

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Аллергия14	Запоры.....4-5	Подагра3-4
Аритмия.....2, 4	Зубная боль.....1	Проказа2
Астма3-4, 14	Избыточный вес6	Пролетни.....2
Атеросклероз.....2, 5	Инфаркт.....3	Псориаз2
Боли в спине.....14	Ишемическая болезнь сердца3	Расстройство пищеварения14
Головная боль.....3	Кожный зуд5	Расширение вен4
Варикоз5, 15	Конъюнктивит.....1	Ревматизм3-4
Вегетосудистая дистония3	Кошмар12	Рожистое воспаление.....3
Ветряная оспа.....7	Лихорадка4	Сотрясение мозга3
Водянка4	Лишай2	Старение2
Выпадение волос.....11	Мозоли2	Тахикардия.....3
Гастрит.....3, 5	Мутации в клетках14	Угри.....2
Геморрой.....3, 4	Нарушения деятельности желудка, кишечника, печени4	Ушибы.....5
Герпес.....6	Нейродермит5	Чесотка.....2
Гипертония3	Облысение.....11	Шизофрения.....3
Грибок2	Одиночество8	Экзема2-3, 5
Грипп3	Отеки.....4	Эпилепсия3
Диабет.....2, 3, 5, 14	Пигментные пятна.....15	Язвы.....2-5
Диарея15	Плешивость11	
Дисбактериоз кишечника15		
Заболевания кишечника, печени, почек, кожи14		

ЗАСТАРЕЛЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ1
ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ1
ИСЦЕЛИ МЕНЯ ТРАВАМИ, ЗНАХАРЬ-ЛЕКАРЬ!1
НЕ ДАВАЙТЕ МОЗГУ СТАРЕТЬ2
ЛЕЧИМ ДИАБЕТ ЛЕТОМ2
МНЕ ПОМОГАЕТ ЛЮБИСТОК2
ДЕГТЯРНАЯ ВОДА2
О ЦЕЛЕБНОЙ СИЛЕ ФАСОЛИ3
ЕСТЬ ДРЕВНЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ДУШЕВНОГО РАЗЛАДА – МОЛЧАНИЕ3
ЗАМУЧИЛ ГЕМОРРОЙ?3
АВРАН – РЫБНАЯ ТРАВА.....4
НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ДИЕТУ5
БУДЕМ СНИЖАТЬ САХАР5
ХУДЕЕМ ПО ЧАСАМ6
ГЕРПЕС – ЭТО СЕРЬЕЗНО, НО ВЫЛЕЧИТЬ МОЖНО6
НЕ ЗАХМЕЛЕЙТЕ!6
НОСИМАЯ ВЕТРОМ7
ОДИНОЧЕСТВО БЫВАЕТ РАЗНЫМ8
О ПОЛЬЗЕ ГОРЯЧЕГО МЕДА9
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ10
КАК ВОССТАНОВИТЬ ВОЛОСЫ11
ОЧИЩАЮЩИЙ КОШМАР12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА13
ШИШКА МАКЛЮРЫ14
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ14
ВАРИКОЗ15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ15

Реклама

Широкий выбор семян овощных, цветочных, ягодных культур и газонной травы, а также препарат-доктор «Энергия». В наборах дешево!

*Радужный ковер (низкорослые астры).....7 наим.27 руб.
*Газон «Для ленивых»100 г.27 руб.
*«Скорая помощь» для растений «Энергия»
(0,5 г порошка на 100 кв.м)32 руб.

*Урожайная грядка большая35 наим.72 руб.
*Огурцы с грядки10 наим.27 руб.
*Мини-корнишоны и корнишоны.....8 наим.36 руб.
*Помидоры с грядки8 наим.21 руб.
*Бочковой разносол8 наим.22 руб.
*Парник мал да удал.....8 наим.24 руб.
*Первые витамины10 наим.24 руб.
*Травы «Пряный вкус».....10 наим.27 руб.
*Крупный, еще крупнее.....10 наим.36 руб.
*Земляничная поляна6 наим.48 руб.
*Сладкоежка9 наим.36 руб.
*Луковый набор.....9 наим.27 руб.
*Капустное разнообразие10 наим.30 руб.
*Букет для любимой (срезочные астры)10 наим.39 руб.
*Пять петуний72 руб.

Минимальная сумма заказа – 200 руб.+15% за комплектацию заказа. Почтовые расходы за счет заказчика.

Заказы направляйте по адресу: 115522, г. Москва-522, а/я 112 «БР». Тел/факс: (495) 777-34-93, 788-93-90;

E-mail: sedekpost@umail.ru

Полную информацию о нашем предложении вы можете получить в каталоге или в Интернет-магазине: www.sedek.ru

Спрашивайте семена агрофирмы «СеДеК» в магазинах вашего города!

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



08035



9 771811 949000

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

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

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».

Выпуск №35(339). 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.

Дизайн: А. Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru Подписано в печать 24.08.2008 Сдано в печать 24.08.2008

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

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

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ЗАСТАРЕЛЫЙ КОНЬЮНКТИВИТ



Моя знакомая болела конъюнктивитом. Что только она ни делала, ничего не помогало. И вот решила попробовать полечиться прополисом. Нужно измельчить его в порошок, приготовить 20% водный раствор и тщательно профильтровать через ватку. Утром закапать теплым раствором глаза. И так 3 раза в день. Этот рецепт поможет вылечить даже застарелый конъюнктивит.

Беловежцева О.С., г. Орел.

ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ



Казалось бы, все знают, что при зубной боли помогает полоскание отваром шалфея. Каково же было мое удивление, когда от нескольких человек я услышала, что оно не дает эффекта. Подробно расспросив, как они это делают, я выяснила причину. Чтобы унять боль с помощью шалфея, нужно как можно дольше держать отвар на больном участке десны и менять только тогда, когда отвар во рту остынет. Процедуру проделывать в течение 15 минут или даже получаса.

Н.Свиридова, г. Петрозаводск.

ИСЦЕЛИ МЕНЯ ТРАВАМИ, ЗНАХАРЬ-ЛЕКАРЬ!



Истинный знахарь никогда не станет пренебрегать дарами природы, поскольку его сила – тоже природное явление.

С давних пор считалось настоящим талантом умение собирать, заготавливать, настаивать и заваривать различные травы, готовить настои. Действи-

тельно, наука, основанная на знании человеческого организма, родной природы, растений, поры года, на умении готовить лечебные отвары, настойки. К этому следует прибавить многолетний опыт, знания о травах, часто передаваемые из поколения в поколение.

Есть несколько табу для этого:

- не используйте трав, которые пролежали у вас несколько лет;
- не соединяйте в одной посудине сразу очень много трав;
- не кипятите их в алюминиевых, медных, жестяных емкостях;

– лучше всего настаивать в фаянсовой и стеклянной посуде;

– не готовьте сразу большое количество отвара. Рассчитайте, сколько нужно его будет на протяжении суток. На следующий день заваривайте новый;

– не нужно траве мокнуть в воде по 2-3 дня;

– когда завариваете траву, не кипятите ее долго;

– не пейте настои холодными, т. к. теплыми они дают больший эффект.

Поливанова И.Н., г. Звенигород.

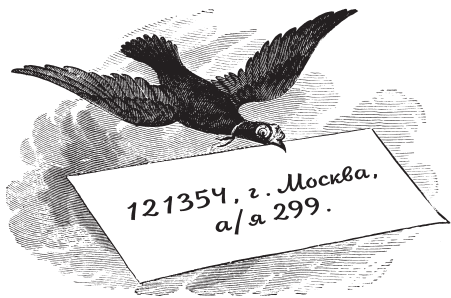


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- **молчание – древнее лекарство**
- **не давайте мозгу стареть**
- **авран – растение-регулятор**
- **каким бывает одиночество?**
- **что вредит здоровью?**

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).



ЛЕЧИМ ДИАБЕТ ЛЕТОМ

При легких формах диабета можно с успехом использовать травы, содержащие гликокинины (креатин, гуанидин) – они понижают уровень сахара в крови. Гликокинины обнаружены в наземных частях люцерны, стручках фасоли, траве козлятника и других растениях семейства бобовых, а также в чернике обыкновенной, лопухе большом, девясиле высоком, зверобое продырявленном, золототысячнике зонтичном, кукурузных рыльцах, подорожнике большом, пырее ползучем, цикории обыкновенном. Очень полезны растения, стимулирующие иммунитет: женьшень, элеутерококк, аралия, левзея, заманиха, родиола розовая.

Всего известно более 200 лекарственных растений с сахароснижающим эффектом. Врачи предпочитают назначать диабетикам сложные фитосборы. Травы имеют немало преимуществ: они малотоксичны, их мягкое действие при длительном применении не вызывает нежелательных побочных реакций. Но несмотря на это, фитотерапию при сахарном диабете проводят под строгим наблюдением врача. Обязательный перерыв между курсами лечения – 1-1,5 месяца.

Кириченко Т.Н., г. Тула.

МНЕ ПОМОГАЕТ ЛЮБИСТОК

Люблю читать материалы, в которых рассказывается о лекарственных растениях. Хочу поделиться опытом лечения аритмии любистоком (горный сельдерей). 30-40 г корней любистока напаривать в термосе 8 часов в 1 л воды. Процедить и выпить 1 л в течение дня. Если на день такого количества будет недостаточно, чтобы снять приступ, то можно приготовить новую порцию. Мне обычно хватает 1 л.

Гаврилова Екатерина, г. Пенза.

НЕ ДАВАЙТЕ МОЗГУ СТАРЕТЬ

Каждому человеку хочется как можно дольше оставаться молодым и энергичным, но как сохранить живость ума? Молодой человек не чувствует дефицита, его энергия после нервных перегрузок легко восстанавливается. При старении количество энергии, поступающей к клеткам головного мозга, снижается. Первый признак старения мозга – потеря интереса к любому делу. Мозгу нужны легкие дыхательные упражнения. Хорошая гимнастика для ума – путешествие по своему дому. Вспомните, где находятся ваши вещи, что лежит в вашей тумбочке, серванте или столе. Можно мысленно планировать, что посадить в огороде, что пересадить, что приготовить на обед. Ложась спать, мысленно представьте, что вам нужно будет сделать завтра. Расслабьтесь, начните глубоко дышать. Дышите медленно, животом. Приносит пользу и употребление в разумных дозах сухого красного вина. Еще хочу поделиться несколькими рецептами, которые помогут укрепить сосуды головного мозга:

1 На мелкой терке натереть репчатый лук и отжать сок. После этого 1 стакан лукового сока следует хорошо перемешать со стаканом меда. Если мед засахарен, его надо слегка подогреть на водяной бане. Лекарство готово. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды

или через 2 часа после еды при атеросклерозе и склерозе.

