АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Авитаминоз 4
Алкоголизм 16,1
Анемия 5, 8
Артрит....12
Атеросклероз 5, 12

Бессонница 3
Болезни сердца....4
Боль в спине....2
Бронхит 4, 6

Вазомоторный насморк 15
Воспаление легких 4
Воспаление миндалин и голосовых связок 6
Воспаления мочевыводящих путей....3
Вредные привычки 3
Вросший ноготь....12
Вывихи 3

Гастрит....3, 5
Геморрой....4, 11
Гепатит....8
Герпес 3, 8
Гидроцефалия 15
Гипертония 5-6, 12
Гипотония 6
Головная боль 4, 16
Грибковые инфекции 3

Двухсторонний кохлеарный неврит слуховых нервов 15

Депрессия 13
Диабет....8
Дизентерия 3, 5

Желтуха 4

Заболевания желудочно-кишечного тракта 4, 5
Золотуха 4

Избыточный вес 1, 3, 7
Инфаркт....8

Камни в мочевом пузыре....4
Катар....4
Кашель 3
Кровоточивость десен....6

Малокровие 12
Малярия....2

Неврит....2
Невроз 13
Нервные болезни 3, 4
Нефрит 4

Ожоги 3
Опущение шейки матки 15
ОРВИ 3
ОРЗ....6
Ослабленный иммунитет....3
Паралич 11

Пиелонефрит....6
Пневмония 6
Повышенное внутричерепное давление....15
Подагра 3, 12
Пониженный иммунитет 6
Понос 4-5
Прострел....2
Простуда....3, 6
Пупочная грыжа....8

Радикулит 2
Рак....2, 4, 8-9, 15
Ревматизм 3, 6, 12
Ревматоидный артрит 8

Сахарный диабет....2, 5
Сердечно-сосудистые заболевания 15

Туберкулез 3-4, 12

Упадок сил 3
Ушибы 3

Холецистит....6

Цистит 6

Экзема 3

Язвенная болезнь желудка 12

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ГРЕЙПФРУТ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ 1
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ РЕЦЕПТ 1
ТРАВЫ ЛЕЧАТ АЛКОГОЛИЗМ 1
ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ....2
БОЛЬ В СПИНЕ 2
ФИТОРЕЦЕПТЫ ПРИ ПРОСТРЕЛЕ 2
ЗАБЫТЫЙ ВЕРЕСКОВЫЙ МЕД 3
В ПОРЯДКЕ ЛИ ВАШ ИММУНИТЕТ? 3
СЕДИНА – НЕ ПРИЗНАК СТАРОСТИ 3
МОЯ СЕСТРИЧКА – МЕДУНИЧКА 4
ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ АВОКАДО 5
ИММУНИТЕТ ПОВЫСЯТ КАЛИНА И КВАШЕНАЯ КАПУСТА 6
ПОБАЛУЙТЕ ГОРЛО ЧЕРНИЧКОЙ 6
ЗИМОЙ И ЛЕТОМ ДУШИСТЫЙ И ЦЕЛЕБНЫЙ 6
ПОХУДЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ГОЛОДАНИЯ 7
КОНФЕРЕНЦИЯ «БЕЗ ТАБЛЕТОК.РУ» Встреча с Борисом Болотовым....8
КУЛИНАРИЯ XIX ВЕКА....10
ПАРАЛИЧ С ОТСУТСТВИЕМ РЕЧИ....11
ГЕМОРРОЙ 11
СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ...12
ГРЫЗИТЕ КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ 12
СЕДИНА БОЛЬШЕ НЕ ПОРТИТ МНЕ ЖИЗНЬ ...12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА 13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ 14
АЛКОГОЛИЗМ....16

АЛКОГОЛИЗМ

Хочу помочь тем, кто хочет избавиться от алкоголизма. Мой муж – алкоголик с 20-летним стажем, но человек добрый, семью любит, сам захотел «завязать».

Я спросила у наших местных травниц, продающих коренья всякие на рынке, есть ли какой народный способ «завязать» с алкоголем человеку, который сам этого хочет, ведь очень важно– хочет ли сам больной исцеления или нет. Одна женщина рекомендовала мне такой рецепт: 1 часть **сухой травы полыни горькой** смешать с 4-мя частями **чабреца**, заварить 1 стак. кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст.л.3 раза в день в течение 3-х мес. Снимает тягу к спиртному.

Мой муж пропил этот настой 2 курса с месячным перерывом и, действительно, подействовало.

Чабрец (тимьян ползучий)
T. Serpyllum L.

Кроме этого рецепта хочу дать еще два действенных совета, испробованных в нашей семье (и мужем, и сыном).

1) Быстро снять опьянение и головную боль: 20 капель настойки мяты (аптечной) на стакан холодной воды, выпить все сразу.

2) Срочно отрезвить выпившего поможет нашатырный спирт: 5-6 капель на стакан холодной воды. Выпить сразу, за 1 прием.

Гарова О.Л., г. Яранск Кировской обл.

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 Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).
ЗАО «МК–Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.
Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru
Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

ISSN 1811-9492
9 771811 949000 08003

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.

Газета **«БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»**.
Выпуск **№3(307).** Тираж **140000** 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.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653
e-mail: babusya@list.ru
По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080.
Телефоны для связи с распространителями: **144-2958, 146-2653**.

Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006,
e-mail: aart_bor@rambler.ru
Подписано в печать **12.01.2008**
Сдано в печать **12.01.2008**

Учредитель: ООО «НМ-Пресс».
Главный редактор Рудь П.Б.
Газета **перерегистрирована** 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

выпуск №3(307) январь 2008

советы от всех болезней

выходит на 16 полосах

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ГРЕЙПФРУТ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Грейпфрут содержит естественные сжигатели жира инозитол и пектин, улучшает аппетит, способствует пищеварению и активизирует деятельность печени. Кроме того, он нормализует работу кровеносных сосудов, снижает уровень холестерина, тонизирует нервную систему, помогает преодолеть апатию, обостряет память и внимание, снимает усталость. Грейпфрут вообще считается самым полезным фруктом.

Наибольшая доля полезных веществ содержится в кожуре грейпфрута и горьких внутренних перегородках. Полезны и его семечки: они имеют выраженные бактерицидные свойства.

Противопоказания: не выявлены, но сок грейпфрута способен усиливать токсичность лекарств.

Брянкина Е.М., г. Томилино.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ РЕЦЕПТ

Сварите 2 кг **картофеля** в кожуре, разомните и поместите массу в полотняный мешочек. Приложите такой компресс к пояснице, укутайтесь одеялом и держите, пока картофель не остынет. Затем натрите больное место **маслом зверобоя**. Чтобы его приготовить, положите в стеклянную банку несколько пригоршней свежесорванных цветков зверобоя продырявленного, залейте оливковым или соевым маслом и поставьте на освещенное солнцем место. Через 3-4 недели настой окрасится в темно-красный цвет. Осталось только отжать цветки – целебное масло готово!

Титкова В.Н., г. Курган.

ТРАВЫ ЛЕЧАТ АЛКОГОЛИЗМ

Травники, лечащие от алкоголизма, обычно держат в секрете рецепты своего «зелья». Оно и понятно: фармакологический эффект препарата зачастую усиливается психологическим моментом, где присутствует некая «тайна чудодействия», а теперь рядом повсюду идет еще и коммерческая тайна. Мой друг, кандидат медицинских наук, все же рискнул обнародовать свой рецепт, по которому вылечились многие его пациенты. Его простота и доступность не разочаруют тех, кто решил отказаться от пагубной привычки.

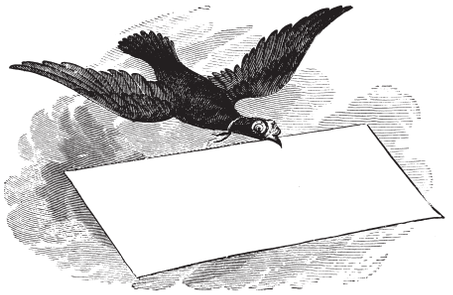
Нужны: тысячелистник обыкновенный – 20 г, зверобой продырявленный – 20 г, полынь горькая – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, тимьян ползучий – 10 г, дягиль – 5 г, можжевельник обыкновенный – 5 г. Смешать все травы. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, пить как чай.

Луняшкин Р.С., г. Саранск.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- травы лечат алкоголизм
- забытый вересковый мед
- седина – не признак старости
- похудение с помощью голодания
- телефон доверия – подделка

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).



ФИТОРЕЦЕПТЫ ПРИ ПРОСТРЕЛЕ

Растирайте больное место:

- кашицей **хрена**;
- маслом **эвкалипта прутовидного** (аптечный препарат).

Хрен
A. Sisymbrioides (DC)

Пейте 3 раза в день:

- холодный настой **корневищ пырея ползучего** (15 г сухого измельченного сырья на 2 стакана холодной воды, настаивайте 12 часов, процедите) – по 1/2 стакана;

Брусника
V. Vitis-idaea L.

- отвар побегов **туи западной** (столовая ложка сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятите 15 минут, процедите, доведите объем до исходного) – по 1/3 стакана за 40 минут до еды;

Таволга вязолистная
Filipendula ulmaria L.

- настой из листьев **брусники обыкновенной, крапивы двудомной, мяты перечной, цветков календулы лекарственной, липы сердцевидной, ромашки аптечной, таволги, плодов укропа огородного, травы хвоща полевого, горца птичьего, взятых в пропорции** 4:1:1:2:2:3:2:1:1:4 (10 г сбора на стакан кипятка, настаивайте 8-10 часов в термосе, процедите) – по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

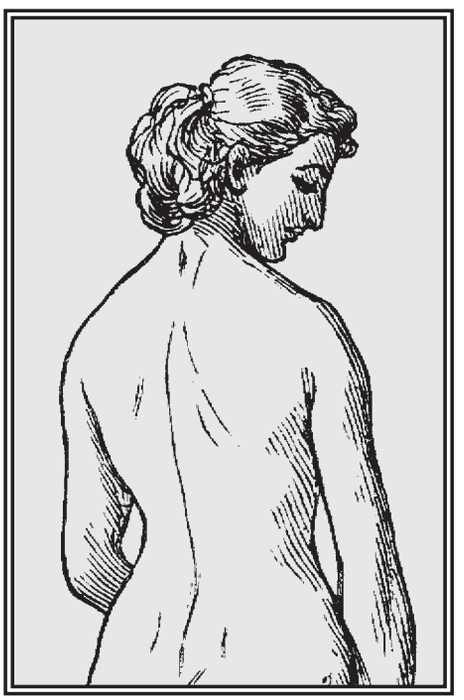
Принимайте ванны с настоем **шалфея обыкновенного:** 50-100 г сухого сырья на 3 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и добавьте в ванну.

БОЛЬ В СПИНЕ

Приступ острой боли можно ослабить или предупредить, если следовать рекомендациям специалистов:

При появлении боли в спине необходимо лечь в постель. Постель не должна быть очень мягкой, лучше всего спать на жестком матрасе.

При приступе острой боли приложите мешочек со льдом к основному очагу болезненности и держите его 5-7 мин. Можно применить так называемый ледяной массаж. Заключается он в следующем: приложите к больному месту мешочек со льдом и массируйте эту область в течение 5-7 мин. Процедуру надо делать 1 раз в день в течение 2-3 дней.



