

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 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, желчнокаменная, почечно-каменная программы, анти-табак, антиалкоголь, антинаркотики, антивирусная, коррекции и восстановления биополя, энерго-информационная защита, позволяющими восстанавливать аномальные изменения и изба-

вить 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.

Продается в магазине медицинской техники «Доктор МАГ» в Москве (495) 995-24-32, по адресу : Метро «Белорусская», Электрический переулок , дом 1. А также в Центре «Помоги себе сам» : Метро «Текстильщики», ДК «Автоза-вода», тел.: (495) 179-10-20

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

НЕЗАМЕНИМОЕ МУМИЕ	1
ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ.....	2
ВСЕМ СЕРДЕЧНИКАМ	2
ВОСПАЛЕНИЕ НЕРВА	3
ДАВЛЕНИЕ.....	3
КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК.....	3
ИГРОМАНИЯ	3
СОВЕСТЬ (ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ) И ЗДОРОВЬЕ.....	4
ПРАВИЛА СБОРА ТРАВ.....	4
ОТВАР КОРНЕВИЩ ПЫРЕЯ	6
ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	6
О ЛЕЧЕНИИ ГЕРПЕСА	6
ДЕПРЕССИЯ? ВЫХОД ЕСТЬ!.....	7
ЮБИЛЕЙ И.П. НЕУМЫВАКИНА.....	8
ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!	10
ЯГОДНОЕ ПИРШЕСТВО.....	10
СМОРЧОК – ГРИБ ЦЕЛЕБНЫЙ	11
БЕРЕГИТЕ НОГИ	11
ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ	12
ЭКОНОМИМ НА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГАХ ...	13
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА	13
СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН	14
ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ И КРАСНЫЙ КЛЕВЕР.	
ЛЕЧИМ СОСУДЫ И НЕ ТОЛЬКО	15
ДЕПРЕССИЯ? ВЫХОД ЕСТЬ!	15
ПОЯС ЗДОРОВЬЯ – ЖИВИТЕЛЬНАЯ И ЦЕЛЕБНАЯ ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ	16

ЧИТАЙТЕ В № 28 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

СОВЕТЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

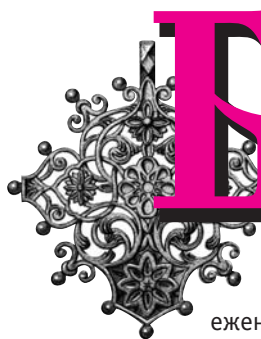
«ДЕЛИМИСЬ НАС ВСЕ ЖЕ БРАТНИКИ УМЫЛО»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- всё о воде
- как бороться с пролежнями
- как приготовить живую воду
- как избавиться от упорного кашля
- жуйте забрус от гайморита

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>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №27(331). 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>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>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 29.06.2008</p> <p>Сдано в печать 29.06.2008</p>
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>08027</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>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>



Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

НЕЗАМЕНИМОЕ МУМИЕ

 Впервые я узнала о мумие в 1973 году от соседки, которая возила дочку, болевшую бронхиальной астмой, в Белокуруху к известному в то время врачу Дурыманову. Он весьма успешно лечил детей специальными дыхательными упражнениями с постепенным отказом от сильнодействующих лекарств. Обязательным был прием небольших доз мумие «асиль», которое Дурыманов сам добывал в горах Алтая. Меня в то время мучили изнуряющие боли: видимо, на почве переживаний из-за болезни сына открылась язва желудка. Добросердечная соседка поделилась со мной драгоценным снадобьем, рассказала о его свойствах и применении. Дозу мумие в одно пшеничное зернышко нужно было развести в половине стакана горячей воды, добавить 1 ч.л. меда и пить дважды в день: утром – натощак и перед сном. Через три дня такого лечения боли мои прекратились, а спустя неделю я уже ела все подряд.

Вскоре мне удалось прочитать небольшой трактат о мумие «асиль». Я узнала, что это чудодейственное средство имеет сложный химический состав, содержит примерно 90% аминокислот и 10% микроэлементов тридцати наименований, что и определяет его целебные свойства. Чем мумие чернее, тем полезнее. Срок годности его не ограничен. Однако, принимая мумие, следует помнить, что нельзя употреблять спиртные напитки, даже пиво. С самого начала поверив в чудесные свойства мумие, я стала использовать его в различных критических ситуациях. Если ожидалась эпидемия гриппа, мы для профилактики пили его всей семьей в течение недели. Когда дети простывали, я закапывала им концентрированный

раствор мумие в нос с одновременным приемом внутрь (пшеничное зернышко мумие разводила в половине стакана не слишком горячего молока и добавляла 1,5 ч.л. меда) примерно дней 5-7. При ангине полоскали горло (доза – 0,1 г мумие на полстакана воды). Смазывали ранки и ссадины. Промывали глаза при конъюнктивите и полость рта при стоматите, накладывали аппликации на десны при пародонтозе.

Моему сыну помимо ДЦП (детский церебральный паралич) был поставлен диагноз нейросенсорной ту-

гоухости третьей степени; речь его была путаной и невнятной – парализованный язычок не хотел слушаться хозяина. Испробовали все возможные методы и медикаменты, но результаты не удовлетворяли. И вдруг пришла мысль – попробовать мумие. Летом 1984 года я уговорила сына попить вместе со мною мумие (5 десятидневных курсов с десятидневными перерывами между ними). Радости нашей не было предела, когда в результате лечения слух и речь заметно улучшились.

Куракина Л.Д., г. Тверь.

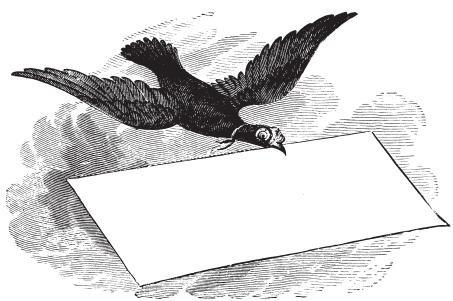


СЕГОДНЯ


В НОМЕРЕ:

- нормализуем давление
- юбилей И.П.Неумывакина
- правила сбора трав
- здоровье с грядки
- как бороться с герпесом

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).



ВСЕМ СЕРДЕЧНИКАМ

 Полезно включать в свой рацион абрикосы. Я готовлю из кураги квас. Нужно залить промытую курагу горячей водой, довести до кипения и оставить на 12 часов. Процедить, добавить дрожжи, разлить по бутылкам и выдержать на нижней полке холодильника 10 дней. Все ингредиенты смело берите «на глаз»: все равно у вас получится вкусный, а главное – полезный напиток. Конечно лучше, если использовать свежие абрикосы, но можно и курагу, квас получается все равно.

Если вы страдаете гипертонией, то смешайте 1 стакан свежеприготовленного свекольного сока и 5 столовых ложек меда. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день.

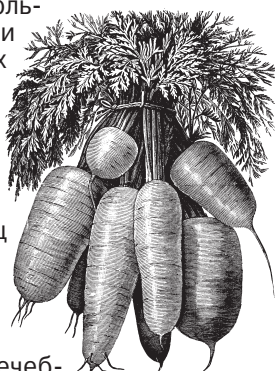
Хороший борец с высоким давлением и грейпфрут. Он обладает выраженным лечебным эффектом при гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечение заключается в том, что в течение нескольких дней по желанию едят этот фрукт, но с одним обязательным условием: один плод нужно съесть утром натощак.

Для хорошей работы сердца необходим магний, его можно найти в хурме. Хурму рекомендуют включать в рацион при гипертонии. Три-четыре плода в день помогают нормализовать давление без применения лекарственных средств.


Не забывайте также о моркови. Измельчите ее на терке, заправьте маслом или сметаной. В ином виде морковь не принесет столько пользы организму.

Очень надеюсь, что предложенные мною рецепты кому-нибудь пригодятся. Лечиться ими можно смело, вреда они не причинят никому.

С.Т., г. Москва.



ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

 Моя мама родилась и выросла в деревне Витебской области, там у нас осталась и сегодня родня, проживает там же и тетя мамы, которая неоднократно помогала травяными лекарствами мне и моим сестрам в различных недомоганиях. Будучи у нее в гостях, я вылечила придатки (хроническое воспаление) за 7 дней, принимая по ее совету лапчатку гусиную. Тетя в прошлом году отметила свое 85-летие, и я попросила ее рассказать нам некоторые простые и доступные рецепты, которые в нашей семье мы испытали на себе. Много у нас еще областей и краев, куда не только врачи, но и путешественник не всякий добраться может, а если помощь срочно понадобится? Вот и решили мы записать рецепты помощи, может кому-то из читателей, проживающих в отдаленных местах, они и пригодятся.

1 При отсутствии менструаций и расстройстве менструального цикла все женщины у нас в деревнях пользовались **душицей**. Заваривают ее на глазок: 2-3 щепоти на фарфоровый чайник (500 мл), пьют по 3-4 чашки в день, забеливая молоком и по вкусу подслащивая. Душичный чай благотворен также при болезненных менструациях и начинающемся климаксе. Но беременным женщинам, особенно при склонности к выкидышам, душица противопоказана.

Также можно использовать и пижму для вызывания менструаций: используют только соцветия: 1 ст.л. с верхом на 1 л кипящей воды, настоять 2 часа, пить натощак сколько душа примет, например, по 2 стакана сразу, но не более 2-х раз в день. Каждый день готовить новый настой.

2 **Калина** – надежное проверенное средство от женских болезней. Ее нужно иметь всегда в аптечке любой женщине. Кора – верный способ спра-

виться с маточными кровотечениями, особенно в послеродовой период, также при фибромиоме, при атонии матки. 2 ч.л. измельченной коры отварить в стакане воды на слабом огне 15 мин., пить по 2 ст.л. 4 раза в день до еды. Делают и спиртовую настойку: 1/4 стакана измельченной коры на стакан водки, принимать по 1 ч.л. на стол. л. теплой воды до еды 3 раза в день.

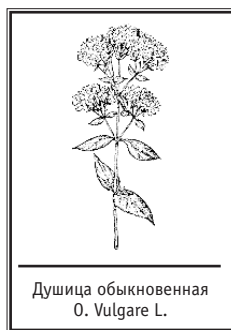
Хранить кору не более 3-х лет. При выпадении матки: отвар цветков калины: 1 ст.л. на стакан кипятка, кипятить 10 мин., пить по 3 ст.л. 3 раза в день.

