


# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкогольная зависимость .....8	Климактерический синдром .....14	Простуда .....4
Ангина .....1, 6	Колит .....12	Радукулит .....5
Артрит .....12	Лишай .....1, 12	Растяжения .....7
Астма .....5	Миозит .....12	Ревматизм .....4
Атеросклероз .....16	Мокнущая экзема кистей рук .....2	Ринит .....12
Атрофия мышц .....12	Наркомания .....9	Сахарный диабет .....11
Боли в печени .....6, 16	Неврастения .....12	Себорея .....14
Боли в позвоночнике .....7	Незаживающие раны .....4	Стресс .....14
Бронхит .....12	Нейродермит .....12	Травмы мышц .....12
Вросший ноготь .....2	Нейроциркуляторная дистония .....12	Усталость .....5
Вывихи суставов .....12	Нервозность .....5	Фурункулы .....1
Гайморит .....2, 6	Ожирение .....12	Холестит .....12
Гастрит .....12	Опухоли .....11, 15	Чрезмерная потливость .....14
Гипертиреоз .....3	Остеохондроз .....7, 11	Шпоры .....1
Гипертония .....4, 9, 12	Отеки .....4	Экссудативный детский диатез .....12
Диарея .....4	Периартрит .....7	Эрозивный эзофагит .....6
Заноза .....6	Пигментные пятна кожи рук .....2	Язвенная болезнь желудка .....12
Запоры .....12	Половая слабость .....5	
Избыточный вес .....14	Приливы крови к голове .....3	
Ихтиоз .....12		
Кашель .....11		

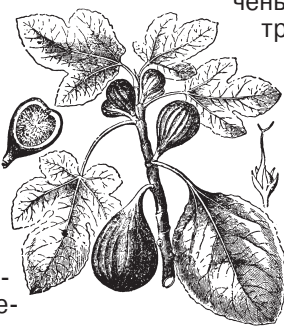
# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

РЕЦЕПТЫ ИЗ МОЕЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ .....1
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ПРИ УМЫВАНИИ ХОРОША .....1
ШПОРЫ ИСЧЕЗНУТ .....1
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ «ГРЕЧКИ СМЕРТИ» .....2
ГАЙМОРИТУ – НЕТ .....2
ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО ПРОТИВ ЭКЗЕМЫ .....2
ПРИ ВРОСШЕМ НОГТЕ .....2
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА РОСЫ .....3
ХОДИТЬ ПО ВОДЕ НАДО ВСЕМ .....3
ГИПЕРТИРЕОЗ .....3
САГАНДАЙЛЯ – БЕЛОЕ КРЫЛО .....4
ЧЕСНОК СНИМАЕТ БОЛЬ ПРИ РАДУКУЛИТЕ .....5
СЕННАЯ ТРУХА И АСТМА .....5
АНГИНУ ЛЕЧИМ ПОМИДОРАМИ .....6
ПРИ БОЛЯХ В ПЕЧЕНИ .....6
Я ПОЛНОСТЬЮ ВЫЛЕЧИЛА ГАЙМОРИТ .....6
ЭРОЗИВНЫЙ ЭЗОФАГИТ .....6
КАМЕННАЯ ЗАНОЗА С ОГУРЦОМ .....6
ЛЕЧИМ ОСТЕОХОНДРОЗ .....7
АЛКОГОЛЬ – ПОХИТИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ .....8
НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ .....9
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ .....10
ПОЯС ЗДОРОВЬЯ – ЖИВИТЕЛЬНАЯ И ЦЕЛЕБНАЯ ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ .....11
ПОЧЕМУ РЕЙШИ – СВЯЩЕННЫЙ ГРИБ .....11
ЛЕЧИМСЯ ВОДОЙ .....12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА .....13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....14
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ВСЕХ .....15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ .....15
СРЕДСТВО ОТ СТАРОСТИ .....16

## СРЕДСТВО ОТ СТАРОСТИ

 Я очень люблю рецепты домашних средств, при помощи которых можно улучшить свое здоровье. Я не имею в виду лекарства, а только те рецепты, при помощи которых нельзя навредить организму. Как пищевые добавки – качество жизни улучшают, но лекарствами не являются. Очень много таких рецептов в тибетской медицине. Помните, одно время все повально увлекались чесночной настойкой. Вот недавно мне попался рецепт одной замечательной пасты, которую рекомендуют людям


старшего возраста. Эта паста – прекрасное средство профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени. Нужно взять поровну изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника. Все это надо залить на ночь холодной водой, а утром пропустить через мясорубку. Смесь хранить в холодильнике. Ежедневно утром съедать по столовой ложке натощак. Во-первых, это вкусно; во-вторых, не



просто полезно, а содержит все, что надо, чтобы с утра запустить ваш организм в работу – и кишечник, и печень и все остальное. В-третьих, необходимы минимум витаминов и микроэлементов вам обеспечен на день. Я думаю, что в эту смесь можно меду добавить по вкусу, но можно и без него. Перед завтраком ложечка пасты – чудесное начало каждого дня.

**В.П.Пронин, г. Солнечногорск,**

## 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>08034</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 №34 (338). 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>Дизайн: А.Борисов. © 2004, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 17.08.2008</p> <p>Сдано в печать 17.08.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Редакция: «Пресс-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>	

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## РЕЦЕПТЫ ИЗ МОЕЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Своих детей, которые часто болели ангиной, я лечила так: готовила 0,5 л слабого раствора марганцовки и добавляла в него 10 капель йода и 1 ч. ложку соды. Этим раствором в теплом виде они полоскали горло каждые 2 часа в течение недели.

В моей рабочей тетрадке, куда я записываю наиболее эффективные, проверенные лично рецепты лечения разных болезней народными средствами, есть и такая история. Когда один из моих сыновей подхватил где-то лишай, я вылечила его таким образом: больное место слегка обкалывала новой продезинфицированной швейной иглой и затем смазывала смесью водки с йодом в пропорции 1:1. Кроме того, в течение дня он съедал кусочек корня солодки размером с фасолину. Лечение продолжалось семь дней.

И последнее. Когда у детей появлялись нарывы и фурункулы, я поступала так: измельчала луковицу и помещала ее в небольшую кастрюльку. Добавляла в нее 2 ч. ложки льняного семени и 2 ст. ложки меда, после чего ставила кастрюльку на огонь и, постоянно помешивая, доводила до кипения. После охлаждения намазывала эту смесь на нарыв и забинтовывала.

Перова О., Краснодарский край.

## МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ПРИ УМЫВАНИИ ХОРОША

Хочу поделиться с вами рецептами умывания, которые всегда применяет моя мама и заставляет следовать им и меня. Во-первых, она никогда не умывает лицо водой из-под крана. А использует для утреннего туалета минеральную воду.

Иногда делает специальные травяные настои. Заваривает разные травы: либо мяту, либо шалфей, либо липовый цвет. Иногда отвар из трав она наливает в специальную формочку и ставит ее в холодильник. Жидкость застывает, а наутро кусочками льда можно умывать лицо.

Елизавета, г. Саратов.

## ШПОРЫ ИСЧЕЗНУТ

У меня есть старый, проверенный рецепт быстрого лечения шпор. Нужно взять свежее ку-

риное яйцо и залить его в банке 70%-ным уксусом. Эта банка с яйцом должна стоять до тех пор, пока скорлупа яйца не растворится. Затем положить в банку 100 г сливочного масла и все размешать до однородной массы. Мазь готова, переложить ее в баночку с крышкой и держать в темном месте. Втирать мазь в пятки на ночь, после чего надеть носки.

Знаю по опыту – больше трех раз мазать не придется – все пройдет. Если пятки у вас загребели, то лучше сначала распарить их, а потом мазать мазью.

Белов Д.Д., г. Орел.



## СЕГОДНЯ

### В НОМЕРЕ:

- что делать при вросшем ногте
- ходить по росе надо всем
- трава сагандайля – продляющая жизнь
- алкоголь – похититель здоровья
- лечение водой

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).



## ГАЙМОРИТУ – НЕТ

Гайморит – это болезнь, от которой страдают многие люди, но не все знают, что проколы это не выход, а есть замечательное средство, которое всего за 21 день вылечит Вас навсегда.



В равных пропорциях, например, по 2 чайные ложки, берем: молоко, спирт, луковый сок, масло растительное, мыло хозяйственное (натертое на терке), мед. Все ингредиенты кроме меда положить в посуду и нагревать на паровой бане до растопления мыла, добавить мед, перемешать. В результате у Вас получится густая мазь, коричневатого цвета. Каждый день, в течение 21 дня, делаете турундочки (ватные тампоны), на кончики намазывайте мазь и вставляете в каждую ноздрю на 10-15 минут.

Уже через 3-5 дней вы почувствуете огромное облегчение, а в конце лечения вообще забудете о своей давней проблеме. Будьте здоровы.

**Серова О. Л., Москва.**

## ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО ПРОТИВ ЭКЗЕМЫ

У моего сына в 12 лет возникла мокнущая экзема кистей рук. Ходили к дерматологу, аллергологу, делали дубильные примочки, разные компрессы – особого успеха не было. Пока одна женщина не подсказала, чтобы сын начал есть печеные яблоки. Ну, тут я и взялась!

Покупала яблок по 5-6 килограммов. Запеку один килограмм, сын съест, я – по новой. И так – целый месяц. Хотя ручки у сына очистились уже через две недели.

**Семенчук Галина, г. Волжск.**

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ «ГРЕЧКИ СМЕРТИ»

Однажды я купила один номер газеты «Б. Р.» с письмом от Марии Коноваловой, 64 лет, к сожалению, не помню города, откуда она пишет, но запомнила ее письмо с просьбой помощи от пигментных пятен кожи рук: «...кожа постоянно сохнет, появились темные пятнышки. Слово гречневая каша к рукам пристала».

Я – любительница романов Дарьи Донцовой. Писательница упоминает на странице одного из романов, что возраст женщины обнаруживают кисти ее рук: у некоторых людей кисти рук начинают покрываться пигментными пятнами разной величины, начиная с ранней молодости. Сначала они напоминают мелкие веснушки, потом – сливаются в большие родинки. Постепенно от кистей рук до плеча руки становятся усеяны довольно яркими, неправильными по форме пигментными пятнами.

Дарья Донцова советует следующую процедуру, и з б а в л я ю щ у ю от «гречки смерти» (так она называет это наследственное свойство возрастной пигментации кожи): смазывать руки ежедневно камфорным маслом.

