

# 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.

«У меня гипертоническая болезнь, были сильные головные боли. Купила «Пояс здоровья», ношу постоянно, шум в голове прошел, боли стихли. Сократила прием таблеток на 50%. Спасибо изобретателям за такое чудо, сколько денег мне сэкономили и

ещё избавили от болезни». Акимова Людмила, г. Новосибирск.

«Меня мучил простатит, а я ведь ещё не старый, мне всего 50 лет. Прочитал в газете про Пояс здоровья и решил купить. Не сразу, конечно, но через пару месяцев почувствовал значительное улучшение самочувствия, прилив сил, как будто омоложение организма, появилось влечение к женскому полу, да и вообще захотелось жить».

Луговой В., г. Кострома. Диабет, простатит, язвы желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, аллергии, давление, проблемы эндокринной системы, почечные болезни и множество других проблем поможет решить «Пояс здоровья».

Проконсультироваться со специалистом можно по телефону в Москве (495) 421-78-08. 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 «Москвич». тел.: (495) 179-10-20.

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ПШЕНКА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ГЛАЗ.....	1
ГАЙМОРИТ НАС НЕ ПОБЕДИТ! .....	1
РАСПОЗНАЙТЕ ИНСУЛЬТ – СПАСИТЕ ЖИЗНЬ....	2
МОЯ ТРОЙЧАТКА .....	2
ЛЕЧЕНИЕ АСТМЫ .....	2
ФИБРОМИОМА МАТКИ И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....	3
СРЕДСТВО ОТ ХВОРИ – ЗЕЛЬЕ НА КАГОРЕ.....	3
ЛАБАЗНИК ОТ ЗОБА.....	3
ПОЛЫННАЯ ПАНАЦЕЯ.....	4
САМООБНОВЛЕНИЕ.....	4
КОСМЕТИКА НАШИХ БАБУШЕК.....	6
ЖЕЛАЮЩИМ ПОХУДЕТЬ .....	6
НУ ТЫ И ЛОПУХ! САХАЛИНСКИЙ.....	7
I-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД. ФИТОТЕРАПИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ИНКУРАБЕЛЬНЫХ БОЛЬНЫХ .....	8
У МОЕЙ МАМЫ БЫЛА ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ.....	9
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ.....	10
ОЛИВКА В ДЕНЬ, НО С КОСТОЧКОЙ.....	11
НАСТОЙ ТАТАРНИКА БОРЕТСЯ С ВЯЛОСТЬЮ.....	11
ДОЖДЕВИК – И «ПЫЛЕСОС», И ГРИБНОЙ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ» .....	11
ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ.....	12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.....	13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....	14
РАСТВОРЕНИЕ КАМНЕЙ СОКАМИ.....	15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ .....	15
ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ ЛЕЧИТСЯ С ПОМОЩЬЮ ЗВЕРБОЯ.....	16

## ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ ЛЕЧИТСЯ С ПОМОЩЬЮ ЗВЕРБОЯ

 Я насобирал зверобоя, несколько кучек этой травки, состриг верхушки (чтобы высота получалась 15-18 сантиметров), связывал в небольшие пучки, мотелки (штук по 12-15), развешивал на бельевых шнурах на кухне. Сушить зверобой надо в сухом месте, и в тени, поэтому лучшим местом и наиболее удобным мне представилась кухня. И таким образом засушил я себе лекарство на целый год. Затем заваривал по такому же рецепту как и обычный чай и пил вместо чая всю осень, зиму и весну. Кстати сахар добавлять не



нужно, лечашее воздействие этого лекарства без сахара, гораздо сильнее и эффективнее.

И мне было очень приятно осознавать, когда привычного весеннего обострения болезни – язвенного колита больше не случилось, чему я очень рад! За столько лет что я болею, я впервые начал себя чувствовать здоровым и полным сил. Чего и Вам желаю, Здоровья!

Луговник А.Ф., г. Гомель.

ЧИТАЙТЕ В № 24 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

советы от всех болезней

### Бабушкины рецепты

КОНСУЛЬТАЦИОННО-ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТР, РАБОТА С 2002 ГОДА

«Спасать нас все же бабушки умели»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- полезный чай из чеснока
- рецепты из черешни
- сорняки для здоровья человека
- черная бузина против саркомы
- подарок женщинам

## Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p> <p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК–Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №23 (327). 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>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 1.06.2008</p> <p>Сдано в печать 1.06.2008</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>
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>08023</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>



# БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ПШЕНКА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ГЛАЗ

Моя дочь никогда не жаловалась на глаза. А тут после училища пошла работать (она программист) и вскоре стала мучиться – то и дело возникал конъюнктивит. Хотя врач и сказал, что работа с компьютером на это не влияет, мы все же грешим на него. А помог нам отвар пшена (посоветовала соседка). Нужно взять столовую ложку крупы на стакан воды, промыть и варить 10 – 15 минут. Потом дать 2 часа настояться.

Полученным отваром промывать глаза 5 – 6 раз в день. Помогло!

Ирина Волкова, г. Муром, Владимирская область.

## ГАЙМОРИТ НАС НЕ ПОБЕДИТ!

Хочу поделиться опытом лечения гайморита. Взять в равных частях выжатый сок тертого лука, спирт, растительное масло, мед, измельченное черное хозяйственное мыло и молоко. Всех компонентов взять по столовой ложке. Смешать, поставить на слабый огонь, перемешивать. Довести до кипения. Дать остыть. Сделать из ватки турунду (тампон), намочить в этой смеси и вставить в ноздрю. Через некоторое время начнется мощный отток гноя из пазух. Держать час-два. Делать каждый день до полного выздоровления.

А теперь хочу обратиться ко всем читателям вот с какой просьбой. Здесь (в газете) неоднократно публиковались мои статьи с предложением о помощи в лечении каких-то болезней. Я после этого получал письма с прось-

бами типа «помогите, у меня щитовидка». У меня на подобные письма реакция примерно такая: «У меня тоже щитовидка, и у каждого человека на Земле щитовидка».

Итак, моя просьба такая: если в газете опубликовано письмо травника с предложением о помощи в лечении каких-то болезней, или если травник предлагает высылку каких-то трав, то письмо пишите конкретно и подробно. Например, если у вас больна щитовидка, то сообщайте, КАКАЯ ИМЕННО болезнь – гипопаратиреоидизм (узловой зоб) либо гиперфункция щитовидки.

Указывайте давление, возраст, сопутствующие заболевания. При этом не важно, обращаетесь ли вы ко мне или к другому травнику. Я общаюсь со многими травниками, и знаю, что всем моим коллегам тоже приходится вести повторную переписку для уточнения. Не тратьте свое и чужое время и не думайте, что травники способны прочесть ваши мысли и на расстоянии понять, какая именно болезнь вас беспокоит.

352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу.



## СЕГОДНЯ

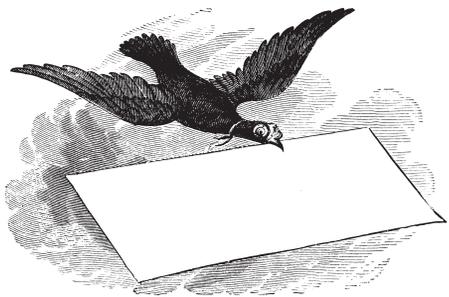
## В НОМЕРЕ:

- **распознайте инсульт – спасите жизнь человеку!**
- **полынная панацея**
- **ну ты и лопух!**
- **фитотерапия рака**
- **правильное детское питание**

**Внимание, подписка! Оформите подписку на второе полугодие 2008 года до 20 июня.**

**Подписные индексы: Каталог Роспечати – 25577, или каталог «Почта России» – 24240. Станьте участником призовой подписки!**

**Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию подписной квитанции на второе полугодие 2008 года до 1 сентября 2008 года. Подписной купон на стр.15**



## ЛЕЧЕНИЕ АСТМЫ

Этот рецепт помог поставить на ноги младшего сына. Мой сын с 4-х лет болел хроническим бронхитом с астматическим компонентом, перешедшим в астму. Врачи ничем не могли помочь. Преднизолон и другие лекарства привели к такому состоянию, что за ночь приходилось вызывать по три раза машины скорой помощи. Приступы удушья ничем снять не могли.

А совет одной женщины, дай Бог ей здоровья, очень помог.

Нужно взять по 1 ст.л. багульника, зверобоя, пустырника, эвкалипта, крапивы и мать-и-мачехи. Все перемешать. На один прием брать 1 ст.л. смеси, заливать 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут и пить 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Детям до 7 лет пить по 1/4 стакана за раз.

После того, как месяц попьете, сделайте 3-недельный перерыв и снова пейте месяц. В таком порядке продолжать лечение год, пока легкие хорошо не очистятся от мокроты. Если болезнь будет сопровождаться приступами удушья, то вместе с настоем пейте по 1/2 таблетки теофедрина, который расширяет бронхи, а травы очищают. Теофедрин принимать только во время приступов удушья, а когда станет легче дышать, пейте только настой. Параллельно проводите закаливающие процедуры, ешьте побольше зелени, овощей, фруктов. При необходимости, делайте массаж и дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой. Ежегодно, для профилактики, за месяц до начала весны и осени в течение месяца пейте этот настой. Сейчас сыну 27 лет и у него все в порядке. Желаю всем здоровья!

**Ж. Ф. Згурьева.**



Багульник  
*Ledum palustre.*

## РАСПОЗНАЙТЕ ИНСУЛЬТ – СПАСИТЕ ЖИЗНЬ

Во время отдыха на природе молодая женщина по имени Елена споткнулась и упала.

Друзья, почувствовав неладное, настаивали на вызове скорой помощи, но Елена заверила, что она чувствует себя хорошо. Женщина продолжала наслаждаться отдыхом, несмотря на то что она, казалось, немного не в себе. По приезде домой у Елены резко ухудшилось здоровье, и ее увезли в больницу. А чуть позже друзьям Елены позвонил ее муж и сообщил, что Елены не стало. Во время пикника у нее случился инсульт. Если бы друзья знали признаки инсульта, может быть, Елена была бы сегодня жива. Врач-невролог впоследствии заявил, что если бы он осмотрел пострадавшую в течение трех часов, то мог бы полностью устранить последствия инсульта. Он обратил внимание на то, что задача любого очевидца подобного происшествия заключается в быстром распознавании симптомов инсульта и доставке пострадавшего в медицинское учреждение для оказания помощи. К сожалению, отсутствие осведомленности приводит к трагедиям.