2 Хорошо принимать травяной чай. Надо 1 ст. л. измельченной травы вереска залить 0,5 л кипятка, прокипятить 5-7 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить и пить в любое время дня. При атеросклерозе и бессоннице выпивать по 2 стакана чая в день.

3 200 г молодой крапивы залить 0,5 л водки или 50-60% спирта. Горлышко бутылки завязать марлей и первые сутки этот состав держать на окне, а остальные 5 суток – в темном месте. Отжать, процедить и принимать по 1 ч. л. утром натощак за 30 минут до еды и вечером перед сном. Вы ощутите приток сил, бодрость, улучшение в работе сердца.

4 Чтобы предотвратить развитие атеросклероза, надо пить чай из шиповника. 2 ст. л. измельченных плодов залить 0,5 л воды, вскипятить на малом огне, настоять, укутав, ночь, а затем процедить. Принимать с медом в течение дня. Применяется как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза.

Тренируя мозг умственной работой, совмещая ее с питьем настоев, вы вернете себе хорошее мышление и здоровый сон.

Серов Н.О., г. Анапа.



Крапива

ДЕГТЯРНАЯ ВОДА

У моей дочери жирная угреватая кожа. Ей посоветовали умыть дегтярной водой. А я волнуюсь, не вредно ли это, да и где взять такую воду?

Матвеева Н.Н., г. Самара.

Действительно, если умыть дегтярной водой, кожа станет чистой и гладкой. Полезно также эту воду втирать в волосы – они не будут выпадать, станут густыми, пышными и долго не поседеют.

Дегтярной водой можно полоскать рот утром и вечером, тогда не страшны заболевания зубов и десен. Дело в том, что березовый деготь оказывает противо-


микробное, противопаразитное действие.

Деготь входит в состав мази Вишневского и дегтярного мыла, которые используются при лечении многих кожных заболеваний: язв, пролежней, экземы, чесотки, лишая, проказы, мозолей, псориаза, грибка ног.

Чтобы приготовить дегтярную воду, возьмите полкило дегтя и хорошо размешайте в 4 л холодной воды, затем оставьте в плотно закрытой посуде на двое суток (за это время деготь отстоится). Образовавшуюся пену снимите, а оставшуюся прозрачную жидкость аккуратно, не взбалтывая, слейте в чистую посуду. Эта жидкость и станет вашим лекарством, которое надо хранить в плотно закрытой бутылке в темном прохладном месте.



О ЦЕЛЕБНОЙ СИЛЕ ФАСОЛИ

 Как продукт питания, фасоль известна уже давно, она и в нашем рационе занимает не последнее место. В Китае и Вьетнаме фасоль ценится даже больше, чем рис.

Створки фасоли используются как противовоспалительное, бактерицидное, сосудорасширяющее, мочегонное, обезболивающее средство, улучшающее обменные процессы в организме.

Отвар из створок фасоли выводит из организма жидкость, снижает давление, улучшает деятельность сосудистой системы, снимает тахикардию.

Створки фасоли применяют при водянке, заболевании почек, суставов, мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, сахарном диабете, подагре, ревматизме.



При всех этих болезнях рецепт один:

2 столовые ложки створок фасоли мелко порезать, залить 1 литром воды, варить на слабом огне, пока выпарится половина жидкости. Настоять, процедить и пить по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

И только при сахарном диабете принимать створки фасоли с сахаропонижающими травами в равных частях: 2 столовые ложки створок фасоли на 1 литр воды, варить, пока выкипит половина, туда положить 2 столовые ложки листьев черники и выключить огонь. Настоять до охлаждения. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар зерен фасоли и зеленых створок в супах и просто так, способствует лечению гастритов с пониженной кислотностью.

Фасольной мукой можно посыпать кожу при рожистом воспалении, мокрых экземах, язвах.


При ожогах посыпать пораженные места мукой из зерен фасоли, смешанной с яичным белком.

Если на вашем огороде есть место, где что-то не всходит или плохо растет, засадите его фасолью. Она очень быстро всходит, растет, а если не успеет созреть, то можно использовать зеленые створки для борщей, супов, салатов.

Степанова И.С., г. Тверь.

Сок из зеленых створок фасоли применяется как обезболивающее средство: 1 столовая ложка сока через каждые 3 часа, но не более 4 ложек.

ЗАМУЧИЛ ГЕМОРОЙ?

 Хочу поделиться одним народным средством, о котором узнала нынче в деревне.

Там на отдыхе у меня обострилась проблема, связанная с сидячим образом жизни. Сами понимаете: смена климата, жирное молоко, другая вода и т.д. Причем такой бедой ведь с каждым не поделишься. Хожу, значит, я, молча переживаю. Но тут хозяйка заметила, что глаза у меня почему-то грустные. **«Не нравится у нас?»** – спрашивает. Пришлось сознаться. **«Фу, какая ерунда!»** – говорит. **«Вечером дам тебе солидола. Обмажешь в нем ватный тампон, а дальше – сама знаешь куда.»** **«Как?!»** – округлила я глаза. **«А если раз-**


дражение или воспаление?» **«Ничего не будет. На опыте проверено, –** говорит хозяйка. **– У нас в деревне все солидолом пользуют. Лекарств-то ведь нет никаких. Прекрасное средство!»**

Утром я убедилась в правоте ее слов. Все прошло как по маслу. Кишечник заработал так хорошо, как свежесмазанная машинка. Лучше всяких свечей помогло. Раньше я пользовалась другим народным средством – картофелем, натертым на терке. Принцип тот же: на тампон – и спи себе всю ночь спокойно. Но про картофель как-то чаще говорят. А вот про солидол я услышала впервые. Может, кому мой рецепт пригодится.

А в домашних условиях при обострениях очень помогает холодный душ (только другое место не застудите). 15 «душей», и боли как рукой снимет.

Мария Л., г. Челябинск.

ЕСТЬ ДРЕВНЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ДУШЕВНОГО РАЗЛАДА – МОЛЧАНИЕ

 В VI веке до нашей эры, чтобы поступить в знаменитую школу греческого мыслителя Пифагора, требовалось не произносить ни слова в течение пяти лет. Только когда в душу приходили покой и гармония, считалось, что человек выдержал испытание. Ведь не случайно при ишемической болезни сердца, бронхиальной астме, в пред- и постинфарктном состоянии, даже при гриппе человек мало разговаривает.

Молчанием можно лечить гипертонию, все виды головной боли, вегетососудистую дистонию, сотрясение мозга, эпилепсию и шизофрению.

Для исцеления лучше уехать в такое место, где не будет возможности с кем-либо разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, читать газеты. Человек должен общаться только с природой, будучи настроенным на добрые мысли и светлые чувства.

Даже трех дней такого лечения достаточно для оздоровления организма. Ну а месяц отшельничества поможет решить большинство проблем. Как чувствует себя человек, оставшись наедине сам с собой?

В первые день-два он живет по инерции: в его голове крутятся последние события, он мысленно с кем-то спорит, что-то планирует, но организм уже отдыхает. Однако еще хочется что-нибудь сказать вслух. Но позже вдруг приходит состояние необыкновенного покоя и радости, и человек начинает с удовольствием обходиться без речи.

При неладах в семье, постоянных ссорах и взаимных обидах молчание можно применять и дома, только надо договориться, что в течение определенного времени, например, в выходные дни, вы будете молчать, общаясь друг с другом жестами.

Так можно научиться понимать друг друга без слов. Это очень полезно не только супругам, вечно выясняющим отношения, но и родителям, у которых конфликты с повзрослевшим ребенком и брюзжащими стариками, которым все не так. Короче, всем.

Молчанием можно лечить гипертонию, все виды головной боли, вегетососудистую дистонию, сотрясение мозга, эпилепсию и шизофрению.

Игнатенко М., Москва.

Иван выжил, хоть и правда сто раз умирал, был изранен, хром и поседел. Он стоял, опираясь на костыль, на берегу речки у своей мельницы, теперь старой и заброшенной. Он вернулся, он так мечтал увидеть свою Марийку, пусть прошло много лет, но она ждет его! Ярко светит луна, тихо льется над водой грустная песня без слов, знакомая мелодия и голос такой знакомый... На нижней лопасти колеса мельницы сидит русалочка, это она поет без слов. Это его Марийка... Их разлучили много лет назад, его отправили на долгую службу, а ей его «друг» сообщил весть о гибели Ивана, и бросилась в омут у мельницы Марийка. Да, она ждала его все эти годы, хоть никто больше и не верил, и не ждал. И вот они смотрят друг на друга, светлые слезы падают в воду, оборвалась мелодия. Затихло все вокруг. Выплыла из глубины омута огромная старая мудрая щука: «Погоди ты, Иван, в омут бросаться, тебя еще тут не хватало и так вся вода посолонела. Знаю, как помочь. Нужна рыба трава!» И поплыла к дальнему берегу, а за щукой вся ее свита, все рыбки большие и маленькие. Выбросилась щука на берег и стала острыми зубами срывать растущие у воды цветки, бросать их в воду. А другие рыбешки их подбирали. И... вскипела вода от рыбьей работы, каждая рыбка старается изо

дочная трава, мокрец, лихорадочная трава, благодать, болототысячник, голокуша, грациола, коневой труд, кровник, милловистица, пентяк, тушник, яшинец.

Это многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых. Высотой 15-30 см с прямостоячим, в верхней части четырехгранным **стеблем**, листья супротивные, сидячие, ланцетные, острые, пильчатые. **Цветки** крупные, белые, спайнолепестные, с желтоватой трубкой и белым отгибом венчика из 5 лепестков, **чашечка** пятираздельная, с лилейно-ленцетными долями. Располагаются в пазухах листьев. **Тычинок** 4, из них 2 недоразвитые. Растение любит заливные луга по берегам рек, болот, влажную почву.

В лечебных целях используется надземная часть. Очень ценим в народной медицине, особенно в прошлые времена (когда не были изобретены химические препараты).

Траву заготавливают во время цветения, срезают аккуратно посеребренным серпом или бронзой (не железом). Лучшее время на рассвете или в полнолуние (не при дневном свете).