3 **Крапива** – должна быть всегда под рукой, собрать ее листья лучше в начале лета с появлением зеленых цветочных гроздьев. Крапива нормализует менструальный цикл, сокращая число менструальных дней, при кровотечениях, фибромиоме, при маточных кровотечениях во время климакса: 1 ст.л. листьев на стакан крутого кипятка, настоять 30 мин., принимать по 1/4 стакана 5 раз в день. Настойка крапивы более сильно действует: 1 объем листьев на 3 объема водки, настоять 7 дней, пить по 1 ч.л. 3 раза в день до еды.

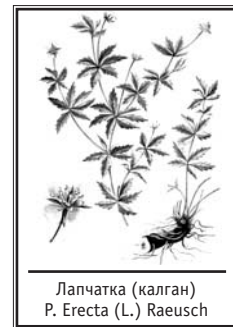
4 При воспалении придатков – **лапчатка гусиная**, всегда доступное растение, которое обычно каждый день щиплют гуси и куры. 2 ст.л. на 2 стакана кипятка, настоять час, пить натощак по 1/2 стакана до еды 4 раза в день. На ночь – спринцевания: 3 ст.л. травы на 0,5 л кипятка, настоять весь день в печи или термосе.

5 А у нас до сих пор живет и здравствует одна женщина (ей теперь 79 лет), которая исцелила опущение матки таким рецептом. Измельченную скорлупу от 5 куриных сырых яиц (белых) смешать с 9-ю измельченными лимонами с кожурой, добавить в смесь 0,5 л водки. Принимать по 30 мл 3 раза в день натощак, после окончания смеси стенки влагалища и матки больше не выпячиваются. На период лечения носить бандаж или подвязываться полотенцем во время работ на ногах.

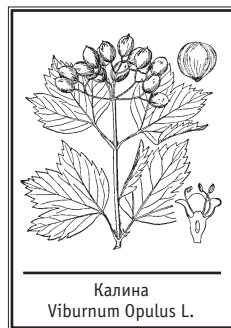
Щипачева А.Д., пос. Запрудня Московской обл.



Душица обыкновенная
O. Vulgare L.



Лапчатка (калган)
P. Erecta (L.) Raeusch



Калина
Viburnum Opulus L.

ИГРОМАНИЯ



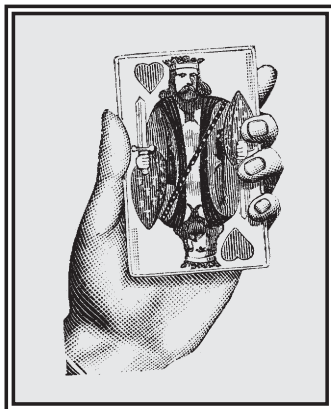
Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! В своем письме

я хотела бы затронуть такую щекотливую тему, как пристрастие к азартным играм. Думаю, что в наше время она, к сожалению, очень актуальна.

Я столкнулась с ней 4 года назад, когда у меня появился новый муж. Для меня, человека несведущего в этом вопросе и впервые с ним столкнувшегося, действительность показалась ужасной. Мой муж – трудяга, умница, человек с золотыми руками, оказался пораженным болезненной страстью к игровым автоматам. Все деньги, которые попадали ему в руки, деньги, заработанные честным трудом и потом, он «спускал» в казино. Все, до единого рубля. А дома его ждал скандал и пустой холодильник. Постепенно любовь стала уходить, а жизнь превращаться в ад. Надо было что-то делать, и я решила положить этому конец, т.е. помочь ему избавиться от болезни любимыми, повторяю, любимыми способами.

Вначале я обратилась за помощью к официальной медицине, и, к сожалению, не нашла там выхода, потому что:

- 1. на лечение** требуется достаточное количество денежных средств, которые в данном случае собрать очень проблематично, а порой – практически невозможно;
- 2. не гарантирован** результат, т.к. эта область мало изучена;
- 3. трудно найти** врача, который был



бы хоть как-то компетентным в этом вопросе, и т.д.

Далее я разыскала местных знахарей, которые по моему мнению, должны были бы помочь мне, но – увы. Их ответ был таков: «Лечения от этого мы не знаем, человек должен сам бросить». Да человек-то хочет бросить, но не может. Я видела его во время игры. Это был не мой муж. Это был маньяк, безумец с округлившимися, вылезшими из орбит глазами, ничего не видевший вокруг и неподвижно уставившийся на мелькающие перед лицом картинки.

Вы не поверите, но он даже не моргал. Это был зомби, настоящий зомби! И это при всем при том, что муж – верующий человек.

Я была в ужасе. «**Что же нам делать?**» – задавала я себе снова и снова этот вопрос. – **Где и у кого просить помощь?**»

И вот Бог меня надоумил искать ответ в книгах. Я заказала и перечитала огромное количество всевозможной литературы от дешевой до дорогой, сидела днями и ночами за чтением, потратила

массу времени и сил. И из огромного объема знаний я почерпнула один единственный рецепт от пристрастия к азартным играм и была от этого счастлива на седьмом небе.

Теперь обстановка в нашей семье наладилась. Муж практически не играет. Только мне надо не опускать руки и, задавшись целью, довести ее до конца. Ничего в нашей жизни не дается нам, к сожалению, без труда.

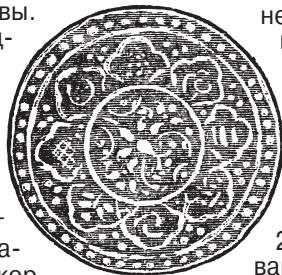
Если у кого похожая ситуация и его заинтересовал рецепт, то звоните по тел.: **8(905) 265-9687. С уважением, Ника, г. Санкт-Петербург.**

ВОСПАЛЕНИЕ НЕРВА



Однажды в течение 3-х месяцев подряд у меня болели по очереди все зубы, хотя все

они были пролечены и здоровы. Оказалось – воспаление подчелюстного нерва. Боли довольно сильные, часто возникали в неподходящий момент, мешали работать. Помогало только, когда кистью правой руки обхватывал подбородок на минут 15-20. Один сотрудник по работе, увидев, как я сижу, скорчившись от боли, предложил мне простой рецепт, который и избавил



меня от мучения: прикладывать на десна серебряные монетки.

Монеток из серебра чистого не было, я сделал пластинки из серебра на заказ, держал их во рту несколько раз в день. Приступы боли после наложения пластинки на десну прекращались за 10-15 мин. Так я держал пластинки ежедневно по 2 часа в сумме с перерывами. Боли ушли и больше не появляются.

Небендин И.В., г. Омск.

ДАВЛЕНИЕ



Когда-то у моей бабушки Зои было низкое давление. Она не вызывала «скорую» и к тому же, никогда не пользовалась таблетками – всегда сама себя спасала!

И вот я решила поделиться ее рецептами. Надо не очень горячей водой сполоснуть голову, отжать воду, но волосы не сушить. Затем налить в тазик горячей воды и минут 10-15 погреть ноги. И еще, средними пальцами обеих рук сделать массаж висков...

Чтобы понизить высокое давление, проделайте следующее...Нажмите большим пальцем правой руки на точку в глубине затылочной ямки (где позвоночник «крепится» к голове). Сосчитайте до 10 и отпустите. Повторите это упражнение 2 раза. Как правило облегчение почувствуете сразу,

Рецепты, как видите, совершенно несложные и легко повторяемые, при этом они достаточно действенные, что самое главное! Пользуйтесь на здоровье!

Летова Н.Г., Московская область.

КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК



Моей внучке был поставлен такой диагноз. Я очень переживала, показывала многим врачам, ответ был один: выдавливайте и прижигайте.

Я все делала, как говорили врачи, и в результате болезнь пошла по всему телу. Тогда

решила сама попробовать вылечить. Заварила очень густо череду (1,5 ст. ложки травы на стакан кипятка), довела до кипения и выключила огонь. Настояла 45 минут. Этим настоем обтирала больные места (ребенка не купать) в течение недели три раза в день. И все прошло. Сейчас внучке 8 лет. Стараюсь все болезни лечить травами. Надеюсь, мой рецепт вам поможет. Будьте здоровы, лечитесь и не болейте.



Никитина Е.Ю., Вологодская область.

ПРАВИЛА СБОРА ТРАВ

Не только травы и цветковые растения полезны, но и деревья, и кустарники также являются великолепными целителями.

В корнях, стеблях, листьях, плодах и цветках лекарственных растений содержатся витамины и различные полезные вещества. Для получения лечебного сырья надо знать ряд важных правил:

- собирать растения надо только в ясные солнечные дни;
- следует собирать только здоровые растения;
- не собирать растения в местах рядом с промышленными предприятиями, хозяйственными постройками, около дорог;
- не рекомендуется собирать во время грозы, дождя, в полдень с 10 до 12 час.
- рекомендуемое время для сбора целебных трав, плодов с 8 до 9 утра;
- листья, кору и корни собирают ближе к закату с 16 до 18 час.

Соблюдайте большую осторожность при сборе др. ядовитых растений: белены, горицвета, ландыша, полыни горькой.

Кроме основных правил важно знать, когда происходит накопление полезных веществ в растениях.

КОРЕШКИ

Подземные части (корни, клубни, луковицы, корневища) заготавливают ранней весной до начала вегетации – весенний период заготовки короткий – всего лишь несколько дней или в период осеннего увядания.

ПОЧКИ

Их следует собирать зимой или ранней весной. Именно ранней весной почки набухают, но еще не распускаются. Набухание происходит всего



несколько дней, поэтому не пропустите. Сбор почек заканчивается, когда их верхушки начинают зеленеть. Как лекарственное сырье заготавливают почки березы, сосны и тополя. Сосновые почки очень крупные, их срезают ножом с частью стебля длиной не более 5 мм и только с боковых ветвей

КОРА

Ее лучше собирать весной (апрель-май), потому что это период усилен-

ВНИМАНИЕ! При сборе лекарственных трав не забывайте, что большинство из них содержат ядовитые вещества. При их сборе надо быть очень осторожными, ни в коем случае во время сбора не дотрагивайтесь руками до глаз, поэтому при сборе пользуйтесь респиратором и защитными очками.

ного сокодвижения, и кора легко отделяется от древесины. Собирайте кору только с молодых деревьев и ветвей – не старше 4 лет (предназначенные для рубки или расчистки).