Жизненно необходимо для каждого из нас научиться распознавать признаки инсульта. Прочитайте и запомните три основных шага в определении симптомов инсульта:

1. Попросите пострадавшего улыбнуться.
2. Попросите заговорить. Пострадавший должен связно выговорить простое предложение, например: за окном светит солнце.
3. Попросите поднять вверх обе руки.

И еще есть один способ распознать инсульт, помимо вышеупомянутых: попросите пострадавшего высунуть язык. Если он кривой или неправильной формы и западает на одну сторону, то это тоже признак инсульта. Если вы отметили у пострадавшего проблему с каким-то из приведенных заданий, немедленно вызывайте скорую помощь и опишите симптомы прибывшим на место медикам.

Врачи уверяют: каждый, кто запомнит эту информацию и передаст еще десятерым, может быть уверен, что по крайней мере одну жизнь он спас.

**А.Л. Ларионов, Волгоградская область.**

## МОЯ ТРОЙЧАТКА

Мне 73. Работал слесарем и механизатором до 2002 года, а выйдя на пенсию, стал мучиться от остеохондроза. Много чего перепробовал. За помощью в поликлинику обращаться оказалось бесполезно, да и накладно для семейного бюджета. Пытался применять траву, цветы и корни сабельника. Не помогло ни в каком виде, а вот с дополнениями средство оказалось эффективным. В последние три года мы успешно им пользовались вместе с супругой.

Моя тройчатка, которая с первого раза облегчает жизнь при остеохондрозе, радикулите и болях в коленных суставах, выглядит таким образом: из верхней части и корней сабельника в сухом виде делаю настойку на водке в баночке емкостью 250 мл и соотношении 1:3 по объему. Через 6 дней после массового цветения собираю цветки картофеля и развожу жидкостью для разжигания примусов, то есть денатуратом, также 1:3 в посуде 250 мл. Третий компонент – цветки акации белой, настоянные на денатурате. Цветки акации можно заменить корнями таволги

(лабазника), но он чересчур пахучий. Соотношение аналогичное. Вечером перед сном смазываю два-три пальца руки и слегка смазываю болевой участок настойкой сабельника. Не давая полностью высохнуть, наношу раствор с цветками картофеля, следом – жидкость с цветками акации.



Сабельник болотный

Потом эту процедуру повторяю в той же последовательности. После трехкратного смазывания обрабатываемый участок накрываю тонким, мягким целлофаном в один слой. Он очень хорошо сам прилипает к телу. Надеваю ночную рубашку и ложусь в постель. Не нужно специально укутываться и утепляться. Мне помог избавиться от ноющей боли в плече уже первый сеанс.

Но на всякий случай я это делал в течение 5 дней. Все травы, цветки и корни собирал сам, строго по лунному календарю. Что-либо менять в составе и методе его использования не пробовал. Знаю, что жидкость для разжигания примусов достать довольно трудно. Возможно, денатурат можно заменить 70%-ным спиртом. Моей семье хватило приготовленного количества этой тройчатки на три года.

**Осипов П.Г., г. Подольск.**

# ЛАБАЗНИК ОТ ЗОБА

 Живу в глубинке. Мне 49 лет. В хуторе даже нет «скорой». Лечиться ездим в район за 50 км. В 1998 году практически потеряла способность выполнять любую работу. У меня были тахикардия, аритмия, гипертония, пиелонефрит, потеря зрения, панкреатит, малокровие – всему этому виной оказался диагноз – зоб. Исчезло желание жить. Ведь я даже не могла самостоятельно одеться, а плюс ко всему еще и бронхиальная астма замучила. После нескольких уколов и таблеток случился гипертонический криз. Врачи меня еле-еле откачали. И в итоге я осталась прикованной к постели.

Чтобы хоть как-то отвлечься, листала старые журналы и наткнулась на маленькое объявление: «Реализую лабазник от зоба». И, как ни странно, но почувствовала, что это моя последняя надежда. Приобрела, настояла корень на водке – 8 бутылок. Когда закончила пить 4-ю бутылочку, почувствовала желание жить. Уже могла готовить, даже гулять по 2 часа на улице, хотя прошло всего 1,5 месяца. Пульс стал 100-110, а был 180 ударов в минуту. Появился аппетит, улучшился сон, стала обходиться без уколов. Так «пропила» все 8 бутылок. И после этого я могла уже стирать и мыть полы и даже ходила в огород на часик-другой. Потом я эти же бутылки заливала снова и продолжила курс. И вот теперь от моей болезни не осталось и следа. Даже себя чувствую, как в 20 лет. Радости нет предела.

**Для приготовления настойки** нужно взять 100 г корня, хорошо промыть в холодной воде, пока вода не станет чистой. Мелко порезать и сложить в 0,5-литровую бутылку, залить водкой по плечики, как в магазине, закупорить. Поставить в темное место. Ежедневно встряхивать. Через 2 недели лекарство готово. Необходимо

делать сразу все лекарство, но процеживать не нужно, так как его надо будет заливать повторно. Если зоб I степени – нужно 4 бутылки, если II степени – 6 бутылок, III-IV степени – 8-10 бутылок лекарства.

Каждое утро за полчаса до приема лекарства пейте по 1 столовой ложке растительного нерафинированного масла. Лекарство пить 3 раза в день за полчаса до еды по 1 столовой ложке, разбавляя в 1/4 стакана воды.

Пить желательно по часам: утром в 7 часов, в обед – в 14, вечером – в 19. После каждой бутылки делать перерыв 7 дней. Содержимое бутылки не выбрасывать, а заливать снова. И когда «пропете» основные бутылки, то снова наполните. Сделайте перерыв на 1 месяц и снова повторите цикл. Диету можно не соблюдать. Правда, желательно есть больше овощей и фруктов, а также изюм, курагу, морковь.

После выпитых 4 бутылок наступает улучшение на 50%, а если зоб I степени – на все 100%.

**Хочется посоветовать людям, которые будут лечиться этим корнем: не бойтесь! Только вера в победу поможет справиться с недугом.**

Если при этом есть заболевания сердца, как было у меня: аритмия, тахикардия и вдобавок гипертония, нужно пить боярышник красный – ягоды с шиповником. Сама делала так: брала 3 столовые ложки красного боярышника – ягод, добавляла 1 столовую ложку шиповника и заливала 0,8 литра воды, затем кипятила 15 минут. Ночь настаивала.

Ягоды можно заливать 3 раза. Пить столько, сколько и лекарство. Но если сделана операция, увы, это лекарство не помогает.

**Корень лабазника (таволги)** лечит печень и выводит яды из организма, нормализует обмен веществ. Противопоказаний нет, можно пить даже грудным детям. Корень регулирует баланс йода в организме. Люди добрые, верьте в эффективность лечения этим корнем. Если мое письмо поможет хоть немногим людям – это уже победа.

Т.Н., г. Омск.



таволга – *filipendula ulmaria L. (maxim)*



# ФИБРОМИОМА МАТКИ И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

 Этот рецепт испытала на себе моя мама. Она излечилась от фибромиомы матки. Болела она год, операцию решила не делать, – не до больниц тогда было – надо было и мужа в то время спасти от обострившейся язвы желудка, и троих маленьких детей на руках оставить не с кем. И прибегла она к старинному способу, которым еще во время войны излечились несколько жительниц нашего села – огуречной ботве.



При фибромиоме матки и молочной железы женщины нарезали огуречной ботвы, собранной в августе до начала сентября, высушивали ее в запас. Затем 1 ст. измельченной ножом ботвы залить 600 мл воды холодной,

довести до кипения, кипятить 2-3 мин., настоять 2 часа, процедить. В день выпивать по 1 стакану: через каждый час, начиная с утра, пить по 1 ст.л. Пить так 4 дня подряд. Перерыв месяц, повторять так лечение каждый месяц, до выздоровления. После 4-х месяцев приема сделать УЗИ, т. к. обычно этого срока достаточно для выздоровления.

Тобоскина Кристина, Саратовская обл.

# СРЕДСТВО ОТ ХВОРИ – ЗЕЛЬЕ НА КАГОРЕ

 Тетушке моей уже 70 лет. Она очень долго страдала головной болью. Как-то узнала, что от этого может спасти кагор. А точнее, зелье на кагоре. Тетя купила его в церкви. Приготовила средство, как положено, пролечилась и теперь у нее всегда хорошее настроение, потому что болезнь отступила. Тетушка работает на даче, ходит в лес по грибы и ягоды.

А рецепт препарата таков. Натрите на мелкой терке 150 г хрена, измельчите прямо с коркой 0,5 кг апельсинов (без семян), добавьте 300 г сахара. Потом залейте все литром кагора и варите в закрытой посуде на водяной бане в течение часа. Затем охладите, процедите и пейте во время приступов по полстакана.

В.Н. Карпова, г. Чебоксары.

# ПОЛЫННАЯ ПАНАЦЕЯ



«*Полынь – горькая трава*», – поется в известной песне. Горький вкус полыни послужил основанием для старинного сказания о том, что она впитала в себя всю горечь человеческих страданий и разочарований. Поэтому она исцеляет больных и дает им душевное утешение. Поэтические легенды о полыни вдохновляли поэтов А.Майкова, Б.Ширгина и др.

Возглавляя в течение семнадцати лет кабинет лечебно-восстановительной медицины в одном из подмосковных Центров релаксации и социальной адаптации, а затем Региональный учебно-методический Центр безопасности и здоровьесберегающих технологий, в своей практике я не единожды убеждался в исключительных лечебных свойствах полыни, являющейся, как показала жизнь, универсальным средством комплексной терапии.

Признаться, впервые о лечении травами, и прежде всего полыню, я узнал в далеком детстве от своей бабушки Натальи Михайловны, которая прожила до 82 лет.

Лекарственное значение из многочисленных сортов полыни в медицине имеют: горькая, цитварная, таврическая и вечичная. Полынь, обладая фитонцидными свойствами, применяется для возбуждения аппетита, как средство, способствующее пищеварению. Полынь входит также в состав желчегонных сборов.

Целебные свойства полыни известны очень давно: о ней упоминали еще античные авторы, по праву приписывавшие ей исцеляющие свойства. Римляне и половецкие кочевники, зная о

том, что полынь предохраняет путника от усталости, привязывали пучки этого растения к ногам, и усталость проходила.



Следует с благодарностью вспомнить о полыни, применяющейся при изготовлении оригинального народного средства от малокровия. Для этого используется исключительно полынь майского сбора, которую следует залить водкой или разведен-

## ПОЛЫНЬ

*Утопая в мягкой пыли,  
Воплотить хочу мечту –  
Надышаться бы полыню,  
Мне до горечи во рту.*

*Ее терпкий, горький привкус,  
Будоражит плоть и кровь,  
Серебристый ее искус,  
Юность дарит телу вновь.*

*И бескрайними лугами,  
Я по утренней росе,  
Обнимал полынь руками,  
Прижимал ее к себе.*

*Лишь одно ее касанье,  
В трепет бросив, и не раз,  
Дарит мне полынь признание,  
В свой полынный, звездный час.*

ным аптечным спиртом. Смесь настаивается двадцать один день в сухом, темном месте при температуре 18-20 градусов.

