

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аллергия 7	Злокачественные опухоли 1	Печеночно-болевой синдром 7
Ангина 5, 12	Зуд 3	Полип мочевого пузыря 14
Анемия 13	Инсульт 11	Порезы 2
Болезни костно-мышечной системы 8	Инфаркт 11	Проблемы с почками 1
Боль в суставах 2	Камни в почках 12	Простуда 5
Варикозное расширение вен 12	Катаракта 12	Рак 11
Внутреннее напряжение 13	Кашель 12	Ревматизм 5
Гайморит 5	Лимфогранулематоз 14	Сердечно-сосудистые заболевания 13
Гастрит 1	Малокровие 7	Снижение свертываемости крови 7
Гепатит 14	Миопатия 8	Спинальная мышечная атрофия 8
Гипертония 12	Мозоли на ногах 3	Страх 13
Гипотиреоз 4	Нарыв 2	Тиреоидит 4
Головная боль 12, 15	Невротические состояния 13	Тревога 13
Грибковые заболевания кожи 3	Недержание мочи 14	Тромбоз 12
Грипп 11	Незаживающие раны 2	Туберкулез 11
Диабет 12	Ожирение 7	Ушиб 2
ДЦП 8	Ожог 2	Экзема 3
Заболевания кожи 7	Опрелости 3	Эпилепсия 7
	Остеохондроз 15	
	Отеки 2	

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

У ВАС БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ? 1
ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ 1
ЗАМУЧИЛА ОТРЫЖКА 1
ПОДСЛУШАННЫЙ РАЗГОВОР 2
ДЫШАТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ 2
КАК Я ЛЕЧУ РАНЫ 2
СОБЛЮДАЙТЕ ПАПИНЫ СОВЕТЫ 3
НОГИ ТЕПЕРЬ НЕ БОЛЯТ 3
ПОМОГ СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ 3
ЗАЩИТИМ ЩИТОВИДКУ! 4
ЛЕЧИТ ХРЕН 5
СЕЛЬСКИЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С РЕВМАТИЗМОМ 5
СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ! 6
КАК ВЫБРАТЬ ВРАЧА? 6
РАЗНЫЕ СОВЕТЫ 7
НИ МИНУТЫ ПОКОЯ, НИ СЕКУНДЫ ПОКОЯ 8
КУЛИНАРНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «СОВЕТСКИЕ СУШИ» 10
ТРУОВИК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ: ГРИБ-ЛЕКАРЬ 11
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ И ИНФАРКТ 11
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ 12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ 13
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ 14
СКАНВОРД 14

Читайте в газете «Чудесные исцеления и целительные чудеса».

«ХЛЕБ ПРОТИВ НЕДУГОВ»

Хлеб, выпеченный из ржаной муки, будучи замешанным на чистой воде из освященного церковью колодца или родника, обладает поистине уникальными целебными свойствами...

Хлеб всегда считался святой и благословенной пищей. Христианство пополнило его почитание освящением хлеба как «тела Христова» и использованием его в литургии. Это привело к тому, что духовное значение хлеба стало преобладать над его материальной ценностью.

Помимо убеждения в том, что сила веры является самым действенным оружием против всякой болезни, люди издавна прибегали к различным «народным» способам лечения.

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

Сегодня в номере

- ХЛЕБ ПРОТИВ НЕДУГОВ
- СОСЕДИ ВАС НЕ ПОБЕДЯТ
- РЕБЕНОК И СГЛАЗ

ЧИТАЙТЕ В № 35 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АННОНСИРОВАННОГО

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ягоды при гипертонии
- целебные травы против варикоза
- лечат ростки пшеницы
- идеальный брак... на небесах

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 «Почта России» (подписной индекс – 24240). ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</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 – 000 «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>		<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №34 (390). Тираж 180000 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.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.</p> <p>Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 17.08.2009</p> <p>Сдано в печать 17.08.2009</p> <p>Учредитель: ООО «ИМ-Пресс».</p> <p>Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>9 771811 949000</p>	<p>09034</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»

У ВАС БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ?



Хочу поделиться рецептом травяного сбора, благодаря которому я избавилась от проблем с почками.

Приготовьте сбор из 2 ст. л. плодов укропа огородного, 1 ч. л. эвкалипта, 1 ч. л. листа толокнянки (медвежьих ушки), 1 ч. л. листа черной смородины, 1 ч. л. листа брусничника, 1 ч. л. спорыша (конотопа). Смесь залейте 1 л кипятка, кипятите 2-3 минуты, остудите в течение 20 минут и процедите. Пейте по 1/2 ст. за 30 минут до еды или через 30 минут после еды.

Ольга В.Ю., г. Городец.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ



Многие хозяйки заготавливают на зиму зелень петрушки, пересыпая ее солью. Этого делать не следует. При хранении с солью в петрушке образуются нитрозаминовые вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.

Лазько Н., г. Саратов.

ЗАМУЧИЛА ОТРЫЖКА



Причиной отрыжки чаще всего является гастрит – острое воспаление слизистой оболочки желудка и заболевания печени.

Поэтому придется перейти на протертые каши – овсяную, рисовую; овощные супы с хорошо разваренными картофелем и морковью, заправленные 1 столовой ложкой сметаны, 1 чайной ложкой свежей зелени и щепоткой соли.

Особенно полезен овощной бульон: на 2 литра воды возьмите 2 картофе-

лины, 2 чайные ложки льняного семени и 2 чайные ложки фенхеля или тмина. Проварите все в течение 30 минут, процедите. Выпивайте по 200-300 мл теплого бульона за 30 минут до завтрака в течение 2-3 дней.

Справиться с проблемой помогут мята и укроп.

1 столовую ложку травы мяты с вечера положите в термос и залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите и принимайте по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

При кислой отрыжке перед едой съедайте несколько веточек свежего укропа.

Волкова И., г. Уфа.



СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

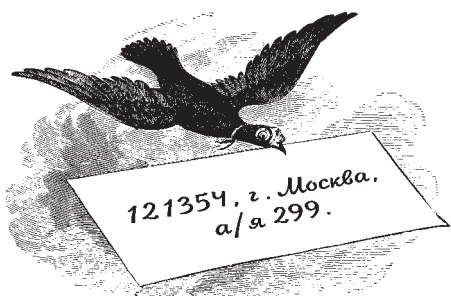
- защитим щитовидку!
- как выбрать врача?
- секрет здоровья – ни минуты покоя!
- как предотвратить инсульт и инфаркт
- сочетаемость продуктов и лекарств

Внимание, подписка! Подписка – это гарантия, что Ваше любимое издание Вы получите даже, если все лето проведете вне дома!

Оформите подписку на второе полугодие 2009 года.

Подписные индексы: каталог «Газеты. Журналы» Агентства Роспечать – 19898,

каталог «МАП» Каталог Российской прессы «Почты России» – 24240, «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898.



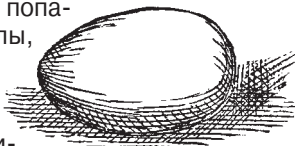
КАК Я ЛЕЧУ РАНЫ

✉ Когда долго не заживают раны, а особенно швы после операции, нужно взять мумие (величиной в два пшеничных зерна) и растворить в 1 столовой ложке охлажденной кипяченой воды. Этой смесью намажьте любую рану и забинтуйте.

Скоро рана начнет затягиваться.

Мелкие порезы, нарывы и ушибы можно вылечить припарками.