ЛИСТЬЯ

Собирайте в период бутонизации или цветения, исключение составляет лишь мать-и-мачеха, которая цветет до появления листьев. Листья лекарственных деревьев собирать в самом начале цветения. Листья можно собирать или целыми или совсем без черешка. Листья брусники заготавливают либо весной (апрель-май), либо в конце сентября-октября, когда созревают ягоды. Во время цветения растения, а также при наличии крупных бутонов, зеленых ягод – листья собирать нельзя: при сушке они почернеют.

ЦВЕТЫ

Цветы собирайте в самом начале цветения. Для их сбора воспользуйтесь ножницами или специальными совками, при которых цветки счесывают. Ни

СОВЕСТЬ (ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ) И ЗДОРОВЬЕ

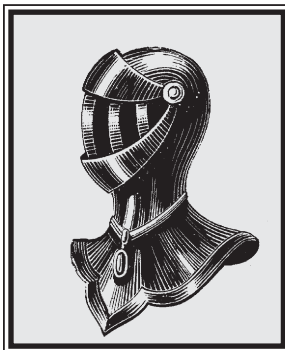


Снилось, будто ко мне в гости пришел С., которого я не навидел. В сновидении раздражению противостояла совесть, принуждающая меня проявить человечность по отношению к нему. ...

Чего это он пришел? Просто зашел в гости, поговорить, а что, нельзя? Да пусть поговорит, только о чем? Да ни о чем, что ты так напрягся? Побудь человеком, посиди с ним за чашкой чая. Но ведь уже поздно, а он все сидит и сидит. Надо намекнуть, что пора ему собираться домой, завтра рано вставать на работу. Не напрягай, пусть сам решает, что и когда ему надо делать. Человек пришел выговориться, снять напряжение, войди в положение. Хорошо, расслабился, беседуя, но все равно уже очень поздно, он опоздал на автобус, что делать? А почему опоздал? Потому что смотрел на мои наручные часы, что на столе, а они остановились. Есть еще настен-

ные, надо было на них смотреть. Что ты такой зануда, устал человек, в чем он виноват, что у тебя часы сломались? Похоже, он все специально подстроил, чтобы у тебя остаться ночевать. Где я его положу, у меня и места-то нет. На пол постели матрац. Нет, гость должен спать на диване. Похоже, ему моя жена понравилась, ни при каких условиях я не оставляю у себя ночевать, к тому же, он бабник. Провожу его до остановки. А если автобусы уже не ходят? Он говорил, что его дядя служит офицером недалеко в воинской части, пусть туда и идет ночевать. Поздно, кто его туда пустит, не брошу же я человека на улице, придется оставить у себя ночевать. Он чем-то очень расстроен, помоги ему, прояви человечность. Нет, это сволочь еще та, ищет какую-то свою выгоду и хочет влезть в доверие. Это ты искал свою выгоду за счет него, оттого между вами и возникло напряжение, исправляй ошибку. Изначально ты был неправ, потому соответствующим образом и выстроились отношения. Все равно не пушу к себе ночевать. Ты смотришь на ситуацию с позиций своего эгоизма, а ты взгляни на нее с человеческой стороны. С какой стати? Я должен думать о себе, а не о нем. Не вос-

становишь себя центром, а ты смотришь на ситуацию с позиций своего эгоизма, а ты взгляни на нее с человеческой стороны. С какой стати? Я должен думать о себе, а не о нем. Не вос-



в коем случае нельзя срывать сразу все цветки, собирать их нужно без цветоножек. Следует собирать только какую-нибудь часть цветка или соцветия: у растения коровняк – венчик, у подсолнечника – краевые язычковые цветки, а у ромашки – целые соцветия.

ТРАВЫ

Обязательно собирают в фазе цветения. Собирайте цветущие верхушки лекарственных растений длиной 20-40 см. Не рекомендуется собирать лекарственные растения со слишком толстым стеблем, например, у пустырника, толщина стебля должна быть не более 5 мм.

ПЛОДЫ И СЕМЕНА

Собирайте только созревшими и неповрежденными. Делать это лучше всего ранним утром или вечером, потому что плоды и семена, собранные днем, скорее портятся. Сложнее собирать сочные плоды и ягоды. Собирайте их только зрелыми. Малину, черную смородину, шиповник снимают с веток руками, чернику счесывают при помощи совков, рябину и боярышник собирают целыми щитками. Для сбора ягод должна быть корзина высотой 45-50 см и шириной дна 16 см, а сверху у ручки – 25 см. В такую корзину войдет до 8 кг, плоды из нее не вываливаются и не будут сильно давить друг друга.

СОПЛОДИЯ

Их лучше собирать осенью или зимой. Сначала ветви до 40 см срежьте веткорезом, а уж потом руками обрывайте соплодия.

Обязательно во время сбора трав, во время сушки и приготовления лекарственных настоев и отваров нужно знать и читать заговоры.

Но этот материал только для интересующихся и желающих познать данную науку.



КАК ДАВАТЬ ТРАВЫ ДЕТЯМ?

Заваривать травы для детей следует так же, как и для взрослых. Многие интересуются, а можно ли давать травы детям? Нужно! Это намного лучше, полезнее и эффективнее, чем любые пилюли. Для младенцев, когда у них болит живот, полезно готовить и давать по ч. л. несколько раз в день

отвар ромашки, можно сделать из него клизмочку. При сильном кашле следует давать отвар травы мать-и-мачехи, липового цвета с малиной. При излишней возбудимости, плохом сне – настоем мяты с листьями или корнями земляники, листьями черной смородины. Всем детям очень полезно, особенно осенью, зимой и весной пить настой шиповника. Когда больны внутренние органы, то детям следует давать травы, отвары из них, что и взрослым, только меньшими порциями – чайными и десертными ложками. Нервные болезни, систематические головные боли прекрасно излечиваются у детей ваннами из хвои, сеной трухи, листьев ореха.

Что характерно для лечения травами?

- медленное действие;
- мягкое действие;
- длительное действие;
- довольно поздние результаты, т. е. лечение хр. заболеваний, отсюда делайте вывод: не более 2-3 видов трав и не ждите эффекта через 2 часа и дня, а скорее через 2-3 недели.

Существуют такие приготовления форм, как настои, отвары, чаи, сборы, настойки, экстракты, соки и т.п.

Удивительное средство есть при диабете, болезнях почек и отеках. Отвар коры очень хорошо помогает при гриппе, невралгии, туберкулезе легких, бронхите и при зубной боли. Нужно взять 10 г сухого измельченного лекарственного сырья и залить 1 стак. кипятка. Принимать отвар по 1 ст. л. 3 р/д после еды или 1 раз на ночь.

Будьте здоровы!

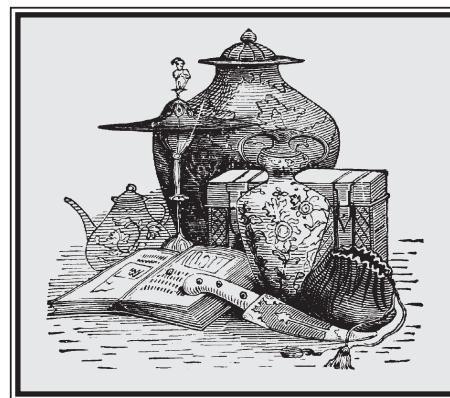
Н. С. Козымаева, 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243.

принимай человека только с позиций «эго», вдруг ему действительно плохо, он нуждается в помощи, а ты ему в этом откажешь. А если подобное случится с тобой? Не случится. А если случится, никого о помощи просить не буду. А если с близкими твоими случится несчастье, а им, следуя твоей логике, никто не обязан оказывать помощь. Вспомни, сколько раз чужие люди совершенно бескорыстно помогли тебе в трудных ситуациях, даже спасали жизнь и здоровье. Нельзя думать только о себе. Но твоим человеколюбием могут попользоваться. Не переводи все в крайность, подерживай баланс равновесия.

В сновидениях мозг принуждает признать «отрицаемое», ради восстановления равновесия. Для этого приходится проходить через крайность, чтобы восполнить дефицит, образовавшийся в результате подавления одного и усиления другого.

Нарушение равновесия в голове ведет к нарушению работы внутренних органов и образованию болезней, т.к. они подстраива-

ются под сдвиговый ритм со всеми вытекающими отсюда последствиями. Подавление совести ради удовлетворения желаний за счет кого-то сопровождается травмированием и накоплением раздражений. Во время сна ранки обнажаются, травмируются и лечатся через признание отрицательного, в данном случае, это совесть. Плата за бессовестность – потеря духовности и здоровья. Жить по совести, не переводя совесть в крайность, выгодно. Кроме здоровья духовного и физического, это еще и долголетие. Равновесие, в отличие от сдвиговой направленности, не накапливает раздражения, а именно это ведет к преждевременному износу нервной системы и всего организма в целом. Совесть препятствует чрезмерному доминированию «эго», способствует поддержанию баланса равновесия. Выживаемость человечества зависит от духовной составляющей. Будет поддерживаться равновесие, общество станет процветающим. Любая сдвиговая направленность приведет к катастрофе. Не пощадит она ни «сильных», ни «слабых».



В. Добровольский, 4.04.2007 г.

О ЛЕЧЕНИИ ГЕРПЕСА

Как-то появился у меня герпес. Я пропустила начальную стадию, когда можно было задать его «лекарством», которое в ушах (не оказалось в нужный момент). Процесс пошел быстро и интенсивно, уже было не одно высыпание, а целая гроздь. В лечебнике я прочитала о йоде, одеколоне (нужно прижигать), но это все не сработало, когда я попробовала лечиться.

И вот одна добрая женщина посоветовала сделать следующее: взять очищенный зубчик чеснока, измельчить его и натирать им высыпания. Не смазывать, а именно натирать, чтобы сок чеснока проник внутрь. Я так и сделала. И все вскоре пришло в норму. Чеснок втирать желательнее на ночь, чтобы у высыпаний не было контакта с жидкостью.



Совсем недавно у меня опять появилась лихорадка на губах (она, как известно, имеет свойство рецидивировать).

Чеснока у меня под рукой не оказалось, и я то же самое сделала с луком. И, представьте себе, — хватило одного раза. Эффект был такой же, как и с чесноком. На этот раз герпесу не дала развиться дальше.