**ДОЗА:** капля настойки на один наперсток воды. Пить по утрам, раз в день, натощак в течение трех недель. После двухнедельного перерыва снова возобновить прием лекарства на три недели.

Полынь применяют также при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью, и как средство, повышающее аппетит после перенесенных истощающих заболеваний, служит прекрасным средством при гелиминтозе. Состав готовят из мелко нарезанной травы растения на 70% спирте в соотношении сырья к жидкости 1:5, настаивают 21 день в темном месте. После процеживания состав следует принимать по 20 г один раз в день. Всего принимать не более 3-х раз.

При болезни селезенки применяется настойка из расчета одной чайной ложки травы полыни в двух стаканах кипятка три раза в день за 30 мин. по 1/4 стакана до еды.

## САМООБНОВЛЕНИЕ



Отпусти мысли, какими бы ужасными они тебе ни казались. Выпусти пар. дай накопленным раздражениям проиграться, только тогда восстановится баланс между противоположностями, и придет успокоение... Мама... Память о тебе блокирует подавленные раздражения. Мне было плохо из-за того, что ты мало уделяла мне внимания, не покупала того, чего хотелось, не могла защитить меня от улицы, не смогла удержать возле себя моего отца. Это то, что я не прощу тебе никогда. Работая в детском садике, ты для чужих детей устраивала утренники, кукольные представления, заботилась о них больше, чем обо мне, а мне ни разу не купила ни одной игрушки, хотя я умолял, упрашивал тебя об этом. Одет я всегда был хуже других, питался тоже неважно, и все время был предоставлен сам себе. Уличный. Раздражение забивало все положительное, что ты для меня делала, его я считал как должное. Потому и вспоминаю тебя редко.

Негатив, негатив, негатив. Надо все это выплеснуть, дать раздражению разрядиться. Не хочу помнить, знать о плохом. И дальнейшая жизнь у меня сложилась не лучшим образом. Это все ты виновата. Зачем рожала, если не смогла сделать мою жизнь счастливой? Упивайся раздражением, преврати его в норму, пусть все так и будет плохо, отвратительно. Переболей этим.

Долгие годы я носил этот груз в себе, и он негативным образом влиял на всю мою жизнь. Разобраться в себе было некогда, мешал вал текущих проблем, которые необходимо было решать. Да и страшно, неприятно возвращаться к прошлому, от которого убежал с таким трудом. Травмирующие ситуации были «нерешаемыми», потому я постарался вытравить из памяти то, что являлось источником постоянного раздражения. Но сомнения начинают закрадываться в душу. От мамы исходило не только плохое, но и хорошее. Эгоизм затмил глаза. Я должен быть ей благодарен уже за то, что она, рискуя жизнью, родила меня. Она делала это

**ИСПОВЕДЬ АЛКОГОЛИКА**

*Средь череды,  
Тоскливых будней,  
Нас движет жизни круговерть,  
И высший разум строго судит,*

*Кому-то посылая жизнь,  
Кому-то смерть.  
Не суждено иным, уж видно,  
Пинать ногой земную твердь,*

*Но все же странно и обидно,  
Родиться, чтобы умереть.  
Так повелось, с мечтою дарят,  
Надежду, Веру и Любовь,*

*И в день рождения желают,  
Вернуть утраченное вновь.  
И если Бог и диавол прелят,  
Ведя за души смертный спор,*

*Пусть Божья мать на путь  
наставит,  
Рожденным не во грех,  
Умершим не в укор.*

Отвар полыни, если им мыть голову дважды в день не только препятствует облысению, но и способствует росту волос. Полынь занимает достойное место в приготовлении лечебного сбора трав при гастрите, холецистите и желчнокаменной болезни.

При жирной коже, при появлении угрей на лице, настой полыни из двух столовых ложек на стакан воды успешно используется в виде компрессов и примочек. Припарки, принимаемые один раз в день в течение недели сводят появившиеся бородавки.

Кроме того, полынь является эффективным успокаивающим и противовоспалительным средством. Препараты полыни являются прекрасными очищающими средствами при водянке, болезнях печени, желтухе и кожных заболеваниях, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта.

При всем многообразии целебных свойств, полынь успешно применяется также, как средство от опьянения, активно применяется при лечении алкоголизма. Алкоголизм и отравления алкогольными напитками ежегодно уносят жизни около 25 тыс. человек.

Следует обратить внимание на то, что алкоголизм в России имеет устойчивую тенденцию к росту, приобретает характер национального бедствия. Влияние алкоголизма на совершаемые преступления из года в год становится все более чем очевидным:

- из 100 убийств – 55 совершены алкоголиками;
- из 100 случаев воровства – 70 совершены алкоголиками, из 100 самоубийств – 50 чел. являлись алкоголиками;
- из 100 нищих (бомжей) – 80 алкоголиков, из 100 душевнобольных – 40 алкоголиков.



Алкогольная наследственность также вносит свою достойную лепту в ухудшение общей демографической обстановки: – из 100 новорожденных

10 детей алкоголиков погибают при рождении, и еще 20 детей в течение года жизни.

Народная медицина утверждает, что страстное желание пить (одержимость и пристрастие к спиртному) связано с недостатком калия в организме.

Поэтому совместное употребление полыни с пчелиным медом, значительно уменьшает жажду к спиртному, вызывая, подчас, стойкое отвращение к нему.

За долгие годы врачебной практики мне посчастливилось познакомиться с очень интересными людьми, положительное влияние которых я ощущаю до настоящего времени. Это Евгений Алексеевич Брюн – главный нарколог г. Москвы и Нина Андреевна Гордовская – генеральный директор регионального Фонда «СОДЕЙСТВИЕ», деятельность которых направлена на профилактику алкоголизма и наркомании в России.

Для многих врачей полынь является замечательным средством, применяемым в фитотерапии. Кстати, многие любители попариться в бане, зачастую, применяют полынь не только в парилках, но используют ее при заготовлении березовых, эвкалиптовых и дубовых веников. Полынь является прекрасным средством от блох для животных и при педикулезе у людей.

Руководитель Регионального Центра комплексной безопасности и здоровьесберегающих технологий учебных учреждений Федерального Агентства по образованию лауреат серебряной медали ВДНХ СССР, миотерапевт **Беляев В.А. 142450, Московская обл., Ногинский р-н, г. Старая Купавна, ул. Б.Московская, 22.**

для себя. Ты не прав, она дала тебе самое дорогое, что у тебя есть – жизнь. Она ухаживала за тобой, нянчилась, не спала ночами, когда ты болел, недоедала, все лучшее отдавала тебе. Не ее вина, что у нее жизнь не сложилась. Но от этого было плохо мне, куда все это деть? Разве можно быть таким жестоким по отношению к маме? Ведь это твоя мама, родной для тебя человек. Ты должен не только простить ее, но и покаяться перед ней, тем более, что ее давно нет на этом свете. Без этого ты сына своего любить по-настоящему не можешь, недодаешь ему любви и ласки. Недополучив их, он и детей своих не сможет полноценно любить.

Все взаимосвязано. Кроме того, неразряженные, неосмысленные раздражения нарушают нормальную работу всего организма. Не я, а бог всему судья. Осуждая маму, я сам превращаюсь в «осуждаемого» уже своим сыном, а его, в свою очередь, осудят его дети. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, надо понять и простить, только тогда душа обретет покой, а в сердце вернется любовь. Но сначала надо

дать раздражению выйти. В результате такой перетряски устранились застревания, чувства становятся гибкими, подвижными. Однозначность оценки – всегда неправильность, хотя очень часто это означает защитную реакцию. Восстановление гибкого двустороннего восприятия в полном объеме восстановило память на все события, связанные с мамой. Эмоциональные связи должны пронизывать пространство, тогда оно наполняется смыслом, и в нем легче ориентироваться и жить. Жесткие фиксации ограничивают подвижность мысли, делают реальность менее осмысленной, менее прогнозируемой, менее безопасной. Двусторонняя эмоциональная оценка позволяет быстрее осмысливать раздражения и восстанавливать равновесие. Кроме того, не происходит накопления раздражений, и разряжаются не только текущие, но и накопленные ранее раздражения. Происходит самообновление нервной системы и всего организма.

**Добровольский В.М.**

## КОСМЕТИКА НАШИХ БАБУШЕК

Есть ли сегодня травы и снадобья, способные омолодить, вернуть лицу юный румянец и здоровый вид? В старину в это верили. И даже названия растений «бабы румяна», «молодило» об этом говорят. Кстати, и слово лаванда переводится с латыни как мыть, умываться и охорашиваться. Да вот беда, многие растения, бывшие прежде лекарственными, либо перевелись, либо до сих пор так и не «открыты» учеными. Как же быть, можно ли найти им замену в известной сегодня «зеленой аптеке»? Оказывается, можно. Правда, при этом надо помнить, что если кожа сухая, то годятся одни растения, а при жирной – другие.

При сухой коже один из простейших рецептов «маски» такой: в равных по объему частях взять липового цвета, цветков ромашки, листьев мяты перечной, лепестков розы или шиповника. Предварительно измельченные части растений заливают кипятком в соотношении 1:2 или 1:3. После кипячения 1-2 мин. отвар остужают, в теплом виде, заложив между слоями марлевых или бинтовых отрезков, накладывают на чистое лицо. Держать маску на лице надо 15-20 минут, потом обмыть лицо теплой водой.

По такой же технологии можно приготовить маску для жирной кожи лица. Вот ее состав: трава зверобоя, листья щавеля, цветочные корзинки календулы, листья мать-и-мачехи.

Маски можно заменить и компрессами из густых отваров указанных сборов. А кроме этого можно пользоваться против увядания кожи примочками, втираниями, отварами из шишек хмеля, сока алоэ, овса, корня алтея, листьев березы и подорожника.

Для обесцвечивания веснушек можно применять такие давно известные средства, как свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, 1% раствор столового уксуса, взбитый пополам с белком куриного яйца.

При широких порках на лице, жирной себорее, экземах можно применять дубильные дезинфицирующие растения: корни лапчатки, траву тысячелистника, хвоща, шалфея, зверобоя.

Макшанова Л.И., г. Уфа.



Липа  
T. Cordata Mill.