У нас в семье – это наследственное свойство кожи по женской линии, у меня «гречка смерти» начала по-

являться с 20-ти лет. К 35 годам – обе руки от кистей до плеча уже были усеяны мелкими, но яркими родинками. Моя мама, бабушка давно знакомы с методом красоты Донцовой, и руки женщин моей семьи всегда были гладкими и белыми. Мы постоянно держим в домашней аптечке камфорное масло, на руки для избавления от пигментных пятен я и моя мама прикладываем на ночь повязку (марлевую салфетку), обильно смоченную камфорным маслом, покрываем кусочком целлофана. Через 8-10 ночей – эффект потрясающий – пятна уходят, и кожа становится чистой.

Моя подруга каждый год в начале весны неделю-полторы смазывает лицо камфорным маслом – и успешно избавляется от веснушек на месяце-полтора.

Камфорное масло пошло также моему маленькому сыну: когда ему было 2 года у него распухли подмышечные и паховые лимфатические узлы. Месяц ежедневно по совету моих родных мы делали примочки – и от этих увеличений не осталось и следа. Моему сыну 20 лет, с тех пор никаких опухолей лимфатических узлов у него не появлялось. Повязку мы моему малышу делали на сутки, после – опять смачивали свежую салфетку камфорным маслом, сверху – целлофан и укрепляли бинтами.

Васнецова Елена, г. Одинцово Московской обл.



## ПРИ ВРОШЕМ НОГТЕ

Можно воспользоваться следующими народными средствами, чтобы избежать хирургического вмешательства.

В первую очередь надо не позволить ногтю расти вглубь кожи. Для этого попарьте хорошенько ногу, пинцетом немного приподнимите ноготь и вставьте под него тонкую марлевую салфетку, смазанную сливочным маслом. Меняйте прокладку ежедневно до тех пор, пока ноготь не освободится.

Для предупреждения врастания ногтя в кожу нужно постоянно следить, что-

бы обувь не была слишком тесной или узконосой. Также надо избегать носить тесные носки или колготки. Когда вы подстригаете ногти, следите, чтобы не обрезать их слишком коротко. Ноготь не должен быть обрезан глубже, чем верхушка пальца.




Не обрезайте ногти овалом, а режьте по прямой линии. Перед тем как обрезать ногти, обязательно попарьте ноги в горячей воде. Если вы обрезали ноготь слишком сильно или поломали его, надо аккуратно зачистить края ногтевой пластинки напильником или пилкой. Не прибе-

гайте в этом случае к ножницам.

**Сасина О.Е., г. Чебоксары.**

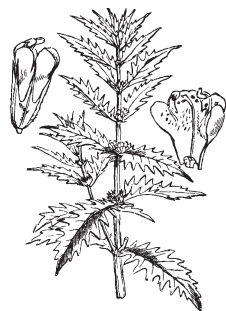
## ГИПЕРТИРЕОЗ

 Началась моя болезнь незаметно – в 27 лет, на первые признаки: усталость, плохой сон – я не обратила никакого внимания. Я и мои подруги говорили в шутку: «**Это все нормализуется с нормализацией личной жизни, выйдешь замуж – и все станет в порядке!**»

Но через 5 лет замужества эти симптомы стали только нарастать: появилась постоянная раздражительность, беспокойство, сердцебиение, тремор, перебиение выносить сладкое, а в детстве – ела конфеты с удовольствием.

Врачи обнаружили гипертиреоз и узлы на щитовидной железе. Назначили мерказолил, но заметных улучшений не произошло, и врачи предложили операцию. У нас в семье гипертиреоз – наследственное заболевание. Я и моя мама прекрасно помнили, что несмотря на операцию на щитовидке, моя бабушка просто «сгорела», не дожив до 60-ти, от токсической миокардиодистрофии.

Моя мама, узнав о моем диагнозе, испугалась не на шутку. Она начала искать методы лечения травами, и через несколько месяцев наши родственники из Башкирии посоветовали нам одного травника, бывшего военного врача, участника Отечественной войны. Он давно на пенсии, живет в де-



*Lycopus europaeus L.  
Gypsowort.*

ревне, помогает по необходимости односельчанам. Он рекомендовал мне зюзник европейский. Велел соблюдать особую схему заварки настоя: воды берется всегда 450 мл, не более 80°C, а количество чайных ложек травы – рассчитывается индивидуально: уровень СОЭ (скорость оседания эритроцитов) в крови разделить на 5 (У меня уровень СОЭ был тогда 20. 20:5= 4, т.е. мне потребовалось 4 ч.л. на 450 мл воды). Настоять 2 часа в тепле, процедить, выпить за день до еды в несколько приемов равными порциями. Через месяц – у меня перестали ломаться ногти, – врач сказал, что восстановился уровень кальция и фосфора. Депрессия ушла, нормализовался сон. Принимала зюзник еще так 1,5 месяца, вес пришел в норму, сердцебиения прекратились.

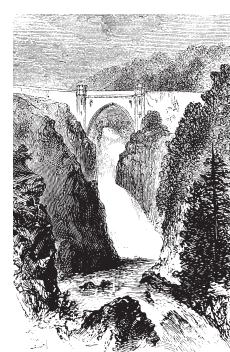
Сейчас прохожу профилактический курс лечения травами. Каждые полгода по 2 мес. пью настои сбора: зюзника европейского, дурнишника, дрока красильного, желтушника раскидистого (в равных частях): по 1 ст.л. на 500 мл воды ( кипяченая вода темп. 80°C), настоять 2 часа, выпить за сутки. Пить 1 мес., перерыв 2 недели – и еще месяц. Уже несколько лет чувствую себя хорошо, спокойно могу работать на довольно напряженной «стрессовой» должности – начальник отдела снабжения завода, воспитываю двоих дочек.

**Ханеня И.П., г. Екатеринбург.**

## ХОДИТЬ ПО ВОДЕ НАДО ВСЕМ

 Все знают, как полезно ходить босиком по мокрой траве. Причем неважно, чем смочена трава – росой, дождем или просто полита водой из лейки. Хочется только добавить, что чем больше влаги на траве, чем дольше ходить босиком по мокрой траве и чем чаще совершать такие прогулки, тем лучших результатов можно добиться. Время прогулки по траве должно составлять от 15 до 45 минут. Окончив прогулку, не следует сразу вытирать ноги. Лучше просто надеть сухую обувь. Желательно после этого походить 10-15 минут обутыми ногами по сухому, покрытому песком или камнями месту сначала ускоренным, а потом обыкновенным шагом.

Но не многим известно, что аналогичным оздоровительным эффектом обладает и хождение



по мокрым камням, что для многих людей вполне доступно. Чтобы намочить камни, берут лейку и льют воду полосой, а затем во время ходьбы ее расплескивают, интенсивно шлепая по мокрой полосе босыми ногами. Если камни


быстро высыхают, их снова поливают. При хождении по мокрым камням в лечебных целях продолжительность этой процедуры должна составлять 3-15 минут, в зависимости от состояния больного. Здоровые люди, которые ходят по мокрым камням для закаливания, могут делать это в течение 30-40 минут.

Ходьба по мокрым камням особенно полезна людям, подверженным различным заболеваниям горла, а также тем, кто страдает от головных болей, обусловленных приливами крови к голове. В этом случае в воду, которой поливаются камни, рекомендуется добавлять немного уксуса.

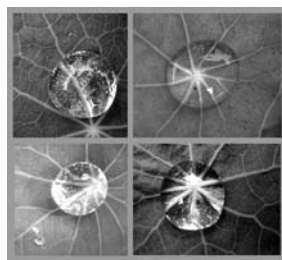
Летом, находясь на берегу моря или какого-либо водоема, надо не только плавать, но и обязательно ходить босиком по воде. При этом, если дно будет не песчаным, а каменистым (галечным), эффект от этой процедуры многократно увеличится. Можно просто ходить по воде спокойным ровным шагом, а можно выполнять во время ходьбы простейшие физические упражнения: ходить против течения, преодолевая сопротивление воды, или ходить по воде, высоко поднимая колени.

**Нилов Н.В., Белгородская область.**

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА РОСЫ

 О том, что роса избавляет от многих заболеваний и даст мощный тонизирующий и закаливающий эффект, было известно уже давно.

Дело в том, что роса собирает с растений пыльцу и ферменты, аккумулирует чистую энергию солнца и поэтому является важным элементом подпитки человеческого тела целебной энергией. Наиболее целебна утренняя роса лугов, лесных опушек, лесных полян. Самое большое количество целебных веществ растения выделяют утром, вода растворяет их и остается в виде небольших жемчужных капелек на листьях и цветах растений. Народная медицина рекомендует ряд рецептов, в которых используются целебные свойства росы.



Рано утром выйти на луг, расстелить на траве чистую простыню или полотно, подождать, пока они не пропитаются росой. Завернуться в это полотно и ждать, пока оно не высохнет на теле. Процедуру проделать несколько раз. Организм напитывается биологически активными веществами и буквально накачивается энергией.

Известный русский целитель Порфирий Иванов при предрасположенности к частым простудам советовал рано утром ходить босиком по влажным от росы камням и по росистой траве. Человек, взявший такое босохождение за правило, уже через месяц может не бояться простуды.

**Чижов Н.Д.**

Кто не знает, кто не любит балет «Лебединое озеро»? А вот у Великого седого и мудрого Байкала есть такое сказание. *Только на 2 рассветных часа прилетал на крутой утес огромный, могучий Белый орел Саган с далеких горных вершин и, «ударившись оземь», превращался в красивого юношу. Его уже ждала юная дочь пастуха Дайля. И не было в мире никого счастливее них! Но вредная и завистливая шаманка уже придумала хитрую муть: ночью поставила на утесе волчьи капканы, а Дайлю «угостила» сонным чаем... Даже отец не смог ее разбудить. А юноша угодил в капкан! Бьется с капканом человек, сил не хватает. Но того не учла шаманка, что если человеку трудно, одолеть ее капкан под силу огромному орлу. Поранив ногу, забрызгав утес кровью, взлетел Саган. Два дня спала Дайля, узнала, что случилось, во всем винила себя, ведь не возвратился Саган, может быть и погиб... Побежала она к утесу, раня босые ноги о корни и камни, роняя на травы горячие слезы, сердечко уже готово разорваться. Нигде птицы нет, только белые перышки на земле. На краю утеса, закрыв глаза, взмолилась Дайля «я не птица, но я останусь с любимым, полечу за ним!» – и, взмахнув руками, шагнула вниз... и... подхватили ее два огромных белых крыла, крепко обхватила она шею орла, и улетели они к гор-*

**Адамса: *Rhododendron Adamsii*.** Семейство вересковых.

Рододендроны всегда были любимы народной медициной. Я уже рассказывала о некоторых видах: **ЗОЛОТИСТОМ** («Желанная Кашкара») и **ПОНТИЙСКОМ** («Цветущий Аракул»).



