тени. А на другой день начинаю выкручивать их, как белье. Жму без опаски – пусть рвутся и трещат, пока не помокреют. Затем жгутики выкладываю на жестяной лист (противень) плотно друг к другу, можно в 2-3 слоя. Закрываю лист мокрым льняным полотенцем, а сверху – сухим. И лежат они не менее 10 часов, но и не более 3 суток. В последнем случае нижнее полотенце подмачиваю.

Сушить лист лучше в русской печи, сразу же после выпечки хлеба. Но сначала готовлю сироп: сахарный (2-3 ст. л. сахара на поллитра воды) или медовый. Сняв полотенца, щедро сбрызгиваю весь лист сиропом – и в печь, минут на 40. Листья пропариваются, потеют как бы. Верхний слой

коричневает и блестит. Чуть поостынет, начинаю жгутики растрепывать и укладывать на противень (их потребуется еще пара) слоями в сантиметр толщиной. Сделаю 4 или 5 слоев, полью каждый обильно сиропом – и снова в печь. Минут через 30 потрогаю: лист должен рассыпаться под рукой. Если не досох – переверну другой стороной. Лучше не пересушить, но можно и на ночь оставить (при закрытой печи). Сухой лист перетираю, завариваю 2 ст. л. чая, а сверху на 5 минут – утеплительную салфетку.


Этот чай с молоком и без сахара пью. А если в стакан на кончике ножа соли положить, чай надолго ощущение сытости дает. Через пару недель он восстанавливает работу желудка. А из корня кипрея вкусный кофе получается. Пусть накопанные корни дня 3 полежат, появятся. Затем их надо вымыть, разорвать на дольки и высушить в печке до ломкости. А потом измельчить на мясорубке или кофемолке. Если кипрей у вас под рукой – действуйте! Это сплошная экономия, аромат наслаждения и ваше здоровье!

Русцкая И.Н., г. Сергиев Посад.



Epilobium hirsutum L.  
Willow-herb

## ПРИГОТОВЬТЕ ЦЕЛЕБНУЮ НАСТОЙКУ

 Хочу поведать читателям газеты рецепт целебной настойки, которая защитит от нервных стрессов, повышенной возбудимости, сердцебиения, головных болей, восстановит работоспособность.

В состав настойки входят корки лимона (1 ч. ложка), лепестки розы, лист эвкалипта, веточки можжевельника обыкновенного (по 2 ч. ложки), трава шалфея и тимьяна (по 3 ч. ложки). Измельченную смесь заливают 1 л кипятка, настаивают в термосе 6 часов, процеживают. Этим настоем опрыскивают помещение. Для длительного хранения можно добавить 40-процентный спирт (1:1).


Егорова Е.С., г. Можайск.



Eucalyptus globulus 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?

остеохондроз

артрит

коксартроз

ревматизм

деформирующий артроз

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%

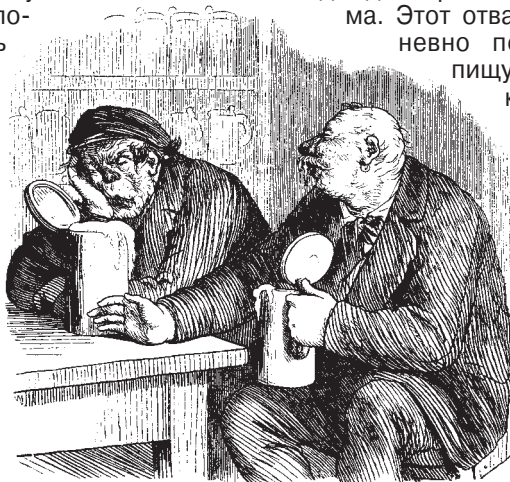
Для ветеранов труда 45% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ звонок и консультация

8-800-200-45-37

# АЛКОГОЛИКА ПРЕВРАТИМ В ТРУДОГОЛИКА!

Если ваш близкий человек себя алкоголиком не считает и прекращать пьянствовать не хочет, то невозможно с помощью силы или обмана сделать так, чтобы он бросил пить. Но можно создать для него такую ситуацию, когда он получит возможность пожить трезвой жизнью и на трезвую голову принять решение о том, пить или не пить в дальнейшем. Для этого применяют те средства, которые вызывают временное отвращение к спиртному. Вот самый простой рецепт. Корни копытня европейского измельчить на кофемолке в порошок и в равной пропорции смешать с молотым черным жгучим перцем. Эту смесь положить в чашечку и предложить пьянице использовать эту смесь как приправу к еде. Не надо ничего говорить о том, что эта штука лечит от пьянства. Можно просто сказать, что соседка угостила редкой индийской приправой. Смесь копытня и перца действительно обладает приятным запахом, и ее вполне можно использовать как приправу к борщу, мясным блюдам и так далее. Действие будет такое. Если пьяница в этот день ничего спиртного не выпьет, то с ним не произойдет ничего. А если он выпьет что-то спиртное, то у него начнется рвота. Он не догадается, что рвота вызвана тем, что эта новая «приправа» несовместима с алкоголем. Он будет думать, что его рвет от водки.



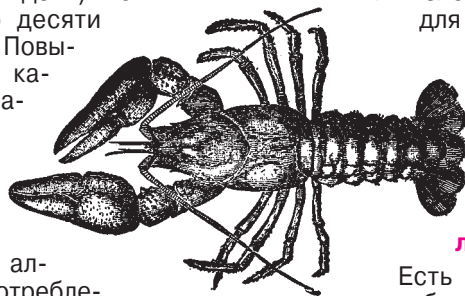
Еще можете применить корни кукольника (чемерицы Лобеля). Одну чайную ложку корней кукольника залить 50 г (1/4 стакана) кипятка. Настаивать час и процедить. Долить кипяченой воды до первоначального объема. Этот отвар нужно ежедневно подмешивать в пищу или чай по 2 капли 3 раза в день. Только не подмешивать в молоко (оно ослабляет действие кукольника). Ожидаемый эффект: если человек через некоторое время выпьет что-то спиртное

(или если человек уже пьяный), то у него будет общее угнетенное состояние, тошнота, рвота, понос. Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, нащупывать. Увеличивать дозу надо в день по одной капле (то есть увеличивая количество капель не более чем на одну в день). Повысить можно до десяти капель (не выше). Повышать количество капель нужно не обязательно до 10-ти. Повышать количество капель нужно до нахождения (определения) той дозы, при которой алкоголика после употребления спиртного будет тошнить и рвать. Если количество капель доведено до 10-ти, а нужного эффекта все нет, то это значит, что на вашего алкоголика кукольник не действует (но таких людей – не более 10 процентов).