## ЖЕЛАЮЩИМ ПОХУДЕТЬ



Мода на худеньких женщин не проходит. Что только не принимают представительницы слабого пола для похудения. Всевозможные диеты, голодание, даже операции. А ведь для лечения ожирения и его профилактики могут быть использованы лекарственные травы. В основном те из них, которые богаты витаминами (особенно С и В6, стимулирующими окислительные процессы в жировой ткани), а также йодом, необходимым для нормального функционирования щитовидной железы, играющей важную роль в обменных процессах. Используются также растения, способные выносить из организма избытки холестерина и препятствующие тем самым развитию атеросклероза, обладающие послабляющим, мочегонным, улучшающим пищеварение действием, снижающие аппетит.

Перечень растений, прием которых будет полезен при избыточном весе, довольно велик. В своей практике я готовлю следующие сборы, способствующие похудению.

### Сбор № 1

**Кукурузные столбики с рыльцами – 50 г, крушина ломкая, кора – 20 г, тысячелистник обыкновенный, трава – 20 г, можжевельник обыкновенный, плоды – 10 г.**

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0,5 литра кипятка. Настоять 10-12 часов, процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

### Сбор № 2

**Бузина черная, цветки – 20 г, фенхель обыкновенный, плоды – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г, липа мелколистная, цветки – 20 г, мята перечная, листья – 20 г.**

Взять 3 столовые ложки сухой измельченной смеси, положить в небольшую эмалированную кастрюлю, закрыть крышкой, затем поставить в большую кастрюлю с кипящей водой. Выдержать 15 минут, периодически помешивая. Оставить для медленного охлаждения на 30-45 минут, после чего процедить. Принимать настой по 1 стакану 2-3 раза в день в течение 8-10 недель при ожирении. Стимулирует обмен веществ и улучшает пищеварение.

### Сбор № 3

**Крушина ломкая, кора – 40 г, одуванчик лекарственный, корень – 15 г, петрушка огородная, плоды – 15 г, фенхель обыкновенный, плоды – 15 г, мята перечная, лист – 15 г.**

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять и выпить весь настой утром до еды (для похудения).

Настой оказывает послабляющее, мочегонное, желчегонное, улучшающее пищеварение и нормализующее обменные процессы действие.

Если вы считаете, что похудеть возможно и без занятий физической культурой, а только за счет диетических ограничений и лекарственных сборов, вы глубоко заблуждаетесь.

Для более быстрого достижения успеха непременно используйте физические упражнения.

Не забывайте и о разгрузочных днях. Они приводят к перестройке обмена веществ, стимулируют выход жира из депо, способствуют выведению из организма накопившихся продуктов обмена.

### Соковый разгрузочный день

В завтрак, обед и ужин выпивается по 1 стакану (200 мл) какого-либо сока без сахара, в часы полдника (или на ночь) – по одному стакану воды. При использовании морковного сока калорийность разгрузочного дня составит 195 килокалорий, а томатного – 105 килокалорий.

### Фруктовый разгрузочный день

Взять 1,5 кг фруктов (наиболее доступных по сезону) и съесть за 5-6 приемов в течение дня. Калорийность яблочного дня – 726 килокалорий, апельсинового дня – 554 килокалории.

### Свекольный сок

#### против лишних килограммов

3 раза в день, лучше за 30 минут до еды, выпивайте по 1 столовой ложке свекольного сока. Свежевыжатый сок может быть терпким, тогда поставьте его в холодильник на несколько часов, чтобы он отстоялся, и потом пейте.

**Только не ждите мгновенных результатов: организму нужно дать время потрудиться над сжиганием веса!**

Инна Р., г. Москва.

# НУ ТЫ И ЛОПУХ! САХАЛИНСКИЙ



Мы – люди с самого окрайка земли, почти туземные, наборами столичных изданий, как, впрочем, и местных, нас не радуют. У нас ведь, как в Париже, только дома пожиже и асфальт пониже.

Издание ваше на удивление дельное и архиполезное. Подобранный и содержание, культура обличья и оформление – просто ознобили. Не представлялись еще на «Золотой фонд прессы»? А то ведь вешают эту медаль себе на грудь какие-то разные копшивенькие газетки.

Так вот, други мои, я как человек тоже дельный и местами даже содержательный, во всю мордень свою налитую пребываю после знакомства с Вами в радостной улыбчивости. Дай, думаю, и из своих сундучков трягну рецептами. Кто я? Бывший летчик-вертолетчик, после отставки – один из первых фермеров на Ангаре. На своей фазенде под Кежмой содержал до 400 свиней. И там же, на линии собственной конструкции производил более 30 сортов колбас и копченостей. Буквально закармливал ими жителей города Усть-Илимск. Даже брошюрку издал «Хитрости от Голода» мизерным тиражом с этими рецептами приготовления колбас в условиях дома и дачи. Кому воспонадобится – могу поскрести по сусекам.

Но не долго бравурная музыка играла, и оркестр звенел литаврами. Удушили отключениями энергии и налоговыми проверками. Судился даже с губернатором Красноярского края Валерием Зубовым. Но впустую, ясен день.

Но что делать, Кежма неперспективна, она в зоне затопления Богучанского гидроузла, скоро смоеет и многие другие поселения, уплыл и я – уже на окраек Земли. Бедствует там, конечно, народ. Трезвоном кормит столица, проблемами Сахалина уж очень озабоченная. Дел, понятное дело – никаких. Но и мы на сеновалах не возлежим. Материк, конечно, далеко, о чем на душе маятно, но природа-то рядом. Да какая! В сравнении с ней в убогости живут разные Канары и Сан-Франциски. Главное – не ленись. И будет у тебя и рыбка, ягодки-грибочки, кедровые орешки, да травушки целебные. Уж с этим здесь вольготно...

Человек, попавший впервые на Сахалин, дивуется прежде всего обилием зелени, одевшую землю далекою. Не той зеленью, что кустиками да деревцами зовется, а обилию гигантских, прямо скажем, лопухов. Растут они в палисадниках, вдоль дорог, тротуаров и вообще – везде, где толика земли свободной. Среди всех разновидностей лопухов местными жителями особо почитаем, как называют его здесь, белокопытник сахалинский. А еще: белокопытник широкий или нардосмия японская (*Nardosmia japonica*). Этот вид, распространенный на Сахалине и Курильских островах, – неперенный атрибут местного приречного крупнотравья.

Эх, сельва... Эх, джунгли... Эх, тропики... Лианами да каучуконосами нас подивить хотите? А я встану скромненько в тени лопуха, а он высотой до двух метров и с листом диаметром в метр и солнце застил. Стебли этого лопуха съе-

добны, их у нас варят, парят, жарят, тушат, засаливают на зиму, как огурцы да капусту.

И целебен же он, каналья! Мудрено так наука изъясняет: «препараты из корневища белокопытника оказывают гипотензивное, спазмолитическое и антикоагулирующее действие». Но нам же, аборигенам, попроще надо.



Корнями лопуха пользуют больных и недужных. Ежели, к примеру, взять 2 ложки чайные измельченных сухих корней и залить их стаканом кипятка, то получится целебный чай, который здоровье печени дает, желчный пузырь лечит, а при наружном применении напрочь лишай изгоняет и рожу.

Если кто отвар из корней этого лопуха сподобит и попьет подольше, то все шлаки долой и такая бяка, как соединения ртути, каким-то образом попавшие в Ваш организм. Ну а кто мается сахарным диабетом, мочекаменной и желчнокаменной болезнями, готовят другой отвар и по другому рецепту. Лечит лопух и нейродермит, и всяческие другие кожные напасти.

А о лечебном сборе Здренко слышали? Эффективное, говорят, средство от злокачественных опухолей, гастритов и язвенной болезни желудка. Так вот, листья сахалинского лопуха там играют главную роль.

Еще не все. Настои и отвары листьев белокопытника пьют при кашле, как потогонное, противоастматическое и противоглистное; свежие листья применяют как ранозаживляющее средство. Рецепт пожалуйста Вам. Для приготовления настоя или отвара 1 столовую ложку листьев запаривают 200 мл кипятка, пьют по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

Не ищите, други мои, в аптеках дорогих заморских лекарств, наших же у нас практически не стало, особенно доступных по цене. Доверьтесь Природе-матушке, у нее есть в избытке все про все. Природа никогда и никого еще не выписывала, как из больницы сплошь и рядом, домой умирать. Найдите своего зеленого доктора и подружитесь с ним.

Лопух – он и есть лопух. Даже если он и сахалинский. Он не цветок, никакого ухода не требует, разрастается обильно и густо очень быстро. Но жаль, что только корнями. Почему жаль? Потому что наш ненавязчивый почтовый сервис за бандерольку с корнями 160-180 рублей слупит. Олигархи сами, на своем самолете, могут прилететь полакомиться лопухом, а простому люду – пенсионерам такие деньги оторвать от бюджета ощутимо. Но если кто и решится развести аптеку во дворе или на садовом участке, пишите. Не забудьте только вложить в письмо конверт с обратным адресом и марками на 18 рублей – таков наш сахалинский тариф, не как у людей.

Берегите себя. И всего доброго.

**Сахалинский абориген, Виктор Петрович Голод. 694620, Сахалинская область, г. Холмск, РУПС, а/я 7.**



## ФИТОТЕРАПИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ИНКУРАБЕЛЬНЫХ БОЛЬНЫХ

**Алексей Кириллович Пехтерев – профессор, доктор биологических наук, потомственный травник, знахарь, излечивший за свою жизнь тысячи людей, потерявших последнюю надежду на выздоровление. С огромной любовью и нежностью он готов часами говорить о лечебной флоре Дальнего Востока, обладающей величайшей целебной силой. Потрясающих результатов добился этот человек в излечении бесчисленных болезней, в том числе: туберкулеза, гепатита и даже рака. Его совместный проект с партнерством БЕЛОВОДЬЕ – Храм Здоровья, где учат не болеть.**

**Пехтерев Алексей Кириллович – профессор, академик Дальневосточной народной медицины, почетный член русского географического общества, фитотерапевт ООО «Фитотерапия», г. Хабаровска. В своем докладе на 1-ом фитотерапевтическом съезде он представил опыт лечения онкологических больных. Его доклад содержал рецептуру для нескольких видов раковых заболеваний. Он вызвал большой интерес, многие пациенты пришли на съезд специально к нему на консультацию.**

**– Алексей Кириллович, в вашем медицинском центре, где вы работаете имеется большой опыт излечения больных раком без химиотерапии. Сегодня многие пожилые (и не очень) люди отказываются от химиотерапии, т.к. боятся, что организм не выдержит нагрузки. Имеют ли основу их страхи перед химиотерапией?**

– Лечение рака методами химиотерапии и облучения вызывают очень сильное побочное действие: разрушается печень, поджелудочная, почки, нервная система. Правильно подобранные рецептуры трав не только избирательно убивают раковые клетки, но и восстанавливают иммунитет, обменные процессы, очищают организм от шлаков. Убивая раковые клетки, травы мобилизуют организм на борьбу с болезнью, восстанавливают нервную систему.