После первых двух дней лечения льдом обязательно переходите на лечение теплом. Для этого можно использовать электрогрелку, мешочек с горячей солью или песком, горячие компрессы.

Для снятия боли в области спины можно применить контрастный метод лечения. Приложите к больному месту пузырь со льдом на 30 мин., затем замените его мешочком с горячим песком. Проделайте это два-три раза подряд.

Если у вас сильные боли в области спины, то при вставании с кровати старайтесь слишком не напрягать мышцы, чтобы не усилить боль. Просто скатывайтесь с кровати медленно и осторожно.

При любых видах болей в спине старайтесь спать на твердой постели. Можно подложить под матрас доски, чтобы он не прогибался под тяжестью вашего тела. Это уменьшит деформацию позвоночника и облегчит боль.

Старайтесь спать в позе плода в утробе матери или в виде буквы 8. Это наиболее удобные позы для больных с заболеваниями позвоночника.

В качестве обезболивающего средства принимайте настой коры ивы белой (по 100 мл 3-4 раза в день) или порошок высушенной коры ивы – по 1 г (на кончике ножа).

Внимание! Кору ивы нельзя принимать при язвенной болезни желудка.

Анна Павловна, г. Москва.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Редька является лучшим средством против болезней сердца и раковых заболеваний. А еще ее ежедневное употребление в пищу способствует укреплению иммунной системы, снижению холестерина и лечению сахарного диабета.

Редька

Компрессы из редьки используют при радикулите, невритах.

Воспаление плечевого нерва я вылечила так: черную редьку натерла на мелкой терке, сложила в марлевый мешочек, немного подогрела, приложила на больное место, прикрыла полиэтиленом и завязала теплым платком. Компресс держала до тех пор, пока хватило терпения. Появляется ощущение медленного прогревания.

А мама рассказывала, как в ее молодости лечили малярию редькой.

Смешивали 0,5 стакана сока черной смородины с 0,5 стакана редьки.

Выпить всю смесь надо в 3 приема в течение дня. На 2-ой день утром выпить в 1 прием 1 стакан такой смеси. Больного начинает рвать зеленью, после чего малярия проходит совсем.

Хорозова В.Н., г. Норильск.

ЗАБЫТЫЙ ВЕРЕСКОВЫЙ МЕД

Когда-то очень давно на северных вересковых полях Шотландии жили отважные и сильные люди – пикты. Только они владели секретами приготовления чудодейственного напитка – верескового меда, дающего людям силу и молодость. Король Шотландии решил овладеть тайной и направил свое войско на это племя, чтобы узнать все о напитке. Но свободолюбивый и гордый народ не раскрыл тайны его приготовления. Однако мы с вами в последнее время узнаем все больше древних секретов лечения травами, в том числе и вереском. Например, известно, что с давних времен в Белоруссии порошком из цветков вереска присыпали гноящиеся раны, лечили ожоги, экзему и другие кожные заболевания. Листья вереска использовали для лечения подагры, ревматизма, глазных воспалений. Народные лекари отваром цветущих веточек вереска лечили простудные и нервные заболевания. Помогает он даже при дизентерии и туберкулезе, так как это антибактериальное и вяжущее средство. А отваренную траву вереска прикладывали к местам ушибов, вывихов, и боль быстрее проходила. Мы с вами тоже можем лечиться вереском, ведь этот природный доктор встречается почти всюду, где есть сосновые и смешанные леса. Вересковый мед помогает при упадке сил, простуде, сильном кашле. Чтобы его приготовить, надо залить 3 стак. кипятка 2 ст.л. цветков вереска, 1 ст.л. цветков иван-чая, 2 ст.л. меда. Настаивать 48 часов, процедить, принимать по 0,5 стак. 5 раз в день.

Вереск обыкновенный
Calluna vulgare L. Hull

Настой из вереска принимают как мочегонное и противовоспалительное средство при воспалениях мочевыводящих путей. Для его приготовления берут 1 ст.л. веточек вереска с цветками, опускают в 0,5 л кипящей воды, настаивают полчаса и пьют по 1/3 стак. каждые 2-3 часа.

При бессоннице, лихорадочных состояниях, гастритах с повышенной кислотностью вам поможет вересковый сок. Его отжимают из верхушек вереска с листьями и цветками, процеживают. Разводят пополам с медом, затем растворяют 0,5 ч.л. смеси в 1/3 стак. молока и принимают 3 раза в день после еды.

СЕДИНА – НЕ ПРИЗНАК СТАРОСТИ

Считается, что седина признак старости. Однако люди могут поседеть в любом возрасте. Можно увидеть 14-летних детей с сединой и старцев с прекрасными волосами без признаков седины. Для многих появление седых волос – это трагедия, и они начинают красить волосы. Однако помните, что вы подвергаете себя опасности. За действием краски надо следить, так как даже небольшая передозировка может причинить вред волосам и даже общему здоровью. Это может случиться под действием ядовитых веществ, проникающих через кожу.

Дерматологи постоянно встречаются со случаями отравления красками на металлической основе. Признаки отравления могут появиться как вскоре после применения краски, так и в течение многих лет. Окраска волос в домашних условиях редко бывает успешной. Если вы считаете, что должны красить волосы, то пользуйтесь услугами профессионала.

Если вы собираетесь красить волосы сами, испытайте их сначала, так как некоторые волосы не «принимают» краску или же получаются ужасные оттенки. Нанесите краску на прядь волос от корня к концам, следуя приложенному руководству. Оставьте ее на требуемое время, затем вымойте и высушите окрашенную прядь волос. Если результат удовлетворительный, можете красить всю голову.

Нельзя красить волосы при любом заболевании кожи головы. Может также случиться, что кожа не терпит краски. Проверьте это. Вымойте участок кожи за ухом и нанесите ватой немного краски, оставьте на день. Затем смойте водой с мылом, и, если нет воспаления, краску можно применять. Не используйте один вид краски поверх другой – в результате могут появиться ломкость волос или необычный цвет. Все краски имеют тенденцию сушить волосы, что к тому же усугубляется завивкой.

Гумирова О.С., г. Ковров.

В ПОРЯДКЕ ЛИ ВАШ ИММУНИТЕТ?

За каждый положительный ответ 1 балл.

1. Болеете ОРВИ чаще 3-4 раз в год, болезнь нередко протекает без температуры?

2. После любой болезни вы восстанавливаетесь долго и с трудом?

3. У вас есть проблемы с весом (он либо более, чем на 5 кг выше нормы, либо заметно ниже)?

4. Вы аллергик?

5. У вас бывает герпес, грибковые инфекции?

6. Страдаете от вредных привычек: курите, позволяете себе выпить спиртного не только по праздникам?

7. Не можете ни дня прожить без сладкого и кофе, любите газированные напитки?

8. Фрукты и овощи едите как получится, от случая к случаю?

9. Вас легко вывести из себя, а чтобы успокоиться, нужно не менее часа?

10. Вы постоянно чувствуете усталость, апатию, раздражение?

11. Вы не любитель заниматься спортом?

12. У вас сидячая работа, и, вообще, ваш образ жизни активным не назовешь?

13. Вам часто приходится выслушивать от родных, что вы храпите во сне?

14. Вы не понаслышке знаете, что такое бессонница, и вам часто снятся плохие сны?

15. У вас есть хронические заболевания?

РЕЗУЛЬТАТ

0-1. С вашим иммунитетом все в порядке! Вы бережете себя, следите за своим здоровьем и правильно делаете. Продолжайте в том же духе. Но не забывайте поддерживать свой иммунитет, особенно в межсезонье.

2-5. Если даже в данное время вы не ощущаете, что у вас ослабленный иммунитет, все идет к этому. Попробуйте изменить свой образ жизни, питание, все-таки болезнь легче предупредить, чем лечить.

Больше 5. Есть повод серьезно заняться укреплением иммунитета. Питание, здоровый и активный образ жизни плюс консультация у врача-терапевта – ваша программа-минимум на ближайшее время, если не хотите хандрить остаток осени и мучиться от насморка и простуды всю зиму.

МОЯ СЕСТРИЧКА – МЕДУНИЧКА

Ольга Викторовна Климова

Коль дышать уже невмочь,
Кашель душит, боль таится,
И никто не смог помочь,
Знай – поможет медуница!

День рождения.

В маленькой деревенской больничке только одна палата была детской, где лежали дети разных возрастов, а под Новый год положили и двух новорожденных близняшек-девочек. В новогоднюю ночь не спала только роженица. После тяжелой операции она неважно себя чувствовала, но прибавился еще какой-то страх, жуть. В 3 часа ночи она ползком добралась до детской палаты, хоть и не знала раньше, где она – сердце довело. Открыла дверь, дико закричала и упала без сознания: в открытую форточку летели снежинки и не таяли. Дети не плакали… Конечно, созвали всех, конечно, приняли все меры. Может, печь сама загасла. Может, птица ударила в окно, кто теперь разберет.

Мать и девочек взяла к себе домой знакомая, опытный врач и целительница, так как спасать нужно было уже троих. Женщина не могла прийти в себя от горя -новорожденные были живы, но у одной – крупозное двустороннее воспаление легких, у другой – одностороннее. Вот тогда и пригодилась медуница. Одну девочку удалось спасти. И многих других палатных детей, кто был в сознании и не умер от холода. Вот таким был мой день рождения. Поэтому медуница – одна из моих самых любимых трав.

Как выглядит медуница мягчайшая.

Медуница мягчайшая – какое красивое название! Успокаивающее и вселяющее надежду. Растение из семейства бурачниковых – ***Pulmanaria officinalis.*** Встречается на территории европейской части нашей страны. Растет в зарослях среди кустарников, в лиственных тенистых лесах. Медунка, легочница – называют ее в народе.

Медуница – многолетнее растение с восходящим **корневищем** и тонкими придаточными **корнями**. **Стебли** высотой до 30 см, **стебли и листья** покрыты короткими железистыми волосками. **Прикорневые листья** крупные, эллиптические, бархатистые. **Стеблевидные** значительно мельче, продолговатые, фиолетово-синие цветки, завитые. По отцветении **цветы** меняют окраску на розовую. **Плоды** – яйцевидные орешки, их 4, они заключены в яйцевидную чашечку. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, собираемую до распускания цветков и во время цветения. **Запах** у травы слабый, медовый, очень приятный. **Вкус** сладковатый, слизистый.

Применение медуницы в народной медицине.

В траве медуницы содержатся дубильные вещества, сапонины, полисахариды. Медуница содержит сильный активный кроветворный комплекс микроэлементов, и его применяют при различных заболеваниях крови (как и сабельник). В траве содержатся вещества, предупреждающие возникновение тромбов (сильнее гепарина в несколько раз), особенно положительное действие на состав крови препараты медуницы оказывают при опухолевых заболеваниях **(авт. Грибель, 1983 год).** Медуница регулирует щелочно-кислотное равновесие в организме **(Мац, Макушева, 1983 год).**

Медуница (легочная трава)
Pulmonaria officinalis L.

В народной медицине она используется как средство, регулирующее деятельность желез внутренней секреции, очищающее кровь, обезболивающее и смягчающее и, конечно, при всех видах заболеваний легких (легочная трава): раке, туберкулезе, воспалении легких, застарелых бронхитах, кровохарканьи, скоплении жидкости, катаре.