Вернемся к теме. Итак, применение кукольника заключается в том, что нужно подмешивать в еду или чай алкоголика этот отвар. Если этот человек ничего спиртного не выпьет, то не произойдет ничего. А если он что-то выпьет, то у него начнется рвота. Вы при этом должны «подкинуть» ему мысль о том, что его организм спиртное уже не принимает, и от спиртного его уже тошнит и рвет. В первый раз он решит, что он выпил некачественную водку

(или самогон) и его вырвало из-за этого. Но когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, то тяга к спиртному будет временно отбита. Плохое самочувствие свяжется с употреблением алкоголя. Человека будет тошнить от одного только вида и запаха спиртного (или от одних только словесных упоминаний о спиртном). За этот период (за период вынужденной трезвости) человеку надо принять решение о том, как жить дальше. Если он выберет не пить, то ему надо изменить свою жизнь так, чтобы она была наполнена чем-то более интересным и полезным, чем пьянство. Если же он выберет пить, то действие этих трав рано или поздно закончится, отвращение к спиртному исчезнет, и человек снова начнет пьянствовать. В этом случае вам надо задуматься о том, что нужно предоставить его самому себе. В конце концов, он ведь пришел в этот Мир прожить свою жизнь (а не ту, какую жизнь для него хотелось бы вам). Да, вам за него больно, но если он выбрал топить свою жизнь в пьяном омуте – что ж, значит его выбор именно таков. Хочет гробить свою жизнь – пусть гробит, это его жизнь, и он вправе делать с ней все, что хочет. Свободная воля человека священна даже для Бога.

**Примечание: применять кукольник противопоказано при пониженном давлении, эпилепсии, диабете, астме, язве желудка.**



Есть еще один простой способ, как отучить человека от пьянства. Надо взять речных раков. Сварить их, панцири снять и перемолоть эти панцири в порошок. Подмешивать этот порошок по полчайной ложки в еду два-три раза в день. Как человек выпьет что-то спиртное, его будет тошнить и рвать. Длительность – до появления у человека отвращения к алкоголю.

Ну а если человек бросить пить хочет, но не может, то ему надо принимать те травы, которые излечивают от физиологической привычки к спиртному. Я для этого рекомендую принимать такой сбор. Взять 4 части корня девясила, 2 части травы душицы, 2 части цветов бузины, 2 части сухих плодов ежевики, 4 части цветков пижмы, 3 части травы чабреца. Одну столовую ложку этого сбора залить стаканом (200 г) кипятка, настаивать полчаса,

**После того, как рвота при выпивании спиртного будет происходить постоянно, пьяница уже не сможет брать в рот ничего спиртного – его будет тошнить от одной только мысли о спиртном.**

За этот период (за период вынужденной трезвости) человеку обязательно надо найти то, чем он мог бы заполнить свою жизнь вместо пьянства. Пусть он заведет себе собаку, или займется семьей, или «ударится в религию», или станет «трудоголиком». Суть в том, что внимание человека надо переключить с пьянства на что-то другое.

процедить. Выпить этот стакан за день за два или три раза. Пить за 20-30 минут до еды, на пустой желудок. Длительность лечения составляет один-два месяца.

Еще могу посоветовать изготовить и применять настойку по рецепту известного травника П. Борбата. Взять в равных весовых долях следующие девять высушенных трав: дягиль (корень), зверобой (трава), левзея (корень), мята перечная (трава), можжевельник (ягоды), полынь горькая (трава), черная смородина (лист), тысячелистник (трава), чабрец (трава). Компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1 к 15 (то есть на 10 грамм смеси – 150 грамм водки). Настаивать в темном месте 4 недели, процедить. Растительные остатки (смесь трав) не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1 к 5, и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. После этого использованную смесь трав выбросить. Получившуюся настойку хранить в холодильнике, принимать



по одной чайной ложке на стакан теплой воды или чая (кофе, компота и т.д.) 2-3 раза в день. Курс приема – около двух месяцев. Эту настойку с чаем вы можете пить вместе со своим пьяницей – чтобы он поверил, что здесь никакого подвоха нет. Эту настойку можно пить всем людям, страдающим заболеваниями печени, желудка и кишечника, а также людям, страдающим расстройствами нервной системы. Эту настойку можно добавлять и в водку – по одной чайной ложке на 100 грамм водки. Эта настойка немного улучшает вкус водки. А когда ее добавляешь в водку, она дает такой же эффект – оздоровление печени и всего организма, и исчезновение тяги к спиртному. Целительный эффект при потреблении водки с этой настойкой будет ослаблять разрушительное действие водки. Через какое-то время после начала

приема водки с этой настойкой ваш пьяница сам (добровольно) начнет сокращать прием спиртного – настойка начнет оказывать свое действие, и к спиртному начнет появляться равнодушие. Эту настойку можно назвать универсальным средством, ибо ее можно давать и с согласия пьющего, и давать пьющему не говоря ему о том, для чего вы даете ему это средство (скажете пьянице, что это просто общеоздоравливающий бальзам). Эта настойка обладает приятным запахом и приятным горьковатым вкусом. Я не встречал еще ни одного человека, которому не понравился бы чай с добавлением этой настойки.



Кукольник  
Veratrum lobelianum

Будут вопросы – пишите. Нужны эти и другие травы для лечения пьянства – вышлю с превеликим удовольствием. В свое письмо вкладывайте конверт с обратным адресом (для ответа). Вместе мы эту напасть победим!  
**Головков Александр Владимирович, травовед. 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900.**

реклама

## МУЖСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

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

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

# 8-800-200-03-49

Комментирует **Филатов М.Ю.**

(специалист от разработчика):

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

восстанавливает:

- напор при мочеиспускании**
- эрекцию и половое влечение**

устраняет:

- **частые позывы к мочеиспусканию**
- **боль и тяжесть в паху**



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

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ РЕГИОНОВ РФ

## АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ



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

**Руднева М.И., Москва**

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



В результате **ГЕП В:**

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

- Возможно применение без ведома больного
- Применяется при сопутствующих заболеваниях

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

# 8-800-200-05-13

Бесплатная горячая линия



## О ЗНАХАРСКИХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ ОПУЩЕНИЯ МАТКИ И ЖЕЛУДКА

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

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

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

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

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

б) спринцевать настоем дурмана и отваром японской айвы,

в) сидячие ванны с настоем дурмана. Комментарий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ивойлов Владимир Федорович

## КОМПЛЕКС «САМОМАССАЖ ЖИВОТА ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ»

Начало в № 29

### 1. Область применения

Комплекс рекомендуется практиковать для лечения опущения органов брюшной полости (желудка, почек, кишечника).