**– Какие растения вы считаете самыми сильными в борьбе с раком?**

– Дальний Восток – неизведанная кладесь богатейшей лекарственной флоры. Но, к сожалению, высокоэффективные растения нашего региона не вошли пока в состав официально признанных в России. Вот, например, растущие только на Дальнем Востоке:

софора желтеющая, ширококолокольчик, я считаю их сильнейшими средствами от рака.

**– Среди врачей и пациентов онкоцентров распространено недоверие к так называемым растениям – адаптогенам, повы-**



**А.К. Пехтерев на фитотерапевтическом съезде**

**шающим иммунитет. Многие люди считают их панацеей от всех болезней, а больные онкологией боятся их как огня. Как вы относитесь к лечению такими растениями?**

– Родиолу розовую, женьшень, элеутерококк и другие растения-адапто-

гены мы применяем с большой осторожностью. Рак бывает по форме протекания 2-х видов: так называемый «горячий» – когда человек буквально «сгорает» на глазах за 2-4 мес. и «холодный» – когда болезнь развивается медленно, в течение 2-х лет и еще медленнее. При «холодной» форме – анализ крови показывает СОЭ (скорость оседания эритроцитов) меньше 17-25, в этом случае можно применить растения – адаптогены, например, зюзник, крапиву двудомную и др. Если же СОЭ более 25 – нельзя применять адаптогены.

**– Расскажите о вашем методе лечения и рецептах трав и настоек.**

– К нам поступали больные, которых направляли из Хабаровского онкологического центра, они были уже неоперабельны (4 стадия рака) или с отказавшими системами выделения после химиотерапии. Многие из них были поставлены на ноги и живы и здоровы до сих пор, хотя с момента ремиссии заболевания прошло более 10 лет.

Я приведу примеры методик комплексного лечения пациентов, которые излечились от рака, они живы и здоровы сегодня.

**1) Больной Т., 53 года. Поступил к нам с сильным отеком (асцит). Диагноз: рак желудка с метастазами в печень. Была резекция, химиотерапия.**

Настойки спиртовые, – они вливаются в отвар трав и принимаются внутрь: софора желтеющая, колокольчик, лопух, атрактилодес, кадонописис мелковоловистый, солодка голая, аир, чистотел, хвощ полевой, вахта, пион молочноцветковый, якрютка полевая.

**Сбор трав для отвара:** чистотел, тысячелистник, пижма, льнянка, зверобой, подорожник большой, репешок, полынь метельчатая, синюха кустистая, звездчатка средняя, лапчатка гусиная, солянка холмовая, кипрей.

**Способ приготовления отвара:** 2 ст.л. травы на 600 мл кипятка, нагревать на вод. бане 15 мин., настоять 30 мин. на выключенной бане. Процедить, добавить в отвар 6-7 ч.л. настойки спиртовой, отлить 100 мл смеси отдельно – для микроклизм. Пить по 100 г 5 раз в день за 20 мин. до еды, натошак. Отлитые 100 мл – 2 микроклизмы утром и вечером.

**Медовая микстура:** порошок из трав – корни: ширококолокольчика, аира, одуванчика, лопуха, софоры желтеющей, топинамбура, порошок листьев и цветков: чистотела, льнянки, полыни метельчатой, хвоща полевого. Отварить порошок из трав 3 мин. в воде, мед ра-

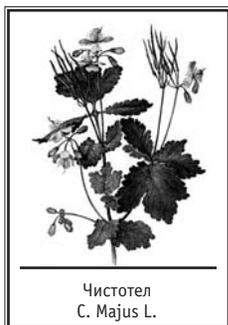
## 1-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД

**С 16-18 марта 2008 г. в Москве состоялся 1-ый фитотерапевтический съезд – первое мероприятие в истории отечественной фитотерапии, смотр фитотерапевтических сил России и стран Ближнего зарубежья.**

**На съезде раскрыты большие резервы в использовании лекарственных средств природного происхождения, перспектив для освоения и использования традиционного лекарственного сырья – экономически выгодного, доступного, безопасного и терапевтически эффективного. Представлены результаты клинических исследований, методики лечения различных хронических заболеваний, разработанных медицинскими учреждениями и врачами, целителями, имеющими лицензии на практику фитотерапии, выработан комплекс мероприятий и правовых документов, осуществление которых позволит фитотерапии занять достойное место в российской системе здравоохранения.**

зогреть. Все тщательно размешать, закрыть крышкой, укутать. Настоять 7-10 дней при комнатной температуре. Применять: 1 ч.л. под язык, сосать, мелкие частицы жевать, 4-5 раза в день.

**Масло для втирания:** масло оливковое 1 л. Измельчить травы: корни софоры желтеющей, ширококолыбельника, девясилы, лопуха, кровохлебки, сабельника, гравилата, льнянки, чистотела. На 1 л масла взять 100 г смеси, кипятить на малом огне 15 мин., остудить при тщательной теплоизоляции в течение 3-х суток. Втирать в лимфоузлы: нижнечелюстные, ключичные, подмышечные, паховые, в область желудка и печени.



Чистотел  
C. Majus L.

**Ванны с травами:** кипрей, чистотел, донник, гравилат, тысячелистник, хвощ, репешок, солянка, пижма, полынь. 500 г смеси на 2,5 л кипятка, кипятить 7 мин., настоять 20 мин. Влить в ванну, температура ванны – 37-38 град. Ванна – 15 мин., кому нельзя горячие ванны – применять обертывания.



Тысячелистник  
A. Millefolium L.

За 2,5 мес. втирания лимфоузлы опали, опухоль печени рассосалась, прошли отеки.

2) Пациент Б., рак мочевого пузыря с метастазами в брюшину.

**Сбор трав для отвара внутрь:** чистотел, тысячелистник, репешок, герань, будра, грушанка, вахта, донник, многоколосник круглый, календула, повилка китайская, череда трехраздельная, дербенник иволистный.

**Настойка для вливания в отвар трав внутрь:** софора желтеющая, атрактилодес, кодонопсис, повилка, хвощ, якрутка, очиток пурпурный, сабельник, кровохлебка, любисток лекарственный. Добавить в отвар трав 6-7 ч.л. настойки. Пить по 100 мл 4-5 раз в день до еды.

**Сбор трав для микроклизм** в мочевой пузырь (через детский катетер) и в прямую кишку. Для женщин – дополнительно тампоны и спринцевания влагалища. Чистотел, тысячелистник, герань пушистоцветковая, хвощ, зверобой, якрутка полевая, лабазник дланевидный, недотрога бальзаминная,

пижма. 2 ст.л. травы на 500 мл кипятка. Кипятить 5 мин., настоять 20 мин., процедить, добавить 2 ст.л. настойки спиртовой для микроклизм. Настойка эта готовится так: софора желтеющая, чистотел, сабельник, кровохлебка, репешок, чистотел, якрутка, чий (сок).

Разовые микроклизмы каждый пациент принимает по своей удерживающей способности сфинктера от 30 до 100 мл. Необходимо удерживать лекарство в прямой кишке до его полного усвоения.

**Масло для втираний:** софора желтеющая, чистотел, хвощ, сабельник, кровохлебка, омела, подмаренник цепкий. Масло втирать в лимфоузлы, в живот ниже пупка, в промежность. Готовить как описано выше.

Через 3,5 мес. лечения опухоль, имеющую первоначальные размеры 6 на 2 см, рассосалась, и у мужчины вышли

кусочки ее через уретру.

**– Можно ли использовать другие масла для приготовления настоя втираний: подсолнечное, льняное? И всегда ли рецепт приготовления отвара одинаков?**

– Настой для втираний готовить именно на оливковом масле – только оно проникает сквозь все ткани и доносит до всех клеток биологически активные вещества растений. При

всех видах онкологии такие втирания применять во все лимфоузлы, живот ниже пупка и промежность (при раке органов малого таза), в опухоли.

Отвары сборов трав готовили одинаково: на вод. бане и настаивали, как описано выше, только состав сбора – разный при каждом виде рака. Ванны – из настоя стандартного как описано выше.

**– В газете мы можем привести только малую часть из тех рецептов, которые прозвучали в докладе. Алексей Кириллович, можно ли попасть на прием и консультацию в ваш центр?**

– Мой тел. в Хабаровске: (4212)-22-03-15, адрес центра: г. Хабаровск, ул. Калинина, 5.

## У МОЕЙ МАМЫ БЫЛА ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

 По два раза в год болела пневмонией. Мы думали, что от этого она никогда не избавится. Но помогла ей очень простой способ. А рассказала мне о нем, как пример из своей практики, очень милая доктор.

В больнице, где она работала, лежали с абсцессом легких два мужчины. Тот, который постарше, вскоре умер, молодой также угасал на глазах, несмотря на все усилия врачей. Тогда моя знакомая врач попросила у главврача разрешения полечить молодого человека ингаляциями из чеснока с содой.

Получила добро, когда у больного температура перевалила за 40 градусов. Каково же было всеобщее удивление, когда к исходу вторых суток с начала ингаляций, у парня снизилась температура до 37,2. Молодого человека вывели.

Вот состав ингаляции, а также рекомендации в ее правильном приготовлении.

Очистить и порезать 6 зубчиков чеснока. Налить в маленькую кастрюлю стакан воды, поставить на огонь и, как

 только вода закипит, бросить туда чеснок и на очень слабом огне парить не более 5 минут. Затем поставить кастрюлю на стол, нагнуться к ней поближе, укрыться с головой одеялом, чтобы пар нигде не выходил, открыть крышку, добавить 1 ч.л. пищевой соды и дышать.

Сразу глубоко вдыхать не надо. Когда привыкнете к пару, начинайте дышать попеременно: 2-3 раза вдох через нос, медленный выдох через рот, потом 2-3 раза вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Дышите, пока сохраняется тепло. Затем под одеялом вытрите лицо от пота, наденьте на голову теплый платок и быстро ложитесь в постель.

Таким же образом, я вылечила своего 6-летнего племянника от тяжелой ангины с температурой 40,2. На следующее утро после ингаляции ему стало значительно легче, спала температура, лопнул нарыв. Дышать парами чеснока с содой можно 2-3 раза в день. Мокрота отходит, состояние улучшается, и нормализуется температура. При запущенной болезни на лечение потребуется 6-10 дней.