Отвар пьют при нервных болезнях, болезнях сердца, головной боли, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Наружно – как отличное ранозаживляющее средство. А так как растение содержит много кремния, стимулируется иммунитет и повышаются защитные силы организма. Медуница восстанавливает дефицит калия и йода в организме и эффективна при зобе. Помогает она при заболеваниях мочевого пузыря и геморрое. Применяют ее и при желтухе, заболеваниях печени, острых нефритах, поносах с резями в кишечнике, при различного рода кровотечениях, авитаминозе, камнях в мочевом пузыре, золотухе. Отваром полощут больное горло, когда хрипнет голос, промывают гноящиеся раны и нарывы. Женщины употребляют отвар для спринцеваниях при белях. Все три вида медуницы – лекарственная, мягчайшая и темная – лечебные.

Наиболее эффективен при болезнях легких такой рецепт: ***2 столовые ложки измельченной травы медуницы на 1 литр пива, добавить 1 столовую ложку хорошего меда, и все это отварить до половины объема. Пить по 1-2 чайные ложки 3 раза в день перед едой (запивая водой).***

Водочная настойка: ***Третью часть посуды или бутылки наполнить сухими листьями (или свежими – половину) медуницы и залить доверху водкой, пить по 1 чайной ложке с водой 3 раза в день до еды. Настоять 2 недели.***

Отвары.

1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Смешать в разных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь. Взять 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка и добавить 1 столовую ложку меда, варить 3-4 минуты, дополнить до полного объема стакана. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при болезнях легких, мочевого пузыря и при геморрое.

Если необходимо срочное эффективное лечение легких или при тяжелом заболевании легких, медуницу пьют по 4-5 столовых ложек в день.

Лечебный заговор.

У медуницы при лечении есть свой заговор: необходимо сорвать стебли накануне Петрова дня (12 июня). Заговаривают как свежую траву, так и сухую. Когда понадобится, заговаривают перед закатом, заваривают кипятком и греют на маленьком огне, пока читают на отвар: ***«Рада бы расти, да сорвали в пути. Рад бы раб Божий (имя) не болеть, да должен то Господь повелеть. Господи, повели не болеть рабу (имя) ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра, ни через неделю, ни через год. Пусть у раба (имя) болезнь с легкого сойдет. Аминь».***

Чистого вам дыхания, здоровья и любви!

353440, город Анапа, Главпочтамт, до востребования. Климовой Ольге Викторовне.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ АВОКАДО

Благодаря высокой калорийности (не уступающей мясу) и содержанию легко усвояемых жиров, различных солей и разнообразных витаминов плоды авокадо – исключительно ценный диетический продукт. Их успешно используют при сахарном диабете, гастритах с пониженной кислотностью, гипертонической болезни, атеросклерозе, для лечения и профилактики анемии. Отвар семян и листьев применяют при поносах и дизентерии. Кожу плодов, листья и ветки используют в народной медицине как глистогонное средство и при желудочно-кишечных заболеваниях. Плоды нашли свое применение в кондитерской промышленности.

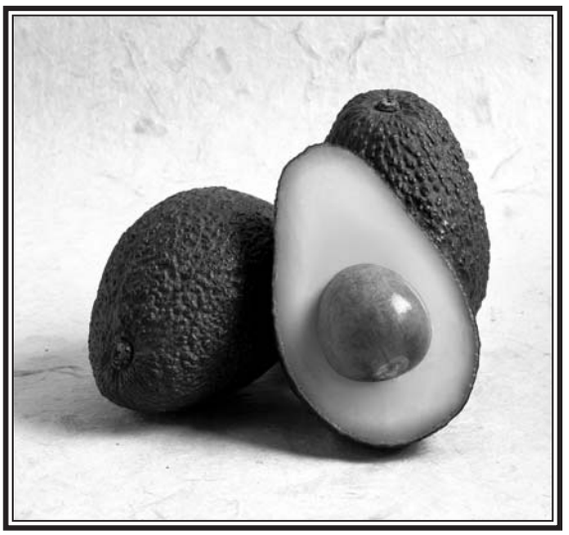
ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ДИЗЕНТЕРИИ

Рецепт 1

1 ст.л. с верхом листьев на 1,5 стак. воды, кипятить 7-8 мин., настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стак. за 30 мин. до еды 3 раза в день теплым, медленно глотая, в течение 2-3 недель. Помогает также при хроническом колите, энтероколите, сопровождающихся поносами.

Рецепт 2

1 ч.л. семян на 1,5 стак. воды, кипятить 7-8 мин., настаивать 2 часа, процедить. Принимать при тех же заболеваниях, по той же схеме.



ЦЕЛЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Гуакомоле

Необходимо: 2 спелых авокадо, 1 нарезанный лук-шалот, 3 нарезанных помидора, 2 дольки чеснока, 4 ст.л. сметаны, сок одного лимона, соль и перец по вкусу.

Снять кожицу с авокадо, удалить косточки. Мякоть плода хорошо размять вилкой и с лимонным соком и сметаной взбить миксером в пышную массу. Перемешать с помидорами, посыпать специями и украсить луком.

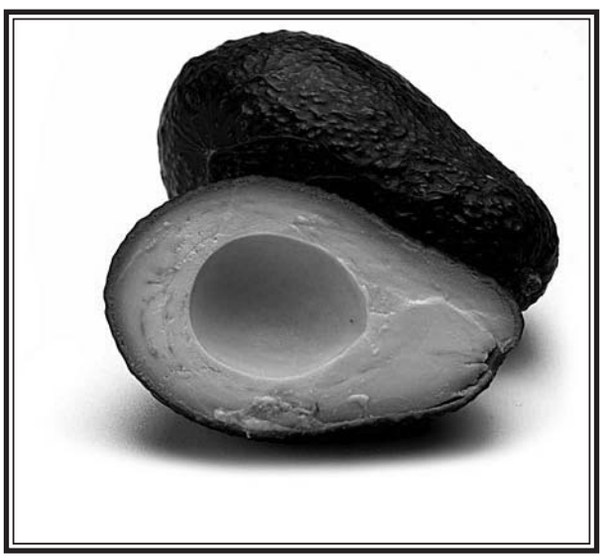
Салат из авокадо с чесноком

Необходимо: 4 авокадо, 1 небольшой лимон, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Авокадо порезать в крупную стружку (предварительно очистив). В сок лимона добавить резаный чеснок. Полить авокадо, посолить, дать постоять час.

Салат из авокадо с сельдью

Мелко нарубленную мякоть сельди смешать с нарезанными крутыми яйцами, репчатым луком и мякотью авокадо, посолить и заправить майонезом.



Паста из авокадо

Необходимо: авокадо (он должен быть спелым, чуть мягковатым), 100 г сыра, 1 ст.л. хрена, сок 1 лимона, зубчик чеснока, соль, перец, майонез.

Авокадо разрезать вдоль на 2 половинки, вынуть косточку, плод очистить от кожицы, размять вилкой в миске, сбрызнуть соком лимона (если этого не сделать, то масса потемнеет), натереть на крупной терке сыр, добавить в массу, а еще хрен и растертый чеснок и посолить, поперчить, положить майонез и перемешать. Подавать на ломтиках хлеба или просто в салатнице.

Суп с авокадо

Разогреть 1,1 л куриного бульона (свежего или из кубиков) и перелить в блендер. Добавить 3 очищенных авокадо и порубить на максимальной скорости 30 секунд. Дать остыть при комнатной температуре. Нарезать 1 авокадо дольками, разлить суп по тарелкам и украсить дольками авокадо и свежим порезанным кориандром.

Салат из авокадо с креветками

4 маленьких авокадо порезать пополам, достать косточку и каждую половинку порезать еще пополам, не задевая кожуры. Установить кусочки авокадо в кожуре, сверху посыпать 125 г отваренных тигровых креветок. Сделать соус, соединить 6 ст.л. густой сметаны или греческого йогурта, пучок порезанного кориандра, цедру 1 лайма, соль и свежемолотый черный перец. Выложить соус сверху и подавать.

Паштет из копченой скумбрии и авокадо

В большой миске соединить 225 г копченой скумбрии, готовой к употреблению, 55 г мягкого сыра и 1 маленький авокадо, размять все до образования однородной массы, приправить соком 1 лимона и черным перцем. Разложить по формочкам и охладить перед тем, как подавать.

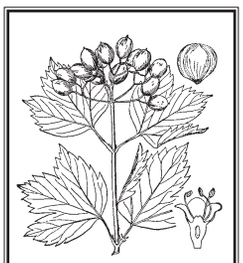
Авокадо с беконом и зеленым салатом

Разложить листья салата по двум тарелкам. Запечь на гриле 6 полосок бекона до корочки, порезать их на кусочки величиной 2 см и положить на салат. Сверху добавить 1 авокадо, очищенный и порезанный на дольки. Полить французской заправкой и сразу же подавать.

Здоровья вам и приятного аппетита!

ИММУНИТЕТ
ПОВЫСЯТ КАЛИНА И КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Поддержать тонус кровеносных сосудов и укрепить слизистые оболочки поможет аскорбинка. Витамин С принимают внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Наибольшее количество витамина С содержится в **соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.**



Калина
Viburnum Opulus L.

Тем, кто склонен к повышенному давлению, хорошо с утра выпивать стакан заваренных **ягод калины** с добавлением 15-20 капель настойки **эхинацеи** либо отвар **пустырника** и корня **цикория** обыкновенного (в равных пропорциях заварить крутым кипятком и выпивать по полстакана с утра).

Тем, у кого пониженное давление, поднять тонус и повысить сопротивляемость инфекциям поможет зеленый чай с женьшенем либо отвар ягод ежевики с сахаром и лимонным соком.

Заминов А.А., г. Кимры.

ПОБАЛУЙТЕ
ГОРЛО ЧЕРНИЧКОЙ

Черника благодаря содержащимся в ней биоактивным веществам – антоцианам оказывает заживляющее и противовоспалительное действие на слизистую горла.

Густой отвар черники применяется для полоскания при ангинах (100 г сухих или 200 г замороженных ягод залить 0,5 л воды, довести до кипения и настоять на водяной бане 15 минут).

Антимикробным и обезболивающим действием при воспалении миндалин и голосовых связок обладает настой листьев шалфея. Он используется в виде полосканий (4 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить).

Борисов В.П., г. Ундоры.

ЗИМОЙ И ЛЕТОМ ДУШИСТЫЙ И ЦЕЛЕБНЫЙ

Не проснувшиеся от зимних морозов поля и леса, сады и огороды, с которых с весны до осени мы имели поставщиков здоровья – живые растительные клетки и соки, травы, цветы и плоды, побуждают вспомнить, что есть еще и зимой не облетевшие листья с хлорофиллом и фитонцидами, не замерзшие ветки с соком – это вечнозеленые растения: ель, сосна. Об их целебных свойствах и пойдет наш разговор. Простуды, ломота в костях, кровоточивость десен и прочие неприятности. Вот тут хвойные деревья с целительной начинкой во всех их органах – от ствола и коры до верхушки с семенами – как раз придутся кстати.

Вот несколько рецептов из ели и сосны (собирают обычно весной и летом молодые верхушки веток с почками, незрелые семенные шишки и смолу).