(вернее забыт), потому, что от запоров, водянки, недугов печени и желчевыводящих путей, от язв на голени и трофических язв изобретены лекарственные препараты. И это несправедливо! Ведь все новое – это хорошо забытое старое. А живое лучше лечить живым! Как быстро человечество забыло, что именно с помощью природы люди исцелялись в течение многих тысячелетий, ведь болезни суще-

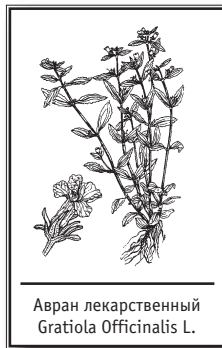
ствовали во все времена. Стоит ли нам отмахиваться от мудрости знаний предков, хранимых веками?

Да, сразу отмечу, что авран обладает ядовитостью и необходимо соблюдать дозировки. Но как говорили древние мудрецы: **«Болезни отчаянные излечивают и средства только отчаянные!»**

А великий Парацельс сказал: **«Все есть яд. Ничто не лишено ядовитости. И все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством».** Ну, а отравиться можно и некачественной колбасой, рыбой, грибами, цветками картофеля (еще лучше ягодками!), а уж о том, что от паленой водки страдают (погибают) около 100 тысяч человек в год!

Авран – известный целитель с давних времен! Его применяли и применяют при нарушении деятельности желудка, кишечника, печени. Если замучили **запоры** и ничто не помогает, если скопилась жидкость в животе (**водянка**), при отеках сердечного происхождения (советую с красным корнем), при **подагре**. При **лихорадке, при психических заболеваниях, при заболеваниях селезенки (таких растений мало!), при астме, расширении вен, от папилломатоза мочевого пузыря, от сердечной аритмии. При геморрое, от ревматизма (наружно).**

Особенно ценится авран за нормализацию менструального цикла, ведь их нерегулярность почти всегда пытаются восстановить гормонами. А авран вот он, живой, природный наладчик-регулирующий!



Авран лекарственный
Gratiola officinalis L.

АВРАН – РЫБНАЯ ТРАВА

Климова Ольга Викторовна

всех сил, как будто хороводы под водой.

И вот один венчик из цветков уже подплыл к русалочке, а второй к солдату. И вот они одели эти венки... По лунной дорожке, по воде бежит Марийка к Ивану. И вот они уже стоят на берегу, обнявшись крепко, стоят такие молодые, красивые и счастливые, как будто и было это вчера. И плачут от радости. И плачут люди, стоящие на отдалках, от радости за любовь. А вода вся в кругах и волнах – пляшут рыбки. А по воде плывут цветки рыбьей травы, люди их собирают, ведь не зря их рвала старая мудрая щука, приносят они здоровье, а это ведь и радость, и счастье!

Рыбья трава, авран лекарственный *Gratiola officinalis*. В народе имеет много названий: благодатка, желу-

Особенной силой и магическим воздействием обладает трава, собранная на Ивана Купалу (в ночь).

В химическом составе авран содержит гликозиды (грациолин, грациотоксин, грациозид и др.), горечи, смолы, сапонины, флавоноиды (аврозид, арогенин, изонеаврозид и др.), алкалоиды, бетулиновую и грациолиновую кислоты, минеральные элементы. Сердечный гликозид грациотоксин обладает действием, сходным с наперстянкой. Научной медицине авран почти неизвестен

«Всевышний повелел лекарствам произрастать из Земли, и разумный человек ими не пренебрегает».

190 год до н.э.

Конечно, его нельзя применять при беременности, кормлении, детям. Авран прекрасное мочегонное средство, слабительное, маточное. А кроме того, глистогонное! Особенно от аскарид и карликового цепня. Наружно авран прикладывают к гноящимся ранам, язвам, ушибам, кожном зуде, нейродермитах, экземе.

Рецепт настоя: 1/2 часть чайн. ложки листьев аврана на 250 мл кипятка, настоять на водяной бане 30 мин. Процедить, довести до прежнего объема. Принимать по 1 чайн. ложке через 20 мин. до появления глистогонного эффекта (ленточные глисты). Или: 1/2 часть чайн. ложки травы на 250 мл кипятка, настоять 1, 5 часа. Процедить. Принимать по 1 стол. ложке 3 раза в день после еды при других вышеперечисленных заболеваниях, т. е. болезнях печени, желчновыводящих путей, желудочных, болезнях нервной системы, лихорадке и др.

Я знаю, что некоторые люди так спешат «поправить» свое здоровье, что набирают разных трав по 10-20 наименований, начинают принимать одну, бросают, хватаются за другую, а кроме того без рецептов набирают в аптеках десятки препаратов, потому что им хочется побыстрее и попроще – закинул в рот таблетку и нет боли. Все смешивают, насыпают на глазок. Подумаешь травка, ешь ее сколько хочешь. А ведь у каждой травушки свое назначение, свои свойства, свои часы приема и свой рецепт! Именно при их соблюдении она окажет помощь. И пить на глазок недопустимо даже огуречную ботву или свекольный сок! Не зря в древности говорили: **«Противоядие сверх меры опаснее, чем яд!»** (Самарканди).

Природа – великий врачеватель, наш зеленый доктор, необходимо слушать ее. Есть такая у нас знакомая бабушка Вера, прозванная родней Неверой, которая всю пенсию тратила на разные препараты, что услышит, то и покупает, и «испытывает» несколько дней принимает, потом бросает, потому что у нее **«все болит, ничто не помогает»**. За всю жизнь она нажила много болезней и надеялась на волшебную пилюлю, чтобы вылечить их все разом



не получалось, и тогда она винила всех и все. У нее получилось точно как в пословице: **«Не ценишь здоровья, оценишь лекарства!»** В конце концов обратилась и она за помощью трав. С год она «укрощала» свой диабет, примерно столько же «воевала» с атеросклерозом и варикозом, затем настала очередь гастрита и запоров, печени. Теперь эту бабушку не узнать, она по-прежнему стала центром руководства всей большой семьи, крутится юлой. А ведь раньше только стонала, ползала по врачам, да жаловалась соседкам. Не зря считается, что на каждую хворь в природе зелье вырастает! И очень важно не запустить болезнь, не сдаваться. Собирайте знания о растениях, полезные и добрые рецепты, которые помогли, сохраните для потомков.

Я могу предложить приобрести травушки, правильно собранные, не измельченные: авран (рыбья трава), дарагана гривастая (верблюжий хвост), эдельвейс, кошачья лапка, шлемник, астрагал (в т.ч. редкий вид желтый вождь), белая лапчатка, медуница, манжетка, княжик, красная щетка, боровая матка, зимолоубка, уснея, норичник, красный корень, лянган, зюзник, мужик-корень, горичник, гинкго, диоскорея, софора, дрок, сон-трава, калган, вербена, витекс священный, шикша, ятрышник (салеп), золотая колочка, нетреба-трава, дудник, арника, губка белая, аконит, морозник (корни), дымянка, желтушник, плакун-трава, очанка и др. Белое каменное масло со всеми рецептами. Трутовик с японской методикой чистки печени и похудения Ямакиро (ручеек). Пусть травы, как рыбья трава, помогут вернуть здоровье, а значит счастье и радость, которые были много лет назад!

При обращении я прошу указать диагноз и вкладывать подписанный конверт.

Прошу прощения, но за пределы России я не могу пересылать травы по независимым от меня причинам. **353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования. Климовой Ольге Викторовне.**

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ДИЕТУ

Прием лекарственных препаратов необходимо сочетать с диетой. Столовый сахар замените фруктозой (суточную дозу – 30-40 г – распределить на 2-3 приема). Если вы используете сорбит, его суточная доза должна равняться 15-30 г (по 5-10 г 2-3 раза в день).

Разрешается натуральный мед высокого качества (по чайной ложке в день), но имейте в виду: 33 г меда вызывают такое же повышение уровня глюкозы в крови, как 50 г белого хлеба.

Фрукты и овощи, содержащие 10-12% сахара (абрикосы, персики, черешня, свекла, картофель), следует включать в рацион с учетом суточного количества углеводов.

Нельзя есть финики, инжир, хурму, так как они богаты легкоусвояемыми углеводами.

Ермакова Т.К., г. Клин.

БУДЕМ СНИЖАТЬ САХАР

Подскажите, как снизить сахар в крови. Не очень хочется жить на таблетках. Что посоветует народная медицина?

Соколова Т.Н., г. Москва.


В эмалированную кастрюлю емкостью 5 л налейте 3,5 л воды и поставьте на огонь. Как только вода закипит, бросьте туда 2 полные горсти скорлупы зрелых грецких орехов и кипятите полчаса. Вода станет коричневого цвета.

Через полчаса положите туда же полную горсть сухих стручков фасоли и кипятите еще 5 минут, затем добавьте полную горсть сухих листьев белой шелковицы и кипятите еще 5-10 минут. Потом снимите с огня, накройте крышкой и дайте остыть, после чего проце-

дите отвар через 4 слоя марли и поставьте в холодильник. 200 г состава понемногу выпейте за ночь. Если нет проблем с сердцем, то дозу нужно увеличить и пить понемногу и днем.



ГЕРПЕС – ЭТО СЕРЬЕЗНО, НО ВЫЛЕЧИТЬ МОЖНО

 Дело в том, что те методы лечения, которые мне назначали, не принесли никакого эффекта. А народные рецепты, которые я вычитала в старых книгах и которые посоветовали мне родные, очень помогли. Теперь я интересуюсь нетрадиционной медициной, читаю сборники, собираю рецепты. Все те рецепты, которые я рассказываю или советую, я испробовала на себе. Народные методы, я считаю, хороши не только для лечения различных заболеваний, но и для их профилактики и укрепления иммунитета.

Многим из нас хорошо знакома проблема «простуды», когда после нескольких дней недомогания на губах появляются болезненные язвочки и пузырьки. Большинство считает эту проблему чисто косметической. Однако безобидная на первый взгляд «простуда» – это не просто временная «болячка», а проявление серьезного хронического заболевания – герпеса. А избавиться от этой страшной напасти, чтобы не прятаться под шарфиком и не скрываться от взглядов друзей и прохожих, очень просто – при помощи чеснока и меда.




Способ приготовления: приготовить три зубчика чеснока, 50 граммов меда. Чеснок натереть на мелкой терке и добавить в получившуюся кашу мед. Хорошо перемешать.

Применение: этой смесью нужно смазывать герпес. При необходимости повторять процедуру. Также избавиться от герпеса можно при помощи простого чеснока. Для этого вам нужно разрезать дольку чеснока пополам и смазывать герпес. Можно смазывать места высыхания и соком алоэ. Это тоже один из очень эффективных способов.


Елена С., Московская область.