**Мария Алексеевна Елистратова, Луганская обл.**

# ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

*Питание детей должно быть, во-первых, разнообразным и красиво оформленным, во-вторых, – не превращаться в занудную обязанность или, хуже того, в наказание. Не гнушайтесь поинтересоваться у малыша, что бы он предпочел сегодня на завтрак или на обед, если продукты, имеющиеся в доме, позволяют выбирать варианты.*

*Ну, а теперь несколько оригинальных рецептов, которые посвящаются малышам (рассчитано на 1 порцию).*

## Бульон с фрикадельками

*На 100 г говядины – кусочек моркови, веточку петрушки, кусочек брюквы, 1/4 маленькой луковицы, тонкий ломтик пшеничного хлеба, 0,5 л воды, 1/2 яйца, укропа, соли по вкусу дитяти.*

Сначала варят мясной бульон. Отварное мясо дважды пропускают через мясорубку с предварительно замороженным в холодной кипяченой воде и отжатым хлебом, добавляют взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, соль и все перемешивают. Из полученного фарша формируют фрикадельки величиной с лесной орех, опускают их в кипящий бульон и варят 10 минут.

## Анютин борщок

*На 100 г говядины – ломтик моркови, 1/4 небольшой луковицы, 80 г свеклы, 2 пластинки соленого огурца, ломтик пшеничного хлеба, 0,5 л воды, 1 ч. ложку сахарного сиропа, корешок петрушки, соли по вкусу.*

Варят бульон из говядины с кореньями и луком. Свеклу натирают на терке, соленый огурец, не очищая от кожицы, нарезают тонкими пластинками. Кладут свеклу и 2 пластинки огурца в кипящий бульон и варят при слабом кипении 20 минут. Затем бульон солят, вливают сахарный сироп, процеживают через влажную тройную марлю и вновь кипятят.

Можно готовить борщок и без огурца; в этом случае нужно влить сок 1-2 ломтиков лимона. Гренки делают отдельно и подают с супом.

По желанию малыша в тарелку с борщом можно положить отварные рис или вермишель, консервированный зеленый горошек, клецки из манной крупы.

## Суп из фасоли

*На 100 г говядины – 1 ст. ложку фасоли (без верха), 1/2 небольшой картофелины, кусочек моркови, кусочек лука, 1 ч. ложку сливочного масла, 0,5 л воды, соли по вкусу.*

Фасоль перебирают, промывают, заливают холодной водой и варят 2 часа. Солят минут за 10 до окончания варки. В кипящий мясной бульон кла-

дут нарезанный мелкими кубиками картофель, натертые на терке и припущенные на масле морковь и лук. За 10 минут до окончания варки в суп добавляют разваренную фасоль вместе с небольшим количеством отвара.

## Рулет с яйцом

Этот рецепт рассчитан на 4 порции. Детишки искренне удивляются, когда видят яйцо внутри рулета. Чтобы восторга прибавилось, можно посыпать рулет сверху мелко рубленным укропом или зеленым луком.

*На 400 г говядины – 75 г пшеничного хлеба, 1 среднюю морковь, 1/4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г молока или воды, 2 яйца, соли по вкусу.*



Мясной фарш кладут на мокрое полотенце и придают ему форму удлинённой лепешки толщиной 1,5 см. На середину лепешки кладут половинки сваренных вкрутую яиц срезом вниз, посыпают их рубленным зеленым луком или поджаренным репчатым. Вдоль яиц тонким слоем располагают поджаренную морковь. Рулет защищают, соединив края полотенца.

После этой операции осторожно перекладывают рулет швом вниз на сковороду, смазанную маслом, покрывают поверхность рулета яйцом, накалывают в нескольких местах вилкой, чтобы при запекании не образовались трещины. Подливают на сковороду немного горячей кипяченой воды и ставят в духовку на 30-40 минут. Во

время запекания рулет периодически смачивают водой.

Это уже достаточно сложная технология, и если вам удастся совладать с нею, считайте, что вы в значительной степени продвинулись по пути кулинарного самосовершенствования. А сынок или дочурка, отведав рулет, с детской непосредственностью выскажут вам свое правдивое мнение.

*Между прочим! Если любимое чадо как магнитом тянет на кухню, не прогоняйте его. Напротив, поручите ребятенку какое-нибудь несложное занятие: они это обожают! Пусть попробует взбить в миске яйцо или порезать на доске зелень. Приобщайте детей к кулинарии еще и потому, что, приняв участие в приготовлении пищи, ребенок будет есть ее уже хотя бы из чистого любопытства.*

## Пюре из цветной капусты

*На 150 г цветной капусты – 1 ч. ложку пшеничной муки, 1 ч. ложку сливочного масла, 1/4 стакана молока, соли по вкусу.*

Кочан капусты разрезают на части, промывают несколько раз в проточной воде, кладут в чуть подсоленную кипяток и варят. Когда капуста станет мягкой, откидывают ее на дуршлаг и дают отвару стечь полностью. Затем в миске разминают капусту до тех пор, пока она не превратится в мелкозернистую кашу. После этого опускают в кипящее молоко, прибавляют кусочки сливочного масла, стертого с мукой, и непрерывно помешивая, доваривают. В тарелку с горячим пюре можно добавить кусочек сливочного масла, которым практически невозможно испортить ни одно блюдо.

## Кабачки, фаршированные мясом

*На 300 г кабачков – 200 г мяса, 30 г риса, 10-20 г томата-пюре, 1 ч. ложку муки, соли по вкусу.*

Кабачки моют, очищают, разрезают поперек на 4 части и вынимают ложечкой сердцевину с семенами. Потом наполняют фаршем, укладывают на сковороду, заливают соусом и ставят в духовку на 30 минут.

Как делается фарш? В кастрюлю кладут мясо, заливают горячей водой, солят и варят на слабом огне около 40 минут. Затем пропускают мясо через мясорубку, добавляют обжаренный в масле рубленный лук, отварной рис, сырое яйцо и перемешивают.

Соус. На сковороде растапливают масло, всыпают муку и, помешивая, слегка ее обжаривают. Добавляют томат-пюре, понемногу вливают горячий мясной бульон, полученный при варке мяса (полстакана), и кипятят до загустения.

**Продолжение следует.**

Реклама

## А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

Ученые всего мира пытаются найти универсальный и доступный способ омоложения организма и защиты от болезней. Многие из них успешно применяют методики оздоровительного дыхания. На основе огромной научной и практической работы

российскому изобретателю В.Фролову удалось разработать новую модель дыхательного тренажера, который позволяет успешно лечить болезни и укреплять здоровье.

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

Цена с оплатой при получении на почте - 1150 руб., при заказе от 2 шт. - цена 1075 руб. за шт. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.

## Чудо-стиральная машинка на ладони

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

- Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес менее 500 г.
- Абсолютно бесшумна!
- Перестирывает горы белья в емкостях любого объема.
- Не требует проточной воды!
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергию менее 20 Вт!
- Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязненности!
- Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковер)!
- Очищает, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой! Не оказывает неблагоприятных воздействий. Товар сертифицирован!

ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ



Соответствует ГОСТам! Срок службы не менее 10 лет. Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб. При заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт.

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.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

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

## ОЛИВКА В ДЕНЬ, НО С КОСТОЧКОЙ



Послеоперационные спайки кишечника мучили меня много лет. А вылечила я их оливками (маслинами). Это было в 1994 или 1995 году. Тогда маринованные или консервированные оливки были еще недорогие. Примерно около года я ела их, проглатывая вместе с косточкой. Употребляла по 1 штуке 1 раз в день (до еды или после, утром или вечером – неважно, главное, не пропустить). Оливковое масло тоже покупала, немного, всего пару больших бутылок. И, слава Богу, спайки меня больше не беспокоят.



Кудова Н.Н., Дмитровский район.

## НАСТОЙ ТАТАРНИКА БОРЕТСЯ С ВЯЛОСТЬЮ



Я гипотоник с большим стажем. Спасаясь от вялости-сонливости татарником. На день я заготавливаю себе из него лекарство, дающее силы. 20 г сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего заливаю 1 стаканом воды и кипячу 10 минут на слабом огне, настаиваю, укутав, полчаса и процеживаю.



Пью по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Когда я начала готовить себе это средство, жить стало намного легче. Чувствую себя бодрой, даже боевой.

И.М. Шапошникова, г. Нижний Новгород

Реклама

# АПТЕКА

## ГРИБНАЯ АПТЕКА

## ДОЖДЕВИК – И «ПЫЛЕСОС», И ГРИБНОЙ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ»

Как только не называют в народе этот гриб – и «цыганской пудрой», и «чертовой табакеркой», и «пыльным мешком»! И часто ему достается носком ботинка и от детишек, и от взрослых. И на вид-то он не совсем симпатичный!

Но ни обидные названия, ни расправа над грибами не умаляют лечебных свойств дождевика. Мало кто знает, что он впитывает в себя тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Эта особенность крайне полезна для экологических служб, которые используют эти грибы для очистки почвы, а проведенные медиками исследования доказали, что в организме грибной порошок ведет себя так же: клетки гриба засасывают в себя словно пылесосом атомы тяжелых металлов и радионуклеидов, фтор- и хлорсоединений, токсинов и шлаков. И поэтому профилактический прием препаратов дождевика обезопасит работающих на химических предприятиях от саркоидоза, фторидоза, а в

загрязненных зонах – от эндокринных заболеваний. Самое простое использование дождевика – выведение токсинов после перенесенных гельминтозов (то есть глистов), гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов, именно тогда, когда, страдает кожа и волосы.

Польские ученые выделили из дождевика вещество, аналогичное антибиотикам из рода пенициллинов, и вещество, которое способствует свертыванию крови (кстати, у молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать раны). Кроме этого в них есть вещество, которое подавляет туберкулез. Американские фармакологи нашли в них противоопухолевое вещество – кальвацин. Это вещество угнетает и доброкачественные и злокачественные опухоли. Особенно хорошо показал себя дождевик при рассасывании миом, затвердений при мастопатии и новообразований щитовидки.

**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

# ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ

**Лето, и все живое радуется теплу, когда зелень радуется глаз и не хочется думать о стужах. Это любимое время года многих людей, но долгожданная жара таит в себе много опасностей. Не стоит терять бдительность. Порой легкомысленность приводит к очень печальным последствиям. Попробуем разобратся как уберечь себя и своих близких от инфекций, наиболее часто возникающих именно в летний период.**

**То и дело слышишь от друзей:** то живот прихватило, то стошнило после наспех съеденного обеда, то, перечеркнув все планы на вечер, застало врасплох расстройство кишечника. А кишечные инфекции, к которым относятся дизентерия, сальмонеллез, другие пищевые токсикоинфекции, а также острая инфекционная болезнь – холера. Есть и еще одно заболевание – это Гепатит А. Очень часто эти заболевания начинаются с общего недомогания, подъема температуры, рвоты, болей в животе, жидкого стула. А вот заканчиваются не всегда благополучно, порой приводя к развитию общего заражения организма – сепсиса, расстройств сердечной деятельности и другим грозным осложнениям.