Также прочитала в одном медицинском издании, что человеческая слюна обладает антисептическими свойствами, поэтому ее применяют против герпеса на губах. Проснувшись утром, смочите слюной губы, подождите, пока подсохнут, и снова смочите. Таким способом предупредите появление герпеса даже в лютые морозы. Так и делаю теперь. Желаю всем не болеть.

Н., г. Волгоград.

ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Я родилась в небольшой деревушке на Алтае, там и прожила большую часть своей жизни. Сколько себя помню, моя бабушка

всегда собирала травы. Соседи ценили и уважали ее за знания и доброту. Она всем, кто к ней обращался, помогала в житейских трудностях. После ее смерти, взяв за основу ее записи, я стала собирать различные рецепты. Моя жизнь сложилась трудно, пришлось много поехать по стране, порой очень сильно не хватало денег, но я всегда ценила старую бабушкину тетрадь, как настоящее богатство. Хочется и с читателями вашей газеты поделиться, точно знаю, эти простые и очень доступные советы, нужны людям, они действительно помогают, это проверенные временем и людьми рецепты.

Варикоз: 3 средних антоновских яблока положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 литром крутого кипятка, закрыть и укутать в одеяло. Через 4 часа размять яблоки в воде и процедить. Принимать 1 чайную ложку меда утром натощак и перед сном, запивая 50 г настойки. Очень приятное лекарство.

Остеохондроз, воспаление суставов: 50 г камфорного спирта, 10 г обычного спирта, 50 г сухой горчицы, 3 яичных белка смешать и поставить на ночь в теплое место. Смазывать этой мазью 1-2 раза в день и перевязывать теплым. Курс проводится до тех пор, пока не кончится смесь. Все очень просто, но вместе с тем действительно.

Пародонтоз: 2 таблетки тетрациклина смешать с касторовым маслом и сделать турунточку. Рот почистить, пополоскать содой и положить турунточку под десны. Держать 10 минут.

Вынуть и прополоскать водой. Курс – 5-7 дней.

Сахарный диабет. Травы собирать в мае. 0,5 ст. свежего ольхового листа, 1 ст.л. свежих цветов крапивы, 2 ст.л. листьев лебеды и 1 ст. воды. Все смешать и пить по 1 ч.л. 2 раза в день утром перед едой и вечером перед сном. Можно, конечно, и в аптеке купить, но лучше собирать самим. От собранных своими руками пользы больше.

Соли: 2 кг петрушки и 3 литра молока. Измельчить до состояния манной каши и съесть в течение дня. Насыпать в бутылку до половины сабельник болотный (длиной 1 см). Долить спиртом или водкой. Настаивать 21 день. Пить от 1 ч.л. до 1 ст.л. 3 р. в день до еды с водой в холодное время года. Для результата нужно 2 поллитровые бутылки. Здоровье обязательно восстановится.

Сосудистая система: 2 ст.л. измельченных иголок сосны (годичные, молодые иглы), 2 ст.л. измельченных плодов шиповника, 2 ст.л. луковой шелухи. стакан сырья поместить в литровую банку, залить доверху водой, довести до кипения, настаивать ночь в тепле. Принимать в течение дня от 0,5 до 1,5 л. Курс лечения – 4 месяца.

Щитовидка: повышенная функция. 10 г сухого корня лапчатки белой раздробить молотком и залить 100 г 30-градусной водки. Настаивать 3-4 недели. Пить 3 раза в день за 15 мин. до еды по 30 капель. Через месяц сделать перерыв на 5-7 дней и пить дальше. 100 г корня хватает на год, 500 г – на 5 лет. Если болезнь запущена, лечить надо долго. И главное, не опускать руки и не падать духом.

Дачева О.В., Краснодарский край.



Шиповник



Лапчатка прямостоячая

ОТВАР КОРНЕВИЩ ПЫРЕЯ

Сейчас самое время заготовить корневища пырея: перепахивая грядки, вы их не уничтожите, если вдруг обнаружите. Приготовив из них отвар, вы получите прекрасное моче- и потогонное, отхарки-

вающее, кровоочистительное средство. А еще отвар корневищ пырея регулирует солевой обмен, его применение эффективно при желчнокаменной болезни, а также желудочно-кишечных заболеваниях.

100 г корневищ пырея заливаются литром воды и ставятся на медленный огонь: отвар нужно упарить наполовину. Принимать по столовой ложке четыре-пять раз в день при желчных и почечных камнях, желудочно-кишечных заболеваниях, при желтухе, запорах и воспалении мочевых путей.

Фадеева Е.В., г. Ижевск.

ДЕПРЕССИЯ? ВЫХОД ЕСТЬ!

Слово «депрессия», кажется, витает в воздухе, потому что чуть ли не каждый из нас примеряет его к себе. И речь идет не о мнительности людей, Всемирная организация здравоохранения прочит депрессии второе место к 2020 году по распространенности среди заболеваний. А известно оно с библейских времен.

Еще Иоанн Златоуст в своем послании перечислял семь смертных грехов, которые нельзя искупить, которые влекут за собой вечную муку в загробной жизни. К ним были отнесены зависть, скупость, блуд, объедение (обжорство), гордость, уныние и гнев. Смертный грех уныния поражает множество современников.

Начало в №26.

Нашему предку было проще. Стоило почуять опасность, как организм тотчас же изготавливался к защите, мобилизуя все энергетические ресурсы. И на угрозу следовала мгновенная «не рассуждающая» физическая реакция всех функций его тела. У облаченного в деловой костюм современника тоже выделяются гормоны – адреналин и норадреналин, пульс учащается при постоянных окриках начальника, жены или действия других раздражителей, только «разрядиться» современный горожанин не может.

Не зря японцы специально отводят место на производстве, где сотрудник фирмы в случае конфликта может вволю поколотить резиновую грушу вместо физиономии своего руководителя. Так, чтобы не устраивать дома «бой с подушками» или бить посуду, проще организовать себе легкую пробежку, заняться регулярными тренировками в спортзале или на стадионе. Словом, пора отказаться от режима «ТРИ «Т» – тахта, тапочки, телевизор и ввести в ежедневный обиход физическую нагрузку, которая хорошо снимает нервное напряжение.

Среди наиболее эффективных средств в борьбе с депрессией особое место занимает юмор. В зарубежной медицине даже появилось новое научное направление, изучающее влияние смеха на здоровье. В Германии открылись клубы смеха, которые теперь можно посещать «по рецепту». Люди, умеющие громко и заразительно хохотать, как правило, счастливы. Но в России искренне смеющийся человек – большая редкость.

Между тем, нервные клетки в момент смеха активизируются. И если вас охватывает неожиданная радость, в организме вырабатываются обезболивающие вещества – опиаты и почти идентичные наркотическим (в частности, морфию) вещества – эндорфины (эндорфины). С их помощью не только снимается нервное напряжение и происходит разрядка излишней энергии, но и начинают лучше работать жизненно важные органы, притупляется острота трагедий. Кроме того, благодаря «сеансам» смеха укрепляется иммунитет. Мозг, перегруженный отрицательными эмоциями, спасается смехом. Вот почему, чем труднее времена, тем больше анекдотов.

В истории медицины зафиксирован случай, когда приговоренный врачами к инвалидности из-за неизлечимого заболевания позвоночника американец Норман Казинс воспрял духом благодаря курсу «смехотерапии». Он пере-

позже, – *но наличие такого влияния несомненно!*»

Естественно, что это размышление наводит на мысль о вредоносности негативных эмоций, до которых охот любитель криминальных телевизионных программ. Еще совет – выключите телевизор, откажитесь от новостей с Петровки, 38, триллеров и прочих передач, изобилующих насилием, «разборками братков», стреляющих «ментов», дискуссиями по национальному вопросу или по проблемам религии. Уберите с глаз долой «убойные» детективы.

Отрицательные эмоции служат одним из самых сильных источников токсинов, отравляющих наш организм. Злоба, ревность, страх, гнев убивают в человеке все прекрасное. Особенно опасны не активные отрицательные чувства, а пассивные – отчаяние, хроническая тревога и уныние. Сосредоточьте внимание на хорошем. Вспомните о приятных встречах, радостных эпизодах в своей жизни или поищите хорошие стороны в случившемся. Слушайте мелодичную музыку, смотрите передачи о природе, даже «мыльные» сериалы. Положительные эмоции сыграют свою роль в борьбе с депрессией.

Ну, а главное – и это эффективнейший метод лечения – будьте уверены в себе. Если другой сумел, то и я смогу – пусть этот принцип действий станет вашим девизом. С помощью подобной психологической «палочки-выручалочки» можно добиться большого успеха в противостоянии депрессии. Жизнестойкости нашим

людям не занимать. Несть числа тому примеров, так что и вы, если по-настоящему захотите, сможете выдержать любой натиск судьбы, осталось только дать себе соответствующую установку, настроиться на победу.

Ну, а напоследок все-таки несколько слов о лекарствах. Антидепрессанты в подавляющем большинстве имеют противопоказания. Наиболее известные из них – амитриптилин и коаксил. Но и их следует применять только по назначению врача, если вы не хотите вместо депрессии получить целый букет других заболеваний. А если уж пользоваться какими-то лечебными средствами, то лучше обратиться к матушке-природе. И еще средство против депрессии – это целебные чаи и травяные настои.

Не откроем никакой Америки, если вспомним о валериане, пустырнике, боярышнике, мелиссе. Вот несколько обычных рецептов:

Продолжение на стр. 15.



ЮБИЛЕЙ И.П. НЕУМЫВАКИНА

24 июня 2008 года Неумывакину Ивану Павловичу, доктору медицинских наук, профессору, ведущему Народному целителю России исполнилось 80 лет.

Наша редакция поздравляет Ивана Павловича с юбилеем. Мы желаем Вам всего самого светлого, здоровья, творчества, вдохновения, новых открытий.

Иван Павлович – действительный член Европейской и Российской академий естественных наук, Лауреат Госпремии, за многолетнюю деятельность в области народной медицины награжден золотым знаком «Элита специалистов народной медицины и целителей». За личный вклад в развитие традиционной медицины награжден высшим орденом – янтарной «Звездой магистра», удостоен международной премии «Профессия – жизнь» и орденом «Большой крест» 1-го класса – высшей наградой европейской академии естественных наук, автор более 200 книг и научных трудов.

С 2000 года, когда был создан специализированный научно-профилактический центр, Иван Павлович и сотрудники центра «вытянули» сотни больных, от которых отказалась официальная медицина.