Хвоя содержит столь желанный витамин – аскорбиновую кислоту, эфирное масло, смолу, минеральные соли, фитонциды. Из нее можно готовить отвар, как говорится, на разные случаи жизни: с целью получения мочегонного (при отеках), потогонного (при простуде), желчегонного и бактерицидного эффекта. Само собой, благодаря наличию витамина С используют хвою для профилактики и лечения цинги, при кровоточивости десен. Она обладает еще и обезболивающим свойством. Суточная доза хвойных игл для приготовления противоцинготного водного настоя 20-25 г. Порежьте ножницами иглы, бросьте в кипяток (одна часть хвойных игл на 6 частей воды) и покипятите 10 минут, снять с огня, дать отвару настояться еще 10 минут, процедите и примите эту дозу в течение суток.

Отвар молодых веток и шишек хорош также при различных кожных сыпях, при ломоте тела, но особенно популярен для лечения воспалительных процессов в трахее, бронхах, легких.

Почки ели, как и сосны, отваривают и, сняв с огня, дышат над водяным паром, который обогатился эфирными маслами и фитонцидами. Эти целебные ингаляции дезинфицируют дыхательные пути и облегчают дыхание.

Рекомендуется и такой способ приготовления отвара: 30 г молодых побегов или молодых шишек варят в 1 литре молока 10-15 минут на медленном огне. Настоять 1 час, процедить, отвар разделить на 3 части, одну часть принимать в течение дня.

Помимо лечения бронхитов, трахеита, народная медицина рекомендует отвар еловых почек и молодых шишек для лечения туберкулеза легких при суставных и мышечных болях.

Тем у кого бронхи и легкие «слабое место», полезно применять и смолу. Есть такой, например, способ: составить смесь из смолы еловой и воска желтого – по одной весовой части каждого компонента. Смесь расплавить, затем остудить. Когда потребуется, кусочек смеси кладут на раскаленные угли и дышат выделяющимся дымом со смолой. Очень эффективен этот рецепт и при застарелом кашле.

Из смолы ели готовят в народе и мази – для лечения гнойных ран и язв. Берут для этого поровну смолу, желтый воск, мед, подсолнечное или конопляное масло, расплавляют смесь на слабом огне, смешивают хорошенько и после охлаждения таким составом можно пользоваться с успехом до выздоровления.

При ишиасе, радикулите еловые лапки варят с солью и принимают лечебные ванны.

В апреле-мае, когда почки сосны вырастут до 3-5 см, но еще не огрубеют, соберите их, промойте в холодной воде, просушите и пропустите через мясорубку. В стерилизованные 3-х литровые банки (примерно на 1/3 объема) заложите приготовленное сырье и залейте горячим сиропом (пропорция воды и сахара 1:2, но можно залить почки и медом). Закатайте банки металлической крышкой, переверните, закутайте до остывания. Чудесное лекарство готово. Оно обладает желчегонным, отхаркивающим, мочегонным действием. Применяется при ОРЗ, бронхитах, пневмонии, ревматизме, холецистите, пиелонефрите и цистите. Сироп настолько вкусный, что его с удовольствием выпьют не только взрослые, но и дети. При простуде, кашле, бронхите его принимают теплым (по 1 столовой ложке 3 раза в день) или добавляют в горячий чай. При других заболеваниях сироп пьют по 1 -2 стакана в день за полчаса до еды. В профилактических целях пейте сироп всей семьей круглый год по столовой ложке утром и вечером. Это просто кладезь витаминов, и никакие фрукты-овощи с ним не сравнятся.

Если кого заинтересовало лечение хвоей, сосновыми почками, иглами, шишками – пишите. Вышлю рецепты от многих заболеваний, также имеются наработанные лечебные рецепты алоэ и других лекарственных трав.

Пишите по адресу: **357560, г.Пятигорск Ставропольского края, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.**

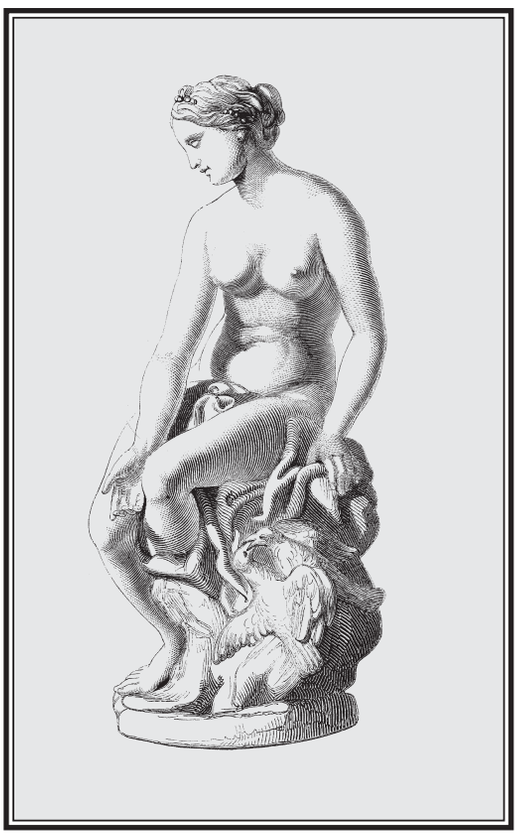
ПОХУДЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ГОЛОДАНИЯ

1 **Существует огромный список заболеваний и масса противопоказаний**, при которых под страхом смерти категорически нельзя голодать!!!

2 **Желательно сдать анализы крови** на предмет достаточного присутствия в организме витаминов и минералов, обеспечивающих его нормальную жизнедеятельность. Ведь вместе с жидкостью и жирами во время голодания ваш организм будут покидать и полезные, жизненно важные микроэлементы.

3 **Необходимо сразу определиться**, каким будет ваше голодание: «сухим» или с употреблением воды. Я пила воду. Не меньше двух литров негазированной щелочной минеральной воды, можно слабо заваренный несладкий зеленый чай.

4 **Сколько дней голодать?** А это уж как получится. Если ваша цель – излечиться, то каждое заболевание предполагает определенное количество «голодных» дней. А если просто похудеть, то имейте в виду, что первые 4-5 дней организм теряет жидкость. Жиры же начинают сжигаться только начиная с 5-6 дня. Ну, вот и считайте…



5 **Больше 21 дня голодать не рекомендуется**. И не дай вам Бог, закончив сегодня голодание, завтра же натрескаться всего того, о чем так долго мечтали!

6 **После «разгрузочного периода»,** то есть голодания, непременно должен следовать «восстановительный период», то есть выход из голодания, который длится две недели. Все строго расписано. Первые три дня только сок, кефир, морковь, яблоки. Дальше потихонечку вводятся и другие продукты.

7 **Самые «страшные» продукты в период выхода из голодания** – черный хлеб, грибы, соления, копчености, соль, сахар, кофе, алкоголь. Да, и еще курение… Все это время курить нельзя ни в коем случае.

8 **Во время «голодания» и выхода из него** рекомендуется отказаться от физических нагрузок: пробежки, тренировки, дискотеки и даже вождения автомобиля. Занятия сексом тоже могут вас «убить»: вполне вероятна возможность потери сознания, что в свою очередь может «убить» вашего партнера.

9 **От себя добавлю, что на этот период лучше найти хорошего массажиста**. Кто-то должен нести ответственность за то, что становится с вашим телом вследствие такого резкого похудания. И не забудьте про лицо – при похудании оно страдает первым. Иначе, когда пройдет эйфория, придется бежать за помощью к пластическому хирургу.

10 **Помните, что основная цель «лечебного голодания»** – излечение многих внутренних заболеваний организма. И никто вам не обещает, что сброшенные килограммы покинули вас навсегда и никогда больше не вернутся.

11 **И напоследок о самом неприятном.** Если вы настолько брезгливы, что сама формулировка «очищение кишечника клизмой» вызывает у вас характерные позывы, то голодание не для вас. Это однозначно! Во время голодания организм питается за счет внутренних ресурсов, в том числе и за счет шлаков. Если хотите избежать сильнейшей интоксикации – ежедневная двухлитровая клизма перед сном просто необходима. Делать ее нужно до тех пор, пока вы не увидите, что вода после употребления остается такой же чистой, как и до употребления.

А теперь еще несколько советов…

Убираем из рациона сахар и сладости на сахаре.

Совершенно исключаем сладкие газировки.

Соль ограничиваем и заменяем обычную поваренную на пищевую морскую соль. Она помимо обычного хлорида натрия содержит еще много полезных минералов, в том числе и йод.

Люди, плохо переносящие обилие сырой клетчатки (она присутствует в яблоках и других овощах и фруктах диеты), могут ее частично заменять на тушеные или вареные овощи, смешивая их с 1-2 столовыми ложками каш (гречка, рис, пшено, геркулес). При этом общая порция не должна превышать 150 г.

Обязательно увеличиваем динамическую нагрузку: проходим одну-две автобусные остановки пешком (с работы или на работу). По лестницам тоже ходим пешком. Если подниматься вам сложно, то хотя бы спускайтесь без лифта.

Утром, пока готовим завтрак, включаем любимую энергичную музыку, чтобы разогнать кровь по тканям: она доставит всем органам кислород и полезные вещества, а также заберет накопившиеся за ночь токсины и вредные вещества.

Учимся рационально и по-философски подходить к жизненным проблемам: то, что можем изменить, меняем, в события, которые зависят не от нас, не вмешиваемся, но добросовестно выполняем свои обязанности. Вечером, вместо того, чтобы «прокручивать» в голове неудачи и неприятности дня, говорим: утро вечера мудренее.

И делаем дыхательную гимнастику – медленно-медленно вдыхаем и про себя считаем: один, два, три и так далее. Когда легкие наполнятся воздухом, задерживаем дыхание на тот же счет, что был сделан вдох. После этого медленно выдыхаем воздух на тот же счет, что и вдох. Выдохнули, и главное – снова быстро не вдохнуть: вдох опять должен быть медленным. Цикл повторяем 10-15 раз. Таким образом успокаиваем нервную систему, тренируем сосуды и отлаживаем обменные процессы.

КОНФЕРЕНЦИЯ «БЕЗ ТАБЛЕТОК.РУ»

Встреча с Борисом Болотовым

Наш. корр. Шнырева С.А.

БОЛОТОВ БОРИС ВАСИЛЬЕВИЧ – постоянный участник конференции «Без таблеток.Ру», на его семинарах в зале буквально «яблоку негде упасть».

Борис Васильевич – ученый, химик, физик, биолог, кандидат технических наук. Имя Бориса Болотова не нуждается в представлении – оно известно далеко за пределами Украины. Он – автор более 600 изобретений, многие из которых внедрены на производствах России и за рубежом. Он является основоположником медицины будущего – побеждающей рак, диабет, инфаркт и другие, считающиеся неизлечимыми болезни.

На конференции 2007г. Борис Васильевич ответил на письма, присланные в редакцию, а также на вопросы читателей «Б.Р.», пришедших на встречу.

Начало в №2.

Цибалко Елена, г. Москва: «Что принимать при анемии?»

– **Кровянку** (кровяную колбасу) и витамин В12: рыба, печень и др.

Ольга Николаева, г. Рязань: «Как помочь при ревматоидном артрите? Принимаю преднизолон, поможет ли он?»

– **Артрит ревматоидный** – это симптом основного заболевания, это не отдельная болезнь. Необходимо выявить и лечить основное заболевание. Преднизолон поможет, но лучше поможет преднизолон американский, очищенный. Можно применять и солевые мешки.

Удальцова Елена Ивановна, г. Красноярск: «Как вылечить пупочную грыжу без операции?»