### 2. Действие

Регулярное выполнение лечебного комплекса способствует нормализации

положения органов брюшной полости и положительно воздействует на пищеварительную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы.

### 3. Противопоказания

Комплекс нельзя практиковать, если имеется хотя бы одно противопоказание, относящееся к общим противопоказаниям к применению массажа.

Живот не рекомендуется массировать при чрезмерном возбуждении, переутомлении, грыже, беременности, менструации, камнях в желчном пузыре или почках, появлении припухлости в лимфатических узлах, повреждении или сильном раздражении кожи живота или рук.

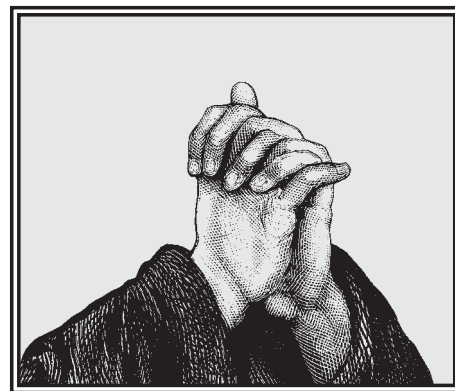
Массаж при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки противопоказан при тошноте, рвоте, наличии болей во время пальпации.

Кроме того, комплекс нельзя практиковать при болях в животе, запоре, непроходимости кишечника, закупорке желчных протоков, нарушении мозгового кровообращения, артериальной гипертензии.

Не являются противопоказанием к выполнению комплекса возникшие во время или после массажа живота бурчание или ощущение тепла в животе, газы, отрыжка, чувство голода или жажды, желание помочиться или опорожнить кишечник.

### 4. Время выполнения

Комплекс рекомендуется практиковать утром до завтрака после опорожнения мочевого пузыря (желательно после опорожнения кишечника) либо не ранее, чем через два часа после принятия пищи. Физиотерапевтические процедуры должны предшествовать выполнению комплекса.



Планируя время выполнения комплекса, необходимо принять во внимание, что прием пищи возможен не ранее чем через 30 минут после завершения выполнения предпоследней части комплекса.

### 5. Условия выполнения

Массирование выполнять в помещении, в котором вы будете чувствовать себя комфортно, никто не будет отвлекать вас.

Самомассаж живота практикуют лежа спиной на жестком или полужестком основании. Под головой невысокая подушка.

При выполнении комплекса положение тела антиортостатическое (тазовый пояс должен быть выше плечевого пояса). Угол наклона 20-30°.

Самомассаж лучше всего практиковать не через одежду, а в полуобнаженном виде.

**Самомассаж нельзя практиковать, когда руки или массируемые участки тела грязные, а ладони потные.**

Перед началом массажа необходимо:

- а) помещение хорошо проветрить;
- б) наручные часы, кольца, браслеты снять;
- в) руки вымыть теплой водой с мылом или протереть спиртом (одеколоном).

### 6. Объем выполнения

Если не будет указано иное, то продолжительность выполнения каждой части примерно 1 минута.

Комплекс рекомендуется практиковать один раз в день: в первые две недели через день, а в дальнейшем ежедневно.

### 7. Инструментарий

Для выполнения комплекса желательно иметь:

- а) ровное основание, например, щит, столешницу;
- б) упругий валик длиной 50 – 60 см и диаметром 15-25 см;
- в) песочные часы с пределом измерения 1 минута.

### 8. Рекомендации по выполнению

#### Во время выполнения комплекса:

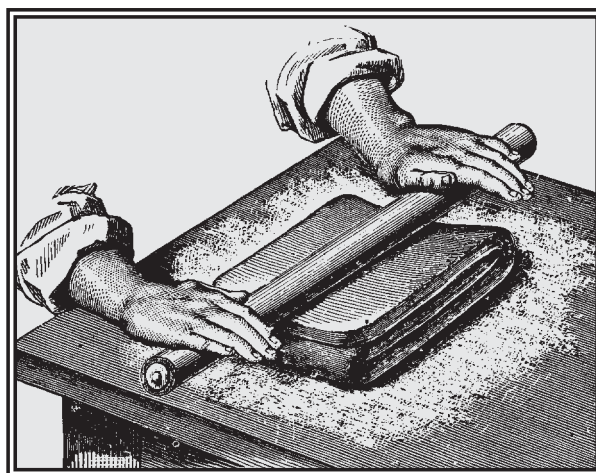
- а) находитеесь в положении, обеспечивающем наибольшее мышечное расслабление;
- б) не поднимайте головы;
- в) дыхание должно быть равномерным, глубоким, с некоторым удлинением выдоха; вдох через нос, выдох через рот; кончик языка слегка касается основания верхнего ряда зубов при вдохе и основания нижнего ряда зубов при выдохе;
- г) внимание сосредоточьте на массируемых частях живота;
- д) не задерживайте газы;
- е) счет ведите молча;
- ж) ваши руки должны быть достаточно расслабленными и мягкими (ласковыми);
- з) движения выполняйте ритмично, плавно и непрерывно;

и) избегайте излишнего давления, касайтесь кожи мягко и бережно: массажные движения не должны вызывать неприятных и болезненных ощущений.

При выполнении комплекса используются два приема: поглаживание и растирание. При поглаживании кисть руки должна скользить по коже, не сдвигая ее в складки. При растирании массирующая рука не скользит по коже, а сдвигает кожу, передвигает, смещает и растягивает ткань. Растирание – это массаж ткани тела через кожу.

Противопоказано глубокое проникновение кисти массирующей руки до внутренних органов брюшной полости.

Для того, чтобы вызвать быстрый те-



пловой эффект и резкий прилив крови к массируемому участку, рекомендуется практиковать сухой массаж, т.е. без применения средств, улучшающих скольжение рук.

В тех случаях, когда кожа живота или рук влажная или жирная, можно использовать тальк. Он хорошо впитывает в себя жир и пот. После процедуры тальк легко удаляется сухой салфеткой или полотенцем.

Если потеют ладони, то рекомендуется протереть их однопроцентным раствором формалина.