Возьмите немного марганцовки и растворите в 0,5 стакана горячей кипяченой воды. Раствор должен получиться очень темного цвета. Процедите его, чтобы не попали кристаллы,



через 2 слоя марли и добавьте еще 2 стакана кипятка. Размешайте в этой смеси 1 чайную ложку пищевой соды.

Парьте в этой смеси рану (или нарыв) не менее 20-30 минут, постепенно добавляя кипятком.

Потом больное место нужно осторожно вытереть насухо и положить марлечку, смоченную в подогретой водке. Сверху – целлофан, а потом перебинтуйте рану.

Держите этот компресс не менее 10 часов, затем снимите. Если нужно, повторите всю процедуру: попарьте руку или ногу, а потом положите компресс.

Как-то раз я очень сильно обожглась на кухне, когда вынимала пирог из духовки. Не растерялась, а приготовила мазь: смешала немного извести с водой, два куриных желтка и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Мазь хорошенько вымешала и намазала ею обожженное место.

Через какое-то время снова мазала место ожога. Как ни странно, но волдыри на месте ожога не появились, а только было небольшое красное пятнышко.

Думаю, мои оригинальные рецепты пригодятся кому-нибудь из ваших читателей. Если так – буду очень рада.

Елена С., г. Курск.

ПОДСЛУШАННЫЙ РАЗГОВОР

✉ Как-то летом четыре года назад ездила моя жена в аптеку за очередной дозой лекарств для поправки здоровья – у нее сильно болели и опухали ноги, даже передвигалась она с трудом.

Купив все необходимое, жена стояла на остановке и ждала автобус, а потому стала невольным слушателем разговора пожилых женщин, обсуждавших свои болячки. Вскоре она заинтересовалась их темой разговора, особенно после того, как услышала про какое-то растение, якобы помогающее пусть не исцелиться, но значительно уменьшить боли и отеки в ногах.

На ее вопрос об этом растении одна из женщин, толково и подробно рассказала про него, о его целебных свойствах и даже сказала, что растет оно в поселке Опорном, что расположен в пяти километрах от Слободского.

Приехав домой, жена рассказала мне про свою «находку» и попросила съездить за этим растением. Желая помочь ей, я тут же на такси умчался в это Опорное, хотя ни разу там не бывал. Нашел женщину по имени Рая, спросил у нее про окопник (так назвала его сердобольная старушка моей жене).

И что ж вы думали. Вскоре у меня в руках было уже три черных корешка, только что выкопанных из земли, и подробная инструкция, как и что им можно лечить.

Вернувшись, я вместе с женой внимательно ее прочитал, потом один корешок посадил в саду для размножения,

а два других тщательно почистили и промыли в нескольких водах, очень мелко – мелко искрошили и опустили в пол-литровую банку.

Получилась одна треть емкости. Затем все до краев залили спиртом (если нет его, можно заливать крепкой водкой, не менее 50° и поставили в темное место с комнатной температурой на три недели.

С нетерпением мы ждали окончания срока, чтобы попробовать полученное снадобье.

Результат превзошел себя. Если раньше жена еле-еле ходила в сад, тра-тя на дорогу по целому часу, то после

того, как она намазала ноги и ступни этим настоем, на дорогу ушло всего тридцать минут и в саду она работала так, как будто на крыльях летала.

С тех пор прошло уже немало времени.

Сейчас у нас в саду уже небольшая плантация этого чудодейственного черного корня. И дома настоя хватает на целый год, до свежих корней, которые жена выкапывает осенью.

Да что говорить. Всех своих знакомых, всех род-

ственников жена обеспечила этим корнем, чтобы у всех он рос и помогал лечить свои болячки.

Вот какую пользу принес жене случайно подслушанный разговор. Ну, а рецепт приготовления этого эликсира я рассказал без утайки и дай Вам бог здоровья и радости в жизни.

С уважением, **Геннадий Петухов, г. Слободской, Кировская область, ул. Кирова, 22-26**



Symphytum officinale L.
Common Comfrey; Y., R., P.

ДЫШАТЬ СТА- НЕТ ЛЕГЧЕ

✉ Многие страдают болезнями органов дыхания. А ведь есть прекрасное лекарство!

Кончики веток ели, почки сосны и молодые листочки мать-и-мачехи в равных количествах рыхло сложите в банку и залейте медом.

Можно и слоями: мед, ветки ели, мед, мать-и-мачеха, мед, почки сосны... И так до верху.

Закройте банку крышкой полиэтиле-



новой, сверху металлической (иначе подземные жители лекарства унесут) и закопайте в землю на полметра.




Через 3 месяца чудесное снадобье готово! Принимайте и при болезни, и для профилактики по ч. л. 4-5 раз в день с чаем или просто так.

На год готовьте 2-3 трехлитровые банки.

Сольцева В.В., г. Калуга.

СОБЛЮДАЙТЕ ПАПИНЫ СОВЕТЫ

 Папа у меня дерматолог. Только он необычный врач. Кроме мази и химии он использует и народные рецепты. Я попросила поделиться для хороших людей и вот, что он дал.

Грибковые заболевания кожи. Заварить 100 г сухеных стеблей и листьев тимьяна в 3 литрах кипятка. Через 20 минут процедить. Использовать для обмывания пораженных участков кожи или местных ванночек.

В качестве противозудного средства применяют такой сбор: 20 г чабреца заварить в 1 стакане воды, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Мозоли на ногах исчезают, если мыть их отваром печеного лука. А можно удалить их и свежей живицей от любого хвойного дерева. Живицу заклеивать лейкопластырем и менять через сутки. Предварительно мозоль распарить.

Для удаления сухой мозоли свежее куриное яйцо поместить в стакан и залить 80%-ным уксусом. Через 8-10 дней, когда яйцо полностью растворится, полученную смесь нанести на мозоль и укутать это место тканью. Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

При экземе. 200 г свежих (или 100 г сухих) измельченных листьев грецкого ореха залить 0,5 л молока, варить на малом огне, постоянно помешивая содержимое, до загустения. Втирать в пораженные экземой участки кожи 2 раза в день по 5 минут, потом забинтовать их на 2 часа.

Смешать и слегка поджарить несколько сортов фасоли, смолоть в кофемолке. 1 кг порошка фасоли смешать со смальцем, чтобы получилась густая мазь. Втирать ее в кожу при **экземе** два дня подряд, утром и вечером, не смывая. Затем сделать отвар (1:10) из семян фасоли и промыть этим отваром больные места. Лечение длительное. Мазь хранить в холодильнике.



Чабрец (тимьян ползучий)
T. Serpyllum L.

4 столовые ложки измельченных луковиц лилии чисто белой и 3 столовые ложки сухих измельченных листьев буйвоны залить 0,5 л молока, варить до загустения. Смазывать пораженные **экземой** участки 2 раза в день по 5 минут, потом забинтовать их на 2 часа.

Многие люди страдают от мозолей на пальцах ног. Следует хорошо распарить мозоль, затем наложить на нее повязку из свежего клея, собранного с дерева вишни, яблони, абрикоса, сливы. Наиболее доступный способ: наложить на распаренную мозоль повязку из мягченного простого мыла на зеленом листе сирени. Повязки менять каждый день до полного устранения мозоли.

Много хлопот и неприятностей приносят **истертости кожи ног.** Лучшим средством для их заживления является голодная слюна или моча. Лечение проводится путем смазывания поврежденной кожи.

У тучных людей часто образуются **опрелости в паховых складках.** Лучше всего несколько раз в день промывать эти места прохладной кипяченой водой. Хорошо помогает и растительное масло, 30-40 минут выдержанное на кипящей водяной бане. Масло втирают 2-3 раза в день в пораженные участки.