– **Необходимо вывести соли** и окислить организм. После этого делать компрессы печеным луком или грыжником. Печеный лук нагреть в банке с песком в духовке. Лук спекается, но не сгорает, обгорит только верхняя кожура. Разрезать луковицу пополам и плоской частью приложить к грыже. Сверху луковых головок наложить водяную грелку. Так же проделать и с грыжником болотным: нагреть его на пару, приложить к телу, сверху – грелка. Электрическая грелка не подходит.

Анна Сергеевна Юхова, пос. Северный Московской обл.: «Как чистить лимфосистему? После операции на молочной железе на руке лимфостаз».

1) Потогонные процедуры: летом – лежать в мешке с листьями ольхи, собранными до 24 июня, – пот сильно пробьет. Обтираться чаем из багульника: 1 стакан кипятка настоять на 1 ст.л. корней багульника в течение 15-20 мин., слегка охладить и обтереть кожу, – это вызовет сильное потение кожи.

2) Применять мешок с солью: 15-20 мин. принять ванну, примерно 40-42 град, вылезти из воды, обмазать все тело солью, надеть полиэтиленовый мешок без дырок на тело (чтобы вода не проникала внутрь), и опять погрузиться в горячую ванну той же температуры на 15 мин., вылезти, смыть соль, обтереться насухо. Если нельзя принимать горячие ванны, то попробуйте парить только руку до плеча и надевать на нее солевой мешок.

Анна Леонова, г. Электроугли Московской обл.: «Чем справиться с герпесом, который пророс в тройничный нерв?»

– **Протирать 9% уксусом,** настоянном на аире: на 0,5 л уксуса 9% добавить стакан натертых корней аира. Поставить в темное теплое место. Через двое суток – настой готов. Боли начнут заметно отступать после 2-3 раз протирки.

Климова Алла, Орловская обл., г. Мценск: «Чем помочь при гепатите С?»

– **Его может одолеть «Царская водка»,** хотя вирус его очень сложен и живуч. Но есть случаи длительных ремиссий, возможно, даже полного излечения: у некоторых пациентов вирус не обнаруживает себя несколько лет. Царскую водку надо настоять на фасоли, бобах, бобовых растениях – в них много азота. Еще хорошо помогает Царская водка, настоянная на семенах льна: 1/2 стакана семени на 0,5 л.

Борис Васильевич, в этот раз много вопросов было задано по вопросам онкологии – бича XXI века. Существуют ли какие-нибудь важные рекомендации по этим вопросам? В каких ваших книгах можно узнать методы лечения онкологии?

– **Все болезни начинаются с желудка**, и избавление от них тоже происходит при оздоровлении желудка.

Для исключения ракообразования необходимо, прежде всего, восстановить нормальное функционирование луковицы 12-перстной кишки. Этот процесс подробно рассмотрен в книгах: «Народный лечебник Болотова» и «Здоровье человека в нездоровом мире», издательство «Питер». Методика восстановления ЖКТ заключается в том, что 2 раза в день перед едой необходимо принимать (не разжевывая) в виде шариков растительные жмыхи – отжимки, получаемые при приготовлении соков, моркови и капусты. Глотание жмыхов продолжать до тех пор, пока не исчезнет полностью отрыжка, метеоризм. Используют жмыхи моркови, свеклы, подорожника, крапивы, мать-и-мачехи, яблок, картофеля. Сокам дают перебродить, а потом пьют их в виде квасов, пить лучше на ночь, чуть подсолить. Жмыхи скатывают в горошину до размера фасоли. Принимают эти шарики по 2-4 ст.л. 3 раза в день, за 20 мин. до еды. После проглатывания жмыха кушать только тогда, когда появится аппетит.

Багульник

Какие именно жмыхи рекомендованы при разных заболеваниях для восстановления луковицы 12– перстной кишки?

– **Если гастриты с изжогой,** то принимать морковные жмыхи и уксусную воду (2 ст.л. 9% столового уксуса на стакан воды) – изжога гасится немедленно. Если установлено, что желчь у вас попадает в желудок (изжога) – пить содовую воду или минеральную воду щелочную, типа «Боржоми», при холецестите – жмыхи из корня петрушки.

При повышенном давление – свекольные (из красной свеклы) и черной рябины, при пониженном давлении, холоде.

При пониженном давлении – жмыхи из аралии манчжурской, аира, девясила, алоэ, родиолы розовой. Есть морскую капусту, мясо, обязательно ходить много и двигаться на длительные дистанции.

При онемении в ногах и руках, упадке сил – из свежей или квашеной капусты, при температуре, легочных заболеваниях, камнях в желчных протоках и печени – из черной редьки.

С чего начинать лечение рака? Допустим, диагноз выявил раннюю стадию?

– **Главной процедурой профилактики и лечения рака** является употребление пищевых продуктов на уксусе и употребление ферментов (на сыворотке, квасов, перебродов сахарных), приготовленных на серосодержащих и горьких растениях: тысячелистник, полынь, софора японская, девясил, аир, горчак, туя, вероника и др. Пока готовятся перебродыы, нужно приступать к окислению организма через ферменты на сыворотках. До приготовления фермента на сыворотках – пить уксусные настои на соответствующих травах.

Уксусные настои – самые быстро приготавливаемые. Какие настои вы рекомендуете при опухолях печени?

– Уксусный настой из корня петрушки: на 0,5 л 9% уксуса добавить стакан натертых корней петрушки. Через двое суток – настой готов. Пить по 1 ст.л.на стакан кислого молока через 15-20 мин. после еды.

Как готовить ферменты на сыворотках? Какой фермент на сыворотке самый эффективный?

– **Многолетний опыт применения ферментов чистотела** для онкологических (и не только) заболеваний кожи, ЖКТ, половых органов показывает исключительную его ценность как лечебного средства народной медицины. Каждый в домашних условиях может приготовить полезные ферменты для оздоровления ЖКТ, язвы желудка, 12-перстной кишки. Вот один из рецептов: взять 3 л молочной сыворотки (коровьей, а еще лучше – козьей), 1 стакан травы (можно сухой) чистотела. Траву поместить в марлевый мешочек с помощью грузила (камешка), опустить траву на дно банки. Если молочная сыворотка при творожении молока перегрелась, тогда молочные бактерии погибнут, в таком случае в полученную молочную сыворотку следует добавить немного сметаны (1 ч.л.) – в деревенской сметане содержатся здоровые молочные бактерии. Лучшая сметана – из козьего молока. Банку покрыть 4-мя слоями марли, чтобы не завелись винные мушки, поставить на 2 недели в теплое, затененное место. Принимать по 2-3 ст.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2-х недель. Другие ферменты из трав на сыворотках готовятся аналогично.

Чистотел

Какие травы можно применять при онкологии?

– **Исследования медиков показали**, что опухоли быстро развиваются при отсутствии кислорода (анаэробный гликолиз). Излечение онкологии часто требует именно «закисления» больного органа. Наиболее эффективными средствами являются продукты молочнокислого брожения с участием лекарственных растений.

Для «закисления» того или иного органа необходимо подобрать соответствующее растение и приготовить фермент (готовится по аналогии с ферментом чистотела).

Фермент чистотела на сыворотке эффективен при маточных опухолях (спринцеваться им же), при раке кожи (наружное и внутреннее применение), при раке легких (внутрь и ингалироваться), при раке толстого кишечника (клизмы).

Элементы овса (трава молочной спелости, зерна) благотворно влияют на селезенку, кроветворную систему. Одно из названий овса – селезеночник. Растения, содержащие азот (фасоль, семейство бобовых), барвинок – на печень, горькие растения (девясил) – на поджелудочную железу. При раке желудка через 30-40 мин. после еды пить квас из подорожника, укропа, фенхеля, горчицы, чеснока, лука. При раке почек – ферменты готовятся из кремнесодержащего растения (хвощ полевой). При раке легких – используются перебродыы дрожжевые размолотых листьев туи. При раке печени принимать дрожжевой переброд семян дурнишника..

При раке печени и желудка – помогает сок молочайных растений, нанесенный на сахар: молочай, чистотел, осот полевой, одуванчик.

– Как готовить сок молочайных растений на сахаре?

– **Этот рецепт эффективен при раке печени и желудка.** Берут сок чистотела (или осота полевого, молочая, фикуса), наносят его на кусочки сахара, которые укладывают в банки, покрывают марлей от пыли и хранят в теплом месте. Через 2-3 месяца сахар пьют с чаем по вкусу, без ограничения (по 2-3 кусочка на стакан). При раке печени (в том числе и доброкачественных опухолях) не забывайте увеличить потребление квашений из капусты, клевера, акации, одуванчика, тыквы, приготовлять их – как обычные квашения капусты и яблок.

– Как готовить дрожжевые перебродыы?

– **Правила приготовления поясню** на примере одного из рецептов для лечения рака легких: размолотые листья туи смешать 1:1 с сахаром, добавить 1 г дрожжей, хранить в темном месте не меньше недели. Употреблять внутрь по 1 ст.л. 3 раза в день за 20 мин. до еды, можно подсолить: 1 г соли на прием.

При раке печени эффективен переброд дрожжевой семян дурнишника с сахаром (1:1), приготовленный аналогично, можно не только принимать внутрь, но и смазывать опухоль снаружи.

– Какие еще вещества необходимы для ликвидации опухолей и метастазов?

– **Самыми эффективными средствами**, рассасывающими опухоль, являются пепсин вместе с соляной кислотой (потому так важно восстановление нормальной работы ЖКТ!), химотрипсин и трипсин. Пепсин, как уже говорили, образуется при помощи молочнокислых ферментов растений, а трипсины и химиотрипсины стимулируются чаями – водными настоями соответствующих болезни растений.

– В какое время суток их принимать?

– **Ферменты на сыворотке употребляются перед едой** – за 30 мин. до еды, а чаи – через 30 мин. после еды. Чаи заваривают так: соответствующая больному органу трава – 2 ч.л. сухого измельченного сырья на 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде 20-25 мин., выпить в течение дня. Сахарные перебродыы (сок растения на кусочке сахара) – добавляют в чай вместо сахара и меда. Дрожжевое тесто из семян и листьев растений, соответствующих больному органу, едят сырым во время еды по 1-2 ст.л. 3 раза в день.

– Многие больные на 3-4 стадии рака утверждают, что употребление прокисшего виноградного вина полностью снимает боли.

Окончание на стр.15.

КУЛИНАРИЯ XIX ВЕКА

Благодарим Марию за предоставленную старинную книгу царских времен «Бабушкины рецепты» 1902 года выпуска. Книга была передана ей по наследству. И теперь наши читатели могут воспользоваться уникальными рецептами кулинарии начала прошлого века. Рецепты интересны и просты в применении. В тексте сохранена оригинальная орфография.

Начало в №48 за 2007 год.

Пирогъ съ рисомъ

Сваритъ 1 стаканъ риса, смѣшать съ 5 рубленными яйцами, 1/4 ф. чухонскаго масла и перцемъ, или съ 3 луковицами, изжаренными въ 1/8 ф. масла, или съ 10 рубленными, сушеными или свѣжими боровиками, луковицей и перцемъ, сдѣлать пирогъ.

Пирогъ съ вязигой

Намочить съ вечера 1/4 ф. вязиги, сварить ее до мягкости, изрубить съ 2 луковицами, посолить, поджарить въ 1/8-1/4 ф. чухонскаго масла, или не класть луку, а смѣшать вязигу съ 4 рубленными яйцами, сдѣлать пирогъ.