#### При ухудшении самочувствия или возникновении неприятных ощущений во время массажа или непосредственно после него:

- а) уменьшите продолжительность выполнения массажных движений,
- б) временно не практикуйте части 2 и 3 либо 4 и 5 комплекса,
- в) временно прекратите его выполнение,

г) проконсультируйтесь с врачом.

При появлении или усилении болей во время массажа прекратите его выполнение.

### 9. Предупреждение

Сразу после массирования живота нельзя пить холодную воду, обливать себя холодной водой или охлаждаться на ветру.

#### МАССАЖ КИСТЕЙ И ЗАПЯСТЕЙ

**Энергично разотрите пальцы рук, ладони и лучезапястные суставы до появления чувства приятного тепла.**

#### КОМПЛЕКС «САМОМАССАЖ ЖИВОТА ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ»

При обильном потоотделении кистей рук растирание их рекомендуется заменить поколачиванием, разминанием, шлепками.

Исходное положение (ИП):

#### 1. Нижние конечности:

- а) ноги немного разведены и слегка согнуты в коленных суставах,
- б) стопы немного развернуты наружу,
- в) пальцы ног оттянуты, но не напряжены.

Для наибольшего расслабления мышц брюшного пресса под колени рекомендуется подложить упругий валик.

#### 2. Корпус тела расслаблен.

#### 3. Верхние конечности:

- а) руки лежат на основании, слегка отведены от туловища и немного согнуты в локтях;

б) ладони обращены от основания;

в) кисти рук округлены (согнуты «лодочкой»);

г) пальцы рук слегка разведены друг от друга.

#### 4. Голова:

а) голова слегка повернута в сторону,

б) лоб расслаблен,

в) рот приоткрыт,

г) взгляд направлен вперед,

д) глаза слегка прикрыты (верхние веки опущены, но глаза полностью не закрыты).

#### Часть 1: КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ЖИВОТА

1. Опираясь на большой палец правой руки, подушечками остальных пальцев руки выполните пять кругов мягких и нежных поглаживающих движений по ходу часовой стрелки вокруг пупка.

**Окончание на стр. 15.**

## СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

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

Окончание, начало в № 22.

### Меню раздельного питания по Г. Шелтону

#### Вариант II

#### Первый завтрак. На выбор:

- 1) дыня;
- 2) виноград, груша, несколько фиников;
- 3) апельсин, грейпфрут;
- 4) яблоко, финики или чернослив.

#### Второй завтрак. На выбор:

- 1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), картофель печеный;
- 2) зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста печеная, морковь (на пару);
- 3) зеленый салат, капуста, огурцы, свекла с ботвой, кусок хлеба из цельной пшеницы;
- 4) зеленый салат, шпинат (на пару), картофель печеный, кусок хлеба с маслом.

#### Обед (ужин). На выбор:

- 1) зеленый салат, огурец, томаты, шпинат, орехи;
- 2) сельдерей, редис, капуста (на пару), жареное мясо;
- 3) овощной салат, томаты, сельдерей, баклажан (на пару), шпинат, яйцо.

### Заключение

Сторонники раздельного питания утверждают, что это естественный путь для похудения при ожирении. Их основные рекомендации сводятся к следующему: около 70-80% рациона должно состоять из фруктов и овощей, желательно 1-2 дня в неделю потреблять только фрукты, перед каждым приемом



пищи следует съесть салат из сырых овощей, при «голодных атаках» между приемами пищи надо выпить минеральную воду или травяной чай или съесть немного свежих фруктов. Есть надо медленно, тщательно прожевывая пищу; необходимо увеличить физиче-

скую активность (длительные прогулки, плавание, гимнастика и др.).

Итак, кухня раздельного питания ценна тем, что все ее постулаты базируются на хорошо понятных естественных процессах, происходящих в организме человека, кроме того, она не запрещает те или иные виды продуктов, а только рекомендует их определенные сочетания.

Все продукты условно разделяют на углеводы и белки и принимают приготовленную из них пищу в разное время. Пауза между потреблением продуктов различных видов должна быть не менее 1,5-2 часов. Это минимальный перерыв, в течение которого желудок способен переработать однородную по химическому составу пищу и отправить ее в кишечник.

Таким образом, система раздельного питания помогает оптимизировать и облегчить работу желудочно-кишечного тракта, исключить бесполезную выработку пищеварительного секрета. Кроме того, потребность в пище резко сокращается за счет улучшения усвояемости продуктов.

Для того чтобы снять желудок с форсированного режима, надо сделать совсем простую вещь – разделить белковый и углеводный столы.

Белковый стол предполагает использование белковосодержащих продуктов. Это – рыба, мясо, яйца, грибы, орехи, горох, фасоль, чечевица. Данная пища поставляет организму пластический материал, необходимый для обновления биомассы. Углеводный стол подразумевает потребление продуктов, основу которых составляют углеводы. Это овощи, фрукты, злаки, ягоды. Именно они подают организму энергию.

## ДИЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

### Диета манекенщиц

Утро: яйцо всмятку.

Через три часа: 175 г творога и стакан чая без сахара.

Через три часа: 175 г творога, чай.

Так питаться раз в месяц в течение трех дней, отказавшись от сахара и соли. Можно сбросить от 3 до 5 кг.

### Диета телезвезд

Попробуйте вот это, мне помогло сбросить 5 кг за 8 дней!

#### Первый день

**Завтрак:** 1 апельсин + 2 сваренных вкрутую яйца + 1 чашка черного кофе.

**Обед:** 8 черносливин, замоченных в воде.

**Ужин:** 1 яйцо + 1 апельсин.

#### Второй день

**Завтрак:** 1 чашка кофе + кусок нежирного сыра.

**Обед:** 1 яйцо + 1 апельсин.

**Ужин:** 1 груша + 1 стакан молока.

#### Третий день

**Завтрак:** 1-2 стакана чаю.

**Обед:** 1 помидор + 1 огурец + кусок сыра.

**Ужин:** 1 стакан молока.

#### Четвертый день

**Завтрак:** мюсли в соке или молоке.

**Обед:** 1 огурец + 1 помидор.

**Ужин:** 2 апельсина.

### ВАРЕНЬЕ «АРОМАТ АКАЦИИ»



Это варенье любит моя внучка. Когда она приезжает погостить, мы с ароматной сладостью обождем попить чайку в длинные, зимние вечера и от души поговорить. К тому же, я слышала, что варенье еще и лечебное.