Для смягчения кожи и заживления расчесов 2 стакана измельченных почек тополя черного (осокоря) залить 0,5 л растительного масла, настоять сутки, затем довести до кипения на слабом огне, охладить. Смазывать на ночь больные места.

Для смягчения кожи и заживления расчесов 2 стакана измельченных почек тополя черного (осокоря) залить 0,5 л растительного масла, настоять сутки, затем довести до кипения на слабом огне, охладить. Смазывать на ночь больные места.

10 г порошка корней лапчатки прямой и стакан свежего несоленого сливочного масла варить на водяной бане 10 минут, помешивая деревянной палочкой, охладить. Мазь применять **при трещинах на ногах, руках, губах.**

Папа говорит, что это очень хорошие рецепты. И я ему верю!

Егорова Н.



Сирень обыкновенная
Syringa vulgaris L.



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

НОГИ ТЕПЕРЬ НЕ БОЛЯТ

 Заболели как-то у моей мамы ноги. Не могла даже ходить. Жили мы тогда в небольшой деревеньке. До ближайшего медпункта 10 км. Хорошо, соседка выручила. Посоветовала сделать вот такой состав: литр мочи, стакан соли и пачку махорки. Настоять все это в закрытой банке 10 дней при комнатной температуре. А потом смочить в составе салфетку, обернуть икры и парить в бане. Но мама баню плохо переносила, поэтому грела ноги на печи. В течение ночи тряпку раствором смачивала не раз. И ушла болезнь! И ни разу после того лечения я от нее не слышала, что ноги болят. Ну а если ни бани, ни русской печки нет, все равно такой способ применить можно. Оберните икры намоченной тряпочкой, потом целлофаном – и под одеяло. Года три назад я встретила знакомого. Он шел с палочкой. Удивилась, расспросила, что да как. А он тоже пожаловался на боли в икрах. Я и посоветовала мамин способ. Уж как он потом меня благодарил! Потому что с палочкой расстался.

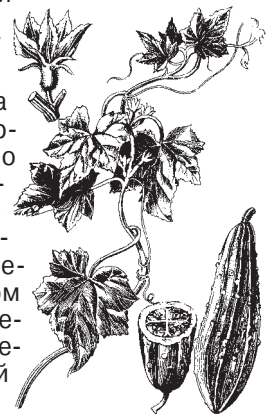
Юлия С., г. Москва.

ПОМОГ СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ

 Как-то мы поехали в гости к моему брату. Перед дорогой я уколола палец и, видно, занесла инфекцию. В поезде он заныл, а на другой день вспух. Что делать? У нас с собой была баночка соленых огурцов. Соседка по купе предложила: приложи ломтик к больному месту ненадолго, потом на свежий поместить. Я так и сделала. Целый день с огурцом просидела.

А на следующее утро опухоль спала. И боль уменьшилась. Ехали мы трое суток. Все это время прикладывала огурцы. Когда к брату прибыли, от нарывчика и следа не осталось.

Савчик Ирина, г. Ростов.



ЗАЩИТИМ ЩИТОВИДКУ!

«Шарлатанами народных целителей называют пиарщики фармакологических компаний, которым не нужна конкуренция на рынке медикаментов, продающихся по космическим ценам».

(автор высказывания неизвестен)

Узлы щитовидной железы при пониженной функции щитовидки (гипотиреоз, тиреоидит с пониженной функцией) обычно лечат только одним способом – операцией. Но рецидив после операции по удалению узлов щитовидки возникает у 20 – 30 процентов прооперированных. Многие врачи честно говорят, что операция – это не гарантия спасения.

А всю жизнь принимать таблетки и жить на гормонах – это тоже не выход (во-первых, это дорого, во-вторых, желудок рано или поздно не выдержит такого объема химии).

Народная медицина способна справиться с этой проблемой. Узелки на щитовидной железе надо лечить с четырех сторон: общим оздоровлением, диетой, наружно и изнутри. Рассмотрим каждую составную часть подробнее.

1 Общее оздоровление. Ваша болезнь – это частное проявление общего нездоровья организма. Нужно бороться за целостное оздоровление организма. Надо перейти на правильное питание, заняться физическими упражнениями, заниматься по специальным методикам, и так далее. Более подробные рекомендации высылаются вместе с травами.

2 Диета. Не рекомендуются все виды консервов, в том числе колбаса, полуфабрикаты, сосиски, продукты с большим содержанием химии (например, чипсы, кола), фаст-фуд и продукты быстрого приготовления (типа вермишели из пакетиков). Уменьшить потребление соли и сахара. Не рекомендуется жареная или жирная пища. Запрет на спиртное.

Питайтесь простой, здоровой и свежеприготовленной пищей. Полезны каши и салаты, очень полезны свежие, вареные и тушеные овощи. Полезно пить соки (свежевыжатые и натуральные), травяной и зеленый чай. Разрешено нежирное мясо и рыба. Можно кушать отварную курицу (лучше всего брать домашнюю курицу, ибо фабричные куры зачастую вскормлены кормами с добавлением химических стимуляторов роста). Из рыбных блюд можно свежую рыбу (отваренную или пропаренную).

3 Наружное лечение. Область щитовидки надо мазать специальными лечебными мазями. Вот рецепты самодельных мазей.

Рецепт первый. Набрать молодые листья ивы (можно с концевыми тонкими веточками), набить ими кастрюлю, залить водой, томить на слабом огне два часа. Отцедить. Полученной коричневой жидкостью смазывать горло в области щитовидки перед сном.

Рецепт второй. Взять в равных частях живицу (смолу сосны) и свиное соленое сало. Нагреть (открытым огнем не пользоваться, греть можно, например, на металлическом листе). Нагревать и размешивать до получения однородной массы. Этой мазью смазывать область щитовидки перед сном.

Рецепт третий. Взять в равных частях живицу, мед, воск (не парафин) и масло таволги (лабазника). Мазь готовится так же, как в рецепте номер два.

Рецепт четвертый. Сухую траву льнянки перетереть в порошок. Взять одну чайную ложку этого порошка и смешать с двумя чайными ложками топленого сливочного масла. Этой мазью мазать перед сном.

Рецепт пятый. Одну столовую ложку сухой измельченной дубовой коры залить 100 г (полстакана) воды, кипятить на слабом огне 1 минуту, настаивать полчаса. Процедить. Полученным отваром смазывать область щитовидки перед сном.

Рецепт шестой. Взять сухие измельченные листья или внутренние перегородки грецкого ореха (а лучше сделать смесь из того и того в равных частях). Одну столовую ложку залить 100 г (полстакана) воды, кипятить на слабом огне 1 минуту, настаивать полчаса. Процедить. Смочить в настое небольшой кусок льняной ткани, слегка отжать и приложить на область щитовидки (к шее), сверху – компрессную бумагу, обернуть теплым шарфом. Компресс держать час-два. Это средство является одним из самых лучших.

Рецепт седьмой. Сухие листья чистотела перетереть в порошок. Взять одну чайную ложку этого порошка и смешать с двумя чайными ложками топленого сливочного масла. Этой мазью мазать перед сном.

Мази (отвары) рекомендуется периодически менять (чередовать). Какую мазь выбрать и с какой периодичностью их чередовать – это на ваше усмотрение (ориентируйтесь по интуиции).

4 Лечение изнутри. То есть принимать определенные травы. Для лечения нужны молодые побеги дерева грецкого ореха, внутренние перегородки плодов грецких орехов и корень лапчатки белой (нужна именно лапчатка белая. Не лапчатка серебристая, не лапчатка прямостоячая – калган, и не другие виды лапчатки).