Пирогъ съ капустой или рисомъ

Нарубить капусты, посолить, выжать сокъ, поджарить въ 1/8 ф. чухонскаго масла, смѣшать съ 4 рубленными яйцами, сдѣлать пирогъ. Вмѣсто капусты можно взять рисъ.

Пирогъ со свѣжими грибами

Вычистивъ какіе угодно грибы, вымыть грибы, поставить покипѣть въ своемъ соку, посыпать перцемъ и солью, прибавить 1 ложку масла и 1 ложку сметаны, смѣшать съ 2 рубленными крутыми яйцами, сдѣлать пирогъ изъ какого угодно тѣста.

Пирожки съ сушеными грибами

Сварить штукъ двадцать сушеныхъ бѣлыхъ грибовъ, слить воду, и разрѣзавъ ихъ положить жариться въ 2 ложкахъ масла съ 2 изрѣзанными луковицами, когда лукъ будетъ готовъ, прибавить двѣ ложки сметаны, и остудивъ, дѣлать пирожки изъ кислаго тѣста, и жарить ихъ въ маслѣ пирогъ съ грибами или разсольникъ.

Изжарить полную большую сковороду боровиковъ или березовиковъ въ 1/2 ф. масла, развести 1 стаканомъ сметаны, прибавить соли, перца и очень много укропа. Разсольникъ печется на блюдѣ, обложенномъ

прѣснымъ тѣстомъ. Сверхъ грибовъ накладывается кружокъ изъ такого же тѣста.

Пирогъ съ зеленымъ лукомъ

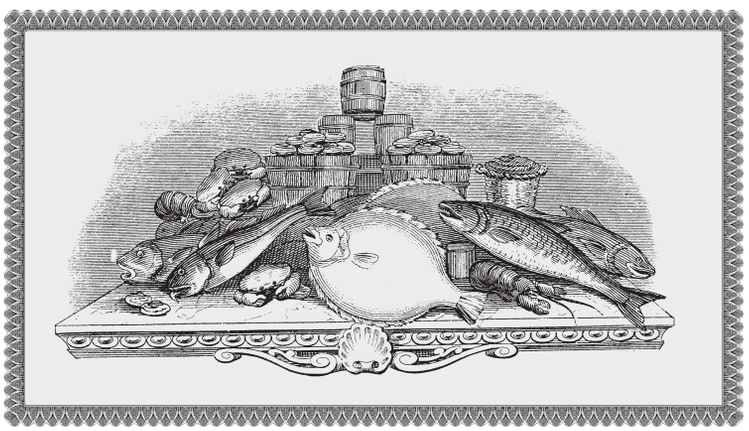
Мелко изрѣзаннаго 1 1/2 ф. зеленаго луку изжарить съ 1/4 ф. чухонскаго масла, посолить, смѣшать съ 10 крутыми рубленными яйцами. Сдѣлать пирогъ.

Пироги съ брюквой

Сварить 1-2 брюквы, разрубить, поджарить въ 1/8 ф. масла, смѣшать съ 4 рубленными яйцами и сдѣлать пирогъ.

Пирожки съ морковью

Сварить 10 крупныхъ корней моркови, изрубить, поджарить въ 1/8 ф. чухонскаго масла, смѣшать съ 4-мя рубленными яйцами, посолить и сдѣлать пирожки изъ какого угодно тѣста.



Кулебяка съ рыбой

Изъ постнаго или сдобнаго, или слоенаго тѣста, раскатать большой кружокъ, положить его на листъ, посыпанный мукой, намазать его начинкой изъ риса, или вязиги, или гречневой каши, или капусты, положить слой какой угодно рыбы безъ костей, сухо вытертой и посолѣной; сверхъ рыбы наложить слой начинки, закрыть краями кружка, защипать посерѣдинѣ и съ двухъ боковъ; дать разстояться, смазать яйцомъ съ водою, посыпать сухарями, поставить въ печь на часъ или около того.

Пирожки жареные

Тѣсто (см. Пирогъ съ зеленымъ лукомъ) раскатать и нарѣзать кружковъ, начинить какой угодно начинкой, защипать, дать подняться, изжарить в 1/4-1/2 ф. русскаго масла.

Пирожки открытые съ рыбой или растегаи

Раскатать изъ кислаго, постнаго, или изъ сдобнаго тѣста кружки, величиною съ большое блюдечко, положить начинки изъ риса, или вязиги, или капусты, а сверхъ нея кусокъ какой-нибудь рыбы, сухо вытертой и посоленой, посыпать перцемъ, загнуть края кружка, съ четырехъ сторонъ такъ, чтобы вышелъ четыре угольный пирожекъ, открытый немного въ серединѣ, дать разстояться, намазать яйцомъ, разболтавнымъ съ 2 ложками воды, и посадить въ печь на 1/2 часа.

Пастетъ

Пастетъ дѣлаютъ изъ слоенаго тѣста на большой круглой сковородѣ съ высокими краями. Для него надо приготовить начинку изъ 1 жареного рябчика, разрѣзаннаго на куски, 1 вареной курицы, разрѣзанной на куски, (кости всѣ вынуть), фрикадельекъ изъ рубленаго сырого мяса съ мускатнымъ орѣхомъ, мочѣной булкой и сливками, пѣтушиныхъ гребешковъ и рубленыхъ яицъ. Къ пастету давать подливъ изъ бѣлыхъ грибовъ, сметаны и соуса изъ рябчиковъ.

Продолжение следует...

ПАРАЛИЧ С ОТСУТСТВИЕМ РЕЧИ

У мужа после инсульта парализована была левая сторона, отсутствовала речь. В больнице особо состояние не улучшилось. Так он промучился 2 месяца, и, однажды дочь принесла из библиотеки сборник старинных рецептов, и там мы нашли рецепты и провели лечение мужа, после чего ему заметно полегчало и сейчас (прошло 2 года) он не только работает на службе, но и активно занимается физическим трудом у нас на огороде.

Лечение мы провели такое:

1) 2 зубка чеснока очистить от кожуры, промыть хорошо, раздавить и поместить на коренные зубы больного с двух сторон рта. Больной должен держать чеснок, сжав челюсти, покуда он не утратит свой вкус. Слюну выплевывать. Делать так ежедневно, 1-2 раза в сутки.

2) Взять сухих листьев шелковицы (свежих 6-12 г), хорошо промыть, поместить в эмалиров. посуду, залить стаканом воды, варить на медленном огне 10 мин., остудить, процедить и разделить на 2 части, выпить в 2 приема за день утром натощак и вечером после еды. Речь у мужа появилась через 2 недели таких процедур, но лечение мы продолжали 4 месяца, пока он не начал разборчиво говорить и самостоятельно ходить не только по комнате, но и по улице.

3) Хорошо помогла восстановить силы и речь настойка на кожуре грецких орехов. Надо истолочь кожуру 30 штук грецких орехов без ядер, залить водкой (0,5 л). Ежедневно парить на вод. бане эту настойку минут 10-15, в течение 6 дней, сразу укутывать настойку на 8-10 часов, периодически взбалтывать, принимать по 1 ч.л. 3 раза в день натощак. Отец выпил 6 таких порций до полного выздоровления.

Горелкина О.Д., г. Солнцево Московской обл.

ГЕМОРРОЙ

Я работаю шофером 19 лет. Испытал все мыслимые и немыслимые средства от этой гадкой болезни (у меня геморрой с кровотечением), делал операцию лазером, но болезнь возобновилась через 2 года. И все же я окончательно вылечился, а помог мне в этом наш совхозный пастух. Он показал мне траву, растущую около водоемов – водяной перец. Надо взять 2-3 растения на 600-700 мл воды, проварить 10 мин., настоять 5-6 часов, пить по 70 г 3 раза в день. Через день кровотечения прекратились, через 2 недели узлы опали, и я был здоров. При этом еще принимал я ванны по 20 мин. ежедневно из душицы в смеси с водяным перцем: взять примерно по 30-40 г каждой травы, смесь залить 3 л кипятка, настоять 1,5 час. Остудить и принимать сидячие ванны. После такого лечения я взял на заметку еще одно правило: после каждого опорожнения кишечника устраивать душ из-под крана обычной водой. Болезнь моя успокоилась, думаю, окончательно, никаких узлов и кровотечений нет уже 8 лет.

Мальцуров А.Л., пос. Волчиха Алтайского края.

Реклама

А вы хотите прожить больше 120 лет?

Ученые всего мира пытаются найти универсальный и доступный способ омоложения организма и защиты от болезней. Многие из них успешно применяют методики оздоровительного дыхания. На основе огромной научной и практической работы российскому изобретателю В.Фролову удалось разработать новую модель дыхательного тренажера, который позволяет успешно лечить болезни и укреплять здоровье.

При использовании тренажера наблюдалось улучшение работы ВСЕХ органов человека! Исчезала седина, начинали расти волосы, повышалась работоспособность, улучшался жизненный тонус, происходило омоложение организма. • Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д. • Всего после 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, открывалось «второе» дыхание, возвращалось отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие. • «Дыхательный тренажер Фролова» рекомендован Минздравом РФ для применения в клинической практике как медицинский прибор. Он настолько прост в применении, что им могут пользоваться даже дети дошкольного возраста.

ТОВАР XXI ВЕКА!

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и противопоказаниями.

Цена с оплатой при получении на почте - 995 руб.,при заказе от 2 шт.- цена 920 руб. за шт.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

СС № РОСС RU.АЯ79.В35603

Хотите быть на что пьёте 100% уверены, сок?

Красивая упаковка и забавный рекламный ролик не гарантируют качества, но гарантируют доходы производителям. Они очень благодарны Вам! Но благодарны ли Вы себе? Может быть, пора попробовать **НАСТОЯЩИЙ СОК?**

- Купите соковыжималку и пейте натуральное топливо жизни!
- **Наша соковыжималка не имеет аналогов!**
- **Доступная цена,** но **высокое качество** и степень надёжности.
- **Незаменима для садоводов -** вы сможете разнообразить и повысить эффективность переработки урожая, реже прибегать к консервации. Круглый год вы будете пить свежий сок из овощей вашего урожая: морковный, капустный, томатный и.т.д.
- **Переработает всё -** известно, что импортные соковыжималки подразделяются на модели, предназначенные для разных групп овощей и фруктов. Наша же «волшебница» универсальна: перерабатывает твердые и мягкие фрукты, цитрусовые, томаты и другие овощи, косточковые плоды, ягоды и др. ▪ **Заменит Вам** кухонный комбайн - шинкует, перетирает овощи, изготавливает пюре, перерабатывает картофель в крахмал и т.д.

Хорошая привычка быть здоровым!

Цена с оплатой при получении на почте-2998 руб. Гарантия - 1 год.

РОСС RU.ME91.B00790

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 89.

Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

На правах рекламы. ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Попова,61, отдел 89.

Реклама

ПОЯС ЗДОРОВЬЯ – ПОТОК ЖИВИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

В сентябрьском № 39 газеты «Бабушкины рецепты» была опубликована статья «Любовь сильнее диабета» о целебных свойствах соков фасоли и моркови, а также о поясе здоровья, который способствует нормализации сахара в крови, повышает иммунитет, активизирует работу почек и благоприятно влияет на нервную систему организма.