Из двух с половиной стаканов воды и двух килограммов сахара приготовьте сироп. Залейте им четыре килограмма цветков белой акации и прокипятите 30 минут.



Затем варенье процедите, прокипятите еще в течение 20 минут, разлейте горячим в стерилизованные банки и герметически укупорьте.

Айдарова Г.Т., г. Новочеркасск.

## ШЕРСТЬ ВЫТЯГИВАЕТ КАМНИ

С возрастом у меня появились разные болячки: мочекаменная болезнь, подагра, гастрит. Как и многие люди, я уже убедилась в побочном влиянии на организм химических лекарств. Поэтому не хочу рисковать и уже давно отдаю предпочтение травам, но использую их несколько необычным способом. Беру кусок шерстяной (можно трикотажной) ткани и вымачиваю его в травяном отваре, после чего, высушив, использую для компресса.

Травяные отвары можно брать любые, в зависимости от того, что у вас болит. С моими болячками я пользуюсь таким рецептом: беру по 2 ст.л. травы спорыша, листьев березы и ягод шиповника, кладу их в литровую банку, заливаю кипятком и ставлю на водяную баню на 20 минут. Теперь нужно остудить и отжать. 2 стак. отвара можно выпить как чай, а в оставшемся объеме растворить 1 ст.л. соли и 1/5 ч.л. лимонной кислоты. Замочить в этом растворе ткань, потом отжать ее досуха, завернув в полотенце. А теперь надо сделать компресс.

На больное место положить марлю, затем шерсть, смоченную отваром, покрыть ее полиэтиленовой пленкой, поверх которой повязать теплый шарф, и закрепить компресс платком или повязкой.

Этот компресс отлично снимает воспалительный процесс и помогает выводить камни и песок из почек.

Митрофанова С.А., г. Ульяновск.



## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Проверните через мясорубку 250 г корней петрушки, 150 г листьев петрушки, 250 г лимонов с кожурой, но без зерен, добавьте в полученную массу 250 г меда. Принимать по 1 чайной ложке утром за 1 час до еды и вечером через 1 час после еды. Нужно пройти 3-4 курса лечения.



Орех грецкий  
J. Regia L.

Академик Амосов послеоперационным больным (сердечно-сосудистые заболевания) рекомендовал следующую укрепляющую смесь: сок 1 лимона, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан меда. Изюм и орехи лучше провернуть через мясорубку. Такая целебная смесь снимает сердечные спазмы, спазмы сосудов головного мозга – это прекрасное сосудорасширяющее средство.

При варикозном расширении вен народная медицина рекомендует обкладывать свежими листьями обыкновенной сирени участки расширенных и покрасневших вен. Листья надо менять через каждый час.

Карпова Т.В., г. Сызрань.



Петрушка огородная  
Petroselinum crispum, (Mill.)



Сирень обыкновенная  
Syringa vulgaris L.



## ПСОРИАЗ, ЯЗВЫ, ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ

**ВЕСЕЛКА** – гриб, который уже давно заявил о себе как обладатель уникальных целебных свойств. Этот гриб очень редкий, мало кто его видел в природе, а приручить, тем есть вырастить искусственно, не удалось еще никому.

Веселка уникальна по своим целебным свойствам и известна в народной медицине с давних пор. Ею лечили рак, доброкачественные опухоли, язвы ЖКТ, суставные заболевания, гипертонию, бесплодие и многие другие заболевания. Веселка уникальна и тем, что имеет широкий спектр целебных веществ: антибактериальных, противоопухолевых, гипотензивных (понижающих давление). К тому же веселка ценится за границы как афродизиак, то есть средство, поднимающее мужскую потенцию.



Сегодня свойства этого лесного лекаря изучены более глубоко, созданы препараты на его основе. Спектр действия целебных свойств Веселки широк.

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

Бальзам-лосьон «Веселка» (150 мл), разработанный Центром фунготерапии, нетоксичен, возможно его применение внутрь в виде полосканий, при воспалительных процессах слизистой рта и десен, пародонтозе, при онкологии.

Бальзам используют для промывания язв, чирьев, фурункулов, рожистых воспалений, для орошения псориазных бляшек и очаговых грибковых поражений кожи и ногтей, используют при ссадинах, гнойных ранах, раковых язвах, тромбофлебитных язвах,

при варикозных сеточках и липомах, при угревой сыпи и кожных воспалениях, для профилактики или лечения волос от выпадения, при излишней жирности волос, а также при повышенной потливости (с неприятным запахом ног и тела, используются

ванны с добавлением бальзама-лосьона) для проблемной кожи половых органов и ануса (потертости, небольшие воспаленные участки вокруг ануса, воспалительные явления кожи при обострениях геморроя или молочницы).

Гриб Веселка обладает способностью помогать и при таких заболеваниях как заболевания ЖКТ, печени, почек, мочевого пузыря, заболеваниях женской половой сферы, сердечно-сосудистых заболеваниях, аденоме простаты, а главное при доброкачественных и злокачественных опухолях.

**Получить бесплатно рекомендации специалистов и приобрести препараты можно в Центре фунготерапии Филипповой Ирины Александровны**

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

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

– Доставка курьером по Москве, заказ наложенным платежом по России.

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

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

## ПСОРИАЗ – (ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ)

Псориаз – часто встречающееся хроническое кожное незаразное заболевание. Оно возникает как результат нарушений обмена веществ, нервной и эндокринной систем.

Наряду со специальным лечением рекомендуется молочно-растительная диета с ограничением животных жиров и углеводов (сахар, картофель, белый хлеб).

Полезны растительное масло, творог, продукты, богатые витамином А, группы В и С. Обычно хорошие результаты достигаются при пребывании больных в теплом климате, лучше на берегу моря, что связано с положительным действием солнца и морских купаний, переменой обстановки, отдыхом.

Для лечения псориаза существуют народные средства.

Когда осенью или весной меняется погода, на стекле окон появляется «пот». Соберите его и смочите им пораженные псориазом участки кожи. При этом не завязывайте, подождите пока высохнет и опять смочите.

**Нужно взять «конское мыло»** -это когда лошадь пробегает несколько раз по кругу и на ней появляется пена, этой пеной смазать больную кожу, подождать, когда она высохнет, и снова смазать. И так много раз. Лишай очень быстро исчезнет.

**В мае-июне** набрать чертополоха, промыть, просушить и пропустить через мясорубку – отжатым соком смачивать больные места. Сок чертополоха – испытанное средство от грибковых заболеваний при опрелостях и, в частности, от псориаза.