Рецепты лечения таковы.

Рецепт первый. Двести грамм сухого измельченного корня лапчатки белой залить 1 л теплой водки. Настаивать 3 недели и процедить. Долить водой до первоначального объема. Принимать по чайной ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) натощак, за полчаса до еды, два раза в день (утром и в обед).

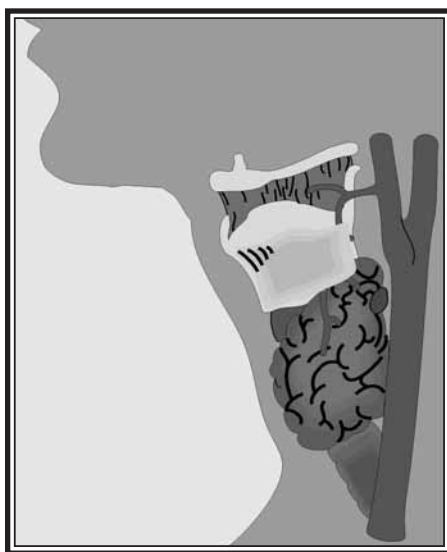
Рецепт второй. Сухие измельченные весенние побеги ветвей грецкого ореха и сухие измельченные внутренние перегородки плодов грецкого ореха смешать в равных частях. Стакан этого набора залить 0,5 л теплой водки. Настаивать 3 недели и процедить. Долить водой до первоначального объема. Принимать по чайной ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) натощак, за полчаса до еды, один раз в день (вечером).

Через каждые три недели лечения делать недельный перерыв. В этот перерыв рекомендуется (но не обязательно) принимать такое средство. Взять в равных частях коричневую кожуру семян (плодов) конского каштана и корни диоскореи кавказской. Сто грамм этой смеси залить 0,5 л теплой водки. Настаивать 2 недели и процедить. Долить водой до первоначального объема. Принимать по чайной ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) натощак, за полчаса до еды два раза в день. Общая длительность лечения – несколько месяцев.

Обратите внимание: эти рецепты можно применять только при Пониженной функции щитовидной железы. При повышенной функции (тиреотоксикоз, гипотиреоз) лапчаткой лечиться можно, а вот применять грецкий орех или описанные рецепты наружного лечения нельзя, тут нужны совсем другие травы.

Будут вопросы – пишите. Если вам нужны травы и подробные методики для лечения узлового зоба при гипофункции щитовидки – могу выслать. Только не забывайте указывать свой возраст, давление и сопутствующие заболевания. Прошу в свое письмо вкладывать конверт с обратным адресом (для ответа).

Головков Александр Владимирович, травовед, а/я 900, г. Армавир, Краснодарский край, 352909.



ЛЕЧИТ ХРЕН

Если спина занает, не согнуться, не разогнуться, натрите хрен на терке, отожмите сок и смешайте его поровну с детским кремом. Перед сном натрите спину этой мазью, укутайте шерстяным платком. К утру боль как рукой снимет.

Шею не повернуть? Натрите на терке хрен и яблоки поровну, смешайте и приложите эту кашу на больное место на 20 минут. Боль отпустит.

От ангины полощите каждый день горло соком хрена, разбавленным кипяченой водой (1:3). Если ангина давняя, то на лечение понадобится 3 дня.



При гайморите на область гайморовых пазух дважды в день прикладывайте мешочек с теплой кашей хрена. Она снимает отек гайморовых пазух и избавляет от головной боли. Затем закутайте голову шерстяным платком так, чтобы он закрывал лоб. Через 20-30 минут после этой процедуры подышите горячим паром.

При простудах отварите корни хрена с картофелем в небольшом количестве воды, чтобы пар шел из корнеплодов, а не от воды. В раствор добавьте 2 таблетки валидола и вдыхайте пар ртом и носом по 10 минут.

От гипертонии пейте смесь из соков хрена, моркови и меда, взятых в равных количествах. Можно добавить немного сока лимона. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 недель.

От гипертонии пейте смесь из соков хрена, моркови и меда, взятых в равных количествах. Можно добавить немного сока лимона. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 недель.

Круглов Ю., г. Барнаул.

СЕЛЬСКИЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С РЕВМАТИЗМОМ

Спасибо вам за то, что вы помогаете восстанавливать здоровье людям, чей материальный достаток невелик. Я тоже решила поделиться опытом избавления от ревматизма. Правда, этот метод лечения больше подходит жителям села. В годы войны я поздней осенью, собирая на поле колосья пшеницы, сильно простудилась, так как переходила речку с ледяной водой. В результате даже не могла ходить. Вылечила меня бабушка таким способом.

Примерно во второй половине июня находят поляну с мелкой лесной или степной травой, ни в коем случае не болотной и не луговой. Косят это разнотравье, сушат, складывают в копну, добавляют туда высушенную траву чабреца, душицы, пижмы, лопуха, мяты перечной, иголки хвои. Затем, дав ей осесть, поливают водой «для согрева» и сажают раздетого догола больного в середину копны на 3-5 минут. После этого заворачивают его в простыню, накрывают теплым одеялом на 1 час. Этот метод очень эффективен, только не следует перегреваться. Очень буду рада, если кому-то такое лечение поможет.

Видокия Сергеевна, г. Тамбов.

Душица обыкновенная - *origanum vulgare L.*

Чабраца (ползучий) *thymus serpyllum, L.*

Видокия Сергеевна, г. Тамбов.

реклама

ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ В ЛЕЧЕНИИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Самый эффективный и простой способ борьбы с заболеваниями органов малого таза - **лечебное белье «ДИНАС»**



- простатит
- аденома простаты
- уретрит
- нарушение эрекции

- недержание мочи
- фибромиома
- эндометрит
- цистит

- запор
- пиелонефрит
- радикулит

Лечебное белье «ДИНАС» работает 24 часа в сутки. Уникальные лечебные элементы с нуклеофильным действием делают выздоровление скорым и полным. «ДИНАС» воздействует на рефлексогенные зоны: промежность, область мочевого пузыря, пояснично-крестцовый отдел. В результате очень скоро уходят частые позывы, воспаление, неприятные ощущения, боли, в том числе поясничные, нормализуется сон, восстанавливается половое влечение.

Без лекарств! Без процедур!
«ДИНАС» – живите в удовольствие!

Бесплатная горячая линия **8-800-200-32-12**

ВАШЕ «ВТОРОЕ» ДЫХАНИЕ

Учеными открыт потрясающий лечебный эффект взаимодействия торсионных полей с волновым геномом человека. Единственный медицинский аппарат, создающий торсионные поля - «БМДТ». Аппарат «БМДТ» - прорыв в лечении бронхолегочных заболеваний. Структура вращения молекул и атомов легких и бронхов полностью выравнивается. В результате «БМДТ»:

- ▣ разжижает мокроту
- ▣ снимает:
 - приступы удушья
 - заложенность в груди
 - вазомоторную реакцию со стороны слизистых - зуд, жжение
- ▣ оказывает противоаллергическое и противоотечное действие

Устраняет:

- хрипы
- одышку и кашель
- тяжелое дыхание




«БМДТ» избавляет от хронических респираторных заболеваний:

- туберкулез
- опухоли легких
- бронхиальная астма
- пневмония и бронхит
- аллергический пневмонит
- бронхолегочный аспергиллез

8-800-200-45-21

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ

КАК ВЫБРАТЬ ВРАЧА?

