

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

КАК ВЕРНУТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ

✉ Три года назад, мне было 25 лет, физически я был здоров, хорошо зарабатывая, я всегда был достаточно обеспечен. Но беда пришла, как снег на голову – я перестал испытывать сексуальное желание. Моей девушке надоело, что я без конца придумываю предлоги, чтобы избежать близости... Наша связь с человеком, которого я любил больше жизни, была под угрозой распада. Я очень сильно мучался, не зная, что предпринять. Пил виагру, обращался к разным врачам, но все лечение давало только временные результаты. Я почти отчаялся, настроение было хуже некуда, а мысли одна темнее другой стали все чаще посещать меня. Попробовав отвлечься, я взял на работе отпуск и один уехал к другу на Алтай. О своем несчастье я рассказал ему, как только мы выпили немножко за встречу. На следующее утро, не теряя времени, мы отправились к женщине, которая считалась среди местных жителей знахаркой и лечила людей травами. Она то и рассказала, чтобы повысить мужскую силу, какие травы и как надо принимать. Месяц я пил ее снадобье, и приехал домой мужчиной полным сил. Но и тогда не перестал, пил, как профилактическое средство, делая месячный перерыв.

Вот, как я записал, с ее слов:

Заварить 1 стаканом кипятка 20 г травы и цветков барвинка, варить 5 минут на слабом огне и настоять 30 минут. Пить по 8 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем сделать перерыв на 2 дня и вновь провести четырехдневный курс. Курсы приема капель с перерывами продолжать до тех пор, пока не будет использован весь отвар.

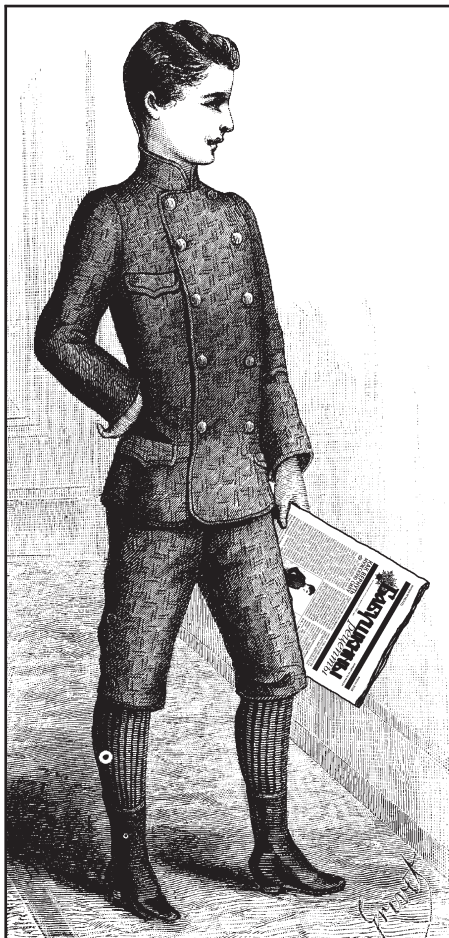
Корень любистока (зори лекарственной), настоянный на спирту или водке, действует как сильное мочегонное средство, тонизирует организм, укрепляет деятельность сердца, стимулирует кровенаполнение органов таза, предотвращает преждевременное семяизвержение. Добытые корни тщательно промыть и высушить на чердаке или под навесом. Настоять 14 дней 100 г измельченного корня на 300 мл спирта или крепкой водки (не менее 60%). Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Пить следует неторопливо,

смакуя, чтобы настойка хорошо смачивала слизистую оболочку рта. Сырой корень даже эффективнее сушеного.

Увеличивает количество мужского семени копытень. Заварить 1 стаканом кипятка 0,5 ч. л. измельченного корня и парить на водяной бане 30 минут. Пить по 1 ст. л. 5 – 6 раз в день.

Сейчас у нас с женой уже двое ребятишек – двух и одного года. И оба мальчика – Сергей и Егорка.

В.М., г. Москва.



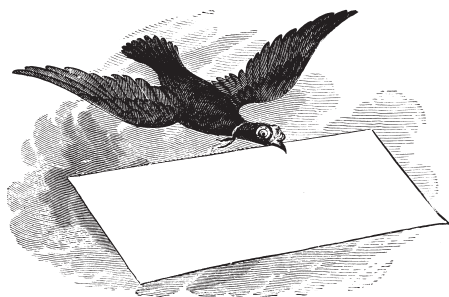
СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:


- **секреты долголетия**
- **чтобы не мучаться со шпорами**
- **ваш огород – кладовая лекарств**
- **весна – появляются веснушки**
- **чего боятся беременные?**

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).

почта номера



ПРОМЫВАНИЕ ПОЧЕК

 Эта процедура подходит **ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫМ!** Она осуществляется «быстрым» отваром из льняного семени:


одна чайная ложка с верхом льняного семени заваривается стаканом кипятка, смесь должна кипятиться пять минут.

Получается густой и невкусный напиток. Его надо пить по полстакана каждые два часа (дневная порция – три стакана отвара) в течение двух дней.

Примечание: неприятный вкус можно исправить добавками фруктовых соков в отвар непосредственно перед употреблением разовой порции.

Антонова Л.Я., г. Москва.

О ЛЕЧЕНИИ ФИБРОМЫ

 В 40 лет у меня признали фиброму матки 10 недель. Врач предупредил о неизбежной операции. Но в один из дней я встретила на улице знакомую учительницу младших классов. Разговорились. От нее я узнала о лечении чистотелом.

Дело было летом. Я нарвала цветущего чистотела вместе с корнем, листьями и цветами. Промыла, подсушила и свежий чистотел мелко-мелко нарезала. Уложила, не утрамбовывая, в 3-литровую банку до половины и залила крутым кипятком до горлышка. Оставила остывать в темном месте. Потом откинула через дуршлаг, листья и все остальное выбросила, а настой стала принимать.


Вначале выпила 1 чайную ложечку, посмотрела на реакцию организма – чистотел – все-таки ядовитое растение. На следующий день выпила десертную, на третий день – столовую ложку. Чувствовала себя первое время, как в тумане, но продолжала пить 3 раза в день по столовой ложке за 15 минут до еды и, слава Богу, смогла выпить весь отвар.

Наступило время идти к врачу. При осмотре оказалось, что фиброма «убывает с необычайной скоростью». Доктор так прямо и сказал. Назначил витамины, а вскоре снял с учета.

Многие болячки еще вылечила чистотелом. Но всегда помните, что чистотел – ядовит.

Наталья С., Московская область.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

 **Курить начал понемножку** в институтские годы (детские пробы не в счет), когда с друзьями и подругами выезжали на природу, ибо проводили вечеринки. В общем, обычные советские студенты.

По-настоящему начал курить в рядах доблестной Советской Армии, от безделья. Выдавали солдатушкам ядреные сигареты без фильтра. Все думал – баловство, в любой момент могу бросить. А потом займусь спортом и все легкие прочищу.

Но этот процесс затянулся на долгие годы, я стал курить по 1,5-2 пачки в день и не прекращал попыток бросить курить. Для того чтобы бросить курить, перепробовал многое: накуривался «до дури», думая, что это отобьет желание; уменьшал норму курения, обрезая длину сигарет на 1 см каждый день; переходил на более легкие сигареты; применял антеникотинный пластырь; просто бросал курить. И множество других безрезультатных способов. К 38 годам я начал чувствовать себя неважно: свист в легких, мокрота и кашель, страшный храп. Кроме этого невеселая наследственность в виде смерти отца от инфаркта и диабета матери не сулили ничего утешительного насчет долгой и здоровой жизни.

Я обследовался у докторов. Они констатировали, что требуется бросить курить.

И я решил попробовать. Нет, не бросить курить, а воздержаться на

1 день, на 1 месяц! Я чувствовал, что, если не покурю 1 месяц, то не умру. Я попробовал – не умер!


А еще, чтобы отвлечься можно резать корневища аира болотного жевать, а затем проглотить перед тем, как появится желание закурить. Положительный результат наступит через полторы – две недели. Только, в наиболее трудно переносимые, для бывшего курильщика дни – первый, второй и третий, лучше не употреблять спиртных напитков, солений, копченостей, мяса, а пить «**антеникотинный**» чай. Этот чай состоит из 1 чайной ложки листьев чая (лучше индийского или цейлонского), заваренного в двух стаканах кипятка, в состав которых следует добавить по 0,5 чайной ложки измельченных корней цикория обыкновенного и валерианы лекарственной, листьев крапивы дву-

домной, мяты перечной и руты душистой. После одночасового отстаивания и процеживания через марлю настой принимают по 0,5 стакана 2-3 раза в день. С целью усиления антеникотинного эффекта к настою добавляют своеобразную «приправу» – 1 столовую ложку измельченной сырой свеклы, 1 чайную ложку меда, сок одного лимона. Смесь тщательно смешивают и по 1 десертной ложке «приправы» добавляют к стакану чая.

Бросить курить можно!

Борисов Н., г. Омск.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ

 Когда наступает межсезонье, начинаются и частые простуды, уже много лет пользуюсь своим домашним средством, рецепт которого перешел ко мне еще от мамы. Она с детства приучила нас с сестрой к этой не сложной, а главное аппетитной профилактике.

Для профилактики простудных заболеваний я готовлю специальную пасту. Состав: чеснок – 4

зубчика, сыр – 100 г, сливочное масло – 50 г, грецкие орехи – 10 ядрышек, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1/2 пучка.

Натрите сыр на мелкой терке. Смешайте сырную массу с размягченным сливочным маслом, мелко нарубленной зеленью петрушки, измельченными зубчиками чеснока и орехами. Добавьте майонез и тщательно вымешайте. Теперь пасту можно намазать на хлеб. Не беспокойтесь, запаха не будет. Его нейтрализует петрушка.

Игорь Сухов, г. Екатеринбург.



ОБЛЕГЧИТЬ ДЫХАНИЕ

 Мой сын, когда ему было одиннадцать лет, перенес двустороннее воспаление легких, болел очень тяжело, но и после его выздоровления не все оказалось хорошо. Врачи, сказали, что на легких образовались рубцы. Моя мама издавна собирала рецепты народной медицины, аккуратно переписывала в особую тетрадку. Я поделилась с ней своими переживаниями по поводу здоровья моего ребенка. Мы сели вместе и стали перебирать советы от разных заболеваний.