**По 1 стакану** несоленого топленого свиного внутреннего сала, топленого внутреннего гусиного сала, несоленого сливочного масла, любого растительного масла, добавить 1 стол.л. сухой камфоры и пшеничное зернышко сулемы. Смесь слегка подогреть и перемешать.

**Есть уникальный рецепт ВАН-ГИ:** она считала, что псориаз люди получают в результате сильного стресса, испуга или очень неприятного переживания. Больные места нужно хорошенько обработать ваткой, смоченной спиртом и смазать соком грыжника гладкого, а также использовать овечий и говяжий жир для приготовления кремов при псориазе.

**При данном заболевании нужно использовать режим питания, который позволит улучшить цвет лица и состояние кожи. Режим питания основан на использовании в качестве лечебного питания сырых овощей и фруктов.**

**Из рациона** исключаются соль, пряности, кофе, чай, алкогольные напитки.

**Мясо и рыбу** можно употреблять в небольших количествах.

**Сырые овощи.** Все овощи необходимо есть сырыми, за исключением картофеля и спаржи. Овощи приправляют оливковым или другим растительным маслом, лимонным соком, травами. Зеленые салаты предпочтительно приправлять лимоном.

**Сырые спелые фрукты.** Употребление бананов рекомендуется уменьшить до минимума. Яблоки протирают на терке. Употребление паштетов, яиц, сыров и молочных продуктов

должно быть умеренным. Напитки: вода, настои вербены, липового цвета, цветов апельсинового дерева с медом.

**Если на проблемные места** при псориазе делать компрессы из рассола квашеной капусты, можно значительно улучшить состояние.

**1 ст.л. гречневой крупы** залить 2 ст.л. кипятка, настоять 15 мин., процедить, отжать марлю и настоем обрабатывать проблемные места. Курс 1 месяц.

**Взять 1 ч.л. березового дегтя** на 1 тубик крема после бритья, подогреть до 60 градусов С, размешать, нанести мазь 2 р/д на пораженные участки тела, предварительно промытые горячим раствором питьевой соды.

**Взять 60 г цветов или плодов софоры японской,** залить 0,5 л водки, настоять 30 дн. в темном месте, процедить и пить по 1 ч.л. 3 р/д за 10 мин. до еды в течение 3-4 месяцев.

**Взять 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ,** залить доверху водкой, настоять в темном месте 2 неде-

При лечении псориаза эффективны препараты, обладающие адаптогенным действием:

– настойка аралии высокой. Принимать по 30-40 капель 3 р/д за 30 мин. до еды в течение месяца.

– настойка заманихи высокой. Принимать по 30-40 капель 2-3 р/д до еды.

– настойка плодов лимонника китайского. Принимать по 20-30 капель 2-3 р/д до еды. Из седативных средств назначают настойку пиона уклоняющегося. Принимать от 30-40 капель по 1 ч.л. 3 р/д в течение месяца.

– настой травы душицы обыкновенной (2 ч.л. сырья на 1 стакан кипятка). Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

При тяжелых формах и осложнениях псориаза назначают цитостатики или глюкокортикоиды, также рекомендуются растительные препараты, обладающие кортикостероидоподобным действием:

– настой корня солодки голой. Принимать по 1 стол.л. 4-5 раз в сутки.

– настой травы астрагала шерстистоцветкового (20,0-200,0) принимать по 1 стол.л. 3-6 раз в день.

ли, процедить, отжать, добавить 1 ст.л. меда, размешать до полного растворения и принимать настойку по 1 ст.л. 3 р/д за 10 мин. до еды.

**Взять 2 ст.л. травы череды трехраздельной,** залить 1 стак. спирта, настоять ночь, процедить и добавить 200 г вазелина или ланолина. Мазью смазывать пораженные участки тела.

**Взять 1 ст.л. измельченных лавровых листьев,** залить 1 стак. кипятка, настоять 30 мин., процедить и выпить в течение дня небольшими глотками.

**Очень полезны примочки** на больные места серебряной водой.

**От псориаза можно избавиться,** если кашу из листьев и корней сельдерея использовать для аппликаций на пораженные места и пить сок сельдерея по 2 ст.л. 3 раза в день.

**При псориазе** иногда наблюдаются нарушения липидного обмена в связи с чем нужно принимать на-

стой измельченного корня одуванчика (1 ч.л. сырья на 1 стакана кипятка), принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

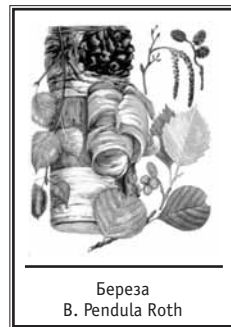
**Настой листьев ореха грецкого** (1 ст.л. сырья на 1 стакан кипятка) принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

**Отвар или настой корней лопуха большого** (2 ч.л. измельченного сырья на 5 стаканов кипятка) принимать по 1/3 стакана 4 р/д до еды.

Окончание на стр. 15.



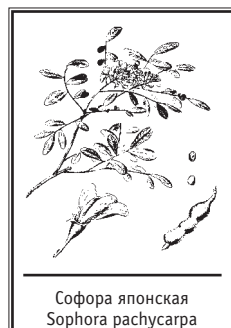
Чертополох понижающий  
Carduus nutans L.



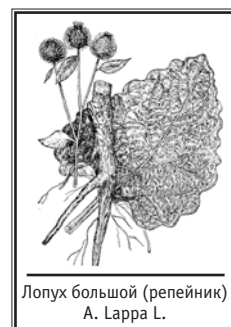
Береза  
B. pendula Roth



Огуречная трава (череда)  
Borago officinalis



Софора японская  
Sophora pachycarpa



Лопух большой (репейник)  
A. Lappa L.

# С О В Е Т Ы НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## КОСМЕТИКА – ДОМА

### КРЕМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

*Крем для кожи такого типа готовится на основе натурального растительного масла – оливкового, льняного, кукурузного, миндального, нерафинированного подсолнечного – с добавлением лимонного сока в очень малом количестве.*

**Требуется:** 1-2 ч. л. растительного масла, 2-3 капли лимонного сока, оставшиеся после настаивания лепестки роз, листья и стебли трав (для отдушки).

**Способ приготовления.** В фарфоровой баночке на водяной бане подогрейте растительное масло. Добавьте сок, цветочную или травяную смесь.