Вид рододендрон Адамса – сагандайля произрастает в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в Красноярском

гладкие, слегка лоснящиеся, с белым налетом, на нижней стороне сплошь покрыты чешуйками, отчего имеют серовато-желтый или буровато-серый цвет. Имеет красивые **цветки**, собранные на концах веточек в плотные щитковидные кисти, окруженные почечными чешуями (похожие на шишечки). **Цветки** имеют кремовый, бледно-розовый, иногда и ярко-розовый цвет. Любит каменистые склоны и скалы. Как красивы такие горные склоны во время цветения сагандайли! Цветки ведь крупные, до 1,5 см и собраны в щитки по 7-15 цветков. Все рододендроны используются с давних времен. Они содержат сильнодействующие гликозиды: андромедотоксин, рододендрин, эриколин, арбутин и другие. Применяются при сердечно-сосудистых заболеваниях, для снижения давления (венозного), для успокоения нервной системы.

Листья **рододендрона Адамса** сибирские охотники употребляют в виде ароматного чая, который снимает усталость, приятен на вкус, обладает отличным тонизирующим действием. Считается лучше женьшеня и родиолы.

**Настойку** используют наружно для лечения ревматизма и других суставных заболеваний (1:10 водки). Листья содержат очень много и витамина С. О присутствии эфирных масел говорит за себя сильный запах цветков. Сагандайля даже в сухом виде пахнет земляникой.

**Чай из сагандайли** обладает и бактерицидным действием, если воспалены десны, полость рта, горло.

**Водным настоем** промывают гниющие и незаживающие раны.

Местное население всегда применяло сагандайлю для улучшения работы сердца, при отеках сердечного происхождения, как мочегонное средство, при заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, при диарее, при простудах. Ослабленные болезнью люди быстро восстанавливают силы, появляется необыкновенная бодрость!

Буряты используют сагандайлю как тоник, стимулятор работы почек, сердца и головного мозга. А так же для усиления потенции и снятия муж-

# САГАНДАЙЛЯ – БЕЛОЕ КРЫЛО

Климова Ольга Викторовна

*ным вершинам. Думаете, что все сказания, легенды это просто сказки, выдумки? Кто не верит, посмотрите: там, где упали капельки крови Белой Птицы и оросились слезами Дайли белые перышки, выросли дивные цветки, они обладают великой силой исцеления болезней, а это под силу только любящему сердцу. И вот, когда они расцветают высоко в небе, в рассветные часы, появляются белые перистые облака так похожие на огромных белых птиц, среди них бывают и «детки». И верят люди – жива любовь, радуются, машут руками... и кричат одно слово «Сагандайля!» И значит пора собирать волшебные цветки.*

Да, сагандайля, так и называют «**белое крыло**». Это растение один из видов рододендрона – **рододендрон**

крае, Туве, Читинской области, Бурятии, Якутии, в Западном и Восточном Саяне, на Байкале по Хамар Дабану и Баргузинскому хребту, Становому нагорью. Это вечнозеленый, многолетний, низкорослый **кустарничек** до 30-50 см высотой со светло-серыми растопыренными старыми **ветвями**. Не засыпающий зимой. **Листья** зимующие, эллиптически-яйцевидные, толстокожистые, слегка приостренные, с сильным приятным ароматом, на верхней наружной поверхности темно-зеленые,

*«Над горами, над долами Птица Белая летит.  
Тихо машет нам крылами, в сказку путь ее лежит.  
Там, где сердце храбро бьется, где любовь и доброта.  
Приглядишь: Надежда, Вера – два распахнутых крыла».*

ской «усталости». А рецепт ведь очень простой: вместе с обычной заварочной чашкой положить 3-5 листочков сагандайли на стакан кипятка.

При такой дозировке никаких противопоказаний или побочных действий нет (конечно, беременным женщинам возбуждаться не стоит, да и детишкам). Вот как называют сагандайлю в Тибете *«Трава, продлевающая жизнь!»* Не одно тысячелетие люди пьют этот чай жизни.

Этот напиток сильный энергостимулятор, на порядок качественней золотого корня, лимонника, женьшеня. Трава ЯН. Улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, сильный антисептик. Выводит шлаки из организма, в первую очередь из легких, бронхов и печени.



Восстанавливает деятельность сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желчного пузыря. Способствует улучшению деятельности головного мозга. Укрепляет стенки сосудов. Снижает нервозность и усталость, омолаживает организм, повышает потенцию. Снимает «похмельный» синдром, отеки. Выводит из организма чужеродные и ненужные элементы. Чай можно употреблять длительное время. Желательно только, чтобы он при заварке настоялся не менее 30 мин. Оптимально класть 3-5 листочков или 2 см стебля на стакан кипятка, но возможно и 1 чайн. ложку. Пьют такой чай 2 раза в день утром и вечером независимо от еды.

Сагандайлю использовали и маги, и шаманы, и знатные люди (от Китайского и Монгольского императоров до шаманов Сибири). Императоры и правители всех рангов использовали

сагандайлю как «траву, продлевающую жизнь» для оздоровления и омоложения, шаманы и знахари для лечения почти любых заболеваний, ведь если у человека нет жизненных сил (иммунитета), он и не выздоровеет. А маги и воины – для обретения силы и вхождения в транс.

Эта трава считалась тайной, секретной и была доступна только элите общества. Великий целитель и маг Ведихан, который объединил знания Востока, заложил основу медицины и шаманизма, раскрыл тайну сагандайли, и теперь чай жизни пьют люди, чья работа связана с большим напряжением физического и умственного труда, космонавты, геологи, альпинисты, спецподразделения, а так же все известные медитаторы, экстрасенсы. Такой чай всегда ценили спортсмены.

Теперь и мы знаем об удивительных свойствах травы, «продляющей жизнь». Это именно то, что поможет уставшему организму, снимет напряжение, поддержит сердце, замедлит старение, это чистильщик почек, щит иммунитета, нормализатор давления, повысит силу и бодрость. Чтобы тело и душа были молоды! И если не хватает жизненных сил, одолели стрессы, бессонница, скачет давление, «упало» настроение у Вас есть поддержка, Вы не упадете в пропасть болезней, Вас поддержит Белое Крыло – САГАНДАЙЛЯ!

У меня Вы можете приобрести различные правильно собранные, не измельченные травушки: сагандайлю, кашкару, кошачью лапку, эдельвейс, белозор (царские очи), княжик, киргизский аконит, сон-траву, вербену, плакун-траву, дымянку, диоскорею, гингко, лапчатку белую, манжетку, медуничку, очанку, нетреба-траву (дурнишник). Золотую колочку, огонь-траву, уснею (борода Пантелея), софору, володушку, дрок, норичник, красный корень, дудник, боровую матку, зимолобку, карагану (верблюжий хвост), шлемник, астрагал перепончатый (желтый вождь), горичник (адамово ребро), арнику, розмарин и др. Гриб трутовик с методикой быстрого похудения ямакиро. Белое каменное масло со всеми рецептами. При обращении вкладывайте подписанный конверт и укажите диагноз.

И да пребудет с Вами Сила Природы, Сила травы, продляющей жизнь, Сила Белого Крыла!

**353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования. Климовой Ольге Викторовне.**

## ЧЕСНОК СНИМАЕТ БОЛЬ ПРИ РАДУКУЛИТЕ

Наверное, многим известно, какие страдания причиняет радикулит. Я, к примеру, по месяцу лежал в больнице. Пока не прослышал про целебные свойства чеснока. Три крупные чесночные головки положить в кастрюлю, долить 0,5 л воды и прокипятить. Затем растолочь получившуюся кашку, выложить на салфетку – и на поясницу. Закрывать целлофаном и укутать теплым. Я хожу с таким компрессом день, к вечеру снимаю. О радикулите забываю надолго.



**Злобин Н.И., г. Керчь.**


## СЕННАЯ ТРУХА И АСТМА

Хочу поделиться простым средством лечения астмы, которое было известно в нашей семье, как говорится, не в первом поколении. Проверила это средство на своем сыне. Он сейчас служит в Российской армии. Слава Богу, здоров – и в значительной степени благодаря маминему рецепту. Когда сынишке было всего-то два годика, врачи обнаружили у него астматический компонент. И хотя я – медицинский работник, все же решила воспользоваться домашним средством. В чем его суть? Берем стакан или два сеной трухи (точность пропорций здесь необязательна) и бросаем ее в кастрюлю с кипящей водой, размешиваем содержимое и сразу же выключаем конфорку – газовую, электрическую. Не убирая кастрюлю с плиты, даем отвару настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем растапливаем на руках пеленку и с помощью второго человека сливаем содержимое кастрюли на эту пеленку (над ванной). Отжимаем за оба ее конца, и когда влажная сеновая труха несколько остынет, накладываем пеленку с трухой на грудь больного, закрываем целлофановой пленкой и теплым шерстяным пледом, или шарфом, или одеялом и так далее.

Вся эта процедура продлевается сразу же перед тем, как укладывать больного на ночь. В течение ночи обязательно нужно несколько раз проверить, хорошо ли держится компресс на груди, не сполз ли, потому что от этого во многом зависит успех лечения. Если все будет в порядке, утром вы не обнаружите в груди больного никаких хрипов.

**Петрова О.В.**

## ПРИ БОЛЯХ В ПЕЧЕНИ

 Боли в печени могут возникнуть по многим причинам: от жирной пищи, от увлечения алкоголем и курением, от отравления лекарствами, да и вообще от нездорового образа жизни. Для того чтобы унять боли в печени, есть хорошие народные отварчики, которые и готовить просто, и пить приятно.

**Можжевельный отвар.** Заварите сухие можжевельные ягоды: 2 ст. ложки на 4 стакана воды и пейте как чай.


**Отвар шалфея с медом.** 1 ст. ложку шалфея заварите 300 мл кипятка, добавьте 1 ложку (с верхом) светлого меда. Настаивайте в течение 1 часа и выпейте натощак.