НЕ ЗАХМЕЛЕЙТЕ!

 Если вы идете в гости и знаете, что там вам придется выпивать, а вы не хотите захмелеть, выпейте перед уходом из дома чашку крепкого зеленого чая. Когда из гостей вернетесь, снова повторите чаепитие.

Валиулин М.

ХУДЕЕМ ПО ЧАСАМ

 Хочу рассказать, как мне удалось похудеть, конечно, не за несколько дней, но при изначальном весе 82 килограмма, а росте 152, через полгода я стала весить 58 килограмм.

Мой вес набирался постепенно, в течение многих лет, почти незаметно и даже как-то начало казаться, что ничего с этим невозможно сделать, но быть стройной очень хотелось. Как-то постепенно стало трудно подбирать одежду, то, что нравилось, сидело, как на барабане, а то и совсем было только маленьких размеров. За десять лет сорок шестой размер, превратился в пятьдесят второй, местами плавно переходящий в пятьдесят четвертый. Каких только таблеток и диет я не перепробовала, но справиться с собственным ростом в ширину не удавалось никаким образом. Отсутствием аппетита я не страдала никогда, и плотный обед, с особо плотным ужином, прекрасно совмещались с любыми пищевыми добавками для похудения. При этом денег тратилось, ужас сколько... Пока, наконец, я не поняла и утвердилась в том, что бороться со своим организмом бесполезно, надо просто к нему прислушаться и понять, как он работает. Прочитав много разной литературы, написала для себя своеобразную схему питания, которой и хочу поделиться с читателями.



По моим наблюдениям сбросить 6-7 килограмм за три месяца не так уж сложно! При этом не придется голодать и в чем-то себе отказывать, так как выбор меню остается за вами! Все, что от вас требуется – это следить за стрелкой на часах, так как наш организм работает по часикам.

Самым первым начинает работать желудок с 7 до 9 часов утра, в это время лучше всего позавтракать, каша или мюсли замечательно подойдут. Но не стоит ограничивать этим свой завтрак, можно добавить орехи и фрукты.

Чуть позже с 9 до 11 часов утра желудок отдыхает, в то время, как по-

джелудочная железа активно работает. Перегружать желудок плотным завтраком в это время не стоит, лучше всего перекусить фруктом или обезжиренным йогуртом.

Время с 11 до 13 часов. В это время активно работает сердце – значит, переедать не стоит. В эти часы лучше ограничить себя одним блюдом, лучше всего супом или салатом.

Почки и мочевой пузырь начинают свою интенсивную работу с 15 до 19 часов. В

это время надо много пить! На ужин подойдет курица, рыба, креветки плюс к этому гарнир из тушеных овощей.

С 19 до 21 часа почки начинают отдыхать, поэтому в это время пить надо поменьше и постараться не есть. А вот кровообращение в это время интенсивное! Это самое хорошее время для вечерней прогулки.

С 21 до 23 часов заниматься можно чем угодно, что нравится, тем и занимайтесь.

С 23 до 1 часа ночи начинает свою работу желчный пузырь. Никакой жирной пищи! Перекусить можно фруктом.

С 5 до 7 утра – это время пробуждения толстого кишечника. Если вы проснулись в эти часы, то лучше всего выпить стакан воды, так же можно съесть немного сухофруктов.

Поняв механизм работы наших органов и придерживаясь советов, приведенных выше, можно не только похудеть, но и жить в полном согласии со своим организмом!

Постепенно перестало тянуть к жирному, сладкому. Тортики и корейки на витринах магазинов стали казаться не соблазнительным питанием, а только красивым украшением.

Желаю всем доброго здоровья и хорошего настроения.

Серова Ольга, г. Москва.

НОСИМАЯ ВЕТРОМ

Ветряная оспа – одна из самых распространенных детских инфекций, способная вызвать целые эпидемии в детских коллективах. Любимый сезон этой заразы – зимне-весенние месяцы. Заражение происходит воздушно-капельным путем. После перенесенного заболевания создается прочный пожизненный иммунитет. Ученые допускают возможность длительного сохранения вируса ветряной оспы в организме, который под влиянием различных неблагоприятных факторов (заболевания, травмы, интоксикации) активизируется, клинически проявляясь в виде опоясывающего лишая.

С момента заражения до проявления полной картины заболевания обычно проходит от 11 до 20 дней.

Распознать «ветрянку» легко. Одновременно с подъемом температуры или на несколько часов позднее появляется сыпь. Первые ее элементы следует искать на волосистой части головы и лице. Вначале они имеют вид мелких пятен, которые вскоре превращаются в пузырьки различной величины (от булавочной головки до крупной горошины). Через 1-2 дня они подсыхают, оставляя после себя плоские бурые корочки. Как правило, после ветряной оспы не бывает рубцов на коже, если, конечно, не допустить нагноения и травматизации пузырьков.

Заболевание протекает не ровно, а как бы толчками, каждый из которых сопровождается подъемом температуры и появлением новых высыпаний. Поэтому только при ветряной оспе можно обнаружить на коже элементы сыпи на разных стадиях развития: пятна, пузырьки, корочки. Больного беспокоит зуд. Он становится капризным, раздражительным. Ухудшается сон, снижается аппетит.

Подобные высыпания могут быть и на слизистой оболочке полости рта. Пузырьки, вскрываясь, превращаются в эрозии с желтовато-серым дном, которые причиняют ребенку боль во время еды и питья.

Больной остается заразным еще в течение 5 дней после появления последних свежих элементов сыпи.

Основой лечения ветряной оспы является строгое соблюдение правил личной гигиены с целью предупреждения присоединения вторичной инфекции. Необходимо ежедневно менять нательное белье, проутюживать горячим утюгом постель, коротко стричь ногти.

Элементы ветряночной сыпи смазывают зеленкой. Если они локализируются в области наружных половых органов, полезны теплые сидячие ванночки с отваром ромашки или со слабо-розовым раствором перманганата калия. При расположении пузырьков в области анального отверстия можно закладывать между ягодицами вату, пропитанную вазелиновым маслом или другими индифферентными мазями. После каждого приема пищи предлагайте ребенку хорошенько про-

полоскать рот бледно-розовым раствором марганца, отваром ромашки, раствором фурацилина (1 таблетка на 1/2 стакана теплой кипяченой воды). Затем обрабатывайте язвочки в полости рта 3% перекисью водорода. Если болезнь не пощадила глаза, промойте их крепким чаем, а затем закапайте 30% раствором альбурцида или каплями левомецетина (аптечные препараты).

Справиться с ветряной оспой помогут следующие фитопрепараты:

1 Измельчить одну луковицу средних размеров и небольшую головку чеснока и залить 1 стаканом молока. Довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут, после чего настоять, укутав, 30 минут. Принимать в качестве жаропонижающего средства по 50 мл 3 раза в день до еды.

2 Взять по 1/4 ч. ложки травы душицы обыкновенной, листьев подорожника большого, семян укропа огородного, по 1/2 ч. ложки листьев мать-и-мачехи, почек сосны обыкновенной. Залить 200 мл воды в эмалированной посуде, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Снять с огня, добавить 1/2 ч. ложки измельченного корня алтея лекарственного и настоять, укутав, 2 часа. Процедить. Показания к применению такие же, как в рецепте № 1. Доза: 100 мл настоя с чайной ложкой меда на ночь.

3 Взять поровну измельченных корневищ с корнями багульника болотного, листьев и почек березы навислой, травы зверобоя продырявленного, почек осины обыкновенной, листьев смородины, плодов шиповника собачьего. 3 ч. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 часа. Принимать по 50-60 мл 3 раза в день. Средство обладает противовоспалительными, поливитаминными, общеукрепляющими свойствами.

4 3 ч. ложки цвета липы сердцелистной, 1/2 ч. ложки измельченных листьев ореха грецкого и 2 ч. ложки травы ясенника душистого залить в эмалированной посуде 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 100 мл 2-4 раза до еды.

5 Взять поровну травы хвоща полевого и листьев черники обыкновенной. 200 г сбора залить 5 литрами воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут. Готовый отвар добавить в ванну с теплой водой. Время приема ванны – 10-15 минут. Процедуру следует проводить при нормальной температуре тела. После мытья не следует вытирать ребенка полотенцем, лучше осторожно промокнуть мягкой тканью, чтобы не повредить пузырьки.



Подорожник



Багульник

Обычно для облегчения состояния больного врачи назначают десенсибилизирующие средства (диазолин, супрастин, агистам, кларитин и др.), жаропонижающие препараты и витамины. Доза препарата рассчитывается для каждого ребенка индивидуально.

Ну и, конечно же, рекомендуется полноценное, богатое витаминами питание. Однако необходимо помнить, что пища должна быть мягкой и не горячей, супы, пюре, кисели, вязкие каши, паштеты и др.

Обычно ветряная оспа проходит за 7-9 дней и заканчивается полным выздоровлением.

ОДИНОЧЕСТВО БЫВАЕТ РАЗНЫМ

Часто можно прочесть объявления:

«Женщина, 55/160, норм. полноты, вдова, приятной внешности, приглашает в свой дом мужчину, в/п в меру, хозяйственного».

«Кто-то ищет хозяйку в дом, а я хочу хозяйку с домом в красивом месте. Одиноким, не бедным, трезвым».

«Женщине 66/164/52 нужен помощник по хозяйству, проживать у меня. Пьяниц, курящих и жадных прошу не беспокоить».

«Мужчина познакомится с приятной женщиной, желающей родить ребенка в замужестве. Люблю природу, автомобиль, спорт».

«Нуждаюсь в мужской заботе и внимании».

Проблема человеческого, и, в первую очередь, женского одиночества – самая сложная психологическая проблема. Одиночество на самом деле настолько многообразно, что заставляет многих совершать ошибки. Поэтому из этой статьи читатели смогут узнать, всегда ли спасает семья от одиночества, что такое «феномен госпитализации», оправдывает ли «рождение ребенка для себя» от одиночества и т.п. Прежде всего необходимо знать к какому типу одиночества вы относитесь.

ОДИНОЧЕСТВО С РОЖДЕНИЯ...

...возникает у человека, если он теряет родителей с детских лет. Ребенку не с кем проводить праздники, неоткуда ждать писем или гостинцев, его просто некому пожалеть. Такие дети замыкаются в себе и в дальнейшем вся их жизнь будет пронизана синдромом одиночества.

ЗАКОМПЛЕКСОВАННОСТЬ В ДЕТСТВЕ И ЮНОСТИ...