**Способ применения.** Ватным тампоном с нанесенным на него кремом увлажните кожу лица, протирая ее 2 раза по ходу так называемых массажных линий.

### КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Крем из ромашки.

**Требуется:** 50 г маргарина, 3 ч. л. растительного масла, 2 ч. л. касторового масла, 1 ч. л. глицерина, 2 желтка, 30 г камфарного спирта, 1/4 стакана настоя из ромашки, цедра, сок и мякоть 1/8 лимона.

**Способ приготовления.** Растопите маргарин на водяной бане, добавьте, тщательно размешивая, растительное и касторовое масло, глицерин, желтки, камфарный спирт, измельченный лимон с соком, настой ромашки (1 ст. л. ромашки залейте 1/2 стакана кипятка; через 3 ч. настой процедите).

**Способ применения.** Крем используйте для сухой, склонной к воспалениям коже. Наносите на 20-30 мин. и снимайте мягкой салфеткой.

### КРЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

*Существует несколько рецептов питательных лимонных кремов для жирной кожи. Вот некоторые из них.*

**Требуется:** 2-3 яичных желтка, 100 г сметаны, 50 г светлого одеколона, сок 1 лимона.

**Способ приготовления.** Все ингредиенты тщательно перемешайте.

**Способ применения.** Крем нанесите тонким слоем на чисто вымытую кожу. Предварительно можно сделать любую маску для жирной кожи.

### КРЕМ ПРОТИВ ВЕСНУШЕК И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

*С помощью лимонного сока в домашних условиях можно приготовить замечательные отбеливающие средства, способствующие устранению веснушек и пигментных пятен.*

*Существует много способов удаления веснушек, но ни один из них не в состоянии предотвратить их повторного появления. Наиболее эффективное средство от веснушек – защита кожи от солнца в весенне-летний период. Однако можно попробовать некоторые домашние косметические снадобья.*

*Известно, что лимонный сок наделен сильным кератолитическим, или отбеливающим свойством. Протирая им кожу лица утром и вечером, можно в течение 2–3 недель добиться практически полного исчезновения некрасивых пятнышек на лице. Часто используют специальную лимонную смесь.*



**Требуется:** сок 1 лимона, 1 взбитый белок (для жирной кожи – 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. уксуса).

**Способ приготовления.** Ингредиенты тщательно смешайте.

**Способ применения.** Лучше всего это средство наносить не на всю поверхность лица, а на сами веснушки или пигментные пятна. Таким образом вы избежите некрасивых покраснений.

*Веснушки и пигментные пятна на жирной коже весной следует ежедневно протирать ломтиком лимона. Веснушки также станут менее заметными, если смазывать их смесью лимонного сока и водки в равных количествах. Если на шее есть пигментные пятна, их можете протирать соком лимона или делать маски из кефира или простокваши. Для жирной кожи очень эффективным может стать ежедневное протирание следующим косметическим составом.*

**Требуется:** 1 взбитый белок, сок 1 лимона, 4 г глицерина, 100 г водки.

**Способ приготовления.** Взбитый в пену белок смешайте с лимонным соком. Добавьте глицерин и водку.

**Способ применения.** Ватной палочкой осторожно нанесите средство на веснушки или пигментные пятна. Спустя 5-10 мин. тщательно смойте. Смажьте питательным кремом.

*Нельзя не сказать несколько слов о составах с лимонным соком, способствующих омо-*

*лаживанию кожи, разглаживанию морщин и повышению тонуса кожи. Среди них следует особенно выделить лимонные кремы.*

### КРЕМ ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

**Требуется:** цедра и сок 3 лимонов, по 1 ч. л. меда и растительного масла, 2 ст. л. сливок, 3 ст. л. одеколона, 1/2 стакана настоя лепестков розы, 1 стакан воды.

**Способ приготовления.** Залейте лимонную цедру кипятком, дайте настояться 10 ч., процедите. Добавьте мед, сок лимона, растительное масло, сливки, одеколон, настой лепестков розы. Хорошо все перемешайте.

**Способ применения.** Наносите на кожу лица и шеи за 20 мин. до сна. Остатки снимайте салфеткой.

## МЕТОД РАЗНЕСЕННОЙ ВО ВРЕМЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ



Это метод академика Амосова, предназначенный для лечения после (или до) инфарктного состояния, инсультов, гипертонии, стенокардии и прочих.

Начинаются упражнения утром, когда Вы встали, немного размялись и делаете приседания один раз, держась одной рукой или двумя руками за дверь или за стол или за спинку стула. Теперь отдых стоя или сидя.

Теперь второй подход, например, к стулу. Снова два приседания. Представляя, что попа касается пола. Теперь снова отдых.

Теперь третий подход, например, к стулу. Теперь три приседания, опять каждый раз представляя, что попа касается пола. Теперь снова отдых.

Теперь следующий подход. Теперь пять приседаний, опять настолько глубоко приседаете, что почти чувствуете, что попа почти касается пола.

Теперь следующий подход. Теперь семь приседаний, опять настолько глубоко, что представляете, что попа касается пола.

Теперь следующий подход. Теперь десять приседаний, опять настолько глубоко, что представляете, что попа касается пола. Это основная серия. Может быть набор этой серии для Вас потребуется 2 или 3 дня или 5 дней.

Теперь наступает период набора серий. Предварительно готовите две кучки по 5 коробок спичек: одну для сотни приседаний, а другую кучку для десятка приседаний. Вначале отрабатываете первую десятку приседаний. После отработки 10 приседаний переносите коробок из кучки десятков на новое место сами.

Это может продолжаться несколько дней или недель. После отработки переносите коробок на другой стол. Когда отработаете 50 приседаний, все коробки кучки десятков займут новое место. После 100 приседаний, кучка десятков перемещается «туда-сюда» и один коробок из кучки сотни перемещается на новое место. Я обычно делаю в настоящее время после трех месяцев тренировок 300 приседаний в течение двух-трех часов, а в охотку 500 приседаний. Вечером 50-100 приседаний.

Здесь Вы можете строить разные стратегии как по растяжению, так и по сжатию числа приседаний. После можете выполнить другие упражнения: потряхивание руками, ногами. Адыгейский танец на носках пальцев ног, держась за спинку стула. А потом прогулка по городу по магазинам или по рынкам, езда на трамвае или на автобусе или троллейбусе, можете выполнять разные работы.

Но с собой всегда нужно держать ваши срочные лекарства. Я, например, два раза попадал в автокатастрофы, выпил по две таблетки нитросорбита и избежал попадания в больницу.