Нашли и такой, что в качестве рассасывающего средства поможет такая смесь: кашу из 5 лимонов с кожурой, но без семян, смешайте с кашей из 4 головок чеснока, залейте 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Плотно закройте и держите в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Дайте отстояться, затем процедите, остаток отожмите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Мы стали его использовать, я следила, чтобы ребенок не пропускал ни одного приема, и уже через месяц, после очередного посещения врача, мы получили радостное известие – от рубцов не осталось и следа.

Смирнова Н.Г., Московская область.

ЕСЛИ МУЧАЕТ ЦИСТИТ

 Поделюсь одним хорошим методом излечения от цистита. Услышала по радио. На тот период у меня была такая проблема. Я решила испробовать, и – о, чудо! – результат превзошел все ожидания. Я излечилась полностью, с тех пор прошло около 6 лет, и больше эта проблема о себе не напоминает.

Рецепт: 6 луковиц средней величины мелко порезать. Положить в эмалированную кастрюлю. Залить 1 литром кипяченой воды. Кипятить на очень слабом огне при закрытой крышке 20 минут. Остудить, процедить и отвар принимать натощак по 1 стакану. Остаток хранить в холодильнике. Отваривать и принимать до полного излечения. Я пила 2 недели. Если почувствуете сильные рези – не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.




И еще рецепт от цистита, только я на себе его не пробовала, о нем я узнала уже после своего излечения. Его посоветовала моей маме во время войны, в 1943 году, поварила в госпитале. Промучившись более 1,5 месяца, мама по этому рецепту вылечилась за 2 дня.

На стакан кипяченой воды чайная ложка синьки (средство для подсинивания белья), размешать, дать отстояться и выпить 1/3 стакана натощак. На следующее утро повторить. Надеюсь кому-то пригодится. Выздоровливайте.

Светлана, г. Волгоград.

ЧТОБЫ НЕ МУЧИТЬСЯ СО ШПОРАМИ

 Со шпорами я намучился в 1991 году, не мог и шагу ступить, приходилось вместо стелек класть в обувь толстый слой поролон.

Я лечился и лекарствами, которые назначал врач, и народными средствами, но все было без толку, пока одна женщина, дай Бог ей здоровья, не посоветовала мне, как избавиться от этой напасти: выкопать корень садового цветка ириса, примерно 250 граммов корня хорошо обмыть и пропустить через мясорубку. Кашу переложить в литровую банку и залить 250 г спирта, закрыть капроновой крышкой и обернуть черной бумагой. Банку поставить в темное место на 15 дней. Взбалтывать смесь каждые два дня.

После того, как настойка будет готова, можно приступать к лечению.


Отрезать бинт 10x10 см, свернуть его вчетверо, смочить в настойке ириса, слегка отжать, чтобы не текло, и прикладывать к пятке. Накрывать целлофаном, хорошо укутать и оставить на всю ночь. Утром снять, а на следующий вечер сделать то же самое, но бинтик намазать медицинским вазелином, который продается в аптеке.

Процедуры чередовать, курс лечения – 20 компрессов: 10 – с настойкой, 10 – с вазелином.

Боль у меня прошла не сразу, месяца через 1,5-2. С тех пор минуло уже 16 лет, но про шпоры я больше не вспоминаю.

К.А., г. Москва.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ


 Я не собирал специально какие-либо рецепты, но вот, что прочитал недавно и может быть, это действительно заслуживает внимания читателей вашей газеты. Художник Илья Репин, например, проживший 86 лет, спал на свежем воздухе в любую погоду и ел сушеные травы, которые злые гости называли «сеном».

Особенно интересна в этом отношении судьба отца Бальзака. Бальзак-старший был маниакальным жрецом долголетия. Сестра Бальзака писала: *«... он был одержим навязчивой идеей. Такой навязчивой идеей у моего отца было здоровье. Он так любил жизнь, что мечтал жить как можно дольше. Отец высчитал, основываясь на том, сколько лет нужно человеку, чтобы достичь полного физического расцвета, что сам он будет жить до ста лет и более...»* Он любил молоко и древесные соки, ужинал только фруктами, много ходил пешком, гордился, что в жизни не обращался к врачу и не дал заработать на себе аптекарю даже десяти су. Любимой фразой его была: *«Все брэнно в этом мире, непреходяще только душевное равновесие».*

Когда Бальзаку-отцу было 82 года, распространился слух, что одна из его соседок от него беременна, и слух этот не был вполне безосновательным. Во всяком случае, за пять лет до того он писал дочери: *«У меня молодая, красивая и пыльная любовница, к которой я привык, она для меня источник радости...»*

Лавров Н., Московская область.

ЧТОБЫ ГОЛОВА НЕ БОЛЕЛА

 Меня часто мучают головные боли. Недавно я где-то услышал способ предупреждения головной боли в момент ее возникновения.

Рецепт очень прост, и я уже несколько раз пробовал его на себе. Люди, кому я советовал, пробовали, если помнили о нем.

Когда только почувствовал, что начинает болеть голова, надо заварить 1 чайную ложку мелиссы стаканом кипятка. Дать настояться минут 5-10 и выпить 0,5-1 стакан настоя. Очень часто после такой процедуры, через какое-то время вдруг доходит, а голова-то не болит.

Корицкий Н., г. Арзамас.

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С КОСТОЧКОЙ

Предлагаю читателям простой и доступный рецепт для избавления от косточки у большого пальца ног.

Возьмите небольшую баночку, положите туда сырое яйцо с белой скорлупой. Залейте 9% уксусом так, чтобы чуть закрыло яйцо. Банку закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Затем налейте туда скипидара столько, сколько налили уксуса, и снова поставьте на 10 дней в темное место. Яйцо покроется пузырьками – оно растворилось, но сохраняет форму за счет пленки, которая не растворяется. Надо пинцетом отделить эту пленку и выбросить.

Перед употреблением этой смеси необходимо распаривать ноги и каждый раз смесь размешивать. Взять кусочек ватки, смочить ее смесью, отжать, чтобы не текло, и втирать в распаренную косточку. Затем надеть простые носки и лечь в постель. Если косточка болела, то после 3 процедур боль уйдет. А если эту процедуру делать регулярно в течение года, то косточка заметно уменьшится. Косточки образуются чаще всего от ношения обуви на каблуках.

ЗАНЮХАЙТЕ БОЛЕЗНЬ

Оказывается, можно неплохо сэкономить на покупке лекарств и быстро избавиться от недомоганий. Стоит только использовать для лечения запахи растений.

Прежде всего, из растений нужно сделать концентрированную пасту, измельчив цветы и листья, добавив в них воду.

АНЕМИЯ

От нее помогают бутоны гвоздики. Положите пасту из них в кипящую воду и дышите парами ежедневно по 20 минут.

АРТРИТ

Вотрите в больные суставы пасту из листьев душицы или сделайте «горячую баню» с пастой и дышите ежедневно по 20 мин.

АСТМА (БРОНХИТ)

На верхнюю часть груди сделайте компресс из листьев мяты или проводите ингаляцию каждый час по пять минут.

ПРОСТУДА

От нее поможет паста из сосновой или еловой хвои, можно сделать компресс на грудь или ингаляцию.

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

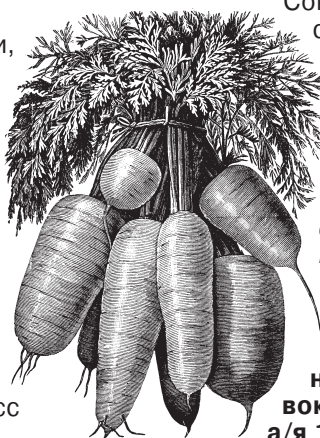
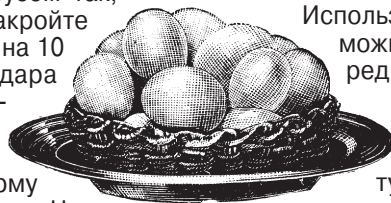
Вотрите пасту из семян кориандра или тмина в большую область живота и подержите в течение получаса. Повторяйте процедуру каждые 6 часов.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Сделать ингаляцию из корня имбиря – это снизит температуру.

СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Используйте пасту из мяты перечной как компресс на лоб. Можно также втереть ее в виски.



СЛАБАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА

В этом случае вам поможет паста из цедры лимона. Положите ее в кипящую воду и вдыхайте каждые 8 часов.

БЕССОННИЦА

Используя пасту из корочки мандарина или апельсина, можно нормализовать сон. Вдыхайте пары «бани» перед сном.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА

Тем, у кого с возрастом ухудшается слух, советуем делать такие упражнения:

- указательным пальцем поводить вверх-вниз по внутренней стороне ушной раковины;
- покрутить мочки ушей сначала в одну сторону, затем – в другую;

– взяться руками за серединки ушей и крутить их в разные стороны;

– покрутить верхушки ушей поочередно в разные стороны.

Делать каждое упражнение не менее 15 раз.

ЕСЛИ ТРЕМОР ЗАМУЧИЛ

– Чтобы унять тремор рук, используйте овес. В нем содержатся витамины группы В, ферменты, ценнейшие минеральные вещества. Каждый день заливайте 9 ложек овса тремя литрами воды и томите на малом огне час, потом пусть парится ночь. Пейте отвар, столько и когда захотите. За день надо выпить все!

– Очень полезно при треморе есть пророщенную пшеницу.

Делайте ванночки для рук с теплым настоем лепестков хризантем. Можно также приготовить чудесный чай, укрепляющий иммунитет и нервную систему. Для этого 1 ч.л. лепестков заварите стаканом кипятка и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день. Такой чай обладает и мочегонным эффектом.

– Заваривайте в равных пропорциях и пейте как чай сосновые иголки, плоды шиповника, луковую шелуху.

– При помощи соковыжималки делайте овощные соки – морковный, свекольный, капустный. Отдельно свекольный сок лучше не принимать, старайтесь готовить коктейли: свекольно-морковный и морковно-капустный.

Соку после приготовления дайте отстояться полчаса.

– Есть и еще один древний способ: обведите на разных листах бумаги свои стопы и ладони и сожгите рисунки в печке, читая трижды заговор: «В руке тряска, на болоте ряска. Среди болота осина трясется, пусть моя дрожь ей передается. Поди, трясовица, в болото топиться, черту рогатому влезь в копыта. Помоги мне, Господи! Будь со мной утром, днем и в час ночной. Аминь!»

Козымаева Надежда Семеновна, народный целитель. 654018, г. Новокузнецк Кемеровской области, а/я 1243.

Живые витамины

Без очищения нет исцеления!



«Если тело не очищено, то чем дольше будешь его питать, тем более будешь ему вредить».
Гиппократ

Во всех странах мира очищение организма было в чести. Пост и целебные травы – на протяжении веков такой подход давал отличные результаты!