 Как выбрать врача? Хороший врач может работать как в крупном медицинском центре, так и в районной больнице, а опытный ординатор, лечивший и наблюдавший тысячи пациентов, лучше, чем профессор, защитивший диссертацию 20 лет назад и «почивающий на лаврах». Опытный врач зачастую оказывается приверженцем отживших свое методов лечения, тогда как молодой доктор, напротив, часто увлекается новинками, не прошедшими проверку практикой.

Нас не всегда устраивает качество бесплатной медицины: устаревшее оборудование, нехватка самого необходимого, кроме того, загруженный до предела врач зачастую не уделяет пациентам должного внимания. Но и частная медицина нередко предлагает неэффективное лечение. Как же отыскать хорошего доктора или подходящее вам медицинское учреждение?

К своему здоровью нужно относиться бережно, и даже если время не терпит, необходимо тщательно выбрать врача, не пожалев для этого усилий, ведь наш организм единственный и неповторимый.

Как пациент «со стажем», хочу поделиться своими наблюдениями.

Наталья Данченко.

В районную поликлинику по месту жительства, на мой взгляд, можно обратиться только в самых простых случаях, например, при простуде или проверке зрения.

Если же ваша проблема сложна и неоднозначна, попросите доктора выдать вам направление в научный институт или лечебно-диагностический центр. Возможно, там не придется платить.

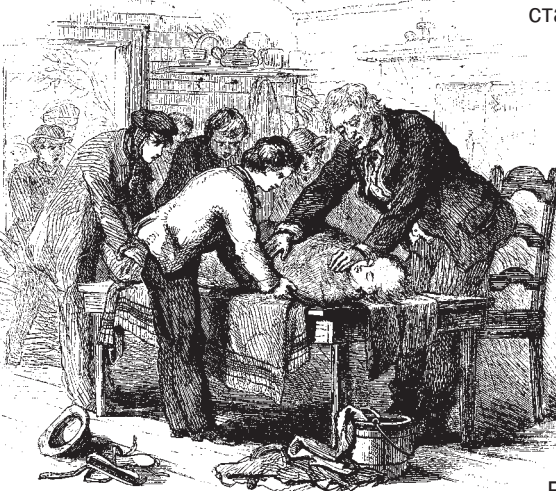
Если вы живете в столице или областном центре, обратите внимание прежде всего на государственные институты и медицинские учреждения. Там почти всегда можно найти квалифицированных специалистов, разнообразные способы диагностики и лечения. В каждой области медицины существует несколько ведущих лечебных заведений – их адреса и телефоны можно найти в городском телефонном справочнике. В государственных медицинских учреждениях есть льготное обслуживание для инвалидов и пенсионеров. Существуют списки лекарств, которые по пенсионному удостоверению выдаются бесплатно.

Соберите отзывы о конкретных врачах или больницах, специализирующихся на вашем заболевании. Причем это должна быть объективная информация, а не реклама. Расспросите пациентов, лечившихся у того или иного врача. Если же у вас есть знакомые доктора, то их совет окажется очень ценным.

СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!

 Здравствуйте, уважаемые создатели газеты «Бабушкины рецепты»! Пишет вам человек, который через вашу газету нашел себе помощь для здоровья. Я вам писала в феврале месяце этого года про мои болячки. Письмо было опубликовано в № 14 (2009 г.), и с тех пор я теперь ваш постоянный друг и подписчик, с низким к вам поклоном, ваша Валентина!

Спасибо вам за все, что вы для меня сделали! После вашей публикации я



Если доктор часто употребляет медицинские термины, не объясняя их значения, а ваши уточняющие вопросы игнорирует, то от визитов к этому врачу лучше отказаться.

Если вы идете к незнакомому доктору, старайтесь не слишком демонстрировать свое благосостояние.

Например, не стоит начинать разговор с фразы: «Я заплачу сколько нужно, деньги для меня не имеют значения». Иначе путь к исцелению может стать долгим.

Очень важен психологический контакт между врачом и пациентом. Если пациент не доверяет врачу, лечение вряд ли будет успешным. Так что мой совет: если между вами и доктором нет понимания, ищите другого, более подходящего вам врача.

Если вы не имеете медицинского образования, то объективно оценить назначенное лечение не сможете. Не спешите с выводами, лучше проконсультируйтесь у другого специалиста.

Сегодня закон дает пациенту право выбрать врача для себя или своего ребенка. В поликлинике по месту жительства для того чтобы поменять участкового, надо все лишь написать заявление на имя главного врача.

шей газеты и обрела много подсказчиков и советчиков, которые так сильно помогают в восстановлении здоровья. Все ваши статьи читаю с удовольствием, на одном дыхании. С великой благодарностью отношусь к тому дню, когда я купила ваш первый номер. Оставайтесь такими же интересными и нужными людям. Спасибо вам за то, что вы есть.

С глубоким уважением, **Короткова Валентина. 175460, Новгородская обл., Крестецкий р-он, д. Новое Рахино, д. 807.**

РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

Полезная пыльца

Пыльца цветов состоит из множества различных под микроскопом зерен. В состав пыльцы входят витамины А, С, группы В, никотиновая, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин. Есть в ней железо, кремний, сера, медь, кобальт, натрий, алюминий, кальций, серебро, цинк, хром, барий, магний, марганец, фосфор и другие минеральные вещества.

Пыльца цветов восстанавливает силы, повышает аппетит и способствует увеличению массы тела выздоравливающих больных. Она оказывает хороший эффект при малокровии, увеличивая содержание в крови гемоглобина и эритроцитов. Однако, если пыльцу цветов принимать длительно, она может вызвать снижение свертываемости крови.

Пыльца оказывает благоприятное воздействие на поврежденную кожу, стимулируя регенерацию ее клеток. Поэтому пыльцу добавляют в некоторые мази и кремы, применяющиеся для лечения ран и заболеваний кожи.

Цветочная пыльца противопоказана больным, страдающим аллергией и ожирением.

Селен и чеснок

Чеснок способен избавить нас от множества болезней. Уникален он еще и тем, что содержит большое количество

селена, который содержится лишь в продуктах животного происхождения. Без этого элемента человек слаб и беззащитен. Селен предохраняет наш организм от разрушений на клеточном уровне. Небольшое повышение селена в крови значительно увеличивает число иммунных клеток, а значит, он укрепляет иммунную систему. Оказывается, селен способен предотвращать сердечные приступы, развитие рака, а в пожилом возрасте позволяет сохранить ясность ума. Селен способствует понижению аллергических реакций, он повышает остроту зрения.

Использование чеснока в лечебных целях противопоказано беременным женщинам, людям, страдающим эпилепсией и острыми воспалительными процессами в почках.



Почему колет в боку

Боль в области правого подреберья, так называемый печеночно-болевой синдром, нередко возникает у бегунов, лыжников, велосипедистов, то есть у тех, кто проводит тренировки на выносливость. Это может быть проявлением воспалительных заболеваний печени, желчевыводящих путей и других органов желудочно-кишечного тракта. Кстати, она возникает и у практически здоровых людей.

Чтобы не появилась боль в правом подреберье во время бега, в большинстве случаев достаточно соблюдать простые требования: есть за 2-3 часа до физической нагрузки, обязательно делать разминку, не допускать перенапряжения и следить за тем, чтобы дыхание при нагрузке было достаточно глубоким.

Рыкова А.В., г. Казань.

реклама

ПРОСТАТИТУ НЕТ



«...Начинают мучить хронические болезни и среди них – не дающий покоя ни днем, ни ночью простатит. Слышал об очень хорошем препарате – Фитогра-ф, который не только избавляет от простатита и аденомы, но и возвращает к полноценной жизни даже таких, как я – в 70 лет. В аптеках его нет. Помогите найти.»