**Шиповник с медом.** Смешайте 2 ст. ложки лепестков шиповника с 0,5 ст. ложки меда. Принимайте, запивая горячим чаем.

**Настой листьев мяты перечной.** 20 г измельченных листьев заварите в 0,5 стакана кипятка. Дайте сутки настояться, процедите и выпейте при сильных болях в течение дня в 3 приема.

Лихова С.В., г. Пермь.

## Я ПОЛНОСТЬЮ ВЫЛЕЧИЛА ГАЙМОРИТ ПРОСТЫМ СПОСОБОМ

 Я очень долго страдала от гайморита. А вылечила его очень простым способом. Я брала луковицу, чистила ее, разрезала на несколько частей, заворачивала в широкий бинт и привязывала под носом (завязав за ушами). На несколько минут закрывала глаза, пока выйдет горечь. Затем занималась своими делами, держала лук часа 2-3. Эту процедуру можно делать 2-3 раза в день. За 3 недели я полностью избавилась от гайморита. Все, кому я давала этот рецепт, избежали прокола гайморивых пазух.

Камудинова Н., г. Уфа.

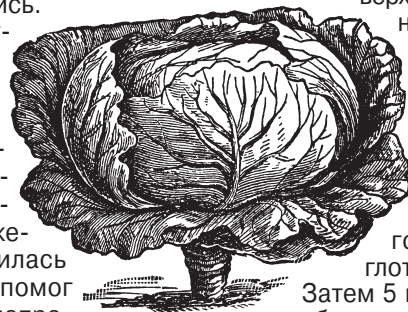
## ЭРОЗИВНЫЙ ЭЗОФАГИТ

Хочу поделиться радостью по поводу выздоровления моего дорогого сына. Мой ребенок с десяти лет страдал эрозивным эзофагитом. Ребенок долго лежал в больнице, а когда вышел, мы продолжали лечение таблетками, для того, чтобы эрозии в 12-ти перстной кишке затянулись.

Но пичкать его таблетками, гастроскопиями и т.д. очень не хотелось.

Я написала своей старинной подруге, у которой муж так же мучался от болезней желудка, и она поделилась рецептом, который помог ее мужу. Я решила попробовать, и результаты превзошли все ожидания.

Рекомендовано применение свежеежатого капустного сока из листьев белокочанной капусты. Больной получа-



ет легкую пищу и по мере необходимости, после еды пьет свежий сырой сок (около 1 л в день). При таком лечении иногда может возникнуть кислая отрыжка и даже боль, но они, как правило, быстро исчезают. Курс лечения длится 4-5 недель.

Так же мы пили чай из ромашки, полезный при любых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Готовится он так: 1-2 чайные ложки с верхом соцветий залить одной чашкой кипятка, через 10 минут процедить, пить теплым, но не горячим.

По утрам перед вставанием выпить чашку теплого не подслащенного ромашкового чая, маленькими глотками, с расстановкой.

Затем 5 минут полежать в ослабленном состоянии на спине, 5 минут на левом боку, 5 минут на животе, 5 минут на правом боку. Мой мальчик вот уже год здоров. Будьте здоровы и не теряйте надежду.

Марина Сон, Краснодарский край.

## КАМЕННАЯ ЗАНОЗА С ОГУРЦОМ


 Лет пятнадцать назад, когда я училась в университете, нам читали геологию. На лабораторной работе я ухитрилась посадить занозу из такого камешка, слоистого, как пучок иголок. Цинковая обманка, что ли, уже не помню точно. Дело было в том, что заноза каменная. Ни иголкой ее не поддеть, ни по-другому не вытащить. Неделю почти мучалась с этой занозой, палец распух, гноится, а заноза все равно не выходит. Пошла к хирургу, думала: все, сейчас резать будут, а врач посоветовала ломтик соленого огурца привязать – сама выйдет. А если не выйдет, мол, тогда уж резать. На ночь сделала повязку с огурцом, утром заноза лежала на этом самом огурце.

Также, поделюсь рецептом крема, для сухой кожи, который услышала в передаче о народной медицине. Крем из Невской косметики ланолиновый и спермацетовый смешиваем, добавляем витамины А, Е, Д, купленные в аптеке. Я пользуюсь на ночь. Цена смешная, а эффект потрясающий. Будьте всегда молоды и здоровы!

Климова Т.А., Москва.



## АНГИНУ ЛЕЧИМ ПОМИДОРАМИ

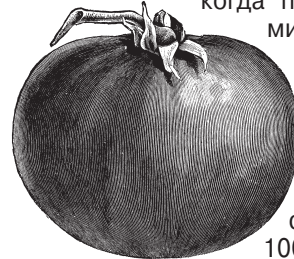
 Несколько лет назад мне повезло найти радикальный способ лечения ангины. Раньше она повторялась у меня по нескольку раз в год.

Приходилось принимать огромное количество антибиотиков. Когда я пожаловалась знакомой на свою сезонную напасть, она дала мне совет, как покончить с ангинами раз и навсегда. Летом, когда поспевают помидоры, даже если в этот момент вы не болеете ангиной, нужно взять спелый, мясистый плод и

100 г медицинского спирта. Спирт выпивается одним махом и заедается спелым помидором. Я сначала не поверила в такой странный рецепт. Однако вот уже 16 лет, как забыла об ангине.

Сразу оговорюсь, что я человек непьющий, поэтому выпить 100 г спирта для меня было нелегко. Я немного упростила процедуру: 50 г спирта разбавила наполовину водой.

Николева Н.В., г. Ейск.



# ЛЕЧИМ ОСТЕОХОНДРОЗ

**Остеохондроз – недуг весьма распространенный. И возник он как расплата за «прямоходящий» образ жизни. Во время ходьбы на двух конечностях нагрузка, падающая на позвоночный столб, возрастает. Как следствие, возникают боли и нарушение обмена веществ. Одни люди подвержены этому недугу более, другие – менее. Но позвоночник нужно беречь и тем, и другим. Итак, что делать, если появилась боль в любом отделе позвоночника?**

Для ее устранения необходимо применять растирание и растягивание, чтобы вернуть позвонки на место. После этого, чтобы восстановить локальное растяжение связок и предотвратить повторное смещение позвонков, необходимо в течение недели отдыхать на жесткой кровати, избегая любых движений в поясничной области. Когда состояние улучшится и сохранится лишь ощущение распирания, то в качестве следующего шага можно постепенно приступить к выполнению оздоровительной гимнастики, к укреплению мышц и связок.

## Образ жизни

Старайтесь не выходить на улицу при холодной и ветреной погоде, не бегать трусцой, не прыгать со скакалкой или делать что-то подобное. Не носить туфли на высоких каблуках. Не допускать тоски по прошедшему или переживания прошедших событий. Не допускать запоров. При остеохондрозе позвоночника полезно голодание и чистка организма, хотя бы раз в неделю. При радикулите запрещается сидеть на холодной сырой земле, находиться в сыром помещении, купаться в холодной воде в нежаркие дни.

## Питание

Отказаться от большинства бобовых: фасоли, гороха, от салатов из сырых овощей. При хроническом радикулите, с боязнью холода, увеличить потребление черного и красного перца, чеснока, черемшы, лука, баранины, курятины. При остеохондрозе необходимо употреблять листья мать-и-мачехи с солью в виде порции салата, а также сок черной редьки (50 г в сутки). В пищу надо также вводить хрящи, употребляя холодец. Исключить продукты кислотного характера: уксус, сахар и продукты, его содержащие; варенья, крепкий чай, кофе, жареную и жирную пищу, заготовленную на долгий срок.

## Фитотерапия

При болях в позвоночнике хорошо принимать отвар из листьев и стеблей укропа. (1 столовая ложка травы на 200 мл кипятка, пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды).

Сбор: толокнянка, листья 3 части, кукурузные рыльца 3 части, фасоль (створки) 3 части, береза, почки 3 части, грыжник, трава 2 части, спорыш, трава 2 части, хвощ, трава 2 части.

4 столовые ложки смеси настоять 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, снова настоять 30 минут, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

## Упражнения

Этот комплекс помогает при острых растяжениях в области шеи (прострел), хронических заболеваниях мягких тканей шеи, плече-лопаточном периартрите, бугорках на головках костей предплечий.

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, спина выпрямлена, голова на одной прямой с позвоночником.

Максимально, насколько возможно, вытягивать шею вверх («вытягивание головы вверх»), плечи неподвижны. Прodelать 8 раз.

Стойка прежняя. Скрестив пальцы рук, положить их сзади на шею (голову слегка наклонить вперед) и стараться разогнуть голову назад небольшими покачивающими движениями; руки, лежащие на шее, должны оказывать некоторое сопротивление. Таких движений следует сделать 10–30, темп средний.

При боли в пояснице лечь спиной на пол. Ноги поднять, согнуть под прямым углом и положить голени на сиденье стула. Полежать в таком положении 10–15 минут.

Сесть на стул. Спина и голова на одной прямой. Тянуться всем позвоночником вверх (вытягивая позвоночник) насколько возможно в течение 3 сек., расслабиться. Прodelать 8 раз.

Эти упражнения можно применять при острых растяжениях поясницы и хронических болях в этой области. Если беспокоят ломящие боли в спине, пояснице, в области крестца.

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Слегка наклониться вперед и буграми обеих ладоней растереть область поясницы движениями вверх и вниз; движения начинают от возможно высшей точки на спине и проводят до крестца; обе руки движутся в противоположных направлениях. Движения начинать у позвоночника и постепенно приближать к боковым поверхностям поясничной области. Прodelать 10–30 движений в среднем темпе, с небольшим нажатием.

Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, стараясь дотянуться кончиками пальцев до пола, как можно дальше от ступней. Ноги не сгибать. Прodelать 8 наклонов. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

Исходное положение то же. Наклоны туловища поочередно вправо и влево по 8 раз в каждую сторону. При наклоне в левую сторону, левая рука скользит вниз по ноге, а правая сгибается в локте и идет под мышку. При наклоне в правую сторону – все наоборот. Влево – вдох, вправо – выдох. Упражнение выполнять без напряжения, руки расслаблены.

Повиснуть на обеих руках, зажатых обратным хватом, на перекладине, ноги оторвать от земли (пола). Раскачивать поясницу и ноги взад и вперед максимально сильно. Висеть, пока не появится усталость в руках. Упражнение проводить ежедневно 1–2 раза.