«Постящися духовно, поститесь и телесно».

Пост называют словами, подчёркивающими, чем он полезен для организма – «мудро организованное очищение организма, необходимое в период весеннего авитаминоза и упадка сил», «генеральная уборка организма». Очищенное тело почувствует себя легче, полегчает и душе, неомраченной недобрыми мыслями и чувствами.

Почему же сегодня далеко не каждый может вынести даже однодневное голодание?

В 21-м веке химикаты находятся в пище, воде и воздухе в таком количестве, что самостоятельно организм не может справиться. А современные продукты не содержат живых витаминов природы, которые помогали нашим предкам сохранять бодрость во время поста.

Печень, почки и кишечник выполняют в нашем организме роль естественных фильтров, удаляя из организма отработанные вещества. Во время голодания образуется огромное количество продуктов распада. И нагрузка на естественные фильтры организма многократно увеличивается. А они, не получая помощи, не могут справиться с такой напряжённой работой! Поэтому токсины всасываются в кровь и возникают симптомы самоотравления: тошнота, головная боль, слабость.

И вот ваш организм – копилка токсинов и шлаков, а вы отравлены!!!

«Естественные фильтры» организма нужно очистить и восстановить».

Поэтому, прежде чем ограничить ежедневное меню или приступить к голоданию, нужно одновременно мягко очистить печень, почки, кишечник и восстановить поврежденные из-за нагрузки их клетки. Одновременное очищение и восстановление – необходимое условие нормальной работы основных фильтров нашего организма.

И не нужно пополнять домашнюю аптечку «химией» – фитопрепараты безболезненно и эффективно проведут одновременную очистку и восстановление. Живые витамины целебных трав – естественная помощь, хорошо принимаемая организмом.

Современные технологии позволили извлечь из российских трав самое ценное – живые витамины



природы. Фитокапли, в которых заключена сила природы, бережно очищают, защищают и восстанавливают!

Кишечник – главный загрязнитель человеческого организма. Поэтому и начинать необходимо с него, чтобы он работал без сбоев. Капли «Зимняя вишня» улучшают работу кишечника, нормализуют стул, снижают аппетит, выводят токсины – основу неправильного обмена веществ, лишнего веса и плохого самочувствия.

Печень, пропуская через себя загрязненную кишечником кровь, загрязняется сама. Чтобы печень обезвреживала токсины и вырабатывала ферменты, расщепляющие жиры, ее клетки нужно очистить. Капли «Гепамакс» – одновременно и очищают и восстанавливают печень. Они действуют поэтапно, начиная с клеток печени, где бессмертник усиливает отток желчи, а спорыш и календула выводят токсины из организма. Расторопша и зверобой восстанавливают поврежденные клетки и защищают их от разрушения. Шиповник – признанный источник витаминов, поддержит организм в этот сложный период усиленной работы.

Если кишечник долгое время поставляет шлаки в кровь, а печень их полноценно не выводит, то страдают и почки. В результате в организме начинают накапливаться вредные продукты обмена веществ. Капли «Уронефрин» мягко и эффективно очищают почки, улучшая их работу, оказывают дезинфицирующее и мочегонное действие, стимулируют выведение токсинов и лишней жидкости.

«Зимняя вишня», «Гепамакс» и «Уронефрин» прекрасно сбалансированы по составу, а травы только усиливают взаимное действие. Приём под язык обеспечивает быстрое всасывание без разрушения действующих компонентов. Клинические исследования в авторитетных лечебных учреждениях подтвердили высокую эффективность, хорошую переносимость капель и безопасность при длительном приёме.

После полного цикла очищения и восстановления с помощью целительных сил природы организм заново возрождается!

Спрашивайте в аптеках города!

Производитель: ООО «Курортмедсервис»

Москва: тел.: (495)921-44-54

Горячая линия (звонок бесплатный):

По России: тел.: 8-800-200-02-80

www.mercana.ru




* Препараты серии «Живые витамины» за высокие потребительские свойства признаны товаром года и удостоены Знака качества «Марка года».

На правах рекламы.

Не является лекарством. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом.
СОГР РУ № 005856.Р643.05.2003 от 27.05.2003; СОГР № 77.99.23.3.У6301.8.07 от 07.08.2007;
СОГР № 77.99.23.3.У6302.8.07 от 07.08.2007.
Товар сертифицирован.

народная медицина

ГРУДНОЕ МОЛОКО ОТ БЕСПЛОДИЯ

 30 лет назад мы с мужем жили на Севере, в пос. Вой-Вож, около Читы. Я работала фельдшером на «скорой». Дружили мы с очень симпатичной парой. Галя работала зубным врачом. В их семье была большая проблема – она не могла иметь детей. Много лет лечилась, но в итоге врачи сказали, что все бесполезно, у нее «инфантильная» матка, и детей никогда не будет. В браке она жила к тому времени уже 10 лет.

У нас же в 1973 году родилась вторая дочка, и Галя со своим мужем Василием часто бывали у нас дома. Однажды приходит Галя вечером и говорит: *«У меня сегодня была на приеме одна старая бабушка и, узнав, что я бесплодна, посоветовала попить грудное молоко от только что родившей женщины»*. Я согласилась сцеживать ей грудное молоко. После кормления ребенка я сцеживала молоко в стакан, когда 150 г, когда 100 г, когда и больше. Галя забегала утром, иногда вечером и выпивала молоко, смеясь, говорила: *«Спасибо, очень вкусно»*. Так прошло недели две. Молока у меня было много. Через месяц Галя, смеясь, сказала, что, кажется, она беременна. Смеялась, потому что не верила в чудодейственную силу грудного молока. Но, как оказалось, напрасно. Через 9 месяцев у Гали родилась чудесная девочка. Назвали Олей.

Я лично знаю четыре семьи, в которых по 8-10 лет не было детей, но благодаря женскому грудному молоку они имеют по два, три ребенка.

Может, кому-то поможет мой совет обрести счастье – стать матерью.

Синицкая О. В., Владимирская область.

ЕСЛИ СВОДИТ НОГИ

 Раньше у меня часто сводило ноги, даже не знаю, чем можно это объяснить. В самый неподходящий момент чувствуешь, как сводит ногу, измучилась совсем, пока подруга не посоветовала натирать пораженную область горчичным маслом и утром и вечером смазывать подошвы ног соком свежего лимона, не вытирать, надеть носки, только когда сок высохнет. Так делала две недели каждый день. И помимо этого пила по 1 столовой ложке 3 раза в день траву тимьяна (15 г травы заливается 1 стаканом кипятка, настаивается и процеживается). Надеюсь кому-то эти советы помогут. Сейчас я уже давно не вспоминаю о боли в ногах.

Ольга Миронова, Тверская область.

ДОМАШНИЙ ЖЕНЬШЕНЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

 История эта началась в 1964 году, когда меня положили в больницу с аллергией. Делали носовые проколы, вводили аллергены, но с июля по сентябрь я все равно болел. Врач рекомендовал сменить место жительства. Так я и сделал, проведя 17 лет на Севере. А когда вернулся, снова началась аллергия – еле дышал. Дочь достала цветок «золотой ус-волос», и я стал при наступлении удушья принимать настойку из него. Пары глотков хватало часа на два. Ну, а потом перешел на круглогодичное питье, делая по глотку ежедневно за час до еды. Через три года о своей болезни я и думать забыл. Да еще к тому же избавился от геморроя.

Но в 2002 году случилась новая беда, мою супругу настиг инсульт. Недолго думая, я схватился за приготовленную для моего лечения настойку и стал растирать все тело жены с головы до пяток. Помогло – выпрямился рот, почти нормализовалось движение ноги. Это растирание я попробовал и на себе. Из-за тучности у меня болели колени и голени. Пробовал растираться настоями из цветков сирени и одуванчика. Толку мало. А применив золотой ус-волос, вернул почти что прежнюю походку молодости.

Кроме того, заметил, если пожевать листок во время приступа сильного кашля, то кашель отступает. А жена добавляет еще сок золотого уса в

глазные капли и считает, что благодаря этому глазное давление стабилизировалось, снизившись на 4-5 единиц. Словом, по своим свойствам этот цветок – настоящий женьшень, только домашний. Неудивительно, что я взялся его выращивать на даче. Размножается растение отростками от усов, которые ставят в воду. Когда появляются белые корешки, цветок можно высаживать в землю. Но самый лучший экземпляр получается из макушки цветка.

В апреле, удобрив как следует землю (ведро перепревшего навоза, полведра золы, 100 г суперфосфата), посадил три цветка. Поливал каждый вечер, учитывая волгоградскую жару. Растения хорошо принялись, пришлось даже ставить палки, так как усы получились толстые, жирные. За лето я снял три урожая усов.


Настойку делаю крепкую. Нарезав в литровую банку 4 уса по 15-20 коленцев, заливаю эту массу водкой (самогоном) и выдерживаю месяц в темном месте, накрыв тряпкой. Затем процеживаю и храню или в холодильнике, или в сарае.

Осенью срезаю весь цветок вместе с листвой, кладу в трехлитровую банку, доливаю двумя литрами водки и настаиваю месяц.

Попробуйте и вы это замечательное средство от разных недугов.

С.М., Волгоград.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПОМОГ

 Я сама страдаю полинозом 13 лет. Но уже третью весну хожу без слез, без насморка. А дело вот в чем. Поехала я однажды к аллергологу на прием. И в очереди познакомилась с женщиной.

Ей очень меня стало жалко. Она-то и подсказала мне народное средство – лечиться яблочным уксусом. Приехала домой. Купила все же рекомендованные врачом таблетки. Пила. А когда они закончились, вот тут-то и вспомнила про уксус. Ночью не могла заснуть. Насморк одолел. Пошла, выпила. Минут через 30 прошел мой насморк. Нос задышал. Перестали глаза чесаться. И вот, третью весну

я с марта месяца начинаю пить яблочный уксус и хожу, как все люди.

А рецепт прост. Нужно взять стакан теплой кипяченой воды или холодной. Добавить туда 2 ч.л. уксуса 6% или 7% и ложку меда. Если нет, то сахара. Все размешать и выпить. Пить 3 раза в день. Я помогла и своей подруге. У нее тоже был полиноз. Она столько таблеток выпила! А про это средство не знала.

Я очень благодарна той женщине, которая рассказала мне про уксус. Спасибо ей. Жаль, не знаю ее имени и отчества.

Галина Немирова, г. Саратов.