Надежность оздоровительной системы центра, возглавляемого Иваном Павловичем, была опробована на тысячах пациентов, а полученные результаты свидетельствуют о том, что выздоровление доходит до 80%, независимо от «тяжести» и «безнадежности» заболевания, чего не может добиться официальная медицина.

В преддверии юбилея мы встретились с Иваном Павловичем, где он смог ответить нашим читателям на особо волнующие вопросы.

– Иван Павлович, в своей новой книге «Долголетие. Мифы и реальность» Вы раскрываете рецепты долголетия, которые подтверждены на вашем собственном опыте и опыте многочисленных пациентов, которые излечились от «безнадежных» болезней. В чем же секреты долголетия?

– По своей природе человек, в принципе, не должен болеть, так как представляет собой хорошо организованную саморегулирующуюся систему. Особенно сильными разрушительными факторами для здоровья являются отрицательные мысли, страх, беспокойство, зависть, обида, жалость к самому себе и т.д. Конечно, старость исключить вообще нельзя, так же как и достичь бессмертия, но продлить активный период, сохраняя разум и энергию, вполне возможно.

– Каких только эликсиров и средств не создавалось в истории человечества с целью продления жизни! Однако долгожителей не так уж и много на Земле. Какое на Ваш взгляд является самым эффективным и простым средством к активной жизни?

– Для долголетия необходимо иметь хорошо функционирующие все системы организма, обеспечивающие об-

менные процессы. Растения – природные лекари сохраняют человеку здоровье и помогают оставаться молодым долгие годы.



Одним из эффективных средств нормализации обмена веществ, а следовательно и лечения различных органов, является использование проросших зерен пшеницы твердых сортов.

– Как правильно прорастить зерна?

Проращивают пшеницу следующим образом.

Берут 100 г зерна, промывают 2-3 раза в проточной воде. Поврежденные зерна выбрасывают и слоем в 2-3 см кладут в посуду, заливая водой так, чтобы она покрывала верхний слой пшеницы, накрывают марлей и при температуре 20 градусов через сутки покажутся беленькие проростки. После того, как они станут 2-3 мм, зерно промыть, измельчить в кофемолке и жевать. Кто не может жевать, то лучше 2 чайные ложки пшеницы растолочь, добавить стакан воды, размешать до однородной массы, отжать и такое пшеничное молоко пить натощак по полстакана. Также как пшеницу можно использовать овес.

Любое зерно – это дремлющий организм, в котором заложена вся информация и все ценное, что необходимо для растущего организма.

– Какие виды зерен самые ценные для энергетики организма?

– Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы – они замедляют процесс старения. Являясь мощным энтеросорбентом, 1-2 столовые ложки ростков стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, устраняют запоры, и в целом организм омолаживается: улучшается состояние кожи, волос, ногтей. Как диетическое питание ростки можно рекомендовать больным с сахарным диабетом, гастритом, язвенной болезнью.

– Есть ли еще продукты – «киты», подерживающие нашу молодость?

– Другим уникальным продуктом является мед.

Мед способствует перевариванию «завалов» в кишечнике. В 12-перстной кишке заложен наш иммунитет. Чем чище будет 12-перстная кишка, тем здоровее будет человек.

Очень полезно в течение месяца проводить следующую процедуру для активизации биологических точек.

Взять 1-2 столовые ложки топленого сливочного масла, добавить в него 1 чайную ложку меда и 10 капель 3-процентной перекиси водорода, размешать и втереть мазь на ночь в кожу стоп, надев носки из натуральной ткани. Утром смыть теплой водой. Эффект увидите сами.

Третьим «китом» я бы назвал хрен. Это удивительное растение: в отличие от других растений, он достигает своими корнями глубины до 15 метров. Хрен – это кладовая макро- и микроэлементов, мощный антиоксидант. Но главное – он содержит перекись водорода – сильное энергетическое средство. Чтобы хрен не был излишне горьким, его нужно поливать как можно чаще через дырки, сделанные ломиком.

Для нормализации работы иммунной системы и общего оздоровления пригодится такой рецепт.

500 г корня хрена дважды пропустить через мясорубку, добавить полтора литра кипяченой воды комнатной температуры и поставить на 7 дней настаиваться. Затем процедить, добавить 500 г меда и сок 2-3 лимонов и держать еще 7 дней. Принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды 2-3 раза в день. Хранить в прохладном месте.

Впрок хрен натирать не надо, так как через 7 дней он теряет свои свойства.

– В России первое место по причине смертности занимают сердечно-сосудистые заболевания, причем мужчины более уязвимы к инфаркту и инсульту, чем женщины. Некоторые медики считают, что причина здесь в том, что женские гормоны – эстрогены защищают сосуды от атеросклероза. А на ваш взгляд, почему мужчины умирают раньше?

– Я много думал, почему мужчины в России живут на 8-10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужа мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата, и с возрастом остаются вдовами. А ведь надо всего ничего – перейти на разумное природное питание.

В наших традициях питания сложилось так, что пожилым людям, особенно больным, трудно отказываться от мяса. А мясо – это своего рода мина замедленного действия для организма. Мясо – это мертвый продукт, в котором нет свободных электронов, а при жарении образуется много свободных радикалов, способствующих возникновению сердечных и онкологических заболеваний.

Мясо снижает водородный показатель организма (нарушает кислотно-щелочной баланс) и, следовательно, иммунитет.

Мясо имеет рН = 2,3. У человека в норме (в крови межтканевой жидкости) рН = 7, 35-7,38.

Установлено, что даже незначительное снижение кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления. А любая болезнь начинается тогда, когда ткани испытывают кислородное голодание – падают процессы внутриклеточного обмена, органы начинают работать с большим напряжением, в организме больше накапливается шлаков, грязи. Раковые клетки развиваются в анаэробной (безкислородной) среде.

Иммунная система по мере загрязнения организма падает, и здесь включаются различного рода паразиты (те же трихомонады), которые, согласно современным медицинским теориям, и могут явиться причиной рака, инсульта, инфаркта. Таков порочный круг мясоедения. Причем, копчености (колбасы, рыба) опасные еще тем, что например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты – еще больше.

– Вы не раз говорили, что кислотно-щелочной баланс – это показатель переломного рубежа: от болезни к выздоровлению и наоборот. Как восстановить кислотно-щелочной баланс?

– На всех этапах лечения необходимо вести контроль за водородным показателем жидкостей организма, в первую очередь слюны и мочи. Обученный этому методу больной (при помощи лакмусовой бумажки) сам видит результаты течения болезни и знает, когда начинается перелом болезни. Обычно перелом (от болезни к выздо-

рвлению и наоборот) начинается при рН 7,1 у взрослых и рН 7,2 – 7,3 у детей. А норма здорового человека: рН 7,35-7,38.

– Какие продукты способствуют закислению организма?

– Продукты, снижающие водородный показатель: это мясо рН 2,3, рыба – рН 1,3, водка – рН 1,4, сыворотка – 2,6, молочные продукты – 1,9. Онкологическим больным следует отказаться от этих продуктов.

– Можно ли голодать при тяжелых заболеваниях, в частности, онкологии?



– Хорошо восстанавливает кислотно-щелочной баланс 1-2 дневное голодание. При 12-часовом голодании повышается рН слюны, при 18-часовом – мочи, при 48 – крови, при 72-х выдыхаемого воздуха. На второй день голодания делается очистительная клизма с добавлением отвара чистотела и полыни. Эта процедура делается 1 раз неделю.

– Какие продукты способствуют излечению рака?

– При онкологии должен быть полный отказ от животной пищи и переход на растительную пищу с преобладанием риса, гречки, грибов сыросоленных (лисички, вешенки, шампиньоны, черные и белые грузди, белые грибы,

волнушки) – все на растительном масле. Свекла, содержащая в сыром виде противоопухолевые вещества (бетанин) – обязательна. Водные настои из сырой свеклы угнетают все опухоли. Постоянно пить «живую» воду по 150 мл за час до еды, в сутки – не менее 1,5-2 л, ее подсолить (на кончике ножа: 1 г на 1 л). Морковь, лук, чеснок, проросшие зерна злаков, по 1 ст.л. яблочного уксуса на стакан воды перед едой.

– При каких болезнях, что именно лучше применять?

– При миеломе: поверхность кожи смачивать раствором перекиси водорода, начиная с 3% и доведя до 20-30%. При этом оберегая его попадание на здоровую кожу. Более подробно см. мою книгу «Перекись водорода. Мифы и реальность».

При раке кишечника: прием внутрь: перед едой брать в рот, и, немного подержав, проглотить (по очереди): крапива сухая – 1/3 ч.л., (свежая – 1/2 ч.л.), пижма – 1-2 розетки, полынь – 1-2 листочка.

Делать микроклизмы в прямую кишку. Настой водный для клизм: отдельно приготовить 3 вида настоев: крапивы 1/2 ч.л. (свежей – 1ч.л.) на стакан кипятка, пижмы 3-4 розетки на стакан кипятка, полыни – 1/3 ч.л. на 200 мл кипятка. Протомить на малом огне каждый настой 30 мин. По 3 дня подряд вводить в прямую кишку в теплом виде по 50-200 мл каждого вида настоя. Курс – 9 дней, перерыв 5-7 дней, повторить снова 9 дней. Прodelать не менее 3-х курсов.

Спиртовая настойка (1:10, на 40% спирте) полыни горькой: по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения: 1-1,5 мес. Очень хорошо помогает колоногидротерапия.

– При трещинах прямой кишки – примочки отваром полыни горькой.

– При сочетании рака с сахарным диабетом в пищу добавлять топинамбур. Исключить мед, сахар, готовить всю пищу на «живой» воде, пить «живую» воду до 2 л в сутки.

– При циррозе печени и водянке принимать цикорий и желуди: 100г измельченной смеси (1:1) на 1 л кипятка, настоять 30 мин., принимать по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой. Использовать настой чаги. Опилки березовые, малиновый лист, меллису лимонную, чай зеленый, крапиву – лист и корни, шалфей. Все настои – готовить на «живой» воде.

Продолжение следует.