## Горячая ванна

Ванны с пшеничной соломой или сенной трухой. Заваривать по 300 г в кастрюле и потом выливать в ванну. Ванны из бишофита. Бишофит разводят в пропорции 1:50.





# АЛКОГОЛЬ – ПОХИТИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Если обратиться к истории, то первую бутылку чистого спирта получил араб Рагез. Может быть поэтому так отрицательно относятся к алкоголю последователи Мухаммеда. В Европе больше употребляли вина, а вот в России, кстати, веками трезвой, алкоголь стал причиной многих бед. Спорить о том является ли алкоголизм болезнью или нет, не имеет смысла, так как разрушения от чрезмерного употребления его соизмеримы разве что с цунами. Навязывание ярлыка, что русские сплошь пьяницы, не совсем верно. Другое дело, что социально-экономические условия создавали почву для безысходности, и выход отыскивался в рюмке.

В современной России алкоголизм лишает жизни трудоспособное население, причем не только мужчин, но и женщин, и молодежь. При нынешней демографической ситуации алкоголизм опасен еще и тем, что рождается большое количество детей с отклонениями в здоровье. Если же учесть, что женский алкоголизм сочетается с интенсивным курением, то будущее нации в опасности. Погоня за сверхприбылями притупляет чувство безопасности.

Откуда же ждать спасения? Об этом мы и спросили доктора медицинских наук, профессора СИНЯКОВА Алексея Федоровича.

**– Алексей Федорович, встречались ли в Вашей практике случаи, когда алкоголизм стал причиной многих проблем в семье?**

– Таких случаев встречалось и встречается до сих пор немало. Видите вот эту пачку писем, и во всех просьба помочь излечиться от алкоголизма. Причем пишут и старенькие мамы, у которых сыновья не работают, пьют, отнимают пенсии, и жены, чьи мужья пропивают последнее. Есть письма и с просьбой помочь больному ребенку, родители которого казались бы и не алкоголики.

**– А в чем же тогда причина?**

– В моей практике особенно запомнился один случай, который до сих пор не могу забыть. Голубоглазый малыш тянул ручки к матери и пытался что-то ей сказать, но, пролепетав невнятно несколько слов, посмотрел на нее и умолк. «Наверное, хотел сказать «мама», – подумал я. Но ребенок так больше и не посмотрел на мать, как бы боясь показать, что он ее ребенок. Отец, отвернувшись, отошел к окну, чтобы скрыть свои слезы. Их сын родился с расщепленной верхней губой, одна нога была искривлена и короче другой, он отставал и в физическом, и в психическом развитии, хотя ему исполнилось уже 10 лет. Ребенок страдал слабоумием и школу не посещал.

Отец на здоровье не жаловался и на первый взгляд казался богатырем.

Лишь присмотревшись, можно было заметить нездоровую отечность лица, синеватый оттенок кожи и обвислость ожиревших мышц. Когда я спросил его о вредных привычках, то он ответил: «Пил раньше крепко, теперь уже пью меньше». Оказалось, что и жена не прочь поддержать мужа в распитии бутылочки за ужином. Да, на здоровье они не жаловались, но это не означа-



ло, что алкоголь не навредил им. У пьющего человека создается обманчивое ощущение здоровья, что связано с особым воздействием спиртного на нервную систему. Особенно же чувствительны к алкоголю половые клетки (как мужские так и женские), состоящие в основном из жировых соединений.

**– И что же происходит в организме при употреблении алкоголя?**

– Алкоголь хорошо растворяется в жирах, следовательно, быстро проникает внутрь клетки и устремляется к ее ядру, где сосредоточены хро-

мосомы и гены, отвечающие за нашу наследственность. Алкоголь повреждает структуру этого образования, что и ведет к различным патологиям. Хотя и не обязательно, что неполноценные дети рождаются только у алкоголиков. Даже у людей, выпивающих эпизодически, или, если зачатие произошло в пьяном виде, последствия могут быть аналогичными. В результате эпизодических выпивок развивается болезненное пристрастие к спиртному, то есть алкоголизм. Так же как и при курении и при наркомании, отличия лишь в биохимических процессах. Но для всех вредных привычек характерно одно – человек получает удовольствие, от которого не так-то легко отказаться. Опасность заключается еще и в том, что сбой в одной из систем организма (в случае алкоголизма сбой в нервной системе, в эндокринной системе) влечет за собой нарушения во всех остальных системах. Многие думают, что если выпили один или несколько раз, то это не страшно. Как раз такое мнение ошибочно. При употреблении алкоголя в мозге вырабатывается ложное чувство удовольствия за счет выработки ложных медиаторов. Вследствие этого перестраивается и вся система обмена веществ, и у человека появляется зависимость: выпил – хорошо, не выпил – все плохо. Это упрощенная схема, на самом деле все не так уж просто. Организм человека слишком живуч, и чтобы его убить, нужно слишком много выпить.

**– Слишком часто можно видеть молодых девушек, даже беременных женщин с бутылочкой пива в руках да еще и с сигаретой. Неужели у них может родиться здоровый ребенок?**

– К сожалению, многие молодые не придают значения опасности от бутылочки пива или сигареты. Но возросшее количество больных детей само за себя говорит. В период беременности (особенно в первые месяцы) алкоголь очень опасен. Научными исследованиями многократно подтверждено, что прием беременной женщиной алкоголя, даже в незначительных дозах, приводит в выкидышам, мертворождениям, к самым различным патологиям у детей. Появились дети, которые с первых дней жизни страдают абстинентным синдромом. Многие женщины утверждают, что им так хочется выпить пива (хотя лет 20 назад этого не отмечалось). Да, пиво содержит мало алкоголя, но он очень быстро всасывается в кровь. Кровь теряет ионы и микроэлементы, в первую очередь калий, натрий, кальций и

**...Появились дети, которые с первых дней жизни страдают абстинентным синдромом. Многие женщины утверждают, что им так хочется выпить пива (хотя лет 20 назад этого не отмечалось).**

магний. Изменяется водно-солевой обмен и появляются отеки. Кровь густеет и плохо снабжается кислородом, что пагубно влияет на развитие плода.

**– Встречаются и пьющие дети. Это проявление наследственности или воспитания?**

– Отрицать наследственность нельзя, но все же воспитание играет немаловажную роль. Если ребенок окружен родителями-алкоголиками, то на его нормальное развитие не приходится уповать. Семейные формы алкоголизма протекают особенно тяжело, с выраженными осложнениями. Замечено, что наследственная предрасположенность к алкоголизму передается в основном сыновьям. И многие родители упрекают врачей, что они их вовремя не предупредили о такой беде.(?) Многие слишком благодушно настроены, слишком уповают на то, что горе обойдет их стороной. Не надейтесь на это! Безобидные посидел-



ки за бутылочкой пива или легкого вина станут причиной тяжелых последствий.

**– Многие не могут избавиться от этой пагубной привычки и обращаются к разного рода специалистам, и в лучшие клиники, и к колдунам, да и бог весть к кому. Что можно сделать в таких случаях?**

– Во-первых, нужно желание самого больного. Во-вторых, кодирование не всегда эффективно, а в случае срыва нужно искать именно того, кто больно кодировал. В своей практике я использую разные методы, в том числе и лечение травами. Курс лечения травами составляет минимально от 6 до 10 месяцев. Наивно предполагать, что избавиться от алкогольной зависимости можно за 2-3 дня. Правда, я иногда использую метод очищения энергии больного. Но об этом давайте поговорим в следующей беседе.

**– Какие наиболее действенные рецепты для снятия алкогольной зависимости?**

– В моих книгах я привожу наиболее доступные рецепты, которые родственники больного могут применить и сами. Например, такой рецепт.

Золототысячник обыкновенный – 60 г, полынь горькая, трава 20 г. Взять 4 столовые ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут или 1 час, и принимать по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 2 месяца. После двухнедельного перерыва курс повторить.

Можно использовать и траву чабреца обыкновенного.

Для этого взять 4 столовые ложки сухой травы, залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 30 минут, настоять 40 минут и пить по четверти стакана 3 раза в день.

Отвар облегчает состояние абстиненции, снижает тягу к спиртному. Успех лечения зависит также и от твердого желания бросить пить.

Дополнительно можно читать заговор.

**– В книге «Исцеление возможно» Вы пишете о двойниках, которые забирают все негативное у больного человека. Можно ли вот таким, заблудшим алкоголикам помочь?**

– Да, я работаю в этом направлении. Но помогаю в конкретных случаях только тем, кто попал действительно в очень непростую ситуацию. Ставить на поток такой метод или как многие думают, что врач обогащается за счет такой работы, не совсем правильно. Думаю, что в следующем нашем разговоре мы продолжим эту тему. А пока лишь добавлю, что у людей с пагубными привычками будь то алкоголизм, или наркомания, или курение, или что-либо другое разрушается энергетический фон, его аура. Если не убрать эти отрицательные воздействия, то иногда никакое лечение не помогает, и человек погибает.


**– То есть в отдельных случаях, когда больной уже отчаялся, такое очищение может стать для него спасательным кругом?**

Да, но при условии, что этот человек твердо решил изменить свой образ жизни. А это под силу не каждому.

Желающие получить дополнительные разъяснения или консультацию могут написать мне по адресу: **115569, Москва, ул. Домодедовская, дом 6, корп.2, кв.573. Сняжкову Алексею Федоровичу (для ответа вкладывайте конверт).**

Вопросы задавала, Анна Шевченко

## НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

 У меня было очень высокое давление. Я перепробовала разные лекарства, но постепенно пришла к выводу, что нет ничего лучше средств тех, что дала нам сама родная природа, в тех местах, где человек родился и живет. Я стала собирать рецепты народной медицины и хочу предложить читателям несколько средств в борьбе с таким распространенным сейчас недугом, как повышенное артериальное давление. **Это очень доступные и простые рецепты:**

**1** Натереть на терке **хрен**, залить 1 стаканом кипяченой воды 2 столовые ложки получившейся массы, оставить на сутки, после чего

**процедить.** Добавить по 1 стакану свежевыжатого сока моркови и свеклы, 1 стакан меда и сок 1 лимона, перемешать, принимать 2-3 раза в день через 2-3 часа после еды или за час до еды по 1 столовой ложке, хранить в холодильнике.

**2** Залить 1 столовую ложку сухих плодов **шиповника** 2 стаканами кипятка, нагревать на небольшом огне 10 минут, охладить, процедить, добавить 1 столовую ложку меда, перемешать. Хранить в холодильнике под крышкой, принимать 2-3 раза в день по 1/4-1/2 стакана.