ВАШ ОГОРОД – КЛАДОВАЯ ЛЕКАРСТВ

Имеющим дачи, тем, кто имеет усадьбу, и сельским жителям!

Очень многое забывают люди, даже деревенские, чем лечились их предки, чем лечили мамы и бабушки своих детей и внуков.

Все вытеснили таблетки. Конечно, заболело что-то, и мы бежим скорее к врачу. Выписали таблетки – не надо ни искать травы, ни варить, ни парить. Глотнул – и лежи, смотри телевизор. Это сделало нас ленивыми и безответственными. Вся ответственность перекладывается на врача, поэтому мы еще становимся и бездумными. А ведь о своем здоровье, о своих детях, внуках мы должны думать прежде всего сами.

Я помню 1933 год – страшный голодомор. Те, кто думал как выжить – выживали. Нас выбросили на снег из дома: меня, брата и мать. Дом забрали и все что было в доме. Куркули – сказали. Отец был из зажиточного рода, а мама – наймычка и сирота. Осталась мама сама с нами, голодными детьми, на руках.

Но что делала мама, **чтобы спастись от голода?!** С кукурузы кочаны без зерен обдирала на терке и сразу запаривала, а потом варила. Перетирала на решето, в этот отвар кидала сухую калину или черную ягоду бузины. Эта смесь делалась на подобие редкого киселя, и мы по чашке или две ели в день 300-400 грамм.

А весной, когда появилась крапива, кидала крапиву, немножко соли – получался суп. Чтобы был борщ кидала в отвар щавель или конский щавель. Но какая радость была, когда мы смогли уже выкопать земляную грушу (топинамбур). Из нее варили юшку, пекли оладьи прямо на плите, а не на сковородке, но больше всего ели сырую. Спасло нас то, что все было в своем огороде.

И все лекарства были в огороде, хотя лечение в то время было бесплатным. Но люди по привычке лечились всем тем, что их окружало.

Помню, что уже после войны соседка перевернула на себя чугун кипятка. Грудь, живот, ноги сразу покрылись волдырями. Отвезли ее в больницу, а там сказали, что надежды мало. А у нее было трое детей. Когда это узнала моя бабуля, пошла она, наломала ивы, заварила ее и отнесла в больницу. Три дня она просидела возле больной, а на четвертый пришла и сказала: «Буде жити». Через месяц соседка уже огород полола.

Человек – это природа, и природа дала все человеку. Поэтому надо знать хотя бы немного о тех травах, которые нас окружают и как «скорая помощь» всегда рядом. Пример: два куста мальвы лесной под окном выглядят красиво, экзотично и лекарств – целая аптека.

Ее больше **принимают в виде водного настоя** при астме легочной, при сухом кашле, катаре горла, охриплости, при воспалении гландов.

30 г цветов с листьями запарить на час в 1 литре кипятка, слить и пить по 100 г три раза в день, перед едой.

Чтобы запах был сильнее, можно делать смеси грудных трав.

Гречиха – цвет, мать-и-мачеха – цвет, дикий мак – цвет, леблещица – трава. 50 г смеси залить одним литром кипятка, в термосе парить целую ночь. Утром слить. Выпить за день в 5 приемов.

При язве желудка, как **обволакивающее**.

При язве желудка 50-100 г корня залить одним литром родниковой воды. На слабом огне варить в эмалированной посуде 5 мин. со времени закипания. Пить по 100 г 3 раза в день, за 15 мин. до еды. Это средство хорошо послабляет при геморрое и при запорах.

При опухоли селезенки необходимо приготовить следующий **настой для ванн**.

Листья, цветы и все растение мальвы лесной (200 г), траву чернотыльника (150 г), овса мею в один литр замочить на день в пяти литрах воды. Затем проварить. Вылить вечером в горячую ванну и попариться перед сном 30 мин. Ванны необходимо принимать не менее 5 раз.

Лепестки цветов мальвы и чайной розы прекрасны для зимнего чая. Этот чай имеет прекрасный цвет, аромат и обладает лечебными свойствами. Особенно этот чай может быть полезен для гипотоников.

Смешайте цветки мальвы, лепестки чайной розы, чабрец и цвет шиповника. Одну столовую ложку смеси залейте кипятком и дайте настояться 30-40 мин. Употреблять можно как заварку чая в пропорции 1/3.

Укроп есть в каждом огороде и это поистине кладовая лекарств. Хочу описать лечебные свойства этого огородного растения. Он принесет много пользы гипотоникам и болеющим малокровием. Также укроп применяется как противовоспалительное, бактерицидное, успокаивающее, спазмолитическое, желчегонное, мочегонное, сосудорасширяющее, ветрогонное, отхаркивающее средство. Укроп повышает лактацию и поднимает аппетит. Также укроп повышает сопротивляемость организма заболеваниям и налаживает обменные процессы веществ. Он хорошо действует при нервных заболеваниях как успокаивающее. При перевозбуждении, бессоннице, судорогах, головной боли, удушье от сердечной недостаточности тоже поможет укроп.

Маленьким детям укроп дают при вздутии живота (скоплении газов).

Для улучшения лактации кормящим мамам надо заваривать одну столовую ложку семян укропа с одной чайной ложкой меда в 200 г молока и варить 5 мин. Пить утром и вечером по 100 г.

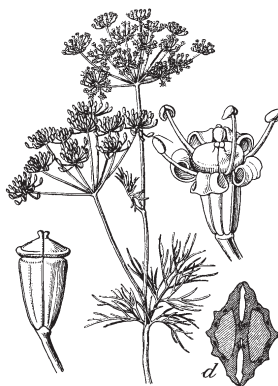
Чтобы приготовить отвар укропа надо заварить одну столовую ложку укропа в 200 г воды и довести до кипения. Настоять 30 мин. Пить по 100 г 4 раза в день за 20 мин. до еды. Также можно добавить в отвар одну чайную ложку меда.

Вот вам и огородное лекарство – целая бесплатная аптека!

Лечитесь на здоровье!



Мальва



Укроп

советуют профессионалы

ЙОГА

«Талантливый целитель, сильный гипнотизер, мастер йоги, специалист по детской психологии, семейной психотерапии, астролог, биоритмолог», – так говорят об Андрее Алексеевиче Левшинове журналисты, телеведущие, психологи, практики, и, конечно, тысячи людей, победивших с его помощью тяжелые недуги. Андрей Левшинов побывал почти во всех уголках нашей планеты, собирая и исследуя опыт целительства. Индия, Тибет, США – везде талантливый ученый находил знания, которые помогают человеку справиться с болезнями и несчастьями. В настоящее время Андрей Левшинов живет в Санкт-Петербурге и руководит Академией традиционных систем оздоровления. В своих книгах он рассказывает о скрытых резервах человеческого организма, о том, как исцелять себя и своих близких, как влиять на судьбу, как стать здоровее и счастливее.

Левшинов Андрей Алексеевич, академик, доктор психологических наук, доктор философских наук, специалист в области оздоровительных технологий, член профессионального Союза писателей России, мастер восточных единоборств, классической йоги. В 1982 году окончил Ленинградский электротехнический институт.

С 1978 года начинает серьезно заниматься йогой и каратэ, изучать психологию.

Андрей Левшинов – автор более 40 книг, многие из которых переведены на иностранные языки и стали бестселлерами. В начале марта в Останкино прошла творческая встреча с Андреем Левшиновым, на которой он ответил на вопросы корреспондентов и наших читателей.

– Андрей Алексеевич, какое место йога занимает в вашей жизни?

– Я занимаюсь йогой с 1983 г. Когда я начинал, то думал, что йога – это восточная система развития способностей, укрепляющая здоровье. Я полагал, что методички и упорно занимаюсь йогой, я обрету способность к телепатии, гипнозу и прочим «чудесам». Все оказалось намного круче. Слово «йога» происходит от санскритского слова «соединять», «связывать», йога – это наука, которая учит тому, как при помощи тренировки ума, эмоций и тела человек может соединиться с Богом, и, освободившись таким образом от страданий, достичь внутренне-го мира и счастья.

– Некоторые считают йогу чужеродным учением, не имеющим ничего общего с русским менталитетом. Как вы считаете?

– Это заблуждение. Откройте любую книгу по оздоровлению, медицине, психологии или тренингам для достижения успеха: вы найдете ссылки на

«Когда чувства утихомирены и ум в покое – достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называется йогой. Достигнувший его, освобождается от заблуждений».

первоисточник всех теорий и практик. Этим первоисточником является как раз йога. В ней берут начало основы медицины, рефлексотерапии, физиче-

ской культуры, психоанализа. А русские святые? Они все до единого практиковали йогу, почитайте житие святого И. Брянчанинова, «Лествицу» преподобного Иоанна Лествичника.

– Число специалистов, преподавателей, учителей и гуру по йоге сегодня огромно. Они все могут продемонстрировать нам чудеса гибкости и другие чудеса. С таким количеством просветленных давно уже должно было бы наступить всеобщее благоденствие на Земле. Почему же этого до сих пор не произошло?

– Да, я встречаю немало людей, которые на вопрос: «Что ты реально достиг на курсах?» – отвечают что-то невразумительное о ментальном развитии, опыте видений, прошлых жизнях и прочей ерунде. Похоже, у многих «йогов» цель занятий не в том, чтобы овладеть психическими состояниями, позволяющими адаптироваться к реальности, а в том, чтобы от реальности спрятаться. Такие люди нередко «гнут пальцы» по поводу своих, якобы, феноменальных способностей, рисуют бредовые картины, выдавая их за Божественные откровения, утопают в иллюзиях и спорят по поводу собственных рейтингов на «тонком плане». Некоторые «продвинутые» теоретики могут поразить вас гибким красивым телом, а на де-

ле – никаких практических навыков: ни элементарной выдержки, гордыня – «до неба», неумение владеть ни своими эмоциями, ни речью. Вреда от посещения курсов с такими преподавателями больше, чем от алкоголя. Люди приходят на занятия, чтобы овладеть своими состояниями, разрешить внутренние проблемы и оздоровиться. Чтобы достичь всего этого, необязательно завязывать свое тело в узел.

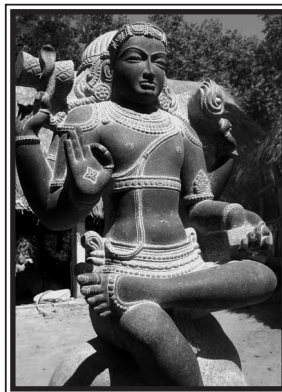
– Как отличить реальную «йогу» от «умозрительной»? Как не ошибиться в выборе курсов и преподавателей?