...также приводит к одиночеству. Часто можно наблюдать молодых и привлекательных молодых людей не умеющих контактировать с другими людьми. Обычно комплексы возникают в весьма благополучных семьях, где дети подвержены строгому контролю и у них развивается страх ожидания чего-то неприятного.

ОДИНОЧЕСТВО В СЕМЬЕ...

...довольно распространенное явление. Особенно страдают от него женщины после 40 лет. К этому времени дети подрастают, муж на протяжении многих лет старался не беспокоить жену своим присутствием, так как его «лежание на диване» ее раздражало. Теперь, когда не нужно стирать и готовить обеды, женщина считает себя ненужной. Часто приходится идти на компромисс: или оставаться одинокой в семье, или требовать к себе внимания, что приводит к скандалам. В этом возрасте женщины чаще пропадают на работе, ездят в дома отдыха, надеясь забыться на какое-то время.

ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЕМ...

...настигает тех, кто создает семью не по любви, а из страха перед одинокой жизнью. Вот и пишутся объявления в газеты и журналы в поисках иллюзорного избавления от одиночества. Знакомства предполагают, что объединение двух хороших людей спасет от одиночества, а дальше –



будь что будет. В данной ситуации не учитываются интересы партнеров, их привычки, большая занятость на работе. В таком союзе, оставшись вдвоем, мужу и жене не о чем разговаривать. Появляется ощущение, что рядом с тобой чужой человек. В результате мужчина заводит знакомство на стороне, а у женщины развивается депрессия.

ПСЕВДО-ОДИНОЧЕСТВО...

...обычно создается «своими руками». Молодые люди встречаются, мечтают о свадьбе, но когда дело доходит до брака, один из партнеров резко меняет свои взгляды и покидает своего партнера. В основе такого одиночества чаще всего лежит жестокость, комплекс вечного поиска, вечного идеала, комплекс нарциссизма. Многие ищут принца, или олигарха, или богатую вдову, не замечая, что счастье-то может оказаться совсем рядом, возможно, в соседнем дворе.

ОДИНОЧЕСТВО ПОСЛЕ РАЗВОДА...

...отличается у мужчины и женщины. Ведь мужчина чаще всего создает новую семью, а женщины остаются одинокими порою навсегда. Здесь важную роль играет – кто подает заявление о разводе. Сделать такой решительный шаг заставляют переживания многих дней и лет. Получив заветное свидетельство о свободе, женщина начинает сомневаться в правильности своего решения, так как на ее плечи сваливается немало житейских проблем.

ОДИНОЧЕСТВО ПРИ ПЕРЕМЕНЕ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА (ФЕНОМЕН ГОСПИТАЛИЗАЦИИ)...

...обычно проявляется в тоске по прежнему месту, дому, окружению. Этот феномен может проявляться уже в детском возрасте, когда ребенка отправляют к бабушке, или в лагерь отдыха. Тоска бывает очень сильной, вызывает чувство подавленности, беспричинные слезы. Человек чувствует себя покинутым и забытым. Многие сейчас стремятся переехать из провинции в большие города, надеясь устроить свою жизнь. На самом деле судьба у многих складывается совсем не так, как они мечтали. Оторванность от привычных мест накладывает отпечаток на всю жизнь. Многие добиваются профессиональных высот, но тоска по родным местам живет в душе. Недаром многие, добившись видных успехов, бросают все и уезжают, как им кажется, на природу, подальше от шумных мегаполисов. На самом деле, они тоскуют по местам своего детства.

ВДОВЬЕ ОДИНОЧЕСТВО —

— страшная вещь. Совместное проживание формирует определенный уклад жизни, привычки. И вот все разрушено. Доказано, что человеческий организм почти год адаптируется к утрате любимого человека. Многие жены только после смерти осознают все промахи и ошибки, которых можно было избежать. К сожалению, спасения от вдовства нет. Мифические советы, что подобное горе можно растворить в работе или в чем-то другом, просто несостоятельны. Конечно, можно посоветовать создать новую семью, но индивидуальность каждой личности требует и индивидуального решения. Не секрет, что новый партнер постоянно будет сравниваться с ушедшим.

ОДИНОКО...

...приходится талантливым и умным женщинам, если они попадают в чисто женский коллектив. Красивая и талантливая женщина становится объектом сплетен и зависти. Обязательно ее будут провоцировать на различные розыгрыши, а порою и ненавидеть. Некрасивым в этом плане несколько легче. Лучшим советом может стать лишь смена места работы. Не нужно забывать, что сплетни могут довести женщину и до суицида. Особенно это наглядно в городе невест. В моей практике был случай, когда женский коллектив довел свою коллегу до душевного заболевания и пришлось много работать, чтобы спасти молодую женщину.

БОЯЗНЬ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ...

...также является частой причиной одиночества. Насмотревшись на ужасы в фильмах, на красивую жизнь проституток, испытав в своей жизни неу-

дачный интимный опыт, многие боятся создавать семью, предпочитая жить в одиночестве.

ФЕНОМЕН ВЕНЦА БЕЗБРАЧИЯ...

...вызывает у многих скептическую улыбку и неверие. Психологи и врачи уже давно признали существование этой проблемы. А вот устранить эту проблему может не каждый врач или психолог, а только тот, кто обладает определенными способностями. Многие читают объявления «сниму венец безбрачия», «сделаю приворот» и т.д. и спешат к парапсихологам. Хочу



отметить, что те, кто действительно решает такую проблему, никогда не размещают объявления. Венец безбрачия — это болезнь, связанная с нарушениями в энергетическом биополе человека. Чаще всего это происходит под влиянием выброса отрицательной энергии окружающих, например, зависти, проклятий, злости. Вокруг биополя женщины создается

«темное кольцо», которое отпугивает от нее не только представителей сильного пола, но и просто хороших людей. (Желающие получить по этому вопросу более подробную консультацию могут написать в редакцию. Вкладывайте конверт для ответа. — прим. автора). Нужно учитывать и то, что в нашем обществе немало психически неуравновешенных людей, которые могут целенаправленно навредить красивому и умному человеку. В моей практике есть немало случаев, когда жертвами завистников становились люди успешные во всем. Приходилось снимать с них не только негативные проявления (сглаз, порчу), но и ставить защиту в виде оберега или талисмана. Красота вызывает не только восхищение, но и желание ее уничтожить.

Вы заметили, наверное, что многие сейчас одеваются неопрятно, плюют, сквернословят, подчеркивают свой экстремизм и неполноценность наличием татуировок и пирсинга. Красивому человеку этих атрибутов не требуется. Он самодостаточен.

Нужно также помнить, что одинокие люди часто становятся жертвами мошенников и сектантов. Находясь в депрессии, тоскливом состоянии, вы можете подвергнуться атаке хорошо подготовленных членов секты. Начав свое знакомство с сочувствия, вас могут опутать паутиной лжи.

Кто-то находит одиночество ужасным, кто-то мирится с ним, кому-то одиночество помогает в творчестве. Если вы, дорогой читатель, хотите узнать о том, как преодолеть одиночество, как привлечь внимание мужчины и спасает ли рождение ребенка от одиночества, читайте в нашей газете.

Анна Шевченко, практический психолог. Желающие получить консультацию могут написать по адресу: **248002, г.Калуга, а/я 368.**

ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

Только на ее страницах:

- удивительные истории и исцеления;
- уникальные рецепты народной медицины;
- рассказы о святых, чудотворных местах;
- старинные рецепты монастырских лекарей, чудом сохранившиеся до наших дней;
- и много другой полезной информации, не встречающейся ни в одной энциклопедии.

...Принято считать, что макароны не очень здоровая пища, и их употребление может привести к увеличению веса. Но так ли это?..

...Многие думают, что приготовленные макароны необходимо промыть свежей водой. Этого делать ни в коем случае нельзя. Промывка уменьшает содержание витаминов в макаронных изделиях и резко ломает их температурный режим...

...Что интересно, название «макароны» восходит к греческому «макариа» — «благодать», «счастье»: так греки именовали какое-то свое мучное блюдо, видимо, казавшееся им очень вкусным. А у греков это слово позаимствовали итальянцы...

«Хотите похудеть — ешьте больше макарон: они приносят пользу организму. Это веками знали итальянские матери». Софи Лорен.

ЧИТАЙТЕ В № 17
ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

Бабуськины рецепты специальный выпуск

**ЧУДЕСНЫЕ
исцеления
и целительные чудеса**
созданы им самим Зед

Сегодня в номере

- рецепты от бесплодия: травы и молитвы
- поправляются ли от макарон?
- советы словачских целителей

БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

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

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

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

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

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

Начало в №30.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Необычная яичница

2-3 яйца, средняя луковица, 1-2 морковки, 3 мелких помидора (или 3 ложки кетчупа), 1 перец, 2 дольки чеснока, специи по вкусу.

На растительном масле обжаривается лук, затем добавляется тертая морковь, мелко порезанные помидоры и перец. Овощи обжариваются, добавляется давленный чеснок, вливаются яйца. Все перемешивается, обжаривается. В заключение добавляются специи.

Омлет диетический

Яйца – 4 шт., соль, черный перец, гвоздика молотая и другие специи по вкусу, кетчуп (майонез, соус).

Все очень просто: подготовить паровую баню (просто взять широкую кастрюлю, так, чтобы миска с омлетом полностью помещалась в нее, налить на дно воды и довести до кипения); яйца взбить с солью и специями; поставить на паровую баню и накрыть крышкой, готово – когда омлет станет плотным.

При подаче на стол можно полить кетчупом, майонезом или соусом по вкусу.

Яичный гамбургер

2 яйца, ветчина (колбаса), маринованная морковь, зелень, соль, майонез.

Взбиваем 2 яйца, выливаем в сковороду и обжариваем на раст. масле с двух сторон. Получаем яичный блинчик, на середину которого положим обжаренную соломкой колбасу (можно не жарить), маринованную морковь, зелень и майонез.

Свернуть это в трубочку, украсить зеленью, майонезом, помидорами.



Омлет

2 яйца, ложка муки, 30 мл молока, масло для жарки, соль, специи по вкусу.

Ложечку муки растереть в миске с ложкой молока так, чтобы не было «комочков», добавляем 2 яйца и взбиваем в густую пену. На предварительно разогретую сковороду добавляем немного масла и выливаем омлет. Накрываем крышкой и жарим 5-7 мин. на слабом огне.

В конце приготовления можно (по вкусу) добавить мелко потертый сыр, ветчину, порезанные дольками помидоры.

Если же вы любите сладости, готовый омлет можно намазать любым джемом, посыпать сахарной пудрой или сахаром с корицей.