ПОЯС ЗДОРОВЬЯ – продукт самых современных научных исследований, оказывает мобилизующее воздействие на составляющие природной защитной системы организма человека: иммунную, кроветворную, эндокринную, центральную нервную систему и репродуктивную.

Показан к применению с целью укрепления иммунитета, нормализации регулирования процессов метаболизма, нормализации давления, ускорения реабилитации в послеоперационный период, быстрого восстановления энергии при переутомлении, аллергии, при хронических заболеваниях органов дыхания, сердца, язвах ЖКТ, почек, мочеполовой и эндокринной системы, улучшения процессов кроветворения.

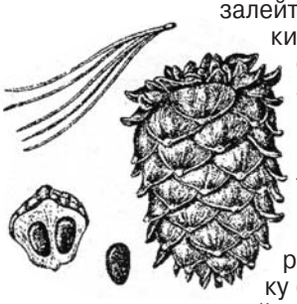
Главное достоинство **ПОЯСА ЗДОРОВЬЯ** – постоянно питает организм жизненной энергией и стимулирует ее продвижение по всему организму.

Консультации и продажа в магазине медицинской техники **«Доктор МАГ», тел.(495)995-24-32**, по адресу: Метро «Белорусская», Электрический переулок д.1. А также в Центре «Помоги себе сам», т**ел.(495)179-10-20**, по адресу: м. «Текстильщики», ДК «АЗЛК Москвич».

ГРЫЗИТЕ КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

Кедровые орехи по питательности они превосходят даже мясо. Их полезно употреблять при гипертонии, атеросклерозе, повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка, изжоге, малокровии.

При туберкулезе легких, заболеваниях почек и мочевого пузыря рекомендуют настой из измельченных свежих кедровых орехов: 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.



При геморрое 1 ст. ложку скорлупы кедровых орехов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-6 раз в день.

При артритах, подагре, ревматизме, при заболеваниях желудка и печени 100 г толченных вместе со скорлупой кедровых орехов залейте 2 стаканами водки, настаивайте 14 дней и процедите. Принимайте настойку 4 раза в день по 20 капель.

А.А., Московская область.

СЕДИНА БОЛЬШЕ НЕ ПОРТИТ МНЕ ЖИЗНЬ

Бороться с сединой я начала с 25 лет, когда появились первые белые волоски. Перепробовала и натуральные красители, и химические, пока не остановилась на обычной крапиве. Ее отвар совершил чудо с моей шевелюрой.

Делала я так. Брала 1 ст. ложку сухой крапивы, заливала 1 стаканом кипятка и настаивала 20-30 минут. Затем смачивала в настое ватный тампон и обильно смазывала волосы – от пробора к концам. Через полчаса мыла голову, как обычно. Иногда втирала настой в чистые волосы. Процедуру повторяла 2 раза в неделю.

Не буду обманывать – седина исчезла не сразу. Понадобилось терпение: только через 6 месяцев цвет волос начал меняться. Теперь на моей голове темно-каштановая шевелюра.

О. Григорьева.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ

Я открыл рецепт лечения вросшего ногтя без операции и лекарств. Нужны лишь кусочек бинта, щепотка марганцовки да обыкновенные ножницы. С помощью него десятка полтора моих знакомых просто и безболезненно избавились от вросшего ногтя. А много лет спустя я купил книгу по народному целительству и узнал о своем рецепте такое, что был просто потрясен. Но расскажу по порядку.

Стал у меня побаливать большой палец на ноге. Поначалу думал, пустяк, поболит и перестанет. Но палец распух, наросло «дикое мясо», стало кровоточить. Затем распухла ступня. Я стал ходить, наступая на пятку и опираясь на палочку. Мой начальник посмеивался: «Скоро мы тебе, Боря, инвалидную коляску купим, будешь на работу ездить». Но мне было не до шуток.

Хирург удалил вросший ноготь и заверил: «Новый вырастет, нормально будет». Когда прошла анестезия, я готов был лезть на стенку от боли.

Через некоторое время вырос новый ноготь и все повторилось.

Собрался в отпуск на юг с остановкой в Москве у родственников. Обратился в платную поликлинику к хирургу, кандидату наук.

Тот сказал:

– Надо удалить ноготь. Новый вырастет, нормально будет…

На миг я потерял дар речи.

– А мне сказали, что в Москве такую болезнь лечат без операции…

– Кто это вам сказал? – прищурился доктор в мою сторону. – Мне такие рецепты неизвестны… Когда растет ноготь, он загибается как клюв у птицы.

Доктор приподнял руку и, согнув кончики пальцев, показал как это происходит.

…И вот я сижу у моря. Мысли все время возвращаются к моей болячке. Вспомнил последнюю фразу, брошенную доктором: «Когда ноготь растет, он загибается как клюв у птицы». И меня осенило: с этой напастью легко справиться, надо лишь придать ногтю другое направление.

Нагрел воды, попарил в тазике ногу, ножницами обрезал края ногтя. Свернул из бинта жгутик толщиной в четыре спички, и кончиками ножниц затолкал жгутик под ноготь, особенно под его края. На другой день боль в ноге прекратилась, я стал ходить без палочки. В течение двух недель через день парил ногу и менял жгутик. Ноготь мой вырос, я обрезал его и вот уже сорок лет он меня не беспокоит.

Лет тридцать я гордился, что придумал этот рецепт. А потом купил **«Простонародный русский лечебник»,** впервые изданный **доктором Лоевским** в 1862 году и переизданный в Днепропетровске. И увидел рецепт.

«947. Простое средство против врастания ногтей. Приподнимая постепенно кончиком перочинного ножа угол ногтя, где он углубляется в мясо, подкладывать под него понемногу хлопчатой бумаги. Когда ноготь достаточно поднимется вверх посредством подложенной под него хлопчатой бумаги, то довольно обвязать палец. Дикое мясо само собой оседает, изъязвление проходит, и боль исчезает удивительно скоро».

Еще полтора века назад с его помощью наши предки лечили это заболевание. А сегодня хирурги выдирают вросший ноготь из живого тела щипцами. Жаль, конечно, что наши медики таких книжек не читают.

Известен и другой рецепт. Сшить из кожи напалечник, набить его сливочным маслом, надеть на палец и носить 3-4 недели, периодически меняя масло, пока ноготь не размягчится. После этого посредине ногтя сделать пропил наждаком, ноготь сузится и перестанет врастать.

Я считаю, что проще вылечить ноготь по рецепту доктора Лоевского, а масло съесть.

Анашев Е.В.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – ПОДДЕЛКА

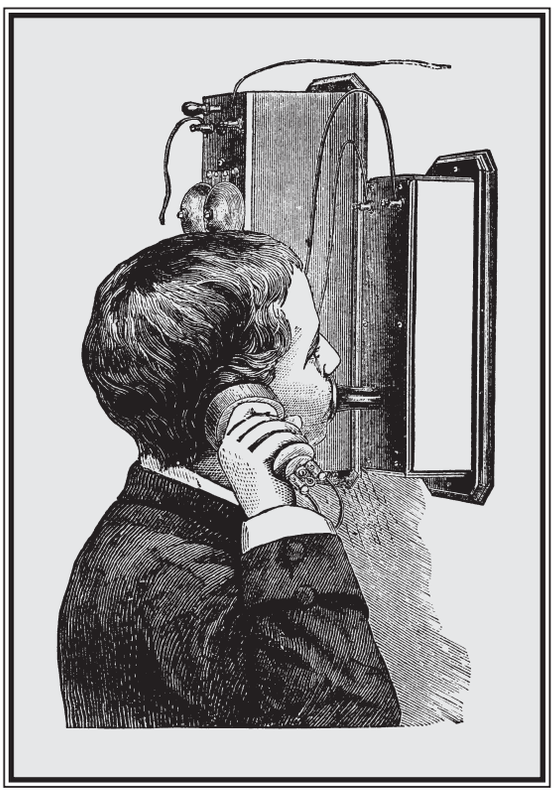
Как много сейчас появилось объявлений, предлагающие гражданам поделиться своими трудностями, рассказать о своих бедах, выплеснуть накопившиеся переживания, страхи, стрессы, обещающие избавление от депрессии, комплексов и разрешения разных вопросов. И все это под таким располагающим, обнадеживающим названием «Телефон доверия».

Попробуем разобраться, что же скрывается за этими многочисленными объявлениями?

Во всем мире, уже признан тот факт, что клиенты психологических служб доверия – как правило, люди психически абсолютно здоровые и не обделенные судьбой. К таким людям можно отнести людей разных социальных статусов, разного достатка и семейного положения. И все они крайне нуждаются в психологической помощи.

Но как отличить телефон доверия от телефона служащего сбора информации? Разве можно ждать помощи от диспетчера пожарной охраны или милиции?

В нашей стране с 1981 года действует первый Телефон экстренной психологической помощи. Звонят сюда днем и ночью. Работа консультанта чрезвычайно сложна и ответственна: психологам и психотерапевтам в основном приходится разговаривать с людьми, уже принявшими решение свести счеты с жизнью. Поднимать трубку ТАКОГО телефона имеют право только специалисты высокой квалификации: в их руках (а точнее, в словах, которые они подберут) без преувеличения – жизнь человека. Как и положено настоящим профессионалам, консультанты не дают ни советов, ни рекомендаций. Они всего лишь помогают людям разобраться в ситуации, прислушаться к себе, в некоторой степени постичь глубины своего я.



Специалист только помогает клиенту увидеть ситуацию, в которую он попал, как бы со стороны. Но саму проблему человеку придется решать самому.

Существует телефон доверия для молодежи, при московской наркологической больнице №17. Этот телефон специализируется на оказании помощи тем, кто попал в зависимость от наркотиков, но беседуют со всеми нуждающимися в этом. И что немаловажно, все консультации с подростками или их родителями абсолютно бесплатны.

Также есть телефон доверия для детей и подростков. Но помимо маленьких клиентов, сюда нередко обращаются и их родители. Это круглосуточная служба и полностью закрытая, и анонимная. По ее Уставу психологам запрещено встречаться со своими абонентами. Дети должны быть уверены: то, что они сказали консультанту, не станет известно никому и никогда.

При различных медицинских и учебных заведениях также существуют службы психологической помощи, а функционируют они просто как одно из направлений медицинской или педагогической деятельности. Нет причин сомневаться в компетентности консультантов таких телефонов, если само учреждение существует легально.

Но какими опасными для здоровья и жизни человека могут оказаться любопытные, желающие проникнуться чужими бедами, или возомнившие себя целителями душ владельцы собственных, домашних телефонов доверия. Открыть такой телефон очень просто, необходимо только опубликовать в рекламной газете объявление с номером. И хотя многие психологи-любители имеют благие цели помощи ближнему, но вред они могут принести реально немалый. Довериться таким людям все равно что обратиться не к врачу, а к соседке по лестничной площадке.

Если начинающий психолог почувствует, что абонент хоть в чем-то лучше, удачливей его самого, велика вероятность, что помощник отреагирует вспышкой ревности, злобы и зависти. Общение с ними для человека, нуждающегося в срочной помощи настоящего специалиста, может закончиться весьма плачевно.

Объявлениями о телефоне доверия активно пользуются многочисленные околорелигиозные секты. Для них это хороший способ найти себе новых жертвователей. Не надо быть психологом, чтобы понимать: человек, оказавшийся в трудной ситуации, смятенный и растерянный, несравненно легче поддается чужому влиянию. Особенно если учесть, что это будет влияние опытных и искушенных последователей какого-нибудь нового божка. Их сомнительная помощь будет стоить денег, драгоценностей, а может быть, и свободы.