**3** Снять кожуру с 4-5 **картофелин**, хорошо промыть, залить 1/2 литра кипятка, варить 15 минут на небольшом огне под крышкой, настоять, процедить, принимать по 1-2 стакана в течение дня.

**4** Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды сок **черноплодной рябины** в течение 14 дней. Или в течение месяца принимать 3-4 раза в день по 1 столовой ложке свежий сок красной рябины.

**5** Растертую с сахаром **клюкву** принимать после еды 3 раза в день по 1 столовой ложке.

**6** При гипертонии: в стакане минеральной воды растворить 1 столовую ложку **меда**, добавить сок 1/2 **лимона**, употребить за один прием натощак, курс лечения – 7-10 дней.

Шаина Н.Г., Дмитровский район.

# 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, встретить 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.

Начало в №30.

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

### Яйца в мешочек (в скорлупе)

Яйца в мешочек (в скорлупе) варят так же, как яйца всмятку, но время варки увеличивают до 4-5 минут, в зависимости от веса яйца. Яйца, сваренные в мешочек, отличаются от яиц всмятку более плотным белком, способным после удаления с него всей скорлупы удерживать в себе полужидкий желток.

### Яйца в мешочек (без скорлупы)

В глубокий сотейник налить до половины его высоты воду, добавить соль и уксус (10 г соли и 50 г уксуса на 1 л воды) и нагреть до кипения. В кипящую воду быстро одно за другим выпустить из скорлупы яйца и варить при слабом кипении 3-3,5 минуты. Готовые яйца охлаждаем, поливаем соусом. Чаще всего используются следующие соусы: томатный красный с вином, раковый, а для холодных блюд – майонез.

### Яйца «В овощной компании»

1 яйцо, 100 г гарнира, 35 г соуса майонез, 5 г соуса «Южный», 25 г желе, 10 г салата зеленого, перец.

Вареные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, помидоры нарезать мелкими кубиками, салат мелко нашинковать. Нарезанные овощи и зелень перемешать, добавить зеленый горошек и заправить (половиной нормы) соусом майонез с добавлением соуса «Южный», солью и перцем. Заправленные овощи положить на блюдо или тарелку. Крутое очищенное яйцо разрезать вдоль пополам и уложить разрезанной стороной на заправленные овощи, после чего залить яйцо соусом майонез.

Гарнировать кучками овощей и оформить листиками салата, карбованными овощами и желе.

### Яйца в сметане

4 яйца, 1,5 ст. сметаны, 1 ст. л. укропа, 1/3 ч. л. соли.



Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10-15 минут, посыпать укропом и подать к столу.

### Яйца в пеленке

3 сваренных яйца, 40 г ветчины, помидор, огурец.

Целое сваренное вкрутую яйцо завернуть в ломтик ветчины, жареного мяса или очищенной от костей селедки.

После этого блюдо кладут на листок салата, украшают помидорами, огурцами.

### Яйца, фаршированные луком

2 яйца, 30 г лука репчатого, 25 г сметаны или майонеза, 2 г горчицы, зелень.

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль пополам и из каждой половины вынуть желток. Спассировать мелко нарезанный лук, добавить часть сметаны, протертый желток, горчицу или другие специи, соль и все тщательно смешать. Подготовленной массой наполнить каждую половину яйца. Яйца украсить кольцами лука, зеленью и полить остатком сметаны. Для детей можно сделать красивые мухоморы (украсив кетчупом).

### Яйца, фаршированные ветчиной, колбасой, сыром

2 яйца, 50 г ветчины, колбасы или сыра, 25 г сметаны или майонеза, зелень.

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль пополам и из каждой половины вынуть желток. Мелко нарезать ветчину, добавить часть сметаны, протертый желток, соль и все тщательно смешать.

Подготовленной массой наполнить каждую половину яйца. Украсить зеленью и полить остатком сметаны.

### Яичница с репчатым луком

3 яйца, 20 г лука, 15 г сала свиного или маргарина сливочного.

Репчатый лук нашинковать, поджарить на сковороде с жиром. Вылить на лук яйца и жарить.

### Яичница глазуня

2 яйца, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

Масло растопить на маленькой сковороде, осторожно выпустить яйца, стараясь при этом не прорвать оболочку желтка и посолить. Жарить, накрыв крышкой, 3-4 минуты. Как только белок яйца слегка загустеет и станет молочно-белым, яичницу снять с огня и тотчас же подать к столу.

### Яичница со шпинатом

3 яйца, 75 г шпината, 15 г масла сливочного.

Листья свежего шпината припустить, положить на сковороду со сливочным маслом, вылить на шпинат яйца и поджарить.

Продолжение следует.

## ПОЯС ЗДОРОВЬЯ – ЖИВИТЕЛЬНАЯ И ЦЕЛЕБНАЯ ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

*«Моя мама 5 лет болела сахарным диабетом. Я приобрела для неё «Пояс здоровья», который она сразу стала носить. Через два месяца после этого пошла на сдачу анализа крови, и к нашему удивлению кровь у неё нормализовалась».*

*Альбина, г. Астрахань.*

*«2 года назад, мы узнали, что изобретен «Пояс здоровья», который способствует поддержанию в пределах нормы сахара в крови, повышает иммунитет, активизирует работу почек и благотворно влияет на нервную систему организма.*

*И вот 2 года, как мы с мужем приобрели у разработчиков эти пояски и носим их, муж - для поддержания эндокринной системы и от остеохондроза, а я лечу почки и нам очень помогает. Чувствуем себя прекрасно»,*

*Татьяна, г. Москва.*

Это письма тех, кто ощутил на себе благотворное воздействие Пояса здоровья. И вот теперь благодаря разработкам Центра Инновационных Технологий возникла уникальная возможность дополнить спектр действия Пояса дополнительными опциями-программами, такими как: **антиаппетит**, жёлчно-каменная, почечно-каменная программы, антитабак, антиалкоголь, антинаркотики, антивирусная, коррекции и вос-

становления биополя, энергоинформационная защита, позволяющими восстанавливать аномальные изменения и избавить пользователей от дурных привычек и болезней, которые и привели их к проблемам. К примеру, такой привычкой является неуёмный аппетит, который отличается от нормального чувства голода тем, что аппетит – это когда хочется есть (и не просто есть, а лакомиться) всегда. Голод же, это естественное желание организма есть только тогда, когда организму требуются дополнительные калории.

Программами антиаппетит и другими вышеперечисленными программами может быть дополнено действие Пояса здоровья. Для этого необходимо лишь приобрести соответствующую пластину и заменить одну из пластин в Поясе здоровья.

Важной особенностью данных программ является возможность использовать их совершенно самостоятельно и без Пояса здоровья.

**Проконсультироваться со специалистами Центра Инновационных Технологий можно по телефону в Москве (495) 22-33-569.**

Приобрести можно в Центре «Помоги себе сам»: метро «Текстильщики», ДК «Автозавода», тел.: (495) 179-10-20

## АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА

### ПОЧЕМУ РЕЙШИ – СВЯЩЕННЫЙ ГРИБ

В России этот гриб называют трутовиком лакированным и священным грибом. В первоначальном учебнике Восточной медицины «Священной Книге о чудодейственных лекарственных растениях», изданной более двух тысячелетий назад, рейши идет под номером один в категории «превосходящих». «Превосходящие» называют «растениями Бога». В Японии и Китае экстракт рейши используется практически при любых заболеваниях, и для каждого заболевания есть своя методика дозирования.

Трудно перечислить все целебные свойства рейши. Он повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимает боль, оказывает противокашлевое отхаркивающее действие, способствует расслаблению гладкой мускулатуры в бронхах и кишечнике, улучшает и усиливает работу сердца, снижает уровень холестерина и артериальное давление, повышает неспецифический иммунитет, улучшает функцию печени. Способствует улучшению состояния эндокринной системы при узловом зобе и мастопатии. Кроме этого отмечено гипогликемическое действие при сахарном диабете, уро-



вень сахара в крови понижают выделенные в грибе полисахариды.

Но главное свойство Священного гриба – сильное противоопухолевое действие. При приеме рейши идет регресс любых опухолей и доброкачественных, и злокачественных, легче переносятся курсы химиотерапии и облучения, улучшается клиническое самочувствие больных, нет выраженного падения лейкоцитов и иммунологических показателей, поэтому противоопухолевые полисахариды, имеющиеся в рейши, можно рассматривать не просто как один из компонентов, входящих в комплекс лечебных мероприятий, а как один из наиболее сильных физиологических веществ, способных усилить механизм противоопухолевой резистентности организма. Высокой противоопухолевой активностью обладают и такие базидиальные грибы, как веселка обыкновенная, шитакэ, мейтаке, рыжик, черный груздь, лисичка обыкновенная.

**Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций квалифицированных врачей-фунготерапевтов по применению целебных грибов Вы можете обращаться в Центр фунготерапии Филипповой Ирины Александровны.**

Адреса: г. Москва, м. Полежаевская, Хорошевское шоссе, д.68, корп.5

м. Свиблово, проезд Нансена, д.6, корп.3

Телефоны в Москве: (495)941-30-10, 656-61-76, 510-49-70

Телефоны в Санкт-Петербурге: (812)703-0644, 717-1711

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

# ЛЕЧИМСЯ ВОДОЙ

Еще с древности врачи признавали лечение водой, как один из самых действенных методов. В их арсенале было более 1000 рецептов приготовления ванн, обладающих целебными свойствами. «Исцеление ищи в ваннах» – эту поговорку знал каждый обитатель Древнего Рима. Немало воды утекло с тех пор, но, как и прежде, лечебные ванны занимают почетное место в медицинской практике.

Вода – прекрасный теплоноситель, способный быстро сообщать или отнимать у тела тепло. Максимально эффективна вода, температура которой резко отличается от температуры кожи.

**В лечебных целях применяют воду:** очень холодную (ниже 12°C), холодную (18-24°C), прохладную (24-30°C), индифферентную (30-37°C), теплую (38-42°C), горячую (выше 43°C).

Первые три группы воды используются только для кратковременных процедур (обливание, обтирание, контрастный душ), обеспечивающих закаливание, стимулирующих работу иммунной и гормональной систем, улучшающих кровоснабжение. При ознобе или частичном переохлаждении к воде с такими температурами не прибегают.