Омлет с творогом или сыром

3 яйца, 50 г творога или сыра, 45 г молока, 15 г масла сливочного.

Хорошо отжатый свежий творог смешать с яйцами, посолить и поджарить так же, как в предыдущем рецепте. Так же можно приготовить омлет с натертым сыром. В этом случае яйца предварительно смешать с молоком.

Омлет с луком

3 яйца, 45 г молока, 40 г шпига, 20 г лука.

Шпиг нарезать кубиками размером около 1 см и слегка поджарить с нашинкованным репчатым луком. Затем залить шпиг подготовленной для омлета яичной массой, жарить на медленном огне как омлет.

КОЛБАСА И НЕ ТОЛЬКО

Колбаса жареная с грибами и луком

110 г колбасы вареной, 15 г сала свиного топленого, 20 г грибов белых сушеных или консервированных, 25 г лука репчатого, укроп.

От толстого батона чайной колбасы отрезать ломти, не удаляя оболочку, и обжарить с одной стороны. При жарке колбаса приобретет вид чашечки. Вареные сушеные грибы мелко изрубить, добавить пассированный репчатый лук и все обжарить.

При подаче в чашечки из колбасы положить подготовленные грибы и посыпать укропом.

Колбаса жареная с помидорами


100 г колбасы вареной, 15 г жира для фритюра, 2 средних помидора.

Колбасу и помидоры порезать кружочками, колбасу обжарить во фритюре с одной стороны, при этом сверху на каждый кусок колбасы уложить кружочек помидора, при подаче посыпать зеленью. Вместо помидоров можно использовать шинкованный пассированный репчатый лук или лук, жаренный во фритюре.

Помидоры можно также уложить на готовую обжаренную с двух сторон колбасу.

Продолжение следует.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ВОЛОСЫ

 После беременности у меня стали выпадать волосы. Врачи сказали – что это естественный гормональный дисбаланс (с рождением ребенка резко падает уровень гормона прогестерона). Обещали, что как минимум через 4-6 месяцев волосы восстановятся. Но и через полтора года у меня при расчесывании клоки волос оставались на расческе, причем волосы стали ломкими и сухими. Я начала всерьез беспокоиться, и моя мама решила показать меня травнице, которая жила в ее родном городе в Сибири. Травница собрала состав трав, заварила их оливковым маслом, настояла несколько дней в термосе и велела мне делать маски на волосы по определенной схеме. Через 3 месяца мои волосы не только перестали выпадать, но стали более густыми и шелковистыми.

Настой тот мы не записали, и благополучно его забыли, но через 9 лет вновь пришлось обратиться к той же травнице, но уже моему отцу. У него началась круговая плешивость, и на маму обрушились его жалобы, капризы, мучительное ожидание того времени, когда его пышная от рождения шевелюра превратится в прическу Котовского. Поехали летом вновь в далекую Сибирь. По рекомендации бабушки-травницы сами набрали нужные растения, некоторые – купили в аптеке. Отец выполнял все рекомендации – и восстановил волосы за 9 месяцев.



овощи и ягоды, в которых много кремния: морозка, жимолость садовая, барбарис, овощи: дыня, огурец, перец стручковый сладкий, рис бурый, топинамбур. Кремний необходим для нормального развития соединительных тканей, кожного покрова и волос.

Первые изменения состояния волос у моего отца были уже заметны через 2 недели применения масок. Через месяц – появились пушковые волосы, через 2 месяца – появились единичные настоящие волосы, затем число настоящих волос заметно увеличилось, их рост ускорился. Для восстановления полноценного волосяного покрова потребовалось 9 месяцев.

Вот уже 4 года прошло с тех пор – мой отец не жалуется на облысение, но масляный настой готовит ежегодно и хранит впрок в холодильнике: заливает его в пакетики для приготовления льда и замораживает. При необходимости, если ему вдруг покажется, что опять слишком много волос остается за ночь на подушке – открывает нужное количество пакетиков, размораживает и полученный раствор втирает в кожу головы.

3 раза в неделю делает маски – и проходит не более 3-х недель – и выпадения волос как не бывало!

Елизарова Кристина, г. Приморск.



Хмель обыкновенный
Humulus lupulus L.

Теперь мы уже записали полный состав и способ приготовления масла для масок, состав ее оказался сложным, различным для мужчин и женщин.

Масляная настойка для женщин: хмель (шишки), мята, крапива (листья), хвощ полевой (вместо него можно взять спорыш), мать-и-мачеха (листья). **Для мужчин** – зверобой (цветки), аир (корни), крапива (листья), хвощ (или спорыш), софора желтеющая (цветки).

Готовится так: все компоненты измельчить, взять в равных количествах, 100 г смеси залить 1 л оливкового масла, нагревать на водяной бане 15 мин., залить не процеживая в хороший по теплоизоляции термос, настоять 3 суток, отцедить.



Хвощ полевой
Equisetum arvense L.

На корни волос нанести приготовленное масло от макушки по всей голове вниз, держать 30 мин., смыть теплой водой без мыла и шампуня, можно ополоснуть настоем лаванды (продается в аптеке). Так делать по 2-3 раза в неделю, не менее месяца. Более месяца без длительного перерыва

принимать маски из оливкового масла нежелательно, т.к. оно сильно сушит голову. Затем перейти на маски 1 раз в неделю, и так продолжать 4-8 месяцев без перерыва. Внутрь принимать ежедневно в течение 1,5 мес. хвощ полевой (настой), затем перейти на другие кремнийсодержащие травы, растительные продукты. Я чередовала настои трав: спорыша и герани полевой. Кстати, со спорышем и хвощем можно супы и салаты готовить. По сезону –

Реклама

Хотите быть на 100% уверены, что пьёте 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.
- Перерабатывает 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.

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копать, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить ваше желание! Предлагаем вам **легкую** (3,5 кг), **компактную** (305х300 мм) и одновременно **вместительную** (3 кг) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, и др. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0,5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным **стерилизующим эффектом**, при невысокой температуре (30-70°C) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!



СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

Цена - 2350 руб. с оплатой при получении на почте.

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.

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара. **Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77**

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

На правах рекламы: ОГРН 1074545028810 ООО «Мир Комфорт» г. Киров, ул.Попова, 61, отдел 89.

ОЧИЩАЮЩИЙ КОШМАР



При достаточном количестве сна и отдыха, через осмысление прошлого происходит исправление ошибок, очистка мозга от застрявших раздражений. Это необходимо для омоложения, оздоровления, выстраивания правильной линии поведения, способствующей выживанию и процветанию как отдельно взятого человека, так и всего человечества в целом. Осмысление ошибок прошлого может быть очень болезненным и сопровождаться кошмарами, но это очищающая процедура. Мозг сам стремится к правильности, в нем это заложено природой, надо только не мешать ему это делать. Очень тяжело признавать неприятную правду и исправлять допущенные ошибки, но альтернативы нет. Вы можете задавить проблему, чтобы она не мешала вам жить, но тогда душа ваша никогда не обретет покоя.

Снилось, будто я пытаюсь наладить отношения с N, но с позиции силы. Я должен быть главным, а не она. Делаю это постепенно, но настойчиво, добиваясь «своего» и ставлю ее перед фактом (в реальности инициатива была отдана ей, а в сновидении я пытаюсь вернуть утраченные позиции). Теперь я главный, пусть знает свое место. Началась истерика. Она схватила плетку из лески с нанизанными на нее большими рыболовными крючками и начала стегать ей мое тело. Крючки больно впивались и выдирались с мясом. Что делать? Пусть на себе испытает, что это такое, и тогда остановится. Я сильнее и докажу это любой ценой. Схватил плетку за конец и начал этими же крючками раздражать ее тело, заглушая собственную боль ненавистью. Но оказалось, что я только подлил масла в огонь. Все равно своего добыть, слишком долго терпел. Стоп, что вы делаете? Посмотрите на балкон, там, в ужасе сжались ваши дети и родственники (образы расплывчатые). Каково им видеть, как вы из ненависти готовы поубивать друг друга. А ведь дети, это самое ценное, что у вас есть. Это ваше продолжение, ваше будущее, вы сами. Вы делаете из них уродов, калечите их жизнь и не хотите видеть этого и признавать. Остановитесь, осмотритесь, одумайтесь. Вы уничтожаете не только их жизнь, но и свою. А что делать, я не смогу подчиниться N, никогда. Такое уже было и ни к чему хорошему это не привело. Тогда уйди. Не могу, я должен все время видеть своих детей, общаться с ними. Если уйду, N настроит их против меня и запретит общаться. Но для детей губительно видеть такие ваши взаимоотношения (в процессе участвует и не родившаяся дочка). Что делать? Совсем запутался. Протяни первый руку для примирения. Не могу. Да это ничего не даст, мы совершенно разные люди. Но ведь народили детей, и вы ответственны за их судьбу. Были же между вами когда-то хорошие отношения, от чего же все сломалось? Значит, изначально вы не подходили друг другу, и ситуация была «притянута за уши». А как же дети, они-то при чем? Отпусти пока ситуацию, погрузись в прошлое, поищи там допущенные ошибки, исправь их, тогда выработается совершенно иная оценка событий. Процесс обнаружения и исправления ошибок не быстрый. Наберись терпения, и шаг за шагом разгребай завалы прошлого.

На следующую ночь сновидения приняли уже несколько иной характер. Снилось, будто N. нашла себе любовника, а меня пытается вытурить из квартиры. Но это не правильно. Я изо всех сил сопротивляюсь, пытаюсь удержать ситуацию под контролем. N. шантажует меня малень-

ким сыном (так и было). Если я уйду и поселюсь, например, в сарае, то это для него будет еще хуже. Нельзя уступать (пытаюсь вернуть себе утраченные позиции). Отстоял для начала место в прихожей. Пусть хоть на уши встанет, но не отступлю. С какой стати я должен спать в коридоре? Буду спать и находиться в комнате. Но ведь там N. с любовником – соседом и моим маленьким сыном, каково ему все это наблюдать?