– Хвалебные слова в адрес самого себя – практически всегда ложь. Чем больше человек говорит о своих способностях, тем меньше он реально что-то делает. Вспомните святых: разве кто из них хвастался своими незаурядными способностями, наоборот, они называли себя низжайшими из людей. Результатом занятий «реальной» йогой – станет реальное улучшение качества вашей жизни. И не только вашей, но и жизни детей, внуков. Реальная йога – это выработка состояний для решения насущных жизненных проблем, отработка кармы. Будда

ответил одному из таких учеников, похваставшемуся Учителю, что 20 лет он потратил на овладение левитацией и теперь может ходить по воде. «А не проще ли дать две рупии лодочнику?» Внешние эффекты и чудеса ни к чему, если вы не владеете состояниями (эмоциональными, физическими, своим поведением).

– В жизни мы довольно часто сталкиваемся с таким парадоксальным явлением: достижение успеха в каком-либо деле (бизнесе, в любви, в отношениях с детьми) часто зависит не столько от упорного бития в одну точку, до надрыва, а от овладения состоянием, которое названо в индийской философии «непривязанностью к результату своей деятельности». Или иными словами, психологи, как советуют: при столкновении с неразрешимым препятствием «отпусти эту проблему, не зацкливайся на чем-то одном». Если овладеешь в совершенстве этим состоянием, то все вещи, деньги действительно начинают «бегать за тобой, а не от тебя», наступает эффект «исполнения желаний». Что говорит об этом состоянии йога и священные труды Индии, на которые вы опираетесь на своих курсах?

– В «Бхагавадгите» есть несколько прекрасных объяснений таких состоя-



ний, дается ключ к овладению ими: «Лишь на действие будь направлен, от плодов же его отвращайся. Пусть плоды тебя не увлекают, но не будь и бездействием скован. От привязанностей будь свободен, уравнив удачу с неудачей: эта ровность зовется «йогой». «Когда чувства утихомирены и ум в покое – достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называется йогой. Достигнувший его, освобождается от заблуждений». Таким образом, истинная йога – достижение гармоничного единства тела, ума, духа, при котором возможно единение человека с Вселенной, познание ее законов и это и есть ключ к счастью, радости, здоровью, человек становится хозяином своей судьбы, а не жертвой или игрушкой обстоятельств.

– В вашей книге «Космическая йога» даны комплексы поз (асан) для изображения символов букв русского алфавита. Это ваше изобретение?

– Нет, это не мое изобретение. Мне удалось найти информацию о том, что космическую йогу практиковали еще до нашей эры. Есть сведения о так называемой иудейской йоге – офаним, где асаны соответствуют буквам еврейского алфавита. Свое начало офаним берет из Каббалы – искусство гадания по буквам, философское учение о Боге, Вселенной и душе. Согласно идеям Каббалы и Ветхого Завета, мир создан посредством Слова, а значит, слово является проводником силы. И каждой букве присуща известная сила. Есть такое мнение среди ученых, что существовал изначальный алфавит Земли, от которого и произошли древние языки (еврейский, санскрит и др.), эти древнейшие языки созданы по законам мироздания: каждая буква воплощает собой идею, Божественное имя. Поэтому, комбинируя буквы и составляя слова (пропуская их через свое тело посредством асан), можно влиять на мир, вычислять грядущие события.

В «Ведах», написанных на санскрите, говорится о существовании в глубокой древности «языка богов» (деванагари). Этот язык обладает силой материализовать предметы, действительно исцелять словом, даже одним звуком.

– Что дает космическая йога?

– Выписывание своим телом слов, а в частности своих имени, отчества, фамилии – дает мощный импульс, по-

сланный во Вселенную. Выписывание телом слов дает не только гибкость, красивую осанку, повышает способности к ориентации в незнакомых ситуациях. Многие мои ученики заметили, что эти упражнения помогают в командировках и на незнакомой территории, к которой нужно быстро адаптироваться. Космическая йога дает настройку на везение во всем. Ведь посылая комбинацию букв, составляющих ваши ИФО, ваш личный код, – вы притягиваете к себе счастье. А это сродни молитве. Молитва, «про-



изнесенная телом» – более сконцентрирована, поэтому более эффективна. Известно, что буквы влияют на пространство. Влияние это подробно сейчас неизвестно, но ученые провели много опытов, однозначно доказывающих реальное влияние звуков, слов, заговоров на живую материю. Подробно об этих опытах см. в моей книге «Космическая йога».

– На любом языке можно «изобразить» эти асаны?

– Я считаю, что на русском – они наиболее сильно действующие, – ведь известен тот факт, что современный русский язык, несмотря на все его реформы – наиболее близок к санскриту. А славяне, как известно, происходят от арийских племен, попавших с древнего материка Арктиды в Европу. Другая часть ариев заселила территории современных Ирана и Индии, именно они и создали некогда могущественную культуру древней Индии и Персии. В «Ведах», написанных на санскрите, говорится о существовании в глубокой древности «язы-

ка богов» (деванагари). Этот язык обладает силой материализовать предметы, действительно исцелять словом, даже одним звуком. Божественный язык за тысячелетия деформировался, исказился. Поэтому сейчас наши слова не материализуются, хотя какие-то отголоски силы еще можно встретить в русских народных заговорах.

– Вы говорили, что какие-то слова или отдельные буквы древнерусского алфавита могут помочь от импотенции и бесплодия?

– Восстанавливают детородную функцию слова: ХЕР (это буква кириллицы) и слово ЯРИЛО. Я советую не лениться и выписать телом эти слова. Асаны см. в «Космической йоге».


– Может ли помочь йога людям, больным тяжелыми заболеваниями, например, онкологией, диабетом? Есть ли среди ваших учеников такие, кто исцелился от этих болезней?

– С онкологией ко мне не обращались, а с диабетом, ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями есть многие ученики. Им помогает даже простой комплекс упражнений, доступный всем. Этот простой комплекс я назвал упражнениями самомассажа весом собственного тела. Он включает в себя «простой комплекс упражнений» – чисто разминочных, доступных для любого телосложения и возраста, силовой самомассажа – основная часть тренировок и энергосильные упражнения, приводящие в порядок гормональную систему. Секрет тут тот, что концентрируясь каждый раз на центре тяжести тела, мы расслабляем мышечные зажимы (лоб, шею, плечи, др. мышцы), таким образом, прорабатывая всю группу мышц поочередно. Неторопливость, плавность перекатов и движений, сопровождаемых сладким потягиванием, настрой на радость, а не на тяжкое изнурение супертренировками – это все снимает мышечные закрепощения естественным образом, постепенно ликвидируется корень любой болезни – психологические травмы, хронические стрессы, включается механизм саморегуляции организма и происходит исцеление. Вес вашего тела – не помеха при этих упражнениях. Вес приходит в норму через 1-3 месяца практики самомассажа, по 40-45 мин. в день. Кстати, идею этого комплекса мне подсказали животные: они всегда двигаются и играют только при помощи своего веса: катаются по земле, прыгают – и их тела красивые, пластичны и прекрасно выглядят.

Продолжение следует.

бабушкина кухня

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

 Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов зеленой кухни. Они помогут вам узнать, как использовать в пищу самые распространенные лекарственные растения, а главное, пополнить организм витаминами.

Компот с мятой


Созревшие плоды шиповника разрезают и удаляют семена. Плоды моют, укладывают в эмалированную посуду и заливают кипящим сиропом. Для сиропа берут на 1 кг плодов 60 г сахара и 0,5 стакана воды. Плоды проваривают в сиропе 5 мин. и оставляют на 18 часов. Затем их вынимают из сиропа и плотно укладывают в банки. Сироп кипятят с несколькими листиками мяты и заливают им плоды. Закрывают крышками, стерилизуют.

Пюре

Плоды шиповника разрезают и, удалив семена, тщательно моют. Бланшируют 2-3 мин. Воду сливают и используют для приготовления сиропа. На 1 кг плодов берут 0,5 л воды и 1,5 кг сахара. Приготовленным сиропом заливают плоды и варят их до полного размягчения, затем протирают через сито или дуршлаг. Полученное пюре доводят до кипения и выкладывают в стерильные банки.

Мария С., г. Хабаровск.

МАСЛО ВЕРНУЛО РАДОСТЬ ЖИЗНИ

 Поставили мне диагноз – хронический холецистит. Приступы случались такие, что хоть на стену лезь. Дом содержать, воспитывать детей, работать я уже не могла. Один закончился приступ, а я уже со страхом жду следующего.

Да вот как-то на глаза попался в журнале совет для больных хроническим заболеванием печени и желчных путей. В нем обыкновенное нерафинированное подсолнечное масло использовалось как желчегонное. Для этого один раз в неделю выпивала 1/4 стакана масла и в течение часа лежала на правом боку. Делала это по субботам, так как всю неделю работала.

Конечно же, результаты я почувствовала не сразу. А вот через полтора месяца (т.е. примерно 5-6 процедур) ощутила лечебное действие масла. Продолжала лечиться месяца 3,5-4. Провела это лечение в 2002 году. С тех пор повторяю процедуру 1 раз в 2-3 месяца. Ни одного приступа (тьфу-тьфу) не было с тех пор.

Так что пейте и выздоравливайте.

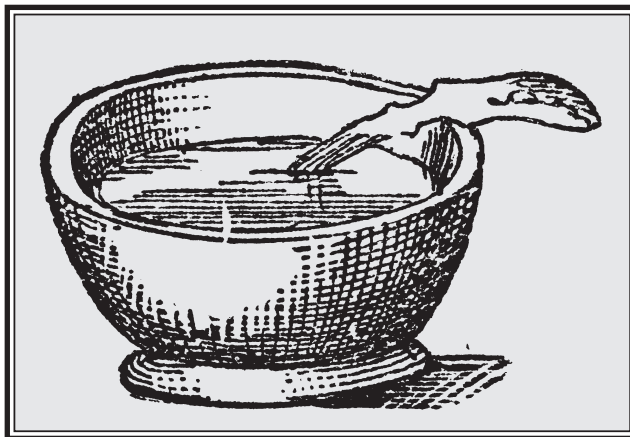
Терехина А.Н., г. Тула.

...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО

Русская постная похлебка

Картофель, капуста – по 100 г, лук – 20 г, морковь – 20 г, крупа перловая – 20 г, укроп, соль по вкусу.

Сварите перловую крупу, в бульон добавьте свежую капусту, нарезанную мелкими квадратиками, картофель и коренья, нарезанные кубиками, и варите до готовности. Можно добавить свежие помидоры, нарезанные ломтиками, которые закладывают одновременно с картофелем.