Серьезная опасность подстерегает также решившихся излить душу телефону оказания помощи одиноким пенсионерам. Вооружившись АОНом и компьютером с адресной базой данных, без труда можно определить место жительства этого одинокого пенсионера. Дальше вполне можно представить развернувшуюся трагедию.

Как же отличить фальшивый телефон доверия от настоящего?

1. Профессионал никогда не скажет: *«Я бы на вашем месте». Специалист обязан помочь вам разобраться в ВАШЕЙ ситуации, рассмотрев ее с ВАШЕЙ позиции, а не со своей.*

2. Насторожить должно*, как пассивное слушание и поддакивание, так и полное нежелание выслушать рассказ и вникнуть в суть проблемы.*

3.Не стоит доверять и собеседнику*, использующему многочисленные научные термины из медицинских словарей, оккультных наук и полурелигиозных учений.*

4.Кроме того, есть вероятность *услышать в телефонной трубке «великого целителя». «Великих целителей» без труда можно распознать по одному непременному признаку: они без обиняков заявляют, что имеют безотказную панацею, которая избавит вас от всех без исключения бед и болезней.*

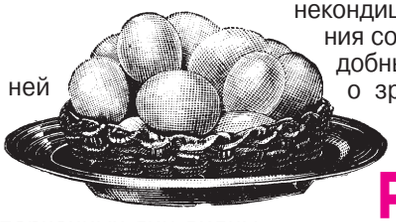
Будьте внимательны, берегите свое здоровье и здоровье близких вам людей.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ПРОВЕРЯЕМ КАЧЕСТВО ПРОДУКТОВ

Каждый из нас сталкивался с проблемой недоброкачественных продуктов. Сыры, колбасы, консервы... с виду такие свежие и аппетитные могут оказаться просроченными и разочаровать нас в самый неподходящий момент. Как же не ошибиться в выборе?

ЯЙЦА



Налейте в пол-литровую банку воду и растворите в ней столовую ложку соли, затем опустите яйцо. Если оно опустится на дно, яйцо свежее; если средней свежести, будет плавать где-то посредине; если же всплывет, яйцо в пищу не годится.

Качество яйца можно проверить на свет. Внутри испорченных яиц видны темные пятна. Разумеется, полностью доверять таким способам определения свежести яиц нельзя, так как при хранении могут возникать и другие явления, вызывающие, например, разложение белка, изменение вкуса и т. д.

Яйца уток и гусей часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных заболеваний, а потому употреблять их в пищу нельзя.

На скорлупе яйца есть микробы, поэтому, прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его.

МОЛОКО, СМЕТАНА, ТВОРОГ

Если капнуть хорошим жирным молоком на ноготь, то форма капли почти не изменится. Капля молока, разбавленного водой, расплывется.

Хорошее молоко густое, чисто белого цвета, а разбавленное водой – жидкое с голубоватым оттенком.

Свежая сметана имеет однородную густую консистенцию, белый или желтоватый цвет, кисловатый вкус.

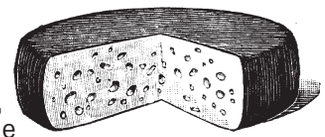
Перемерзшая и оттаившая сметана становится невкусной, комковатой, на ее поверхности образуется сыворотка. Несвежая сметана горчит, имеет затхлый запах, дает отстой.

Наличие на поверхности сметаны жидкости также говорит о нарушении технологии ее производства.

Для свежего творога характерен белый или слегка желтоватый цвет, приятные кисловатые запах и вкус. Хороший творог не слишком сухой, не комковатый, но и не слишком влажный, не перенасыщен сывороткой.

Недоброкачественный творог пахнет плесенью, неприятен на вкус, осклизлый.

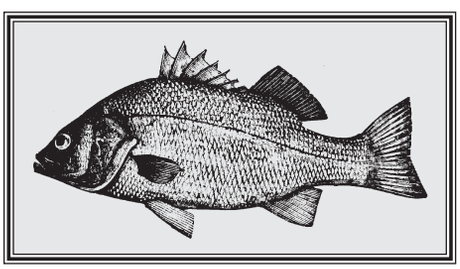
СЫР



Сыры, имеющие трещины, включения молочнистого свойства, покрытые, пусть частично, плесенью, можно отнести к разряду некондиционных продуктов. Исключения составляют сыры, у которых подобные признаки свидетельствуют о зрелости (например, белый с плесенью сыр типа «Рокфор») и доброкачественности.

РЫБА

Свежая рыба (парная, охлажденная) покрыта прозрачной слизью, брюшко не раздуто. Чешуя гладкая, чистая, блестящая, плотно прилегает к телу, глаза прозрачные, блестящие, выпуклые, упругие. Жабры без слизи, светло– или темно-красного цвета, имеют свежий, характерный рыбный запах. Мышечная ткань эластичная, плотно соединена с костями, отделяется от них с трудом. Ямочка, которая образуется при надавливании пальцем, быстро выравнивается.



У замороженной доброкачественной рыбы жабры несколько бледнеют и чуть-чуть западают глаза. Если рыба заморожена свежей, при размораживании ее эластичность восстанавливается.

Так же как у мяса, свежесть мороженой рыбы можно определить и так: воткните в нее нагретый в кипятке нож, а затем понюхайте его. Резкий неприятный запах свидетельствует о том, что рыба несвежая.

Для определения свежести рыбы опустите ее в таз с водой – свежая доброкачественная рыба при погружении в воду тонет.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Пишет вам Саидова Айшат Гамзатовна из Дагестана. Я и моя дочь не слышим. Я потеряла слух от аллергического вазомоторного насморка внезапно, в 20 лет, после окончания мед. училища.

Дочь в 1 год, когда заболела, ей сделали уколы стрептомицина. У обеих диагноз двухсторонний кохлеарный неврит слуховых нервов. Мне 55 лет, дочери – 30, она не замужем из-за этого дефекта, окончила Санкт-Петербургский политехникум, факультет дизайна, не работает.

Я работаю сельским фельдшером, но и мне из-за слуха трудно. У нас вся жизнь прошла в слезах. Может, хоть кто-то где-то вылечился от такого. **Может, читатели «Бабушкиных рецептов» порекомендуют нам хоть что-то.** Я очень надеюсь на ваш ответ, Бога ради напишите нам два слова, протяните руку помощи. Медицина нам не помогла.

Теперь за 800000 руб. делают операции по улучшению слуха (австрийский имплантат), но у нас нет таких денег. Жалко дочь.

Напишите мне. Очень надеюсь.

368164, республика Дагестан, Новолакский р-н, с. Тухчар, Саидовой Айшат Гамзатовне.

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я – давняя ваша подписчица. Низкий вам поклон и большое спасибо за ваш труд, такой необходимый для людей с низкими доходами. Благодаря вашей газете «Бабушкины рецепты» я сама, без помощи врачей, вылечилась от многих недугов. В поликлинику редко заглядываю.

А вот сыну врачи не помогли. Убедительная просьба опубликовать **мое обращение к читателям газеты «Бабушкины рецепты».** У сына, которому 15 лет, гидроцефалия, повышенное внутричерепное давление, эписиндром, повышенная возбудимость ЦНС, сильная агрессия. Много лет принимает таблетки. Улучшения не наступает.

Буду очень благодарна тем, кто откликнется. Сообщите народные рецепты. Возможно, травники. Помогите моему сыну!

С уважением, **Людмила Ивановна. 198020, г. Санкт-Петербург, Рижский пр., 44-21.**

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Очень прошу напечатать мое письмо. Кто справился с проблемой нежелательных волос, пожалуйста, напишите рецепт, который вам помог.

Заранее благодарна. **Анастасия. 125008, г. Москва, б-р Матроса Железняка, 16/7-28.**

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Прошу вас, опубликуйте, пожалуйста, мое письмо. Мне 46 лет. У меня опущение шейки матки III степени, предлагают операцию, но после нее все возникает снова.

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобным и чем-нибудь сможет помочь.

664007, г. Иркутск-7, ул.Ф.Энгельса, 5-26, Андреевой Розе.

КОНФЕРЕНЦИЯ «БЕЗ ТАБЛЕТОК.РУ»

Встреча с Борисом Болотовым

Начало на стр.9.

– **Этот факт имеет место:** при острых и слабых болях, особенно при раке печени можно употреблять внутрь бочоночное старое виноградное вино, в котором содержится и уксус, и виноградная кислота, и пептиды, и мукополисахариды – препятствующие росту опухолей. Но в целом при лечении рака употребление спиртов должно быть строго ограничено.

– Как быть тем, кто лечится спиртовыми настойками?

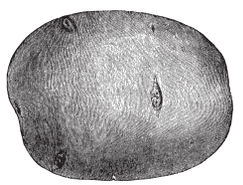
– **Спирты нужно нейтрализовать:** на 0,5 л водки, коньяка, самогона, настойки водочной добавить 2 ст.л. 9% уксуса.

– Есть мнение, что печеная картошка – хорошее средство от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Так ли это?

– **Для стимуляции деления здоровых клеток,** бетасинтеза полезны слабые потоки электронов, получаемые от горения дров. От глиняных обожженных кирпичей русской печи. В летние вечера полезно сидеть у костра, смотреть на огонь, есть печеную картошку с солью, запивая кислым молоком. Костры создают очень хороший фон электронов, необходимых для синтеза здоровых клеток. Многие из вас наверняка замечали, что сосредоточенное созерцание огня в русской печи (при растопке) снимает нервозность, успокаивает, даже подсказывает «нужные» решения в трудноразрешимых ситуациях.

– Не с этим ли свойством тепловых потоков электронов связано исцеление рожи (покрывание красной тряпкой пораженного места и облучение теплом от раскаленных поверхностей)?

– **Именно с этим.** Когда организм будет достаточно окислен и просолен, опухоли можно облучать таким потоком электронов, возникающих от нагретого докрасна куска железа. Место облучения необходимо накрыть тонкой суконкой. Длительность процедур 5-10 мин. После облучения кожу протереть уксусными настоями меда, а потом рыбьим жиром. Делать так каждый день 2-3 мес. до полного исчезновения признаков болезни. При обогреве нужно увеличить количество соли: надо подсаливать овощи и соки, по 1/2 г соли употреблять после еды последовательно через 30, 60, 120, 360 мин.



Картофель

– В печати появились случаи исцеления от некоторых видов рака кусками подгнившего мяса. Действительно ли это возможно, не вредно ли это?

– **Этот метод не нов.** Положительный эффект иногда наблюдается: подпорченная (с запашком), не слишком соленая рыба (или мясо омара), привязанные к меланомной опухоли, молочной железы, опухолям лимфосистемы – рассасывает их. Но я не могу на 100% утверждать, что это всегда работает.

– Можно ли попасть к вам на прием?

– **Можно, но ведь я не лечу болезни,** я помогаю восстановить гомеостаз организма. Будет восстановлен гомеостаз – болезни все уйдут сами. Гомеостаз – это физиологическое понятие, означающее равновесное состояние всех систем и органов с учетом и психической составляющей: эмоции, мысли, действия, намерения.

Запись на прием по тел**: +380-50-351-60-81, 8– 050-357-25-53, для писем по эл. адресу: Bolotov@bigmir.net. Это адрес Академии Болотова.**