Кошмар! Чужой дядя вместо папы, и родной папа как чужой дядя. Бедный мой сынуля, каково ему такое пережить (подобные мысли подавлялись как сильнейший раздражитель, с которым я не смог справиться, когда совместная жизнь не сложилась). Но все же я должен находиться при нем, несмотря ни на что. Пусть на данный момент все неправильно, но я постараюсь во всем разо-



браться, чтобы исправить допущенные ошибки. Надо создать островок стабильности, чтобы можно было успокоиться. Отстоял место в комнате. Но где я буду спать? N. выделила мне место возле шкафа на полу. Я буду спать на полу, а они на диване? На моем диване?! Да пусть спят. Но ведь мне спать на полу унизительно. Приобрети раскладушку. А они пусть отделяются на ночь ширмой. И я все буду слышать? И бедный мой сынуля окажется совсем заброшенным. Какой кошмар! Вечною протитовостью быть не может, иначе никогда не придет успокоение. На-

до находить компромисс. Любовнику сказал, что ничего против него не имею, не он, так другой. N. тоже смягчила позиции и уже не столь категорична. Мы вместе вполне уживаемся. Это неправильно, но на данный момент это наиболее приемлемый вариант, позволяющий сделать передышку и начать во всем разбираться. Одна неправда тянет за собой другую. Возникают огромные нагромождения «неправильностей», выстраивающих неправильно всю жизнь. Стремление к правильности исправлено, если полностью (во всем живом) природой, и мозг в состоянии все распутать через сновидения, надо только ему не мешать. И пытаться самому во всем разобраться. Без приложения усилий ничего не получится. Поиск ведется самостоятельно, высчитать его невозможно. Надо просто отпустить мысли в свободное плавание. Тяжелое детство, всевозможные психотравмы могут исказить психику до неузнаваемости, и человек будет даже не осознавать этого. Полочки, на основе которых выстраиваются «неправильности», коверкающие жизнь поддаются исправлению, если сильно желать этого. Чтобы быть по-настоящему счастливым, надо научиться очищать сознание от наносного мусора.

Почему «правда» выгодна человеку? В чем ее сила? Она сохраняет «чистым» сознание и отображает истинное положение вещей. Искаженное ложью мировосприятие несет в себе потенциальную угрозу. Она может быть не явной и не осознаваемой, но обязательно нарушит естественный ход событий. Подавляемый страх порождает ложь. Когда человек не боится и помыслы его чисты, ему нет нужды лгать. Ложь устойчиво нарушает равновесие, а значит, является накопителем раздражений. Мысль теряет свободу передвижения, т.к. все время приходится делать поправки. Застраивая ложь, как очажок с повышенной возбудимостью, будет стремиться «все протаскивать через себя». Если человек думает, что вот тут он «немного солгал», а в остальном будет честным и у него не возникнет проблем, он ошибается. Маленькая ложь порождает большую ложь, ему все время придется вести борьбу с самим собой. Или без сопротивления плыть по течению «лживой» реки. Но у него тогда нарушатся нормальные человеческие взаимоотношения с окружающими, и внутри себя он позрывает в противоречиях.... «Подавил правду, так захотел, плеватель».... А если это будет по отношению к вам? Думаете, вы сильный, хитрый, изворотливый и вам все сойдет с рук? Даже если и сойдет, в духовном плане вы очень многое потеряете. Хотите, чтобы дети ваши были счастливы, станьте для них образцом для подражания. Иначе все ваши пороки через них вернуться к вам. «Правда» всегда основана на двусторонней оценке любого события, на сочетании интересов «все-го со всем». Она позволяет сохранять душевное равновесие, гармонию, способствует развитию, самосовершенствованию, делает человека более защищенным, реальность прогнозируемой. И она не накапливает раздражения, как это происходит при самообмане или обмане, а разряжает их. Внутренние органы у человека правдивого функционируют в нормальном, естественном режиме, что препятствует образованию болезней. Духовная составляющая напрямую связана со здоровьем. Если вы хотите прожить долгую счастливую жизнь, все время переосмысливайте прошлое – оно формирует настоящее и будущее.

Продолжение на стр.15.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ЗЕЛЕНый ГОРОХ ОЧЕНЬ НЕПЛОХ...

Вкус консервированного горошка напрямую зависит от сорта сырья. Для консервации чаще всего берут недозревшие молодые зерна горошка специальных луцильных сортов. Причем такое сырье бывает двух видов: гладкозерный (с ядрами правильной округлой формы) и мозговой. Баночка горошка мозговых сортов лучше всего подойдет для салатов или гарнира. А все потому, что мозговой горошек – наиболее нежный и сахаристый, содержит в среднем 7 процентов углеводов. Для сравнения: в гладкозерном их всего 4 процента.

Выбирая горошек в консервной банке, обратите внимание на то, чтобы жестянка была целой, без вмятин и трещин. Горошек «зеленый консервированный», подразделяется на три сорта – высший, первый и столовый. В горошке высшего сорта содержание битых зерен не превышает 6 %. В первом сорте их не больше 8%, а в столовом поврежденный горох может занимать пятую часть банки.

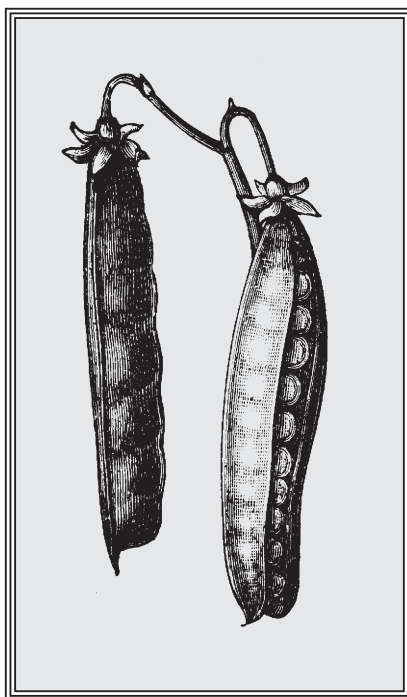
Если на баночке с консервированным зеленым горошком значится «Особенный» и производитель сам не смог определиться, к какому сорту относится его изделие, приготовьтесь к тому, что ее содержимое сгодится исключительно в суп. Откройте банку консервированного зеленого горошка и слейте заливочную жидкость в прозрачный стакан. «Бульончик», в котором плавали горошины, может многое рассказать о качестве продукта. Наличие обильного белого осадка – свидетельство того, что производитель использовал перезревшее зерно или нарушил технологический процесс консервации. Но если гороховая вода совершенно прозрачная – это тоже плохо. Скорее всего в банке старый горох. Зерна должны быть целыми, от зеленого до оливково-зеленого цвета.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО?

Специалисты утверждают, чтобы изготовить такое количество сливочного масла, которое показывают отчеты российских предприятий, надо вырабатывать молока в 4 раза больше, чем производится на самом деле.

Бывает ли в продаже настоящее сливочное масло, и по каким признакам его можно узнать?

Самое вкусное масло – Вологодское. Масло №1, каковым оно считается издавна (рецепт упомянут еще в «Русской правде» XI века), имеет ограниченный срок хранения – 1 месяц, по истечении которого становится просто «маслом сливочным несоленным». Выбирая Вологодское ма-



сло, обратите внимание на его жирность. В настоящем масле она должна быть 82,5 %.

Другой, издавна распространенный рецепт сливочного масла в наше время именуется «Крестьянским» (в старину его называли чухонским). Его жирность по существующим стандартам должна быть 72,5%.

Если на упаковке написано «Крестьянское», а в информации для потребителя указано, что в его состав входят растительные добавки, перед вами явная подделка.

Так называемые легкие или, как их еще называют, комбинированные масла, по своему составу ближе к маргарину. Чтобы отличить комбинированный продукт от сливочного масла, обращайте внимание на информацию мелким шрифтом, приведенную на боковой или задней стороне упаковки. Здесь указывают состав и принадлежность масла к комбинированным продуктам. Но нередко эту информацию «прячут» в складках бумаги. Если прочитать ее нельзя, то от такого продукта лучше отказаться – порядочному производителю скрывать нечего.

Если к названию масла добавлено «экстра», «особое», «старорусское» скорее всего перед вами комбинированный продукт.

Чтобы сбить с толку покупателей, производители используют и другой прием – трансформируют название «Крестьянское» в «Крестьянку», а «Любительское» – в «Любимое».

Выбирая легкое масло, обратите внимание на маленькую тонкость. Если в таком продукте молока больше 50%, то его именуют молочно-растительной смесью, а если меньше, то растительно-молочной смесью. За рубежом комбинированные жиры занимают значительную долю рынка до 80%. Считается, что легкое масло полезнее для здоровья, поскольку не содержит холестерина. Однако, ученые выяснили, что гидрогенизированные жиры, которые входят в состав такого масла, повышают риск заболевания диабетом и ослабляют иммунитет.

Прежде чем купить сливочное масло, понюхайте его. Искусственные ароматизаторы не могут в полной мере воссоздать запах настоящего сливочного масла. Качественный продукт имеет чистый, без посторонних примесей, характерный запах. Если вы покупаете масло вразвес, попросите продавца отрезать кусок и продемонстрировать вам срез. Настоящее сливочное масло плотное, на срезе сухое, блестящее или слабо блестящее, хотя допускается выступление единичных капелек влаги. Масло, приготовленное из натуральных сливок, зимой имеет белый цвет. Приятный желтый оттенок этому продукту придает свежая

травы, которую буренки с большим аппетитом поглощают летом. Или искусственные красители, которые вводят производители зимой. Качественное масло пластичное, легко намазывается на бутерброд. Если же масло крошится и рассыпается, это свидетельствует о серьезных нарушениях рецептуры продукта, часто – о переизбытке влаги.

Не знаете, какое «Вологодское» выбрать – первого или второго сорта? Не берите ни то, ни другое. Вологодское масло на сорта не делится.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ!

В состав продуктов могут входить вредные для здоровья вещества. Учимся грамотно читать этикетки.

Согласно статистическим данным потребители в основном обращают внимание на цену. А зря! Ведь то, что представлено на прилавках, часто таит в себе неприятные сюрпризы, способные нанести вред нашему здоровью.

– На что же следует обращать внимание при выборе продуктов?

– Сама упаковка товара говорит о многом. Если у вас возникло подозрение, что она как-то не так выглядит – возможно, это фальсификат. Лучше такой товар не покупать. А главное, обратите внимание на этикетку. Текст ее утверждается Минздравом. Поэтому там обязательно присутствует информация о безопасности продукта, его пищевой ценности, химическом составе. Обязательно смотрите на срок годности!

– Что грозит тем, кто не читает этикеток?

– Например, если в состав продукта входит клубника, а у человека на нее аллергия, понятно, что будут проблемы, если он отведаст такой десерт. Аллергикам вообще надо быть особо внимательными. Если в продукт добавлена аскорбиновая кислота, то его нельзя употреблять людям с повышенной кислотностью. У диабетиков – ограничения по сахару. Есть и индивидуальная непереносимость того или иного компонента.