**А причиной этих инфекций является, в первую очередь** – высокая температура воздуха, которая быстро портит пищевые продукты, способствуя размножению болезнетворных бактерий и активному заражению продуктов питания. При этом могут накапливаться и токсины – продукты жизнедеятельности и распада микробов. Токсины тоже могут быть причиной болезни людей. Жару можно отнести к наиболее частой причине наших бед. Например, она заставляет нас испытывать жажду, и в суете рабочего дня мы не задумываемся, из чего и как мы пьем. В ход идут бутылки, пакеты, стаканы не первой чистоты. Но оказывается, что сама вода при неправильном хранении является источником повышенной опасности. Болезнетворные бактерии способны размножаться даже при ненарушенной упаковке.

**Еще одна опасная сторона летнего сезона:** витамины с грядок. Придя на многочисленные рынки города и увидев цены, мы горим желанием попробовать покупаемый продукт, чтобы купить только самое вкусное и свежее. Стоп! вспомните, откуда попадают на наш стол ягоды и фрукты? Как добываются производители таких красивых форм и размеров?

**Необходимо очень тщательно все мыть, и еще раз – мыть! Использовать щетки и хороший напор воды. Затем обдать крутым кипятком.**

Удобрения! Минеральные, естественные, химические... все они могут стать причиной наших недугов. Хорошо известно, что овощи и фрукты нужны всем людям, а детям в первую очередь, поскольку эти продукты содержат

питательные вещества и витамины. Но прежде, чем употреблять их в пищу, подумайте о том, что их поверхность может быть инфицирована различными микробами.

Если вы решили посетить уличное кафе, посмотрите вокруг: где умывальник для рук, правильно ли хранятся многочисленные бутерброды. Помните, что обработка продуктов в микроволновой печи не является гарантией отсутствия возбудителей опасных заболеваний. Себя уберечь можно только, если выполнять правила личной гигиены. Необходимо обязательно **МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА.**



Летом мы много передвигаемся. Хотим посетить парки, театры, музеи. И в связи с этим часто используем общественный транспорт... Поручни, сиденья, запыленные окна. Вот типичная картина: мама и малыш едут в метро. Ему не сидится. Мальчик встает на колени и поворачивается лицом к окну, положив руки на запыленные окна. Тем временем мама достает из сумки яблоко и подает сыну. Вспомнили? А многочисленные «люди без определенного места жительства», для которых общественный транспорт – это и работа, и место отдыха? Вывод: постарайтесь не есть в пути, а, придя домой, тщательно мойте руки с мылом, желательно до локтей.

**Жара не отпускает, а так хочется окупаться в прохладе водоема!** Но водоемы – один из частых источников кишечных инфекций, ведь не секрет, что дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез и холера распространяются через воду. Отсюда правило: купайтесь только в отведенных для этого местах, т.е. в тех водоемах, которые были проверены сотрудниками санэпиднадзора.

Счастливицы, получившие свой долгожданный отпуск именно в то время, когда июльская жара хорошо устоялась, отправляются на дачи. **С какими проблемами столкнутся они за городом?** Их коснется проблема хранения продуктов, туалет на улице, а также проблемы заготовок и консервирования на зиму. Не допускайте длительного хранения продуктов и готовых блюд при комнатной температуре. При употреблении в пищу неводопроводной воды ее следует обязательно кипятить. Особое внимание приготовлению салатов. Они должны готовиться непосредственно перед употреблением и не храниться длительно в холодильнике. Если говорить более детально, то нужно вспомнить о капусте. Кочаны необходимо отчищать от листьев, причем желательно снимать с них не менее трех листьев. Продукты в холодильнике следует хранить закрытыми, и отдельно друг от друга. Что же касается заготовок, то иерсинии, например, прекрасно размножаются при довольно низкой температуре и в условиях достаточной влажности. Такие условия могут быть в Ваших домашних овощехранилищах. Инфицированными могут оказаться морковь, картофель, капуста, зеленый лук, огурцы и помидоры. Необходимо помнить, что в молоке, сметане, кефире при благоприятных температурных условиях болезнетворные микроорганизмы могут не только сохраняться, но и интенсивно размножаться. Так и хочется громко сказать: кипятите молоко! Варите яйца вкрутую! Не давайте детям творог из необработанного термически молока.

**Есть у нас на даче и неприятные соседи.** Это – крысы и мыши... Они являются активными переносчиками иерсиниоза. Особенно опасны их фекалии. Решив помыться после «зимней спячки», наденьте перчатки и маску на лицо. И проследите, чтобы помогающие вам люди были также хорошо защищены. Следите за хранением сыпучих продуктов и посуды. Не позволяйте грызунам хозяйничать на вашей кухне.

**Железнодорожные путешествия** с отсутствием возможности обработать руки и посуду, места общего пользования, покупка овощей и фруктов на станциях у случайных лиц, вода из неизвестных источников: случайные краны, использование воды из открытых водоемов, фонтаны, ручьи... Продумайте детали своей поездки заранее. Возьмите с собой запас воды, салфетки с антибактериальной пропиткой, любой спиртовой раствор (например, недорогой одеколон).

**Если Вы почувствовали признаки заболевания,** не стесняйтесь обратиться к врачу. Этим Вы уберезжете себя от развития грозных осложнений, а свою семью от заражения.

**Статистика говорит** о том, что кишечными инфекциями часто заболевают и вполне обеспеченные люди. Как правило, они говорят о нехватке времени.

**А ведь так просто на минуту остановиться,** посмотреть на себя со стороны и напомнить себе замечательную поговорку: лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

На что мы ориентируемся в выборе продуктов для своей семьи? Прежде всего, на размеры своих доходов, цены и качество еды. Но маркетологи предусмотрительно расставляют продукты на прилавках так, что трудно удержаться от соблазна и не купить что-то лишнее. Здесь нужно с умом отличать деликатесы для праздника и полезные продукты для ежедневного питания. Опираясь на знания, выбирать только качественное и действительно необходимое для здоровья.

Что необходимо знать при покупке продуктов питания?

Продукты питания бывают скоропортящиеся (мясные, рыбные, колбасные, молочные, кремовые кондитерские изделия, яйцо) и нескоро портящиеся (хлебобулочные, бакалейные изделия, безалкогольные напитки).

Подготовка, взвешивание и упаковка сырых и готовых к употреблению пищевых продуктов производится отдельно, с разных весов.

Продажа сырых продуктов (мясо, птица, рыба, яйца, овощи и т.д.) и полуфабрикатов из них должна производиться в специальных отделах отдельно от реализации готовых к употреблению продуктов.

Пищевые продукты должны быть расфасованы и упакованы таким образом, который позволяет обеспечить сохранение качества и безопасность при их хранении, перевозках и реализации.

## ВЫБИРАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

**Оливковое масло.** Богато олеиновой кислотой, которая расщепляет холестерин. Предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, возникающие при стрессах.

### Несколько советов.

**По поводу рыбы:** если она свежая – у нее должны быть жабры розового или красного цвета, но не серые. Да и неприятный запах, конечно, показатель того, что рыба несвежая.

Как покупать соки, кефир, молоко, вина и другие продукты в пакетах. Обязательно надо встряхнуть пакетик – там не должно ничего болтаться, в противном случае, это является признаком брожения. Такой продукт употреблять нельзя.

**Внимательно читайте этикетки:** чтобы не было модифицированного крахмала – часто бывает в кетчупах и йогуртах. И чтобы химии меньше, но это бывает редко.

А в колбаске – хорошо посмотреть разрез – чтобы сало было не желтое.

**Помните,** что запрещается реализация продукции без наличия качественного удостоверения, ветеринарного свидетельства, сопроводительных документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность; с нарушением целостности упаковки и в загрязненной таре, без этикеток; при отсутствии необходимых условий для соблюдения температурных и влажностных режимов хранения. А также мяса без ветеринарного клейма, условно годных мяса и мясopодуlктов, непотрошеной птицы, твopоrа, изготовленного из непастеризованного молока.

Если вы покупаете **куриные полуфабрикаты** замороженные, нужно смотреть на этикетке срок реализации – 2 месяца только при температуре минус 20 градусов. Если охлажденные, то они хранятся при температуре до минус 2 градусов 4 суток.



**Птица.** Курица, индейка – мясо, в целом, диетическое, без жира, богатое белками и витаминами группы В, которые великолепно повышают жизненный тонус во время похудения. Белое мясо больше всего полезно в тушеном или запеченном виде со всевозможными растительными приправами.

**Телятина.** Продукт, богатый витаминами группы В. Кроме того, содержащаяся в телятине никотиновая кислота (витамин РР) необходима для поддержания моторной деятельности организма, прежде всего, у людей, испытывающих умственные и психические нагрузки при отсутствии физических.

**Печень.** Отличный источник витаминов группы В и железа с цинком. Продукт, необходимый людям слабым, малокровным.

**Говядина.** Белки участвуют в синтезе ряда гормо-

нов. Среди них серотонин, который успокаивает переутомленный организм.

**Морепродукты.** Любые из них полезны для Вашего организма: кальмары, моллюски, морская капуста, и, разумеется, рыба. Все они насыщены микроэлементами: цинком, бромом, хромом, кобальтом, медью, литием, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему и нервы.

**Скумбрия.** Содержит массу фосфора, который оказывает общестимулирующее действие, а также витамина В12, необходимого для метаболизма железа, а значит, кислорода. Жиры типа Омега 3 предотвратят у детей рахит и малокровие, а у взрослых – риск сердечных приступов.

**Лосось.** Устранит проблемы с костями (остеопороз), поскольку содержит много витамина Д и кальция. Лосось также полезен тем, кто ведет активную умственную деятельность и любит работать ночью.

**Тунец.** Идеальный источник легкоусвояемого белка безупречного качества. Много жирных кислот Омега3, совершенно необходимых людям с избыточным весом.

**Нежирный творог.** Содержит всего 3-5% жира в каждом 100 г продукта. Богат кальцием и белками, что позволяет избежать мышечной слабости и общей усталости. Отлично утоляет голод.

**Ветчина, бекон.** Нежирная свинина – это обилие витамина В1, который обеспечит оптимальное усвоение сахаров клетками и, прежде всего, клетками головного мозга.