Если это вам подойдет, то я могу Вам написать еще 2-3 более сильных упражнений.

Хамерзиков Эвклидий Батырбиевич, 350042, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, 2, корпус 1, кв. 154, тел. 275-38-00

Хамерзиков Эвклидий Батырбиевич, 350042, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, 2, корпус 1, кв. 154, тел. 275-38-00

Хамерзиков Эвклидий Батырбиевич, 350042, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, 2, корпус 1, кв. 154, тел. 275-38-00

## СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

“Комплимент” лакмоству							
Порция яиц в продаже	Брус, укрепленный стоймя		Волнение от восторга		Бумага для поделок		
Мера автопробега	Шелом война с бармицей		Бизнес вымогателей		Крайне решительный политик		
Головной убор мачо		Компонент нефти					
				Пиар товаров в телеэфире		И валенки, и пимы	
Помещение на МКС		Сухая ложбина в пойме реки					
Собрание детских забав		Иоганн Себастьян ...	Палач в давние времена				
Красный революционный цветок	Фаворитка герцога Йоркского	Ощущение от кислоты	Капли пота после жара		Садовая ягода		
Академик Вернадский как ученый		Платье на родине Ганди					
				“Колнура” для тачки		Укрепление углам к врагу	
Право на торговлю за плату		Продукт из водорослей					
						Хвала в стихах	
Инструмент акына		Великий душегуб на троне					
Мощный артиллерийский обстрел		Коп на Елисейских полях					

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



Ответы на сканворд,  
опубликованный в № 29.



## ПСОРИАЗ – (ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ)

Начало на стр. 12.

### Как лечились наши бабушки?

Очень легко и просто. Попробуйте и не разочаруетесь. Ведь проверено все веками.

Чтобы тело было чистым. Белок (от яйца) наговаривают и мажут больные места. Затем нужно дать ветку осины в руки девочке, у которой первый раз пошла менструация, чтобы она сломала ветку через свое колено. Эту ветку сожгите, говоря при этом: **«Гори быстро, тело будет чисто. Аминь»**. Но как ни странно этот заговор даст 100% гарантию!

Безымянный палец увлажните конденсатом с запотевшего окна и этой влагой смазывайте лишай, при этом читая наговор: **«Как безымянный палец без имени, так и у раба Божьего (имя) ни чирьят, ни прыщат, ни лишаят. Как утрен-**

**няя заря потухает, так потухают боли и скорби у раба Божьего (имя). Боли засохние. Уйдите! Аминь!»**

И еще один уникальный, очень древний способ: читать девять раз девять дней молитву на воду. Воду крестить три раза, отпивать и делать омование больного. **«Боже Предвечивый, Царь Небесный. Создатель, яви милосердие Твое великое, по грехам нашим мы наказаны, преклоняю колено со слезами, избавь меня, раба Божью (имя) от ужасной язвы, экземы, псориаза. Пошли рабе Божьей (имя) ангелов святых, ангела-хранителя. Со Святою Богородицей и всеми Святыми, отныне и во веки веков. Аминь, аминь, аминь!»**



**Будьте здоровы! Да хранит Вас Господь!**

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

## КОМПЛЕКС «САМОМАССАЖ ЖИВОТА ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ»

Начало на стр. 8.

2. Правой ладонью трижды выполните поглаживающие движения по ходу часовой стрелки по всей поверхности живота: пять витков от пупка к периферии живота, а затем пять витков от периферии живота к пупку.

Ладонь расслабленной кисти должна плотно и равномерно прилегать к коже живота. При этом четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) сомкнуты, а большой палец отведен.

3. Кистями рук, ладонями на животе, трижды выполните «точечное дыхание».

«Точечное дыхание» – это не сильное и мягкое нажатие на точку или участок тела во время выдоха и отпускание без отрыва от кожи во время вдоха.

### Часть 2: «РАВНОСТОРОННИЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

Изменение ИП:

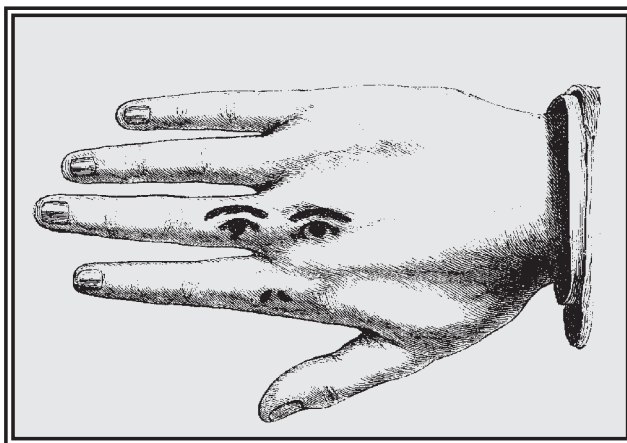
1) пальцы левой руки соединены между собой,

2) пальцы правой руки соединены между собой,

3) кисти рук ладонями к телу лежат на нижних ребрах и подреберье ближе к соответствующим бокам так, чтобы пальцы лежали ниже ребер.

1. На вдохе кистями рук выполните поглаживающие движения как бы по двум сторонам равностороннего треугольника до лобка.

2. На выдохе кистями рук выполните растирающие движения как бы по двум сторонам равностороннего треугольника от лобка в обратном направлении, возвращаясь к исходному положению.



Часть 3: КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ЖИВОТА. См. часть 1.

Часть 4: ОТ ЛОБКА ДО СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Изменение ИП: соприкасающиеся друг с другом кисти рук ладонями к

телу лежат на области солнечного сплетения.

1. На вдохе кистями рук выполните поглаживающие движения от солнечного сплетения до лобка.

2. На выдохе кистями рук выполните растирающие движения от лобка до солнечного сплетения.

Часть 5: КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ЖИВОТА. См. часть 1.

Часть 6: «КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ»

Выполнение этой части комплекса способствует достижению покоя и комфортного состояния.

Внимание! Не напряженно сосредоточьтесь на передней части подошвы ног.

Продолжительность выполнения части примерно 10 минут.

Выход из расслабления

1. Глаза закройте.
2. Потянитесь без напряжения.
3. Повернитесь на правый бок.
4. Задержитесь на боку 10-30 секунд.
5. Сядьте.
6. Задержитесь в положении сидя несколько секунд.

7. Глаза откройте.

8. Медленно встаньте.

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