На этикетке указано, сделан продукт по ГОСТу или же по техническим условиям. К примеру, смотрите, есть ли в молочных продуктах стабилизаторы. По новому ГОСТу уже не существует «легкого» масла, оно должно быть только сливочным, без всяких добавок! Так же и на палке колбасы должно быть указано, сколько там процентов сои.

– А бывает, что колбаса состоит из 60% сои, но на этикетке написано «натурпродукт»?

– Увы, да, но это уже на совести производителя. Впрочем, состав колбасы, как и любого другого продукта, легко проверить в лаборатории. Если у вас возникли сомнения в качестве изделия, обращайтесь в Комитет по защите прав потребителей или в ближайшую санэпидстанцию. И сохраните чек и упаковку товара.

Эти добавки могут принести вред организму.

Официально не разрешены: красители E-121 (цитрусовый красный) и E-123

(амарант), консерванты E-240 (формальдегид), с 2005 года -E-216, E-217.

Красители (могут вызывать заболевания кишечника, печени, почек, кожи) – E-104, E-110, E-120.

Канцерогены (риск возникновения злокачественных опухолей) – E-103, E-105, E-110, E-121, E-123, E-125, E-126, E-130, E-131, E-142, E-152, E-153, E-210, E-211, E-213 – 217, E-231, E-232, E-242, E-251, E-252, E-321, E-330, E431, E447, E-900, E-905, E-907, E-952, аспартам.

Мутагенные и генотоксичные вещества (риск развития мутаций в клетках, подрывают здоровую наследственность) – E-104, E-124, E-128, E-230 – 233, аспартам.

Аллергены: E-131, E-132, E-210, E-214, E-217, E-230, E-231, E-232, E-239, E-311-313, аспартам.

Нежелательно астматикам: E-102, E-107, E-122 – 124, E-155, E-211 -214, E-217, E-221 – 227.

Нежелательно людям, чувствительным к аспирину: E-107, E-110, E-122 -124, E-155, E-214, E-217.

Влияют на печень и почки: E-171 -173, E-220, E-302, E-320 – 322, E-510, E-518.

Может стать причиной нарушения функции щитовидной железы: E-127.

Плохо влияют на состояние кожи: E-230 – 233.

Раздражают кишечник: E-220 -224.

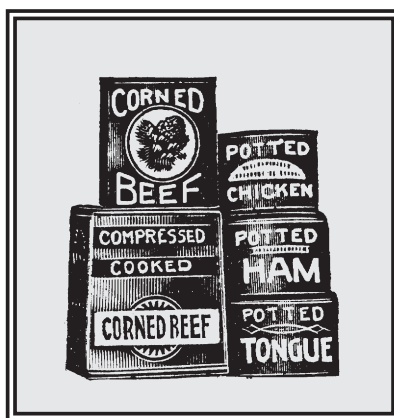
Могут вызвать расстройство пищеварения: E-338 – 341, E407, E-450, E-461, E463, E465, E466.

Не рекомендуется во время беременности, так как есть опасность неправильного развития плода: E-233.

Лучше исключить из питания детей: E-249, E-262, E-310 – 312, E-320, E-514, E-623, E-626 – 635.

Повышает уровень холестерина в крови: E-320.

Разрушают витамины в организме: E-220 (разрушает витамин B), E-222 -227 (витамин B12), E-320 (витамин D), E-925 (витамин E).



ШИШКА МАКЛЮРЫ

Мой муж каждый раз при смене сезона жестоко страдал от болей в спине, лежал пластом. Диагноз мы не знали. В больницу его, просто на аркане не затянешь!

Совершенно случайно (были на Черном море в Анапе) узнали про шишку маклюры, начали ею пользоваться и о радикулите забыли. Маклюра растет в

южных регионах. Она похожа на апельсин, только зеленого цвета. Внутри ее находится клейкое вещество с мелкими серыми семечками.


Шишку маклюры надо мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настоять 3 недели. После этого намочить в растворе х/б ткань, слегка отжать и положить на больное место, сверху пленку, затем полотенце и проглаживать этот «слоеный пирог» горя-

чим утюгом. Как только начнет сильно припекать, утюг убрать, а чуть остынет, проглаживать еще. И так в течение 15-20 мин. После чего нужно укутаться шерстяным платком и оставаться в постели, пока боль не утихнет.

Лучше это делать перед сном. Для закрепления эффекта повторить 2-3 раза.

М. Попова, г. Барнаул.


БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Обращаюсь к вам за помощью: помогите ради Христа. Вся надежда только на вас, больше мне надеяться не на кого. Я – пенсионерка, денег хватает только-только, и идти куда-то за помощью к знахарям у меня нет возможности. Дело в том, что мне сказали, что на мою квартиру наведена порча: понатыкали иголок по дому. Все это возможно. У меня жили разные люди на квартире. Я вот уже 4 года как тяжело болею, ничего не мило, ничего не радует дома. Не сплю, бессонница. Аппетита нет. Ничем не занимаюсь дома, только лежу. Все в запустении. Хотя раньше столы накрывала, блюда разные старалась приготовить. А теперь – только самое простое, полуфабрикаты. Волосы лезут пучками. В доме не могу находиться, все внутри у меня болит. Бегаю по врачам – все в норме. Я устала так жить, не живу, а существую.

Прошу вас, дорогие люди: научите, подскажите, как мне очистить свою квартиру от порчи? Эти иголки я все равно уже не найду, но, может что-то можно сделать самостоятельно, без помощи экстрасенсов?

Очень надеюсь на вашу доброту и понимание.

С уважением, Татьяна Смирнова, г. Москва.

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Недавно случайно купила вашу газету, почитала просто от скуки, но вот теперь и сама стала вашим постоянным подписчиком и читателем, сейчас уже еженедельно получаю вашу полезную газету и не могу начитаться, столько полезных лечебных рецептов там.

Меня заставила писать вам моя проблема. Дело в том, что ежегодно летом у меня на лице появляется полоса из коричневых пятен, похожих на пигментные пятна. Зимой они исчезают, а с появлением весны снова появляются. Уже так надела.


Что только не пробовала, ничего не помогает.

Обратилась к косметологам, они посоветовали обратиться к терапевту, сказали, что, наверное, это от того, что у меня не все в порядке с печенью. Но терапевт точно не знает, и я сама не жалуюсь на печень.

Та в чем же тут дело, не знаю.

Очень прошу, может быть, кто страдает этим недугом и знает, как вылечить. Пожалуйста, напишите в газету «Бабушкины рецепты», каким способом можно вылечить. С нетерпением жду вашего ответа.

С уважением, Зоя Михайловна, Якутия.

 **Здравствуйтесь, дорогая редакция!** Мне 35 лет, я никогда раньше не обращался за помощью к народным целителям, знахарям и т.д. 2 года назад у меня началась диарея. Я сразу обратился в больницу по месту жительства. Однако, результата никакого, только кратковременные улучшения. Врач определил у меня дисбактериоз кишечника, вызванный «хеликбактер пиори G». С тех пор диарея у меня практически не прекращается, пища плохо усваивается. Медикаментозное лечение дает лишь кратковременный эффект.

Если кто-то справился с этим недугом, пожалуйста, помогите, посоветуйте. Что делать, как быть. Буду очень благодарен всем за любой совет, любую посильную помощь.

141102, Московская обл., г. Щелково, ул. Первомайская, 54-17. Мухин Сергей.

ВАРИКОЗ

 В старинных справочниках можно найти средства против варикозного расширения вен. Для этого нужно промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и заполнить ими половину пол-литровой бутылки. Залить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой надо встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученный настой используют для натирания ног, поднимаясь от стопы к коленям. Чтобы добиться исчезновения синей сетки мелких вен, процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-4 месяцев. Мне приходится постоянно стоять – работа у меня такая. Что только я не перепробовала за свою жизнь! А этот старый рецепт очень мне помогает. Попробуйте и убедитесь сами!

Селиванова А.

Выпуск №35(339)

ОЧИЩАЮЩИЙ КОШМАР

Начало на стр.12.

Развод, психотравма, отрицание раздражителя и всего, что с ним связано... Результат – исковерканная жизнь твоя, твоих детей, твоей, бывшей уже, половины. И ничего изменить нельзя, прошлое не вернуть. Не знаю, не хочу знать, все зачеркиваю. Начну жизнь с чистого листа. Постараюсь не допустить прошлых ошибок и быть счастливым. Это иллюзия, самообман. А как же близкие до этого тебе люди, в первую очередь твои дети, о них ты подумал? Как у них сложится судьба? Сколько горя, страданий они переживут из-за того, что развалилась семья? Сейчас, под воздействием раздражения, ты оправдываешь свои поступки и обвиняешь во всем противоположную сторону. Всякое в жизни случается, никто от психотравм не застрахован. Но даже если было отрицание раздражителя «раз и навсегда», знай, что, разобравшись в себе, сможешь многое исправить. И главную роль в этом будет играть любовь. Не искусственно насажденная, а естественная, которая присутствует в человеке всегда, просто она была подавлена раздражением. По мере успокоения и осмысления произошедшего, именно любовь восстанавливает нарушенную гармонию. Не получилось, не сложилось, не подходит друг другу, но постарайтесь восстановить добрые отношения или хотя бы сохраняйте нейтральность по отно-

шению друг к другу, чтобы детям вашим не передалась ваша ненависть. Расстопите их сердце любовью, и вернете любовь и расположение к себе. Не разобравшись в причинах произошедшего, не осмыслив их, не исправив допущенных ошибок, не раскаявшись, не простив отрицаемую сторону, не достигнув во взаимоотношениях компромисса, вы никогда не сможете стать по-настоящему счастливым, и будете пользоваться не настоящими чувствами,

а лишь их суррогатами. Если будете убежать от себя, подавляя прошлое, то расплатитесь за это своим здоровьем и еще большими ошибками. Каким образом разгребаются и осмысливаются завалы прошлого, с целью исправления ошибок, наглядно показано в описываемых сновидениях. Процесс очень неприятный и болезненный, но он позволяет находить выход из «безвыходных ситуаций».

Люди ищут панацею от всех болезней и продление жизни в каких-то лекарствах, «стволовых клетках» и пр., чтобы «без труда» за деньги обрести счастье. Такой подход приведет к вырождению человечества. Разве можно природу заменить чем-то искусственным? Когда вынужденно, то да, но нельзя это превращать в норму. Надо наводить порядок в голове и использовать для этого природные механизмы саморегуляции.

Добровольский Виктор Михайлович, 7.06.2008 г.