Ванны с температурой индифферентной зоны – великолепное средство для снятия мышечного напряжения. Их расслабляющее действие обусловлено выталкивающей силой воды, делающей тело невесомым. Такие ванны рекомендуют при атрофии мышц, миозите, запорах, гипотонии, неврастении, колите и т.п.

Теплые ванны «растворяют» усталость, способствуют глубокому расслаблению и хорошему сну. Продолжительность теплых ванн – не более 20 минут.

Вода способствует лучшему проникновению в кожу активных компонентов целебных веществ (растительных или минеральных), которые добавляются в лечебную ванну. Расскажем о некоторых из них.

## Хлорид натрия (поваренная соль)

Ванны с хлоридом натрия применяются очень широко. Артриты, вывихи суставов и травмы мышц (их последствия), заболевания органов половой системы у женщин, холецистит, ожирение, нейроциркуляторная дистония – соляные ванны показаны при всех этих заболеваниях. Особенность таких ванн – образование так называемого «соляного плаща» (осадка частиц соли). Он дополнительно раздражает рецепторы и нервные окон-

чания, расширяя сосуды и стимулируя кровообращение. Прилив тепла во время соляных ванн идет в полтора раза интенсивнее, чем во время пресных. Курс лечения хлоридно-натриевыми ваннами рассчитан на 12-18 процедур по 10-20 минут каждая.

Лечение начинают с ванн индифферентной температуры с малым количеством соли (10-20 г на литр воды), постепенно переходя к горячим и концентрированным (40-80 г/л). Принимают соляные ванны 3-4 раза в неделю.

## Хвоя

Хвойные ванны убирают излишнюю возбудимость центральной нервной системы и усиливают процессы торможения в коре головного мозга.

Дыхание человека, принимающего такую ванну, становится редким и глубоким. Запах хвои благовонен – он успокаивает, снимает напряжение. Хвойные ванны улучшают также кровоснабжение внутренних органов и скелетных мышц, оказывают спазмолитическое действие, поэтому они незаменимы для снятия болевого синдрома, при бронхитах, ринитах, неврастении, гастрите, язвенной болезни желудка. Кроме того, хвойными ваннами облегчаются климактерические расстройства. Курс хвойных ванн – 15-20 процедур. Их принимают через день, продолжительность каждой – 12-15 минут. Для приготовления ванны используют экстракт хвои – 50-70 г на 200 л теплой воды. Курс хвойных ванн можно повторить через 2-3 месяца.

**Горчица**  
Эфирные масла горчицы оказывают резкое раздражающее действие на нервные окончания, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Горчичные ванны эффективны при заболеваниях дыхательных путей,

центральной и периферической нервной системы; они исцеляют последствия травм опорно-двигательного аппарата. Общую горчичную ванну готовят из расчета 150-200 г горчичного порошка на 200 литров воды (порошок предварительно разводят горячей водой до кашицеобразного состояния). Наиболее чувствительные и нежные участки тела (ягодичные и паховые складки, мошонку, соски) рекомендуются предварительно смазать вазелином. Принимать ванны с горчицей следует не дольше 5-7 минут. Для лечения хронических заболеваний назначают обычно 8-10 процедур, повторяющихся через день. При острых респираторных заболеваниях достаточно 2-3 ванн. С горчицей готовят не только общие ванны, но и местные, для рук или ног. Такие ванночки (15 г горчичного порошка на 10-12 л) помогают справиться с бессон-

ницей, приступами астмы и мигрени.

## Крахмал

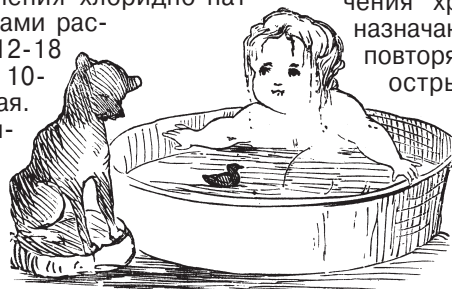
Крахмал обладает обволакивающим, смягчающим, противозудным действием – он защищает чувствительную кожу от действия раздражающих веществ. Поэтому назначают крахмальные ванны при кожных заболеваниях – нейродермите, ихтиозе, чешуйчатом лишае, экссудативном детском диатезе. Готовят эти ванны следующим образом: картофельный или пшеничный крахмал (0,5-0,8 кг) разводят в одном-полтора литрах холодной воды. Раствор вливают в ванну с температурой воды 36-37°C. Продолжительность ежедневных ванн – 20-30 минут. Курс – 15-20 процедур. Лечение детей крахмальными ваннами рекомендуется начинать не раньше 3-летнего возраста.

## Лекарственные травы

Горячие ванны с травяными отварами принимают 1-3 раза в неделю. Продолжительность таких ванн около 20 минут. Чтобы приготовить травяную ванну, килограмм лекарственных растений заливают 3-4 литрами холодной воды и оставляют на четверть часа для набухания. Затем в течение 5 минут смесь проваривают на медленном огне и дают ей настояться (10-15 минут). Процеженный отвар добавляют в уже подготовленную теплую воду. Какие травы (и в каких случаях) обладают целительным действием:

– **мята** успокаивает раздраженную кожу и снимает зуд, считается эффективным средством при начинающейся простуде;

Продолжение на стр. 14.



# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ БАКЛАЖАН

**Ученые доказали**, что регулярное употребление баклажанов в пищу снижает уровень холестерина в крови и оказывает положительное влияние на деятельность сердца. Витаминов в баклажанах не так уж много, зато они богаты клетчаткой, которая играет важную роль в работе кишечника. Баклажаны в простонародье часто называют «синенькими». На самом деле цвет и форма баклажан зависят от его сорта. Так что, если, отправляясь в магазин за баклажанами, увидите на прилавке вместо «синеньких» коричневые или белые плоды, не пугайтесь. Такие баклажаны тоже могут быть качественными. Баклажаны привычной для нас фиолетовой окраски меньше портятся во время транспортировки. К тому же среди таких баклажанов проще вычислить перезревший плод. Обратите внимание на яркость окраски.

**Юные баклажанчики** – самые темные и самые вкусные. Как только плод начал созревать, окраска бледнеет. Светлый, а значит, спелый баклажан покупать не стоит: вкусовые качества у него оставляют желать лучшего. Свежий баклажан сухой и блестящий. Влажная, скользкая поверхность говорит о том, что продукт испорчен. Из-за темного окраса на поверхности баклажана на нем не всегда можно разглядеть коричневые пятна гнили. Поэтому потрогайте плоды руками. Если на кожуре есть участки, которые легко продавливаются пальцем, лучше отложить плод в сторонку: скорее всего он испорчен. Очень хороший способ проверить качество баклажана – это разломить его. Мякоть должна быть плотная. Если мякоть рыхлая, значит плод уже начал созревать, он будет невкусным. Об этом же говорит большое количество



семян. Посмотрите на то место, которым баклажан крепился к основному растению. Коричневая плодоножка, морщинистая и сухая кожа говорят о том, что плод сорван давно. У баклажана, который только что с грядки, хвостик ярко-зеленого цвета. В тепле баклажаны хранятся плохо – быстро теряют влагу и сморщиваются, становятся «ватными» на вкус. Поэтому покупать баклажаны впрок не стоит.

## ПРАВИЛЬНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

*«...Кабы, не было б картошки, тогда, нечего и есть...»*

Первый мешок картошки привез в Россию из Голландии Петр Великий. Прогрессивный был царь. С 1710 года сей диковинный овощ начали возделывать в стране, но прошло двести лет, прежде чем картошка обрела всенародную любовь и почетное звание «второго хлеба».

Ученые советуют, как можно раньше отказаться от старой картошки. К концу года она накапливает в себе массу вредных веществ. Именно поэтому, кожуру со старого картофеля нужно

срезать как можно толще, а варить в мундире крайне не рекомендуется. Молодая картошка очень полезна. Но если в молодом картофеле много нитратов, вреда он может принести даже больше, чем старый.

**Вкус картофеля** зависит от количества содержащегося в нем крахмала, поэтому прежде, чем сделать покупку,



подумайте – как вы будете его готовить. Любите отварной – выберите сорта с высоким содержанием крахмала: очищенные клубни имеют желтый оттенок. В ранних сортах крахмала значительно меньше – этот картофель идеален для жарки во фритюрнице или на сковороде, но для пюре не подходит, варится очень долго и не рассыпчат. На срезе он белый.

К сожалению, в магазине сам потребитель не сможет определить, какой перед ним на витрине – высококрахмали-

стый или низкокрахмалистый сорт. Нужно спрашивать название у продавца.

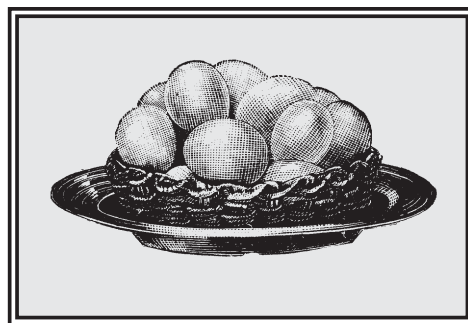
**Выбирая картофель**, обратите внимание на цвет клубней: независимо от сорта среди них не должно быть зеленых. Зеленеет картошка от попадания на нее прямого солнечного света, при этом в клубнях образуется ядовитое вещество солонин. Впрочем, оно разрушается во время температурной обработки. Большинство болезней, которым подвержена картошка, видны невооруженным глазом. К примеру, маленькие круглые дырочки на клубне говорят о том, что картошкой до вас уже успел отобедать червь, но самое коварное заболевание – фитофтора. Внешне клубень может выглядеть совершенно здоровым, а внутри большая часть картофелины непригодна в пищу. На кожуре черные пятна проступают при очень сильном поражении. Поэтому если среди картошки встречается почерневшая, лучше сделать покупку в другом месте.

**Крупные ровные клубни** чистить, конечно, гораздо удобнее и приятнее. Однако больше всего питательных веществ содержится в молодой картошке именно среднего размера.

**Учтите, что кожура у молодого картофеля**, как правило, тонкая, и быстро сдирается. На вкус это не влияет, наоборот, зачастую свидетельствует о том, что картошка молодая, а значит, более вкусная. Но хранить такой картофель нельзя. Для закладки на зиму стоит выбирать поздний картофель с более плотной кожурой.