При подаче посыпать петрушкой или укропом.

Редька с маслом

Редька – 100 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 5 г, соль, сахар, уксус, зелень по вкусу.

Натрите на мелкой терке вымытую и очищенную редьку. Добавьте соль, сахар, мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, уксус. Все хорошо размешайте, дайте несколько минут постоять. Затем положите в салатник горкой, украсьте нарубленной зеленью.

Праздничная солянка (в рыбные дни)

100 г свежей семги, 100 г свежего судака, 100 г свежей (или соленой) осетрины, маленькая банка оливок, две чайные ложки томата-пюре, 3 белых маринованных гриба, 2 соленых огурца, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка муки, четверть лимона, десяток маслин, половина стакана огуречного рассола, столовая ложка каперсов, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 2 кружка лимона.

Приготовьте литр очень крепкого бульона из любой рыбы. Мелко нару-

бленный лук обжарьте в кастрюле на масле.

Осторожно посыпьте лук мукой, перемешайте, прожарьте, пока мука не станет золотистого цвета. Затем влейте в кастрюлю рыбный бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешайте и доведите до кипения.

Нашинкуйте грибы, каперсы, из оливок удалите косточки, добавьте все это в бульон, доведите до кипения.

Рыбу разрежьте на куски, ошпарьте кипятком, припустите на сковороде с маслом, томатом-пюре и огурцами, с которых снята кожура.

Добавьте рыбу и огурцы в кастрюлю и варите солянку на слабом огне до готовности рыбы. За три минуты до готовности добавьте лавровый лист, специи.

Правильно приготовленная солянка имеет светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей.

При подаче на стол в тарелки положите по куску каждого вида рыбы, залейте бульоном, добавьте по кружку лимона, зелень укропа или петрушки, маслины.

К солянке можно подать расстегаи с рыбой.

Грибной суп с гречневой крупой

Картофель – 100 г, гречневая крупа – 30 г, грибы – 10 г, лук репчатый – 20 г, масло – 15 г, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Отварите нарезанный кубиками картофель, добавьте гречневую крупу, замоченные сушеные грибы, поджаренный репчатый лук, соль. Варите до готовности.

Готовый суп посыпьте зеленью.

Тюря постная из кислой капусты

Капуста квашеная – 30 г, хлеб – 10 г, репчатый лук – 20 г, квас – 150 г, масло растительное, перец, соль по вкусу.

Нарезанную квашеную капусту смешайте с натертой на терке луковицей. Добавьте черствый хлеб, также натертый на терке. Хорошо размешайте, полейте маслом, разведите квасом до нужной вам густоты. В готовое блюдо надо добавить перец и посолить.

КОЕ-ЧТО О НЕКТАРЕ



Его обожествляли древние греки. Они приписывали ему свойства, которые омолаживали человека и дарили ему красоту. И ведь, знаете, они были не далеки от истины.

В нашем представлении нектар – это нечто не совсем реальное, что-то из области сказок и образных выражений. А ведь на деле нектар – вещь вполне реальная, и многие из нас производят его своими руками летом и осенью, делая зимние заготовки. Нектар – это сгущенные, концентрированные, иногда с добавлением сахара, соки ягод и фруктов, потребление которых в натуральном виде затруднено из-за высокой кислотности, резкого вкуса или густой консистенции. Нектар – это кладовая полезных веществ. Медики утверждают, что если выпивать ежедневно по стакану нектара и делать это всегда на протяжении многих лет, то можно избежать многих болезней и значительно продлить жизнь. Назовем несколько нектаров. Одни из них продаются в магазинах, другие вы сами делаете. Внимательно вчитайтесь в описание их свойств и по возможности, исходя из своих ресурсов, пейте их. Не прогадаете: затраты окупятся экономией за счет отказа от многих медикаментов. Поверьте – это не пустые слова.



Каждый из вас может на свой вкус выбрать нектар.

Абрикосовый и персиковый, из груш и бананов – эти нектары содержат в большом количестве белки и витамины, а также пищевые волокна, естественные сахара и минеральные вещества, необходимые для нашего организма. Особенно богат ими абрикосовый нектар (в частности, железом и микроэлементами), в нем же прекрасный набор органических кислот и обилие каротина. В персиковом, как и в банановом, много фосфора и калия.

Персиковый и абрикосовый нектары – прекрасное средство профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и стимуляции деятельности кишечника. Полезны эти нектары и при остеопозе.

Абрикосовый нектар рекомендуют не только при головокружении, снижении работоспособности, бессоннице, он способен поднять настроение, снять стресс. Это мягкое мочегонное средство.

Нектар из бананов необходим людям, страдающим заболеваниями почек и сердечной недостаточностью. Он очень сытный, поэтому им лучше насладиться между приемами пищи, например, в полдник.

Нектар грушевый содержит хлорогеновую кислоту, которая предупреждает ряд заболеваний почек, печени, нормализует проницаемость стенок капиллярных сосудов, обладает закрепляющим действием при расстройстве кишечника. В его состав входит арбутин, восстанавливающий микрофлору толстой кишки.

Нектар из слив обладает свойствами других нектаров и особенно полезен пожилым людям, страдающим запорами, поскольку нормализует перистальтику желудочно-кишечного тракта.

Нектар из плодов манго (его еще называют яблоком Востока и королем тропических фруктов) содержит много пищевых волокон и бета-каротина, помогающих активизировать обмен веществ и улучшить зрение. А витамин С, которым богаты эти плоды, повышает сопротивляемость организма этим болезням.

Нектар из тропических фруктов и нектар-экзотик и в самом деле имеют экзотический вкус. Причем первый (смесь мякоти и соков папайи, авокадо, маракуйи, ананаса, банана, манго и гуавы) сбалансирован по составу всех необходимых нам витаминов. А второй (мякоть папайи и маракуйи, сок гуавы) богат витамином С, минералами и пектином. Оба нектара улучшают пищеварение и способствуют освобождению организма от конечных продуктов обмена веществ.

Нектары из вишни, черной смородины, нектар из черноплодной рябины с яблоком (сладость яблока смягчает вкус рябины) кисло-терпко-сладкие на вкус. В них много белка, витаминов, особенно удачно сочетание РР и С. Эти нектары благотворно влияют на весь организм, особенно на деятельность кровеносной и нервной систем, успешно защищают от простудных заболеваний.

Ежедневно наслаждаясь божественными нектарами, вы дарите себе бодрость, хорошее настроение, здоровье и долголетие.

Иван Михайлович, г. Минск.

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, citrusовые, 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** (305x300 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°С) «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**

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.

ВЕСНУШКИ

Веснушки у людей, предрасположенных к ним, выступают особенно явственно в весенне-летнее время. Собственно, веснушки нельзя отнести к числу серьезных внешних дефектов, а тем более уродств, особенно если они не очень темной окраски и не слишком густы. Но многим веснушки не нравятся, кажутся некрасивыми.

В таких случаях рекомендуется уже с марта в порядке профилактики накладывать на лицо крем «Молодость», «Ме-

Полезно умывание березовым соком и настоем листьев петрушки, залитых на сутки комнатной водой, а также смазывание огуречным кремом.

таморфоза», «Крем от загара», «Сигулда», «Красный мак», «Березовая эмульсия» или «Магнолия» и слегка припудривать лицо пудрой «Курортная».

Можно также пользоваться мазью, составленной из 3 г хинина или салола и 30 г вазелина или ланолина.

Веснушки усиливаются от прямого воздействия солнечных лучей на кожу лица. Поэтому веснушек будет меньше, если ходить по теневой стороне тротуара, а находясь на солнце, носить широкополую шляпу, прикрывая лицо во время солнечных ванн. Не следует выходить на улицу сразу же после умывания.

Веснушки можно устранить или, во всяком случае, сделать их малозаметными. Этому помогает обтирание лица (несколько раз в день) перекисью водорода, свежим огуречным или лимонным соком. Полезно протирать веснушки смесью лимонного сока и водки (в равных долях), а также настоем хрена на уксусе с последующим смазыванием лица жирным кремом.

Существует и такое средство. Мыльный порошок или мелко наструганное

Если веснушек немного, достаточно протирать лицо утром и вечером соком репчатого лука или уксусом. Заслуживает внимания и старинное народное средство – умывание лица кислым молоком.

туалетное мыло заливают перекисью водорода и перемешивают до пре-

вращения этой смеси в пену. Затем добавляют в нее немного нашатырного спирта. Этой массой намазывают лицо на 30-40 минут или даже на ночь, не затрагивая бровей и ресниц, а утром смывают. **Помогает** крем «Весенний», а также приготовляемая в аптеках специальная мазь, которой ежедневно на ночь и утром натирают веснушчатые места. Если будет замечено сильное покраснение кожи, надо сделать перерыв, а затем возобновить натирание. Пользоваться кремами «Метаморфоза», «Чистотел» и «Весенний» не рекомендуется беременным, а также кормящим матерям, так как в них содержится ртуть.



Можно смешивать мед пополам со сливками и натирать этой смесью места, покрытые веснушками.

Рекомендуется к обычной пудре добавлять 5-10% хинина или салола. Можно также посоветовать белково-лимонную маску.

Избегающие загара могут применять против него те же средства, что и от веснушек.

Для устранения коричневых пятен

на лице, появляющихся также под влиянием весенних и летних солнеч-

ных лучей, применяются те же средства, что и против веснушек.

Если пятна вызваны малокровием, нервными, желудочными и другими заболеваниями, наружных лечебных средств недостаточно. Необходимо обратиться к врачу.

Рекомендованный огуречный крем готовится так. Натереть на терке несколько свежих огурцов, не снимая с них кожу. Взять граммов 250-300 этих натертых огурцов и залить их таким же (по весу) количеством прованского (оливкового) масла и перемешать. Посуду с получившейся массой погружают до краев в большой сосуд, наполненный песком, ставят на огонь и нагревают, не доводя до кипения. Массу все время помешивают. Заметив, что она сгущается, надо снять посуду с огня и протереть состав через волосяное сито. Затем добавить в него протертых огурцов, чтобы он несколько разжижился, и снова поставить на огонь, нагревать до сгущения и протирать. Прибавлять таким образом натертые огурцы надо 5-6 раз. Образовавшийся нежный белый крем хранить в стеклянной банке в холодном месте, так как он портится.

Применять крем надо до умывания утром и на ночь.

Небольшое количество крема растирают между ладонями, обтирают ими лицо, оставляют минут на 10-15, затем умываются водой без мыла.