**Кровяная колбаса.** В ней много железа, которое способствует насыщению мозга кислородом и выведению излишка углекислого газа.

Продолжение следует.

# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ДАЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

**Чтобы весеннему огороду не были страшны ночные заморозки**, с вечера хорошенько полейте грядки водой.

**Если место для посадки картофеля** с осени было хорошо удобрено навозом, сажайте клубни покрупнее, а если навоза было добавлено мало, лучше воспользоваться клубнями поменьше, но сажать их надо в ряду почаше.

**Стимулятор роста растений – алоэ.** Пропустить листья алоэ через мясорубку и залить водой, чтобы она их покрыла. Дать настояться 12 часов. За 40 дней до посадки семени (любые!) замочить в этом растворе на 12 часов. Затем вынуть, высушить и убрать. Через 40 дней нужно их посадить, а потом соберете небывалый урожай редиса, капусты, моркови и всего остального.

**Весной снимая зимние укрытия** с растений, не забудьте на несколько дней притенить растения, особенно зимовавшие с зелеными листьями, чтобы избежать солнечных ожогов. Лучше всего снимать укрытия в пасмурную погоду, но если нет возможности бывать на участке ежедневно, то лучше перестраховаться и слегка притенить все открытые растения.

**Все многолетники и луковичные культуры** после таяния снега следует подкормить соответствующей смесью минеральных удобрений. Гранулы посыплют вокруг растений и заделывают в почву, подрыхлив ее.

**Яблоню и вишню** сажайте подальше одну от другой: их корни действуют друг на друга угнетающе.

**Если под яблоней посадить пижму или полынь**, они защитят дерево от плодовой гнили. Защищает сад от вредителей и бузина.

**Часто можно наблюдать «выдавливание»** из почвы кустика примулы, маргаритки, незабудки и некоторых других растений. В таком случае необходимо подсыпать почву к их корням и замульчировать торфом или перегноем.

**Если вы рискуете высадить огурцы, томаты раньше оптимального срока**, надо предусмотреть соответствующую защиту. Если семена, особенно теплолюбивых культур, попадают в непрогретую почву, то их посевы будут изреженными. Если у вас есть пленочные сооружения и укрытия, рассаду тыквенных и пасленовых культур можно высаживать на 1 – 2 недели раньше срока.

**Посевы мелкосеменных культур**, таких как: петрушка, репа, мята, портулак, часто получаются загущенными, и прореживать их трудно. Чтобы предупредить эту проблему, перед посевом семена надо смешать с песком в соотношении 1:3.

**Минеральные удобрения** часто вносят без учета погоды. А между тем в холодную погоду подкормки бесполезны, так как питательные вещества плохо поступают к корням. Корни большинства овощных культур «работают» лучше, когда температура почвы выше 10°C.

**Подкормки жидкими удобрениями** по сухой почве приводят к ожогам корней. Сначала надо смочить почву водой, а затем подкармливать.

**Бессменное выращивание на участке** одной культуры, например, картофеля, приводит к утомлению почвы и накоплению возбудителей болезни. В этом случае трудно бывает получить высокий урожай здоровых клубней. Надо из-

бегать соседства растений одного и того же семейства. Например, репа, редис, капуста поражаются килой, и их нежелательно выращивать на одной грядке.

**Рассаду часто выращивают** в старой, зараженной земле, заведомо обрекая растения на болезни. Для рассады надо использовать только свежеприготовленные почвенные смеси. А при ее покупке нужно тщательно проверять, нет ли вредителей. Часто с рассадой заносят на свой участок белокрылку, тлю, паутинного клеща, которых потом приходится выводить годами. Ведь при опрыскивании растений инсектицидами гибнет только 70 – 80% вредителей. Оставшиеся особи способны в тысячи раз увеличивать свою численность.

**Полив сада можно автоматизировать**, имея в распоряжении бочку и резиновый шланг. В дне бочки проделывают отверстие и через него выводят наружу поливочный шланг. Внутри бочки шланг образует петлю. Как только вода из водопровода заполнит бочку и покроет шланг, он сработает как сифон, и вся вода пойдет на грядки. Периодичность полива определяется временем заполнения бочки.

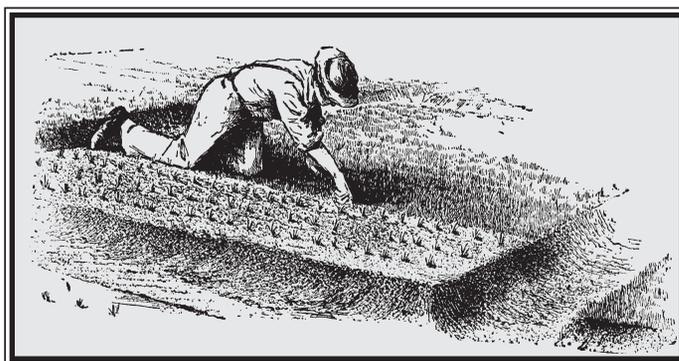
**Перебои в поливе** цветной капусты и сладкого перца – одна из главных неудач при возделывании этих культур. Даже кратковременное подсушивание почвы как при выращивании рассады, так и взрослых растений, нельзя компенсировать в дальнейшем обильными поливами. При поливе холодной водой все теплолюбивые культуры неизбежно заболевают корневой гнилью.

**Если плохо заделывать навоз или компост** в почву, то можно получить много вреда от ростковой мухи и огуречного комарика.

**Томаты плохо завязывают плоды**, часто сбрасывают бутоны, особенно на первых двух кистях, при плохом опылении. Чтобы плоды хорошо завязывались, кисти с распустившимися цветками надо каждый день, лучше с утра, слегка встряхивать. При небольшом количестве растений их можно опылять, прикасаясь к цветкам ваткой или мягкой кисточкой.

**Если сильнорослые индетерминантные сорта томатов** не пасынковать, они продолжают ветвиться, образовывать очень мелкие плоды, часть из которых не успевает вызреть.

Продолжение следует.



# БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



## Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

Прошу вас, напечатайте мою просьбу в рубрику «Боль людская»!

Добрые и неравнодушные люди, мне очень нужна ваша помощь и поддержка: я попал в беду, меня мучает сильный страх, охватывает ужас, мрачные мысли или голоса преследуют меня, сильное возбуждение. Как с этим бороться я не знаю, мне сказали, что у меня одержимость бесами. Помогите избавиться от этого ради Бога. Жду от вас совета, помощи, поддержки. Прошу вас, помолитесь за спасение моей души, раба Божьего Игоря!

Мне 41 год, инвалид II группы, очень одинок.

**394086, г. Воронеж, п/о 86, а/я 19, Игорь. Сотовый тел.: 8-951-562-5278.** Очень жду помощи.



## Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

Уже много лет покупаю и читаю вашу газету. Это очень интересная и полезная газета, которая мне очень нравится. У меня нет больше сил, не знаю, что делать. Мое заболевание медицина не лечит. Прошу вас поместить мою заметку в рубрику «Боль людская». Мне 55 лет, 6 лет у меня сенильный (старческий) колыпит. Можно ли избавиться от этой болезни народными средствами? Умоляю, помогите.

**142118, Московская обл., г. Подольск, ул. Шаталова, 8-52. Внуковой Т.И.**



## Добрый день! Через вашу газету обращаюсь к жителям Омской области, проживающим не очень далеко от реки Тара (впадает в Иртыш).

Меня интересуют озера Окунево, Лунево, Данилово (всего их 5), они расположены вдоль реки Тара. Какой населенный пункт находится вблизи этих 5 озер? Убедительно прошу, напишите в газету «Бабушкины рецепты». О лечебных свойствах этих озер слышала, а где они точно находятся, не знаю. У меня больные ноги. Сердце. Врачи от меня отказались, народные рецепты все уже испытала – помогает на короткое время. Вот и решила испробовать еще один шанс – озера.

Заранее благодарна тем, кто откликнется на мою просьбу.

**629810, ЯНАО, Тюменская обл., г. Ноябрьск-10, Ленина, 39-44. Рязановой Светлане.**

# РАСТВОРЕНИЕ КАМНЕЙ СОКАМИ



10 лет я страдал острыми болями в правом подреберье.

Врачи обнаружили камни в желчном пузыре.

Мне было 50 лет, у меня была интересная работа, которая не терпела расслабления и отлучек в больницу, и я решил сначала поискать народные методы рассасывания камней, и если только ничто не поможет – то идти на операцию. Я обратился к врачу-натуропату, и мы решили проводить растворение камней соками овощей и трав. Я

хотел как можно быстрее растворить камни, т. к. меня ждала командировка за рубеж. Врач предупредил, что при быстром растворении у камней образуются острые края, и при движении камней я буду испытывать сильные боли, связанные с растворением камней и проходом их по желчному протоку. Я начал такое лечение: делал смесь на сутки: 10 стаканов кипяченой воды, выжимал туда сок из 10 лимонов и 1,5 л смеси соков: огуречного, морковного и свекольного, взятых в равных частях, т. е. по 0,5 л каж-

дого. За сутки надо было выпить всю смесь в сильно подогретом виде. Лучше

пить натощак, избегать животных жиров, белков, мяса, крахмальных продуктов, алкоголя, сладкого – очень мало. На следующий день начался процесс расслоения камней, и я начал испытывать довольно сильные боли, иногда приступы длились до 1 часа, тогда я прикладывал к печени грелку водяную – становилось легче. Мучился я болями 8 дней, с 5-го дня в моче появлялась серая слизь. На 9-й день я почувствовал облегчение, болей не было, но продолжал пить соки, моча стала прозрачной через 2 недели, болей в подреберье больше не было. Через месяц я чувствовал себя просто чудесно, в теле появилась легкость. Врач сказал, что одновременно очистились и почки, и мочевой пузырь. Мне сейчас 58 лет. Я работаю интенсивно, как и прежде – по больницам ходить некогда, камней больше не образовывается.

**Лаптев В.А., г. Якутск.**



Ф.СП-1

## АБОНЕМЕНТ

На ~~Газету~~  
~~Журнал~~

### «Бабушкины рецепты»

(Индекс издания)

(Наименование издания)

Количество комплектов

На 2008 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X

Куда

(Почтовый индекс)

(Адрес)

Кому

(Фамилия, инициалы)

Тел.

## Доставочная карточка

ПВ Место Литер

На ~~Газету~~  
~~Журнал~~

### «Бабушкины рецепты»

(Индекс издания)

(Наименование издания)

Стоимость

Подписки

Переадресовки

Количество комплектов

На 2008 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X

Куда

(Почтовый индекс)

(Адрес)

Кому

(Фамилия, инициалы)

Тел.