ЯГОДНОЕ ПИРШЕСТВО

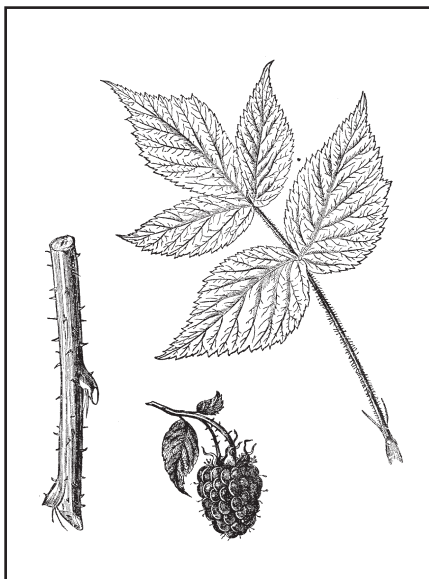
Начало в №25.

Малина

Варенье. Малину пересыпьте сахарным песком (на 1 кг ягод – 200 г сахарного песка) и дайте выделиться соку. Часть малинового сока слейте и сварите на нем сироп из оставшегося сахарного песка, залейте кипящим раствором малину, добавьте сок красной свеклы, лимонную кислоту и поставьте на медленный огонь. Готовьте еще 10 мин, затем кипящее варенье разлейте в банки и закройте крышками. Свекольный сок и лимонная кислота сохраняют витамины в варенье и придадут ему яркий сочный цвет. Вместо свекольного сока малиновое варенье можно сварить на соке красной смородины. Для этого в сироп добавляют 1 стакан свежотжатого сока смородины.

На 1 кг малины – 700 г сахарного песка, 5 г лимонной кислоты, 50 г сока красной свеклы.

Повидло из малины. Отберите крепкие, свежие, вполне созревшие ягоды, удалите плодоножки и посторонние при-



меси – листочки, веточки и др. Ягоды подавите и полученную массу процедите через частое сито для удаления семян. Их лучше выбрать, так как они при варке на сильном огне легко пригорают. Процеженную массу загрузите в таз, добавьте сахарный песок и варите вначале на умеренном, а затем на слабом огне, постоянно помешивая. Готовое повидло снимите с огня и в горячем виде разложите по банкам. При варке этим способом получают очень нежное повидло светло-малинового цвета. В нем сохраняется вкус и аромат свежей малины.

На 1 кг малины – 600 г сахарного песка.

Повидло из малины хранят в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

Малина в соке красной смородины. Малину вымойте и уложите в кастрюлю. Ягоды красной смородины пробланшируйте 1 мин. и протрите через мелкое сито (можно воспользоваться соковыжималкой или отжать сок через марлю). Полученным соком залейте ягоды малины, нагрейте и прокипятите 5 мин., затем сразу же разлейте в стеклянные банки и закатайте.

На 1 кг малины – 500 мл сока красной смородины.

Малина (ежевика) в желе из красной смородины. Малину переберите и уложите в чистые банки. Смородину промойте, протрите через сито. Протертую массу смешайте с сахарным песком, смесь доведите до кипения и залейте ею уложенные в банки ягоды малины. Банки накройте крышками, пропастеризуйте в кипящей воде 10 мин. и сразу же закатайте.

На 0,5 кг малины – 0,5 кг смородины, 0,5 кг сахарного песка.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Армянская закуска

Помидоры порезать на 4 части, морковь на терке как для корейского салата, лук порезать кольцами, перец порезать полосками, все уложить в банку слоями, сверху петрушку, укроп, чеснок, залить горячим рассолом и стерилизовать 15 минут и закатать.

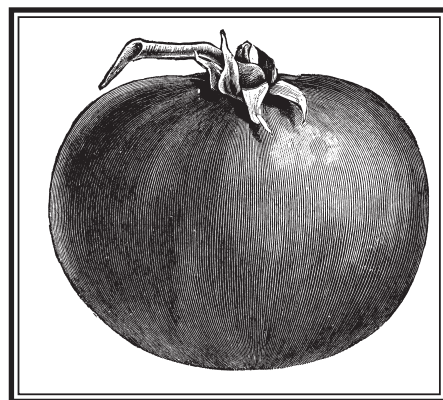
Заливка: на 3 л воды, 3 ст.л. соли, 9 ст.л. сахара, 5 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. уксуса 70%.

А я делаю так: заливаю все горячей водой, немного постоит, сливаю воду, вливаю в банку 1 ст.л. растительного масла и заливаю тут же горячий рассол, закатываю банку и под одеяло. Закуску делаю в 1 л банках.

Помидоры «пальчики оближешь»

3 кг помидор – лучше брать мелкие помидоры, 200 г зелени, 1 головка чеснока. Заливка-маринад: на 3 л воды, 2 ст.л. соли, 9 ст.л. сахара, 2-3 лавровых листа, 4-5 горошин черного перца, 2 ст.л. уксуса 70%, 5 ст.л. растительного масла.

На дно банки (делать в 1 л) положить зелень: укроп, петрушку, базилик, лук порезать кольцами, порезать пластиками чеснок, сверху уложить помидоры, все это залить горячим маринадом, стерилизовать 15 минут и закатать.



Я делаю точно также как и в первом рецепте без стерилизации.

Капуста Светланы (обалденная)!!!

На 13 л воды: 8 стаканов сахара, 16 ст.л. соли, рассол вскипятить, добавить 8 ст.л. уксуса 70%, остудить.

Я делаю в 1 л банках, в банку положить лавровый лист, 3-4 горошины перца черного, 2-3 зубочка чеснока порезать, нашинковать капусту (я делаю как для засола, можно делать и большими кусками, чтобы пролезали в горло банки, но мелко покрошенная нравится больше) и очень плотно утрамбовать в банки, залить холодным рассолом и закатать, убрать в подполье. Выход 8 шт. 3 л банок.

Я делала – на 8 шт. 1 л банок: 4,2 л воды, сахара – 2,5 стакана, соли 5,5 ст.л., уксуса – 2,5 л. 70%.

(Капуста съедается так и выпивается рассол.)

Капуста Малаховка


Рассол: на 1 л холодной кипяченой воды: 1 ст.л. соли, 1 ст.л. меда, хорошо размешать и залить капусту, банки закатать и в подполье.

Выход: 2 банки – 1 л. Капусту мелко нашинковать, морковь на крупной терке, все перемешать хорошо, плотно утрамбовать в банки и залить рассолом, закатать и в подполье.

Капуста съедается так и выпивается рассол, можно ее есть с луком и растительным маслом, я бы в нее добавила при засолке еще зубчиков чеснока, горошин перца.

Бондарева Лидия Павловна. 633332, деревня Кривояш, Болотнинского района Новосибирской области.

БЕРЕГИТЕ НОГИ

 Я много лет проработала парикмахером, работа требует постоянно быть на ногах. Заболевания ног часто являются причиной, по которой приходится отказываться от работы. Боли в ногах, спазмы, отечность, да и многое другое является обычным явлением для людей, вынужденных большую часть своей жизни проводить на ногах. Но даже на своем рабочем месте вы можете проявить заботу о ногах. Я всегда интересовалась способами поддержать свои ноги в рабочей форме. Вот несколько упражнений, снимающих напряжение и восстанавливающих кровообращение:

– с силой поджать пальцы ног, а затем сделать несколько вращательных движений уже ослабленной стопой;

– упереться ступнями в пол, приподнять пятки и развести их в стороны. В этой позиции выдержать несколько секунд, затем опустить;

– не отрывая пальцев от пола, приподнять пятки и свести их вместе, затем опустить;

– положить ноги на стул и пошевелить пальцами.

Если вы хотите, чтобы упражнения имели больший эффект, повторяйте их несколько раз в течение дня. Если вы проводите весь рабочий день сидя, избегайте положения «нога на ногу».

В случае, если, надев туфли, вы стерли пальцы или пятки

до мозолей, может помочь такой рецепт: соберите луковую шелуху и в течение двух недель вымачивайте ее в столовом уксусе, затем отожмите и приложите к мозолям на всю ночь. Эту процедуру повторяйте через день до тех пор, пока они не исчезнут.

1 стол. ложку сухих листьев лещины заварите 1 стаканом кипятка и принимайте внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день. В виде компрессов можно использовать не менее эффективную мать-и-мачеху: 3 стол. ложки сухого сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите.

От усталости ног также можно купить недорогой кефир с небольшим процентом жирности, нагреть его на водяной бане до комнатной температуры или просто оставить в комнате на целый день, чтобы не был холодным, налить его в тазик и сделать кефирную ванночку для ног. Во-первых, ноги будут, как у младенца, а во-вторых, очень хорошо снимает усталость и стресс.

При варикозном расширении вен рекомендуется:

1) теплые ножные ванны из отвара коры вербы и коры дуба продолжительностью 30 минут (после ванны – эластичные бинты);

2) чай из вербены: 12-15 г заварить 180-200 мл кипятка, принимать по 1 столовой ложке каждый час;

3) сок из свежих цветков каштана конского по 25-30 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день в течение длительного времени.

Осина Г., г.Москва.



Каштан конский - *Aesculus hippocastanum L.*

Реклама

АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА

СМОРЧОК – ГРИБ ЦЕЛЕБНЫЙ

Россия – страна грибная, мы любим ходить в лес по грибы, любим их и жарить, и варить, и тушить, благо рецептов приготовления в кулинарных книгах много. Но мало кто из нас знает и сможет назвать хотя бы пару грибов, которые обладают целебными свойствами. На Руси с древних времен знахари обязаны были знать не только целебные травы, но и целебные грибы.

Взять хотя бы сморчок. Этот гриб знают все, но не всем известно, что он целебен. Сморчок применяют при болезни желчевыводящих путей, печени, мочеполовой системы. А вот в XVIII веке соком сморчков лечили заболевания глаз, например, Ярославу Мудрому так вылечили катаракту. В старинных новгородских грамотах, найденных под церковкой Святого Пантелеймона, был обнаружен «план» для монастыря по сбору лекарственных грибов - чаги и сморчков. В этих «грибных грамо-

тах» приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях следует применять целебные грибы. Сморчками лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракты. Для русичей это была насущная необходимость: очки еще не были изобретены, а зрение и в древние времена подводило.

Первые опыты со сморчками были начаты в Чехословакии в 5-е годы в офтальмологии. В них нашли вещества, которые укрепляют глазные мышцы, и работают напрямую с хрусталиком глаза, не дают ему мутнеть.

Время показало, что сейчас число очкариков растет. У каждого третьего после 40-50 лет развивается катаракта. Микрохирургия глаза с этой проблемой справляется операционным путем - меняет хрусталик глаза на искусственный, но надо ли это? Можно ведь обойтись простыми средствами.

Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций по использованию целебных грибов Вы можете обращаться в Центры фунготерапии Филипповой И.А.

Наш адрес: г. Москва, м. ПОЛЕЖАЕВСКАЯ, Хорошевское шоссе, д.68, корп.5

**м. СВИБЛОВО, проезд Нансена, д.6, корп.3
Тел. (495)941-3010, 656-6176.**

г. Санкт-Петербург Тел. (812)703-0644, 717-1711

www.fungomoscov.ru

ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ

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

Прежде всего, приехав на дачу, постарайтесь хорошенько выспаться. Помните, что полноценный сон – одна из важнейших составляющих хорошего самочувствия. Поэтому не заводите будильник: спите до тех пор, пока не проснетесь. А когда поймете, что хотите встать, начните свой день с легкой разминки, сделайте небольшую зарядку, потянитесь и улыбнитесь наступившему дню. Выйдите на участок, прислушайтесь к голосу окружающей вас природы, к пению птиц, к шепоту ветерка, оглянитесь по сторонам, соберите в ладони живительную влагу росы и умойтесь ею. Это очень полезно для кожи.

После легкого завтрака в утренние часы, пока не жарко, можно потрудиться на грядках – прополоть их, окучить или собрать урожай. Солнце в это время не жгучее, поэтому солнечные ожоги маловероятны. Только не забудьте надеть на голову панаму или широкополую шляпу.

Чтобы не испортить свои руки, работайте на грядках в нитяных перчатках. Если все-таки на руках появится чернота, попробуйте избавиться от нее, протерев руки соком сорванного прямо на участке черенка ревеня или оставшейся от завтрака лимонной корочкой. А чтобы чернота не попала под ногти (оттуда ее будет трудно удалить), перед работой поскребите ногтями кусочек мыла. Еще лучше перед началом любой грязной работы смазать руки силиконовым кремом, а после работы – любым смягчающим и питательным кремом.

Находясь на даче, постарайтесь перейти на простую пищу. Пусть это будет зелень: салат и петрушка, щавель и редиска, чеснок и сельдерей, картошка и капуста, лук и укроп, огурцы и помидоры, кабачки и патиссоны, свекла и морковка. А сколько ягод поспевает на вашем дачном участке и в лесу: земляника, клубника, черника, малина, смородина, крыжовник... Ешьте их в свежем виде как можно больше: ведь это живые, натуральные витамины!

Постарайтесь ограничить себя в консервах, колбасе, сосисках и других продуктах, увеличивающих содержание холестерина в крови. Холестерин откладывается на внутренней поверхности стенок сосудов, где образуются так называемые атеросклеро-



тические бляшки. Они сужают просвет сосудов и резко нарушают питание того органа, который снабжается через эти сосуды кровью. Атеросклероз зачастую становится причиной инфарктов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Не забывайте баловать себя салатами из моркови, свеклы, капусты и зеленого лука, заправив его растительным маслом и сбавив пряными растениями.

Что получит ваш организм от такого блюда? Из моркови – витамин А (каротин), который улучшает зрение. Из капусты – витамин U, который предотвращает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Из свеклы – сахар, кальций, железо, марганец, кобальт, калий и йод, по содержанию которого свекла занимает второе место после морской капусты. Фитонциды, содержащиеся в зеленом луке, уничтожат находящиеся в орга-

низме болезнетворные микробы, а пряные растения пополнят организм витаминами, минеральными солями, эфирными маслами, углеводами, органическими кислотами и другими полезными веществами.

Растительная пища ценна своей клетчаткой, которая, как губка, впитывает в себя вредные вещества, избыточные соли, холестерин и уносит их из организма через кишечник. Клетчатка способствует нормальной работе кишечника, предупреждает запоры, а входящие в нее пектиновые вещества уменьшают свертываемость крови, тормозят процесс тромбообразования, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Особенно богата пектинами красная свекла. Но чемпионом здесь является морковь. Неслучайно следящие за своим здоровьем американцы обязательно включают в свой ежедневный рацион не менее 150 г моркови, а чехи ни одного дня не обходятся без красной свеклы.

Старайтесь шире использовать в дачной кулинарии обычно идущую в отходы ботву свеклы, редьки, редиса, моркови, листья гороха, хрена, чеснока, а также травы, в том числе дикоросы. В европейской части России насчитывается свыше 100 съедобных дикорастущих растений, причем свыше двух третей из них являются целебными. Это сныть, лебеда, мокрица, гравилат городской и многие другие, которые мы привыкли считать сорняками. Пропалывая грядки, не выбрасывайте их, а смело добавляйте в салаты, первые и вторые блюда, используйте при квашении.

Кстати, как вы моете различную зелень и овощи? Ни в коем случае нельзя их замачивать. Достаточно вымыть их под сильной струей воды. Кроме того, учтите, что вымытые и нарезанные овощи нельзя оставлять на воздухе, так как под лучами солнца витамины в них быстро разрушаются.

А в какую воду вы кладете картофель и другие овощи, когда собираетесь их варить? В холодную? А потом уже вместе с овощами доводите воду до кипения? Неправильно. Вначале надо вскипятить воду и только потом опустить в кипящую воду подготовленные овощи. При таком способе варки в овощах сохраняется гораздо больше витаминов.

Продолжение следует.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ЭКОНОМИМ НА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГАХ

Как выжить в современных условиях, когда цены в своем росте намного опережают рост заработков и пенсий? Как прожить семье со средним или низким доходом, или пенсионеру? Несомненно, экономия на чем-то... Например, на электроэнергии и расходовании воды. Воспользуемся простыми советами.

Как сэкономить на электричестве?

1. Используйте кастрюли с диаметром дна, равным диаметру конфорок электроплит. Это позволит сэкономить электроэнергию при приготовлении пищи. Если дно кастрюли меньше размера конфорки, то при готовке теряется большое количество электричества, идущего на нагрев.

2. Если конфорка электроплиты деформировалась («вспучилась») необходимо ее заменить. Поскольку при неполном контакте конфорки с посудой также происходит потеря тепла. Кастрюли с неровным дном потребляют до 50% больше энергии.

3. При приготовлении пищи на электроплите используйте остаточное тепло конфорок: выключайте их немного раньше, чем блюдо будет готово.

4. Когда Вы пользуетесь электродуховкой, старайтесь, чтобы весь ее объем был, по-возможности, заполнен. То есть, лучше готовить блюдо, рассчитанное на много порций или сразу несколько разных блюд.

5. Использование скороварок позволяет сэкономить не только время на приготовление пищи, но и электроэнергию.

6. Не используйте конфорки электроплит для обогрева помещений – это малоэффективно и опасно.

7. Для нагрева небольшого количества воды пользуйтесь электрочайником. При этом кипятите в нем воды столько, сколько ее нужно в данный момент.

8. Накипь внутри электрочайника существенно увеличивает количество энергии, необходимой для того, чтобы вскипятить воду.

9. Для освещения используйте люминесцентные лампы низкого давления – они потребляют в 4-5 раз электричества меньше, чем лампы накаливания. Или пользуйтесь лампами накаливания с индивидуальными светорегуляторами (ЛБ, ЛД, ЛДЦ – что соответствует спектральному составу ясного и солнечного неба).

10. Максимально используйте естественное освещение. Это – один из способов уменьшить расход электроэнергии на искусственное освещение.

11. Устанавливайте холодильник подальше от отопительных и нагревательных устройств.

12. Всегда оставляйте и поддерживайте зазор в 5-10 см между задней стенкой холодильника и стеной помещения.

13. Не допускайте, чтобы корпус холодильника нагревался прямыми солнечными лучами.

14. Не ставьте горячую пищу в холодильник.

15. Используйте электроутюг с терморегулятором и выключателем на ручке.

16. При покупке электроприборов обращайте внимание на их класс энергоэффективности. Помните, что наиболее экономичными являются электроприборы класса «А».

17. Утеплите окна и двери. Это позволит вам отказаться от элект-

трообогревателей, которые потребляют значительное количество электроэнергии.

18. Выключайте свет, когда вы уходите из дома, и не оставляйте горящими осветительные приборы в помещениях, в которых никого нет.

Как сэкономить на потреблении воды?

Если поставить счетчики на горячую и холодную воду, можно избавиться от необходимости платить за соседа, у которого большие долги по квартплате, за струящуюся из шланга дворника жилительную влагу и т. д. Да и на собственном опыте нетрудно убедиться, что трое взрослых людей, не представляющих себе жизни без утреннего контрастного душа, не способны израсходовать за месяц одну человеко-норму. Семья из троих и даже четверых человек на водные процедуры и стирку расходует в месяц около 3-6 кубометров горячей и холодной воды. Причем, заметьте, на одного человека! Но благодаря счетчикам только на воде удастся сэкономить, поскольку чиновники почему-то считают воду больше, чем она израсходуется в реальности. Окупит себя этот учет уже в конце первого полугодия.

1. Почините или замените все протекающие краны. Неисправный кран за сутки может «накапать» 30-200 литров воды! Старайтесь плотно закрывать кран.

2. При выборе смесителей – отдайте предпочтение рычаговым. Они быстрее смешивают воду, чем смесители с двумя кранами, а значит, меньше уходит воды «впустую», когда вы подбираете оптимальную температуру воды.

3. На время, когда вы чистите зубы, выключайте воду. Чтобы ополоснуть рот достаточно стакана с водой.

4. Из сливного бачка в унитаз может постоянно течь вода. Из-за подобных протечек теряются десятки литров воды ежедневно. Старайтесь следить за состоянием сантехники в своей квартире и вовремя устранять неисправности.

5. По возможности приобретайте экономичную сантехнику: например, унитаз с двумя режимами слива.

6. Если сливной бачок вашего унитаза не оборудован двумя режимами слива, то избежать потерь воды поможет простое средство. Наполните 2-х литровую пластиковую бутылку водой и поместите в бачок. Это нехитрое «устройство» позволит сэкономить до 20 л чистой воды в день.

7. Не полощите белье под проточной водой. Для этих целей лучше использовать наполненную ванну или таз.

8. При мытье посуды не держите постоянно кран открытым. Если ваша раковина состоит из двух отделений, мойте посуду в наполненной водой раковине, предварительно закрыв слив. Вымытую посуду ополосните в отдельной емкости с чистой водой. Этот способ позволяет снизить потребление воды на мытье посуды в 3-5 раз. Использование посудомоечных машин – хоть и более дорогой, но эффективный способ экономии воды и электроэнергии на мытье посуды.