Макаров И.С.

«Фитогра-ф»

восстанавливает уровень тестостерона до 100%

- ♂ Уменьшает аденому
- ♂ Устраняет простатит
- ♂ Обеспечивает мощную эрекцию
- ♂ Увеличивает размер

Фитогра-ф работает

на уровне взаимосвязи желез внутренней секреции, поэтому эффективно устраняет простатит, аденому и снижение потенции.

РЕЗУЛЬТАТ:

- ➔ Здоровая предстательная железа
- ➔ Здоровая сексуальная жизнь

мужчинам старше 70 лет бонус 20% (полный комплекс)

20%

ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-39-49

СУСТАВЫ: операция ? или инновация ?



Вы испробовали много разных средств, а у Вас все равно болят суставы, позвоночник и трудно двигаться? Последуйте примеру тех, кто уже выздоровел! Пользуйтесь прибором «ПАТРА»!

В любом возрасте и в любой стадии заболевания «ПАТРА» реанимирует опорно-двигательный аппарат, омолаживает суставы и позвоночник! Высокотехнологичные наноэлектроды побеждают:

- ☑ артриты (в т.ч. ревматоидный)
- ☑ артрозы (в т.ч. деформирующий)
- ☑ межпозвоночную грыжу
- ☑ остеохондроз

на 100%

Для ветеранов труда 45% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ звонок и консультация

8-800-200-45-37

НИ МИНУТЫ ПОКОЯ, НИ СЕКУНДЫ ПОКОЯ

Геннадий Михайлович Посысаев

Здравствуйте, многоуважаемые журналисты еженедельника «Бабушкины рецепты»! Во-первых, хочу Вас от души поблагодарить за публикацию моего рецепта лечения миопатии – «БР» №8 за февраль месяц 2009 года. Естественно, формат Вашего еженедельника ограничен, что не позволило мне более доступно осветить методику лечения этого коварного заболевания. Поэтому на меня хлынул поток писем, правда, с означенным диагнозом около 30%, остальные на все существующие болезни – всех возрастов.

По силе возможности я отвечаю всем, кто вложил с письмом свой оплаченный конверт с адресом. Но к горькому сожалению, многие оппоненты не только не вкладывают свой конверт или наклеивают марки, но и забывают вложить свое письмо, хотя и вложен конверт с марками?! Интересно, о чем эти люди думают?! Ведь я же благотворительный лекарь, а благотворительность жидется на спонсорстве или благотворительности!

Поэтому здесь уместна старинная поговорка: **«Сама себя раба бьет, что не чисто жнет!»**. Среди потока писем есть милейшие люди – настоящие Божья Ангелы. Таким Ангелом явилась мне Людья Васильевна Пермякова из г. Павлодара (Казахстан). Она пенсионерка, но умудрилась выслать мне перевод, за счет которого я ответил неимущим больным (не вложившим в свои письма обратный конверт). Низко Вам кланяюсь Божья благодетельница. Вы помогли не только мне, но и многим тяжелобольным пациентам. Да храни Вас Господь, от всяких забот и невзгод!!!

Так как письма еще в мой адрес идут, я убедительно прошу редакцию газеты «Бабушкины рецепты» опубликовать мои дополнительные рецепты по выше изложенной проблеме, это избавит меня от лишней писанины и уберет лишнюю озабоченность больных людей и их окружения!!!

В письмах, поступивших ко мне с диагнозом: Миопатия. Миопатия-Дюшенна, Спинальная мышечная атрофия, ДЦП и др. болезням костно-мышечной системы, этим болезням подвержены не только мальчики и девочки, но и взрослые. В большинстве случаев медицинскими светилами утверждается о их неизлечимости, и к тому же, если даже такие специалисты одному и тому же больному ставят разные диагнозы, ничего хорошего в дальнейшем ожидать не следует! Так как каждый диагноз имеет свою лечебную специфику и стало быть, ворох химвепрепаратов (лекарства), кото-

рые не лечат, а калечат даже здоровых людей, а больного ребенка обрекают на коварную инвалидность или смерть. Я же и многие другие целители утверждаем: неизлечимых болезней нет! Но! Есть не излечимые пороками люди – лень, невежество, скецефобия и соцболезнь века – нищета! И еще, мы умираем рано лишь потому, что думаем неправильно! Поэтому, моя личная рекомендация: **«Думайте правильно!»**.

Итак, дополнения к вышеуказанным болезням:

Если ребенок имеет болевые ощущения, следует применять настой травы «Болиголов пятнистый» – для втирания в болевые точки или компрессов. Взять термос, прогреть, засыпать 1 чайную ложку измельченной травы и залить 200 г горячей воды не выше 70°, настоять 1 сутки. Лимфатические узлы и суставы, где идет отмирание нервных клеток – ежедневно протирайте настоем «Пчелиного подмора» (это тельца погибших пчел), он есть у пчеловодов круглый год. Брать его нужно без плесени и без протухшего запаха, 2 стакана разложите на противень и поставьте в духовку не выше 50° на

45 минут (запах должен быть жареных подсолнечных семечек). Настой 6 столовых ложек на пол-литра хорошей водки или самогона. Настаивать, встряхивая 30 дней – в темном месте. Оставшийся «подмор» хранить в холодильнике.

В неделю 1-2 раза следует принимать (перед сном) ванны: 3-5 кг каменной соли смешать с 0,5 кг березовой золы на 100 л воды с температурой не выше 40° (15-20 минут прогрева).

Для внутреннего употребления предлагаю проверенные временем рецепты:

1. Слезы матушки-земли – минерал Мумие. Мумие имеет 50 природных компонентов, кстати, к сведению, все фармацевтические фирмы планеты смогли лишь соединить около 18 компонентов в своих лекарствах! Китайцы же около 80% болезней тысячелетиями лечат минералом Мумие. Его употреблять по 1 таблетке или пластинке в день, курс

30 дней, перерыв 60 дней, затем повторить и так далее.

2. Лечебные травы:

а) орляк обыкновенный – 10 г, клевер луговой 20 г, таволга вязолистная 20 г, лапчатка серебристая – 40 г, огуречная трава (буравчик) – 20 г.

б) ромашка непахучая – 20 г, щавель малый – 20 г, зверобой лекарственный – 10 г, таволга вязолистная – 20 г, душица широколистная – 20 г. Все смешать и 1 столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и выпивать в три приема, в день. Через неделю рецепты можно менять.

У многих обратившихся проблемы с приобретением гамаш из собачьей или верблюжьей шерсти?! Можно обойтись, купив пуховый козий платок и самим сшить гамашу – колготки. Для недвижимых детей купите верблюжье одеяло, просолите его и протаскивайте ребенка из одного конца в другой конец, за ручки и ножки, сначала лежа на спине, затем на животе (в процедуре участвуют оба родителя), это своеобразный массаж «Холодинамики», обязательно массируйте 2 раза в день большие пальчики рук и ног, а также мизинцы. Ежедневно уделяйте особое внимание упражнениям ЛФК. Прямо на этом же одеяле выполняйте комплексный тест, который я вам рекомендую:

1. Положите ребенка на живот и заставляйте его каждой пяточкой стучать по попе (ягодицам), сначала по-

могаю ему освоить это упражнение с дидактикой, то есть с какой-то выдуманной игрой.

2. Положите на спину и заставьте, обхватив руками ногу ниже колена, подтянуть ее коленом к носу и так поочередно, каждую ногу по 8-12 раз.

3. Постарайтесь посадить ребенка в позу ислама при намазе, то есть ножки под себя и заставить ребенка прыгать на них, как бы поднимаясь.