*Молодой картофель легче чистится, если его предварительно подержать 10-15 минут в холодной соленой воде. А если вы хотите, чтобы молодой картофель сварился быстрее, добавьте в кастрюлю столовую ложку маргарина.*

# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



## СЖИГАЕМ ЖИРЫ

Некоторые продукты не только не добавляют вам дополнительных килограммов, но и сжигают лишние жиры.

**Грейпфрут.** Он снижает уровень инсулина, а это, в свою очередь, снижает ваше желание чего-нибудь перекусить. Регулярное употребление с каждым приемом пищи половины плода грейпфрута или 150 г его сока может в среднем снизить вес за 2 недели на 2 кг. Сок грейпфрута можно смешивать с соком апельсина и лимона. Это дополнительно будет укреплять ваш иммунитет и очищать организм от шлаков.



**Зеленый чай.** Он предотвращает образование раковых клеток. Помогает предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний. Благоприятно влияет на процессы метаболизма в организме. Выпивая 5 чашек зеленого чая в день, вы теряете 70-80 калорий.

**Острая пища.** Острые специи заставляют ваш организм потеть, увеличивают сердцебиение, что в свою очередь ускоряет метаболизм. Но, если вы любите острые чипсы или острую жареную пищу – это вряд ли поможет вам скинуть пару килограммов.

**Нежирные молочные продукты.** Они не только снабжают ваш организм кальцием, но и увеличивают производство организмом гормона кальцитриола, гормона, который заставляет клетки сжигать больше жира.

**Вода.** Вам будет сложно сбросить вес, если вы употребляете недостаточно жидкости в виде чистой воды. При недостатке жидкости в организме замедляются процессы метаболизма. Может снижаться уровень глюкозы в крови. Появляется слабость и головокружение.

**Корица.** Всего лишь четверть чайной ложки корицы, съедаемой с приемом пищи, помогает усваивать сахар более эффективно и снижать уровень сахара в крови. А высокий уровень сахара в крови, как известно, приводит к образованию все новых и новых жировых отложений. Ее также можно использовать вместо сахара, так как у нее натуральный сладкий вкус.

**Белковая пища.** Для образования мышечной массы необходимы белки. А чем больше у вас мышц, тем больше жиров вы сжигаете – даже если просто отдыхаете. Более того, для усвоения белков тратится больше калорий, чем для усвоения жиров и углеводов. Лучшие источники белка – куриная грудка, рыба, яичные белки, индейка.

## ЛЕЧИМСЯ ВОДОЙ

Начало на стр. 12.

– **розмарин** смягчает климактерический синдром, освежает и тонизирует кожу, лечит спазматические нарушения кровообращения;

– **ромашка и хмель** стимулируют регенерацию клеток кожи, снимают воспаления и раздражения, повышают устойчивость кожи к инфекциям;

– **липовый цвет** улучшает потоотделение, успокаивающе действует на нервную систему, улучшает сон;

– **полевой хвощ** улучшает кровообращение, успокаивает боли в почках и мочевом пузыре;

– **шалфей и дубовая кора** сужают поры, ими лечат себорею и чрезмерную потливость;

– **мелисса и лаванда** снимают стресс, успокаивают нервную систему. Смешивая различные лекарственные травы, можно добиться комбиниро-

ванного эффекта, воздействуя как на организм в целом, так и на отдельные его системы.

**Несколько правил для тех, кто принимает ванны:**

– Обязательно опорожните кишечник и мочевой пузырь;

– Вымойтесь с мылом, чтобы убрать защитную жировую пленку, препятствующую проникновению биологически активных веществ;

– Не принимайте ванну сразу после еды;

– Употреблять перед ванной спиртные напитки (любой крепости и в любом количестве!) запрещается;

– Погружаться в ванну нужно по грудь, оставляя голову и сердечную область над водой. Людям, страдающим сердечной или коронарной недостаточностью, можно опускаться в воду только до линии пупка;

– Не пытайтесь увеличивать время процедуры. Эффект может быть обратным;

– После принятия лечебной ванны нужно 20-30 минут отдохнуть, закутавшись в теплую махровую простыню.

Еще немного о воде: немецкие ученые обнаружили новый способ избавления от лишнего веса. Он оказался удивительно простым: чем больше воды вы потребляете, тем легче становитесь.

Исследования показали, что люди, пьющие не менее 2 л воды в день, дополнительно сжигают за это время 150 ккал, и таким образом избавляются от лишнего жира.

Секрет кроется в том, что, по словам специалистов, вода стимулирует симпатическую нервную систему, которая регулирует метаболизм. Увеличение его скорости, в свою очередь, обеспечивает сжигание избыточных калорий. В то же время ученые предупреждают, что пить нужно только талую или дистиллированную воду. Усиленное же потребление газировки и других напитков способно скорее навредить организму.

**Будьте здоровы.**

## ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ВСЕХ, КТО ХОТЕЛ БЫ СДЕЛАТЬ СВОЁ МАСТЕРСТВО ДОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Приводим краткую версию интервью московского психолога В.В.Тихомирова, одного из авторов уже успешного приобрести добрую славу Пояса здоровья. С полной версией желающие могут ознакомиться на сайте /www.health-belt.narod.ru.

**?** Журналист: Какова предыстория вопроса? Может быть, пару слов о себе?

**Валерий:** Всё начиналось лет эдак 25 назад. Работая фотографом в издательстве ЦК КПСС, я обнаружил, что моё плохое настроение приводит к засвечиванию фотопленки при её проявлении. Так начиналась моя парапсихологическая деятельность. Затем была известная передача НТВ «Третий глаз» с телеведущим Иваном Кононовым и собственный салон.

*Уже тогда я понял, что без серьезной науки нельзя решать серьёзные задачи, которые возникали в процессе работы. Хотелось понимать то, что делаешь, а не просто зарабатывать деньги.*

Изначально сферой моих интересов была проблема психологических зависимостей, а также то, что мы сегодня всё вместе называем Поясом здоровья: то есть, программу повышения иммунитета, программы антиаппетит, антивирус, антиалкоголь, антитабак, программы восстановления и сохранения энергоинформационного комплекса или, попросту, биополя.

**?** Журналист: Я знаю, Вы не любите, или, скажем так, избегаете аналогий с оккультизмом.

**Валерий:** Отнюдь. Вся современная наука, если хотите, вышла из магии и алхимии. К примеру, Жиль де Ре, известный по прозвищу Синяя Борода, осветлял кристаллы и создавал из меди и свинца золото ещё задолго до открытия эффекта радиоактивности и нейтронных потоков.

А гальваническими элементами пользовался еще великий врач и алхимик Парацельс для лечения того, что сейчас называют вирусными инфекциями, задолго до создания этого элемента физиологом Луиджи Гальвани.

Ну и, наконец, большая часть человечества, - то есть Азия, Африка и Латинская Америка, - считают традиционными не официальную медицину, а как раз гомеопатию, шаманизм и такие оригинальные методики, как иглотерапия и аюрведа.

Что касается меня, то я стараюсь использовать достижения современной науки.

**?** Журналист: В одной из лекций Вы говорили, что ваши программы - это фактически то, что сейчас называют нанотехнологией.

**Валерий:** Безусловно. В соавторстве с группой физиков мы создали ряд приборов и устройств, позволяющих

не только запоминать всё, что может тот или иной врач и целитель, но и транслировать его умение и мастерство, делать это качество достоянием людей. Так возникло понятие «нейроинформационное программирование».

Кстати, мы призываем к сотрудничеству всех, кто хотел бы сделать своё мастерство достоянием человечества и увековечить, таким образом, в коллективном разуме людей свои уникальные способности.

**?** Журналист: А что Вы могли бы предложить таким самородкам, как Кашпировский и Чумак?

**Валерий:** Как я уже и говорил, запомнить и тиражировать их способности безо всяких искажений пока одним нам известным способом. Кстати, именно этот способ трансляции целительских возможностей используется и в нашем Поясе здоровья.

**?** Журналист: Доходят слухи, что Вы существенно расширили спектр его возможностей.

**Валерий:** О, да, - его возможности оказались поистине неисчерпаемы. Помимо уже запущенных программ активизации обменных процессов и антиаппетита, мы запускаем антивирус, антиалкоголь, антитабак.

**?** Журналист: А можно как-нибудь запустить программу «антибезденежье»?

**Валерий (смеётся):** Дойдем и до этого.

**?** Журналист: Что же, на этой полужительной ноте, думается, можно закончить наше, надеюсь, не последнее интервью.

**Валерий:** До встречи!

## БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Прошу напечатать мое письмо в газете, т.к. очень нуждаюсь в помощи наших читателей. В моей семье ничто не предвещало беды, но так случилось, что 30 июня мужа экстренно прооперировали. Диагноз: опухоль в головном мозгу. Опухоль удалили, но маленькую часть оставили, т.к. нужно было сохранить вестибулярный аппарат. Дальше - «химия» и облучение. Ум и память сохранились 100%, а координация движений пока нарушена.

Хочу от читателей узнать народные средства лечения этой болезни, кто ее победил.

Мужу 41 год, у нас двое маленьких детей. Очень хочу, чтобы муж пожил как можно больше. Буду очень рада, если мою просьбу опубликуете: на вас последняя надежда. Травы, какие нужно, я оплачу при пересылке и отблагодарю людей за ценные рецепты.

С уважением, **Мурзаян А.А. 249000, Калужская обл., г. Балабаново, ул. Энергетиков, 6-33.**



**Здравствуйте, редакция моей любимой газеты «Бабушкины рецепты»!** Пишут вам пожилые люди, верующие. Решили написать с болью и состраданием, со слезами на глазах. Мы все живем в Курске, в деревне, куда мы приезжаем, кто в гости, а кто - на дачи. В этой деревне живет замечательная семья. У них пятеро детей. Живут они очень бедно, домик у них маленький, старинный, сырость в доме круглый год. Дети очень часто болеют, мама сильно болеет. У 7-летнего и 9-летнего мальчиков хронический бронхит, очень сильно болеют.

Люди добрые, умоляем вас Христом Богом, просим помочь им. Вышлите им школьные принадлежности и что-нибудь из сладкого, порадуйте детей. Кто что сможет - вышлите им. Умоляем вас, помогите, одна надежда на вас. Да хранит вас Господь!

С уважением, **Валентина Егоровна, Анна Николаевна, Мария Гавриловна, Елена Ивановна, Зинаида Трофимовна, Любовь Александровна.**

**Адрес семьи: 307048, Курская обл., Медвенский район, с. Верхний Реутец. Чурилову Ивану Владимировичу.**