9. Используйте посудомоечную и стиральную машину только при полной загрузке.

10. Не размораживайте продукты под струей воды из-под крана. Лучше всего заранее переложить продукты из морозилки в холодильник.

11. Принимая душ, вы в 5-7 раз снижаете потребление воды по сравнению с тем, когда вы принимаете ванну. Воды тратится меньше, если использовать в душе экономичный распылитель с меньшим диаметром отверстий.

12. Установите насадки-распылители на краны. Это поможет сократить потребление воды.



СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН

ДЕДУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Силикатный клей не будет загустевать, если добавить в бутылочку 2-3 капли шампуня и тщательно перемешать.

На поверхности масляной краски, эмали, лака, даже если они помещены в герметичной таре, образуется довольно толстая пленка, которую приходится снимать и выбрасывать. Чтобы избежать потерь, можно вырезать по периметру емкости полиэтиленовую пленку и закрыть ею поверхность, вместо пленки можно так же использовать лист тонкого, плотного картона, пропитанный содержимым емкости и высушенный.

Небольшое декоративное отверстие, забранное матовым оргстеклом на дверях туалета и ванной комнаты, будет всегда напоминать вам о необходимости выключить освещение.

Окна можно утеплить с помощью хлопчатобумажного бельевого шнура. Створки рам открывают и в проемы по всему периметру укладывают шнур, закрепляя его, где надо, клеем или мелкими гвоздиками. При закрытых окнах щели между створками и коробкой хорошо уплотняются.

Чтобы облегчить циклевку пола, покрытого лаком или краской, прогладьте его утюгом через влажную тряпку, и работать станет легко.

Если в ваше отсутствие дома возможно отключение электроэнергии, избежать размораживания продуктов в холодильнике поможет помещенный в морозильную камеру кусок металла высокой теплоемкости, например, медная болванка. Из гигиенических соображений ее следует обернуть полиэтиленовой пленкой. Хорошо «промороженная» болванка удержит холод в течение 8-10 часов.

Алюминиевая фольга, наклеенная на стену за батареей центрального отопления, улучшит обогрев помещения за счет отражения теплового излучения радиатора.

Чтобы удержать шуруп на весу в труднодоступном месте, бывает достаточно намагнитить конец отвертки.

При побелке стен, потолков кистью известковый раствор будет ложиться ровнее, если надеть на кисть в 2-3 слоя старый капроновый чулок.

Ключ для патрона электродрели будет всегда под рукой, если просверлить его и закрепить на шнуре электропитания кольцом для ключей.

При починке кожаных изделий будет проще, если протыкать материал иглой от старого шприца, фиксируя в ее отверстии обычную иглу с ниткой, что поможет ей точно попадать в нужное место при обратном ходе.

Небольшой кусок двухпроводного провода или телефонной «лапши», сложенной вдвое, может служить импровизированным дюбелем.

Из соединенных вместе пружин отслужившей свой срок раскладушки, можно получить прочную трехметровую цепь с антикоррозийным покрытием

Если ваш зонтик уже не подлежит ремонту и восстановлению, не торопитесь его выбрасывать. Из спиц можно сделать большую иглу, шило, отвертки для

мелких винтов. Из стальной полоски-фиксатора – инструмент для резьбы по дереву – штихель. Растягивающая пружина подходит к кухонной механической зажигалке. Ручка зонтика послужит в качестве рукоятки отвертки или другого инструмента.

Направляющие рельсы от карнизов для штор могут сослужить вторую службу. В гараже или мастерской из них получится удобная опора для передвижной лампы. Рельс прикрепляют к стене на шарнирном кронштейне. Лампа и электрошнур двигаются по направляющей на скользящих крючках.

Сломанную дужку наручных часов, которая служит опорой ремешку, можно вернуть к жизни. Для этого нужно отрезать от использованного стержня шариковой ручки кусочек трубки по длине равной дужке, сломанные части дужки вложить в трубку вместе с пружинкой. Зафиксированную дужку несложно установить в корпус часов.

Сломанную пружину косметических щипчиков или радиомонтажных кусачек заменит ластик, закрепленный между ручками с помощью резинки. Предварительно в ластике следует вырезать пазы по форме ручек.



Бывает, что ручка газовой плиты плохо держится на оси. Ее надежно закрепит кусочек ластика, помещенный в разрез оси.

Для заправки фломастеров можно сделать простейшую пробку с отверстием. Если опустить фломастер в бутылочку с чернилами (типа «Радуга») так, чтобы кончик пишущего узла касался поверхности, то фломастер за полчаса благодаря капиллярному эффекту наберет чернил ровно столько, сколько необходимо.

Если из капроновой застежки-молнии выпали один-два зубца, восстановить ее работоспособность

можно с помощью бандаж, прошив поврежденное место леской виток к витку.

Скрип уключин исчезнет, если надеть на штырь весла кусок полиэтиленовой пленки, которая сыграет роль смазки.

Цепочка на входной двери не будет попадать в щель между дверью и дверной коробкой, если прикрепить рядом небольшой магнит.

Продолжение следует.

ДЕПРЕССИЯ? ВЫХОД ЕСТЬ!

Начало на стр. 7.

Столовую ложку сбора из листьев вахты трехлистной и мяты перечной плюс корня валерианы (1:1:1) заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин., пить вечером по 1-2 стакана или 3-4 раза в день по столовой ложке за 15-20 мин. до еды. Так же готовят и применяют смесь из корня валерианы и шишек хмеля.

Отвар из измельченного растения майоран садовый принимают ежедневно в дозировке 4 ч.л. сырья на стакан кипятка.

При нервном перенапряжении полезно пить отвар из семян капусты. Чайную ложку семян заливают стаканом кипятка и греют 10 минут и настаивают полчаса. Пьют в смеси с капустным соком, делая по два глотка трижды в день за полчаса до еды.



При повышенной нервной возбудимости и бессоннице в стакане кипятка растворяют чайную ложку меда и добавляют сок половины лимона. Выпивают за три раза.

Травники рекомендуют заваривать стаканом кипятка 1 листик герани и употреблять этот отвар по 50-100 мл дважды в день. Другое средство «от нервов» – по столовой ложке смеси меда и сахара (1:1) дважды в день. Или по стакану отвара трижды в день из смеси корней ежевики, душицы, мелиссы лекарственной и верхушек крапивы, взятых в равных количествах из расчета 1 столовая ложка сырья на стакан кипятка.

И в заключение: не берите грех на душу, не поддавайтесь унынию. Если приложите собственные усилия, чтобы остаться верным завету предков, депрессия отступит.

ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ И КРАСНЫЙ КЛЕВЕР. ЛЕЧИМ СОСУДЫ И НЕ ТОЛЬКО

Вот случай, который рассказала нам в письме жительница московской области Лидия Николаевна:

«Мое состояние было ужасным. Я практически перестала передвигаться самостоятельно. Меня водили под руки, т.к. ноги мои подкашивались. Белая пелена, словно туман перед глазами, непрекращающиеся головные боли и шум. Да еще и постоянно высокое давление. Весь букет своих болячек даже перечислять не хочу.

Всю жизнь пропела и проплясала в художественной самодеятельности, жить без музыки не могу, потому и живу еще, что постоянно двигаюсь, а тут думаю все.

Муж приготовил мне пить настойку диоскореи кавказской с красным клевером, как вы ему сказали.

Я и сейчас поверить не могу, что уже через неделю приема этой чудесной настойки плясала в Доме Офицеров. Правда, после этих плясок сердце прихватило. Но сколько во мне стало энергии! А ведь мне уже 75! Пелена перед глазами исчезла, голова стала ясная. Это чудо!

Спасибо Вам огромное, Александр Сергеевич, за ваш добрый совет, который может быть продлил мне жизнь!»

Произошло чудо? Нет! Просто свойства этих растений поистине чудотворны! Дело в том, что настойка диоскореи кавказской эффективна при атеросклерозе сосудов головного мозга: снимает головную боль, шум в ушах, утомляемость. Отсюда и объяснение этому уникальному в своем роде случаю - улучшилось кровообращение в сосудах коры головного мозга! И таких примеров много.

Настойка диоскореи кавказской улучшает сон, память, зрение, работу сердца, печени, почек. Применяется при инфарктах, после инфаркта, инсультах, после инсульта, рассеянном склерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга и других органов, ревматоидном артрите, воспалении тройничного нерва и общем атеросклерозе, шуме в ушах и голове, гипертонии, вегето-сосудистой дистонии, внутричерепном давлении, воспалении мочевого пузыря, нефрите, диабете, подагре, при задержке в крови мочевой кислоты.

Красный клевер является иммуностимулятором при бактериальных и вирусных инфекциях, хорошо очищает кровь и лимфу. Заживляет раны и язвы, очищает кожу от сыпи. Кроме того, клевер оказывает спазмолитическое, отхаркивающее действие, обладает антитоксическим действием, показан при аллергических и кожных заболеваниях, в том числе себорее, трофических язвах, псориазе, эффективен в лечении заболеваний щитовидной железы.

Водочная настойка каждого из этих лекарственных растений обладает лечебным эффектом. Но в сочетании друг с другом лечебный спектр и действие усиливается многократно. (Надо иметь в виду, что не все спиртово-водочные настойки различных растений могут однородно смешиваться, т.е. не выпадать в осадок). Этот состав смешивается по принципу - подобное растворяется в подобном.

Настойку нужно пить так и для профилактики всех вышеперечисленных болезней.

Вот рецепт приготовления этой настойки в домашних условиях. В трехлитровый баллон засыпаются 50 г высушенных наструганных корней диоскореи кавказской и высушенные головки красного клевера до верха. В баллон заливается водка также под горлышко. Накрывается плотной крышкой и выдерживается 30 дней в темной прохладном месте. Далее настойка сливается, фильтруется через воронку с ватой и пьется по 1 чайной ложке перед едой 3 раза в день, разбавляя небольшим количеством воды в стакане. Курс лечения 1-2 месяца. После месячного перерыва курс лечения нужно повторить.

Для обращений: **385019, респ. Адыгея, г. Майкоп, ул. Шоссейная, д. 20, кв. 80. Тел. дом.: 8(8772) 56-34-64, моб.: 8-909-470-70-26. Действительный член профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей Калиниченко Александр Сергеевич.**