4. Посадите ребенка так, чтобы ножки были поджаты, а подошвы ступней соединены вместе. Затем нужно взять ногу (любую) за ступню обеими руками и подтянуть большой пальчик ноги к носу – с игровой дидактикой: «На, понюхай!».



Болиголов



Зверобой продырявленный

Итак поочередно каждой ногой – по силе возможности (чем больше, тем лучше).

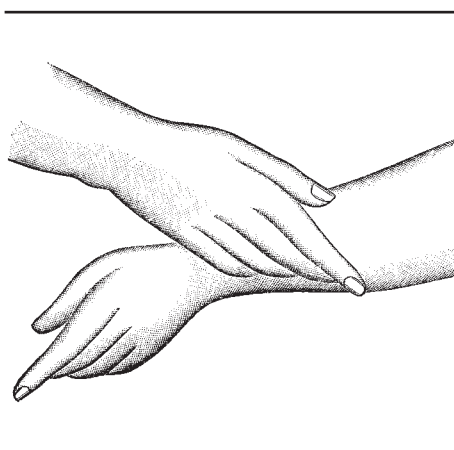
5. Это упражнение выполняется, когда все предыдущие будут ребенком выполняться без вашей помощи, при вашем контроле. Посадите ребенка, как указано в упр. № 4. Ребенок также берет ногу за ступню и подошвой ноги подставляет к уху с игровой дидактикой: «**Алло! Дайте меда полкило!**» и так далее. Все эти упражнения помогают ребенку восстановить нервную мышечную ткань и эластичность коленных и тазобедренных суставов. Не ленитесь, адаптация сложная!

Следующий тест упражнений – на восстановлении локтевых, шейных и плечевых суставов:

а) возьмите левую руку, подымите вверх и около шеи опустите ее за спину пальцами вниз к полу, в это же время возьмите правую руку и заведите ее со стороны талии за спину пальцами вверх, теперь постарайтесь за спиной сцепить пальцы в замок, если сначала не получится, не расстраивайтесь. Попробуйте пока хоть дотронуться пальчиками до пальчиков.

б) исходное положение: ноги поставьте на ширину плеч, руки откройте широко ладонями к небу и начинайте вращать головой, как бы катая ее по

спине и ключицам, обязательно бородой соприкоснуться с грудью. Это упражнение позаимствовано у борцов (делать вправо и влево) 6-20 раз.



А это упражнение для недвижимых и малодвижимых больных:

Их нужно, как бревно или бочку катать по полу в обе стороны и еще лежать на животе в вытянутой позе и пробовать руками и ногами стучать и хлопать об пол.

Запомните – усердие оздоравливает организм!

Многие родители больных детей и взрослые с диагнозом: Церебральный Паралич, умоляют меня со слезами помочь им избежать тяготы в их нелегкой повседневной жизни, именно для таких больных я сегодня предлагаю свою методику лечения, со спектром охвата почти что всех органов человека, испытанную на своем долголетнем и личном опыте, и опыте доверившихся мне близких людей и друзей.

Это лечение я называю: «**Секрет 20 пальцев**». Я его еще нигде в СМИ не публиковал, но эти письма умирающих больных так растрогали мне душу, что я решился все же через еженедельник «Бабушкины рецепты» помочь всем, кто не ленивый, пусть даже это будет заключенный или нищий.

Когда я в 1969 году заболел тяжелой инфекционной болезнью, а мой организм отказался принимать антибиотики и все мицины! Я решил бороться за жизнь своими методами лечения. И я нашел их, которые вам и предлагаю.

Сейчас у нас безграмотных нет, и наоборот, каждый знает, что Гиподинамика – преждевременная смерть.

Окончание на стр. 15.

реклама

МУЖСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

«...У меня простатит и аденома, естественно, о потенции речи нет. Наслышан от знакомых о чудодейственном **урологическом аппарате** в рамках антикризисной программы. По номеру телефона, который мне дали очень трудно дозвониться. Помогите найти прибор или номер телефона, по которому его можно заказать.» Савелов О.Е., 68 лет, Казань

В Вашей жизни нет места аденоме, простатиту и вялой эрекции.

8-800-200-03-49

Комментирует **Филатов М.Ю.**

(специалист от разработчика):

Урологический аппарат разработан с использованием новейших мировых технологий. Антикризисная программа позволяет сделать этот уникальный **урологический аппарат** доступным каждому. За короткий срок урологический аппарат

восстанавливает:

- ✓ **напор при мочеиспускании**
- ✓ **эрекцию и половое влечение**

устраняет:

- **частые позывы к мочеиспусканию**
- **боль и тяжесть в паху**



АДЕНОМА, ПРОСТАТИТ, ВЯЛАЯ ЭРЕКЦИЯ побеждены – это новый виток в эволюции человека

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ РЕГИОНОВ РФ

АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ



«Мой сын много лет был алкоголиком. Нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат **ГЕП В!** Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить, как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!»

Руднева М.И., Москва

ГЕП В – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости.



В результате ГЕП В:

- Устраняет тягу к алкоголю
- Восстанавливает психоэмоциональные процессы
- Регенерирует клетки печени
- Рекомендован даже при женском алкоголизме

- Возможно применение без ведома больного
- Применяется при сопутствующих заболеваниях

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

8-800-200-05-13

Бесплатная горячая линия

Пицца – продукт настолько простой и незамысловатый, что мы о нем даже говорить здесь не станем. Вспомним лишь о расстегаях и блинах с начинкой и подивимся популярности заморского аналога. Да и ритуалы, сопутствующие пицце, неинтересны.

Иное дело суши. Пища бедных японских рыбаков и крестьян стала у нас поистине культовой. Люди тратят большие деньги в суши-барах, заказывают всю эту кулинарию на дом, учатся их готовить, зазубривая непонятные японские слова – названия бамбуковых ковриков, сушеной морской капусты и так далее. Люди даже готовы начать есть палочками – а ради чего? Ведь что является основным ингреди-

5. Советский человек добр, хлебосолен и любвеобилен. Советские суши должны быть вкусными, сытными, разнообразными и красивыми.

Исходя из вышеизложенного, мы составили список ингредиентов, разработали оригинальные рецепты и приготовили (а после с удовольствием употребили) следующее:

Начнем с соусов.

Для первого мы взяли простую русскую водку и обыкновенный тертый хрен (не васаби!). Затем мы их просто смешали в пропорции 1/1, добавив немного поваренной соли. Если вы придерживаетесь бессолевой диеты, то соли можно не добавлять. Это основной соус для советских суши. Макавая в него суши, вы одновременно и выпиваете, и закусываете.

Второй соус, менее острый, для язвенников и трезвенников, приготовлен из кефира с добавлением русской столовой горчицы (примерно столовая ложка на 200 мл). Соль также предлагаем добавлять по вкусу, еще можно прибавить мелко нарубленной зелени. Вместо маринованного имбиря, конечно же, мы использовали квашеную капусту, сдобренную растительным маслом.

Советские суши можно заедать черным и белым хлебом, запивать различными алкогольными и безалкогольными напитками и подносить

ко рту любым удобным способом. Советскому человеку не нужны жесткие правила застолья!

Начнем же делать суши. Первым номером возьмем какой-нибудь простой рецепт с минимумом компонентов. Ломтик вареного картофеля объединим с ломтиком жареной куриной котлеты, обернем в тонкий продольный лепесток соленого огурца и закрепим колечком репчатого лука. Мы назвали этот рецепт «Дом отдыха». Отведайте его, обмакнув в основной соус, и прикройте глаза... разве не начинает казаться, что вы сидите в столовой простого советского дома отдыха в средней полосе России?