Появление морщин – явление возрастное, но оно может наступить раньше или позже, в зависимости от общего состояния организма, особенностей кожи, даже от привычки щурить глаза, хмурить лоб и т. д.

Имеет значение и уход за лицом. В основном он состоит в ежедневном легком массаже сразу же после умывания.

Можно смазывать морщины смесью миндальных отрубей, воды и глицерина в равных частях. Смесью накладываются на морщинистые участки лица на 30-50 минут, а затем смывается; лицо смазывается кремом «Ланолиновый» или «Детский».

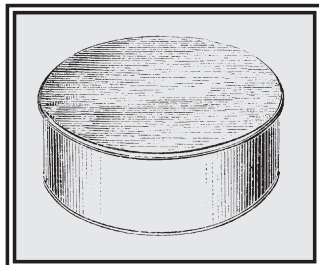
Существует и народное средство от ранних морщин. Берут закваску из ржаной муки (опара), накладывают ее на чисто вымытое лицо и держат минут 15-20. Затем, сняв опару, лицо ополаскивают комнатной водой.

Хорошо влияет на морщинистое лицо соляной раствор (чайная ложка соли на стакан воды). Пальцами или концом полотенца, смоченным в этом растворе, надо один-два раза в день похлопывать по лицу в течение 3-5 минут.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

По мнению специалистов, рыбные консервы из сайры, лососевых весьма питательны, это вполне полноценный продукт, по пищевой ценности порой даже превосходящий блюда из рыбы, приготовленные на домашней кухне. Содержание белка в них колеблется в пределах 19-23%. А вот, сколько жира нагуляла рыба, зависит от того, в какой промысловый сезон она была выловлена. В отдельные периоды количество жира достигает 20-23%.



Помимо белков, жиров и углеводов рыбные консервы содержат макро- и микроэлементы: натрий, калий, кальций, фосфор, железо и т.д. На каждый вид продукции существует свой ГОСТ. При вскрытии баночки вкус и запах у качественных консервов должен быть приятным, свойственным данному виду рыбы, без посторонних привкусов и горечи. Консистенция – сочная, мясо не должно быть разваренным. Куски и тушки рыб должны быть целыми. Срез кусочков – ровным. Цвет – свойственный вареной рыбе данного вида. Бульон – прозрачный, но допускается помутнение от взвешенных частиц белка. Кусочки рыбы в банках должны быть плотно уложены поперечным срезом к донышку и крышке банки.

Срок хранения консервов зависит от состава и свойств содержимого, качества использованной воды, а также посуды – жести банки, лака, которыми она покрыта изнутри. В любом случае, рыбные консервы не рекомендуется хранить более двух лет.

Для безопасности своего здоровья необходимо обращать внимание на этикетку, где указана информация в соответствии с ГОСТ 51 074-97 «Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования».

Кроме этого, обратите внимание на маркировку крышки банки. Первый ряд состоит из шести цифр и означает число, месяц и год выработки продукции.

Если консервы хранят при неподходящей температуре, они старятся быстрее. Оптимальный климат для консервов в собственном соку от 0 до +5 градусов.

Бытует мнение, что в консервах могут содержаться соли тяжелых металлов, которые переходят в продукт из жести банки. Чтобы избежать этого, банки покрывают изнутри специальным лаком или эмалью. Тем не менее, хранить открытые консервы не рекомендуется – воздух и свет ускоряют процесс окисления, а значит, и порчи продукта.

Если в баночке вместо целых кусков каша, значит, ящики с консервами бросали или трясли при перевозке. Неприятный запах, изменение окраски рыбы, водянистость содержимого – верный признак того, что консервы либо перегрели, либо переохладили.

Если при вскрытии некоторых банок явно слышен хлопок – это свидетельствует о нарушениях в технологии приготовления данного вида продукции.

При покупке внимательно осмотрите консервы – в деформированной банке может оказаться недоброкачественный продукт;

лучше покупать в магазинах или на крытых рынках, где обеспечены необходимые условия хранения;

если на рынке предлагают «голую» баночку, без этикетки, скорее всего – это левая продукция.

Если, открыв баночку, срок хранения которой еще не истек, вы поняли, что ее содержимое далеко от идеала, не рискуйте своим здоровьем – верните недоброкачественные консервы продавцу.

Отстоять свои права будет легче, если вы сделали покупку в магазине и не забыли взять чек.

НАДО ЛИ ВЫБИРАТЬ ЯЙЦА?

Обязательно! Будем относиться внимательно к своему здоровью. Во-первых, встряхнем – там ничего не должно болтаться и булькать. Скорлупка свежего яйца, должна блеснуть одинаково со всех сторон. Если цвет скорлупы

тусклый, матовый – яйцо старое. При просвечивании белок свежего яйца прозрачный, а желток расположен точно посередине. Многие любят яйца почти коричневатого цвета, но белые не отличаются по качеству. Если скорлупка яйца слишком тонкая, значит, курица, снесшая это яйцо, питалась не органикой, а таблетками. И не менее важно, выбирать яйцо с толстенькой скорлупой.

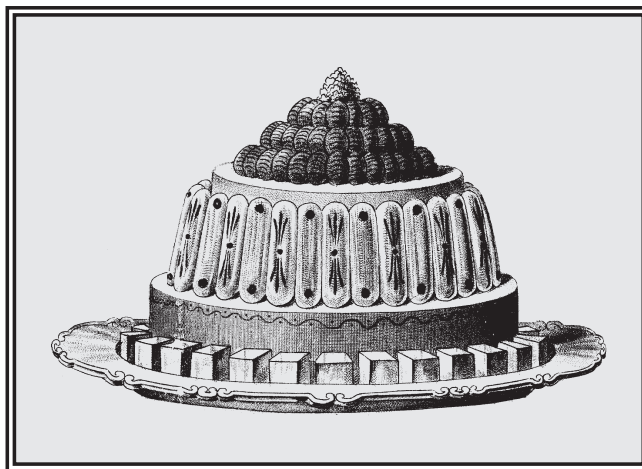
ВЫБИРАЕМ ТОРТ

Праздничный стол не будет настоящим праздничным, если на него не поставит десерт, такой, например, как

торт. Да, и в повседневной жизни многие любят порадовать себя этим лакомством.

При покупке торта не стремитесь выбрать самый красивый. Обратите внимание на состав. Помните, что ингредиенты перечисляются в порядке уменьшения их доли в массе. Если в начале списка стоит сомнительный продукт, именно он будет определять вкус выпечки.

Также не забывайте про срок годности. Он устанавливается по сроку хранения самого скоропортящегося продукта, входящего в состав торта. Для достижения оптимальных сроков в рецептуру вводят консерванты. Чаще всего это сорбиновая кислота и ее соли, которые увеличивают срок хранения кондитерских изделий до 120 часов.



рецепты на все случаи жизни

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ЧЕГО БОЯТСЯ БЕРЕМЕННЫЕ?

Будущие мамочки и их любящие родственники всегда вспомнят хоть какую-нибудь примету, связанную с беременностью, но мало кто сможет объяснить, почему в таком интересном положении нельзя стричься, фотографироваться или вязать...

А происхождение большинства примет и суеверий на тему ожидания малыша теряется далеко в прошлом, но все они были призваны обезопасить женщину и ее дитя, чтобы в прямой или индиректной форме предупредить ту опасность, которой подвергается жизнь матери и ее будущего ребенка.

С давних времен женщины внимательно присматривались к беременной, наблюдали за взаимосвязью между ее поведением, родами, характером ребенка, его внешним видом. Так появились первые приметы, связанные с судьбой человека. Например, одной из самых распространенных примет было определение пола ребенка по животу будущей мамы. Если он острый, будет мальчик, если круглый, будет девочка. Еще считалось, что легкие три месяца беременности приведут к рождению мальчика, тяжелые – к рождению девочки.

Советы близким люди очень любят давать и, конечно, от чистого сердца. **«Так делать нельзя, а то...»** Следующий совет способен привести в замешательство, потому что прямо противоположный: **«Вы, милая, никого не слушайте, поступайте вот так...»** И откуда они все знают? Очевидно, что большей частью, от «сарафанного радио».

Сердобольные бабули особенно щедры на воспоминания, охотно пересказывают народные поверья и «преданья старины глубокой». Давно замечено: беременность влияет не только на физическое состояние, но и психика становится более эмоциональной, и умная, образованная, интеллигентная, здравомыслящая женщина следует любым советам, прислушивается ко всем предостережениям, начинает верить приметам и различным несуразностям, всерьез воспринимает каждое суеверие. Но стоит ли так безапелляционно относиться ко всем народным поверьям. Одни советы – действительно, могут уберечь женщину от неприятностей, другие бесполезны но, к счастью, безвредны и безобидны, третьи способны внести в жизнь слишком доверчивой беременной дискомфорт, а то и привести к осложнениям, навредить и ей, и будущему ребенку.

Разберемся в некоторых :

«Мама меня ругает, говорит, что сидеть, положив ногу за ногу, это плохо для ребенка. Он, как бы, меньше кислорода получает».

Что же говорит современная медицина?

На ранних сроках беременности эта поза вполне приемлема, если она вам удобна, комфортна. Лишь с 35 – 36-й недели беременности постоянное и длительное пребывание в такой позе может помешать правильной установке головки плода у входа в малый таз, стать причиной неприятных, даже болезненных ощущений в области лобка. Но далеко не каждая женщина на 8-м месяце беременности сможет элегантно закинуть ногу на ногу, и почти любой покажется неудобным сидеть так, поэтому без одергиваний и напоянений она предпочтет более удобную и подходящую позу – с чуть расставленными ногами.

Через два месяца у нас родится ребенок. Беременность протекала нормально, и настроение в ожидании этого чуда, было все время хорошее, тут, недавно, я совсем потеряла покой и даже ночью не спится, все время в голову лезут разные мысли. А виной этому слова соседки. Та однажды увидела, как я развешивала белье, и сказала, что беременным нельзя высоко поднимать руки вверх – ребенок может обмотаться пуповиной. А я так делала довольно часто».



«Прочитала, что беременным нельзя спать на животе. А я привыкла спать именно так, а по-другому не высыпаясь».

После 10-11-й недель беременности действительно спать на животе нежелательно. В таком положении плод испытывает излишнее давление. Он (оттого что ему просто некуда деться) начинает сдавливать плаценту (она очень часто располагается именно на передней стенке матки), буквально перекрывая себе кислород.

«Мама утверждает, что беременные должны спать так, чтобы ноги были чуть выше головы. Зачем это надо?»

Для предотвращения выкидыша врачи действительно рекомендуют спать с приподнятым ножным концом кровати (под ее ножки подкладывают 1 – 2 толстые книжки). При этом уменьшается давление предлежащей части плода (чаще головки) на матку, снижается мышечный тонус, улучшается кровообращение, в том числе, в определенной степени нормализуется маточно-плацентарное кровообращение, облегчается течение гипоксии.

Продолжение следует.

протяните руку помощи!

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ РЕЦЕПТЫ «ИЗ НАРОДА»



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Меня зовут Вера. У меня после вторых родов было все хорошо, пока через 2 года не обнаружили туберкулез легких. Лежала в больнице, вроде бы залечили туберкулез, но нашли другие неприятности, удалили желчный пузырь с полипом. Теперь нашли генитальный эндометриоз, эрозию шейки матки и амебиоз. Милые люди, я вас очень сильно прошу, напишите, у кого были эти симптомы, кто вылечился народными средствами, помогите, пожалуйста! Очень прошу, мне еще хочется пожить, а таблетки невозможно уже пить. Помогите! Еще болит правая грудь, но ничего не нащупываю. Лимфоузлы под правой подмышкой и на шее болят. Они у меня появились еще 8 лет назад. Что попить, чтобы они рассосались раз и навсегда?

Вера, Ростовская обл. (адрес в редакции).



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Обращаюсь с просьбой о помощи. В 2006 г. у нас родилась дочь, крепкий здоровый ребенок. До 7 месяцев постоянно посещали детского врача без жалоб на здоровье. С 8 месяцев окулист обнаружил конъюнктивит на левом глазице. Прошли курс лечения. Через 2 недели, ползая на коленках, ушибла левое колено. После этого образовалась опухоль. После посещения ортопеда нас положили в больницу на обследование с диагнозом: ушиб левого коленного сустава. После консультации с врачом был поставлен диагноз: артрит левого коленного сустава. Пролежала 10 дней, кололи антибиотики и делали физиотерапию. Опухоль не сходила, ножка полностью не разгибалась. Нас выписали. Через неделю обнаружилась опухоль на руке левого запястья. Опять положили в больницу. Также ставили диагноз – артрит. Нам назначили антибиотики, физиотерапию, таблетки. Улучшений не было. Через 20 дней нас выписали. Поставили на учет к кардиологу. Назначили 2-недельный массаж, физиотерапию. После курса лечения улучшения не было, на ножки не встает, левая ножка не разгибается, опухоль на ступне и по бокам пяточки увеличилась. Кардиолог снова отправляет в больницу, но мы не стали ложиться. Нам посоветовали обратиться к знахарке. Бабушка сразу заметила на ребенке порчу, большой сглаз, испуг. Мы у нее прошли 2 курса лечения, Опухоль не спадает. На ножки не упирается.

Очень прошу, помогите, пожалуйста! Что можно сделать? Врачи не помогли. Дочери 1 год 2 месяца. Она так рвется ходить, с поддержкой на руках. Может, посоветуете прикладывать какие-нибудь компрессы? Очень больно смотреть, когда она ползает на локтях, жалея ручку и ножку.

Буду очень надеяться на помощь людей, которых мое письмо не оставит равнодушными.

Заранее благодарны всей семьей.

675005, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Красноармейская, д. 14. Московкина Ю.В.



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Прошу ваших читателей о помощи. У меня много лет хронический остеопороз, болит сильно поясница. Кто знает о такой болезни, помогите, пожалуйста, я вам буду очень благодарна.

143200, Московская обл., г. Можайск, ул. 20 января, 24-98. Пищулина Анна.



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Пишет вам в очередной раз ваша постоянная читательница и подписчица. Продолжаю с удовольствием читать и пользоваться некоторыми рецептами народной медицины в целях поправки своего здоровья и здоровья моего драгоценного семейства.

И вот теперь в свою очередь хочу поделиться с читателями несколькими испытанными неоднократно рецептами «из народа».

Если у вас заболел зуб или опухла щека от флюса, сделайте следующее: после каждого умывания (независимо утром, или днем, или вечером) вытирайте в первую очередь всегда руки и только потом лицо этим же полотенцем. Опухоль у меня сошла за два дня, но до этого, как я узнала рецепт, промучилась с опухолью две недели, она была величиной с детский резиновый мячик, сначала возникла на щеке, под глазом образовался кровоподтек и осталась от глаза узенькая щель. Потом опухоль опустилась вниз, на шею, потом опять вверх и так две недели гуляла по всему лицу, пока знакомая не рассказала мне о вышеописанном способе лечения. И так делай всегда, сказала она, не будешь знать проблем с зубами.

И теперь, болят у меня зубы или нет, я всегда при умывании вытираю сначала руки, а потом лицо.

А теперь хочу поделиться не только отличным рецептом от многих болезней, но и семенами той травы, что их лечит (совершенно бесплатно).

Называется эта трава пол-пала (эрва шерстистая). Отвар из этой травы снимает воспаление и растворяет камни в почках и печени, рубцует язву желудка, геморрой, избавляет от опухолей внутренних органов, лечит болезни суставов, простатит.

1 ст.л. травы заливается стаканом кипятка и варится на водяной бане 15 минут. Принимать отвар следует теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды через трубочку для коктейля, чтобы не повредить эмаль зубов. На курс лечения нужно 70 граммов травы. Затем полгода перерыв, и курс лечения нужно повторить. Желательно пройти хотя бы пару курсов, еще лучше три. Противопоказаний у пол-палы не обнаружено.

Травы этой в прошлом году посадила много и собрала много семян. Травы уже нет, разобрали вмиг, а вот семена еще есть, могу выслать всем желающим бесплатно, если будет вложен подписанный конверт с обратным адресом с литерой «А», склеенным пакетиком для семян и марками на 4 рубля.

Выращивать пол-палу можно на дачном участке и дома на подоконнике.

С уважением, Кривошеева Валентина Алексеевна, 347660, Ростовская обл., станица Егорлыкская, ул. Луначарского, 119 (письма писать по этому адресу).

О ВОДЕ



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! 2 литра ежедневно – и многие проблемы со здоровьем у очень многих людей уйдут! Обратите свое внимание на книгу американского доктора медицины **Ф.Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды».**

«Бабушкины рецепты» – газета очень популярная, любимая, и через нее, прочитав о воде, многие люди обретут, если не полное здоровье, то очень существенное облегчение! Ведь мы медленно, в страшных мучениях умираем от жажды.

С уважением и признательностью, **Екатерина Михайловна Курочки. 354736, г. Кисловодск, а/я 27.**



Реклама

АПТЕКА

ГРИБНАЯ АПТЕКА

МЕЙТАКЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ВОСТОКА

Этот японский древесный гриб не так знаменит, как его собрат – шитаке, занесённый даже в Книгу рекордов Гиннеса (по количеству статей и монографий о его целебных свойствах этот гриб не имеет равных среди себе подобных). Мейтаке скромнее и по своим целебным свойствам, но среди японок он пользуется не меньшей популярностью. У него есть четыре удивительных свойства, за которые его ценят с давних пор все японские женщины.

Первое - это способность снижать вес. Достаточно серьезное исследование проводилось в одной из клиник Токио с участием 30 человек с избыточным весом, которые получали в диете грибы. Исследование показало, что пациенты потеряли от двух с половиной кг до 14 кг за 8 недель. Кроме добавок из грибов мейтаке, пациенты ничего не меняли в своем обычном рационе.

Второе его удивительное свойство - уменьшать климактерические явления у женщин. Доктор медицины, гинеколог, Касуко Исудзе утверждает, что прием этого гриба способен снизить частоту прили-



вов крови, потливость, снять раздражительность во время климактерической перестройки женского организма. Кроме того, этот гриб прекрасно выводит холестерин, что очень неплохо в этот период.

Третье его свойство - способность снижать и устранять неприятные явления предменструального синдрома - раздражительность, тянущие боли, головные боли, слабость и утомляемость.

Четвертое свойство - рассасывать доброкачественные опухоли в женском организме миомы, фибромиомы, кисты любых локализаций. Великолепно поддается мастопатия. В 1981г. на Конгрессе Венгерского Общества Фунготерапевтов венгерский ученый д-р Л. Глейти и его коллеги заявили, основываясь на результатах собственных опытов по воздействию мейтаке в гинекологии, что применение грибов не имеет аналогов по эффективности ни с каким известным препаратом. К тому же мейтаке имеют способность нормализовать гормональный фон женщин. Привыкание к мейтаке нет, даже большие миомы уходят за год-полтора при минимальном приеме (1-2 капсулы мейтаке в день).

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

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

КАК ВЕРНУТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ	1	ГРУДНОЕ МОЛОКО ОТ БЕСПЛОДИЯ	6
КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?	2	ЕСЛИ СВОДИТ НОГИ	6
ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ	2	ВАШ ОГОРОД – КЛАДОВАЯ ЛЕКАРСТВ	7
ПРОМЫВАНИЕ ПОЧЕК	2	ЙОГА	8
О ЛЕЧЕНИИ ФИБРОМЫ	2	... И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО	10
ЕСЛИ МУЧАЕТ ЦИСТИТ	3	ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ	10
ЧТОБЫ НЕ МУЧИТЬСЯ СО ШПОРАМИ	3	МАСЛО ВЕРНУЛО РАДОСТЬ ЖИЗНИ	10
СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ	3	КОЕ-ЧТО О НЕКТАРЕ.....	11
ЧТОБЫ ГОЛОВА НЕ БОЛЕЛА	3	ВЕСНУШКИ	12
ОБЛЕГЧИТЬ ДЫХАНИЕ	3	НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА	13
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ		СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ.	
НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ	4	ЧЕГО БОЯТСЯ БЕРЕМЕННЫЕ	14
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПОМОГ	6	БОЛЬ ЛЮДСКАЯ	15
ДОМАШНИЙ ЖЕНЬШЕНЬ ОТ АЛЛЕРГИИ	6	РЕЦЕПТЫ «ИЗ НАРОДА»	15
		О ВОДЕ	15

ЧИТАЙТЕ В № 19
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

Система от всех болезней

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Создана в 1992 году, издается с 2002 года

«Система нас все же бабушки узнала»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- рецепты от боли в сердце
- масло от аденоидов
- как помочь при бесплодии?
- что такое «страх»?
- народная экспертиза: маринованные огурчики

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 №18 (322). 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_bot@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 27.04.2008</p> <p>Сдано в печать 27.04.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</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.

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.