Следующий рецепт – очень похожий, казалось бы, но в то же самое время совершенно иной по вкусовым ощущениям. При правильно подобранных ингредиентах можно добиться удивительного эффекта. Называется он просто: «Под водочку». Итак, возьмите вареный картофель

(кстати, во всех рецептах мы рекомендуем использовать картофель в мундире) и тщательно очищенную селедку, оберните в освобожденный от кожицы свежий огурец и также закрепите колечком репчатого лука. Украсьте зеленью укропа и перьевым луком.

Далее, конечно же, два рецепта, без которых (в несколько иной форме) не обходится ни одно советское застолье. Конечно же, это «Оливье» и «Селедка под шубой». Думается, что всем прекрасно известны рецепты этих блюд, и потому каждый с легкостью приготовит эти суши по своему вкусу (например, мы не добавляли в селедку свежее яблоко, а многие считают это немислимым). Обратите внимание, в этих двух рецептах используется майонез, хотя мы не слишком одобряем этот французский соус.

Окончание следует...

КУЛИНАРНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «СОВЕТСКИЕ СУШИ»

В последние годы у нас стало модным употреблять различные блюда, отчего-то считающиеся экзотическими. Несмотря на то, что на родине этих блюд они справедливо считаются пищей отнюдь не изысканной, повседневной и скучной, в России за них берут немалые деньги и превращают поедание этих блюд в своеобразный знаковый ритуал. Конечно же, к таким блюдам в первую очередь относятся пицца и суши.

ентом суши и роллов? Обыкновенный вареный рис. На втором месте – сушеные водоросли или заменяющий их омлет. Ну и, конечно же, рыба и морепродукты, причем в наших условиях приходится употреблять вареные, соленые или иным способом обработанные, дабы избежать отравления.

И вот однажды, решив изготовить в домашних условиях немного роллов (только не спрашивайте, зачем!) с семгой и прочими радостями, мы глубоко задумались над вышеперечисленными вопросами. И мы вспомнили, что живем в стране, когда-то называвшейся Советским Союзом. И мы вспомнили, что кулинарные традиции народов, населявших эту страну, не только богаты, но и существенно ближе нам, чем японские и прочие дальневосточные «изыски».

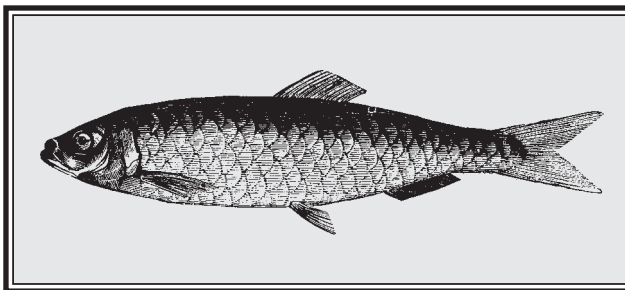
Мы сформулировали такие принципы:

1. Советскому человеку для еды не нужны наполнители типа риса. Если недостаточно еды – советский человек будет заедать ее хлебом или кашей, но не станет заворачивать еду в кашу.


2. Советскому человеку не нужны сушеные водоросли для заворачивания еды. Еду можно завернуть в другую еду, и не следует использовать для этого неподобающие вещи.

3. Советский человек не обязан употреблять вредный пересоленный соевый соус и бессмысленно острый хрен васаби. Можно и нужно делать вкусные и питательные соусы из традиционных продуктов.

4. Советский человек не должен есть палочками. Палочками есть неудобно. Вилки, ложки и просто руки не оставляют палочкам никакого шанса.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ И ИНФАРКТ

 В последнее время увеличилась смертность по причине заболеваний сердечно-сосудистой системы. В чем причина? Из-за чего инсульт и инфаркт «косят» людей, как косой? Попытаемся разобраться.

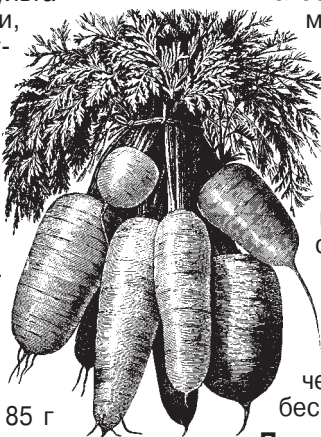
Накопление в крови неорганических веществ, происходящее в результате употребления вареной и консервированной пищи, особенно крахмала и сахара, приводит к зашлакованности органов и путей выделения. В результате кровеносные сосуды засоряются шлаками, их пропускная способность снижается, они сужаются и, в конце концов, разрываются.

Есть ли выход из сложившейся ситуации? Как предотвратить инсульт и инфаркт? Выход есть: освободить кровеносные сосуды от шлаков. Хочу предложить несколько методов.

Можно по рекомендации американского доктора Уокера освободить сосуды от шлаков путем приема свежих сырых соков в течение одного месяца, но в это время нельзя употреблять животные жиры, мясо и жареную пищу.

Взять 280 г морковного, 85 г свекольного и 85 г огуречного соков. Все это смешать, разделить на 3 части и выпить в 3 приема перед едой.

Если свежих сырых соков нет, нужно взять 1 лимон, натереть на терке вместе с кожурой. Растереть 1-2 головки чеснока, добавить 600 г чистой отстоявшейся воды. Все смешать в литровой стеклянной банке, настоять 3-4 дня, процедить. Пить ежедневно утром натощак по 50 г. Всего



на курс лечения потребуется 4 кг лимонов.

Этот напиток очищает сосуды, повышает иммунитет, обеспечивает в полном объеме витаминами А, С, В, Д, РР и многими другими.

Издавна в Беларуси и России использовали хвою ели, сосны, пихты. Она полностью восстанавливает сосудистую систему, излечивает гангрену, облитерирующий эндартериит, почки, сердечно-сосудистые заболевания, отслоение сетчатки глаза, энцефалопатию, атрофию мышц, судорожные состояния, функциональные расстройства, связанные с заболеваниями сосудов.

А вот уникальный рецепт онкотравника В. Тищенко: 5 ст. л. мелко измельченных иголок сосны или ели (желательно брать молодые иголки текущего года), 2-3 ст. л. измельченных плодов шиповника и 2 ст. л. луковой шелухи (к слову сказать, отвар луковой шелухи лечит пиелонефрит) залить 1 л воды, довести до кипения, варить на малом огне 10 минут, настоять ночь, завернув в теплое. Процедить и пить вместо воды в течение дня от 0,5 л до 1 л в сутки. Лечение – в течение 4-х месяцев. Если почки не беспокоят, луковую шелуху пить необязательно.

При инсультах параллельно принимать до 2-х лимонов в день (по 0,5 лимона на прием). Очистив его от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и залпом выпить. Лимон желателно принимать за час до еды или через час после еды. Лимоны употребляют до 2-х недель, при тяжелых поражениях можно увеличить этот срок до 3-х недель.

Иван Михайлович, г. Минск.



ТРУТОВИК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ: ГРИБ-ЛЕКАРЬ

По описаниям русских знахарей и врачей Востока – гриб Трутовик применяют при инфекционных заболеваниях (грипп, вирусные заболевания, ВИЧ, туберкулез), опухолях (доброкачественных и злокачественных), для лечения почек и поджелудочной железы, желудочно-кишечных заболеваний. В качестве присыпки применяется при гнойных ранах и язвах.

Трутовик лиственничный похож на желтоватые башенки или осиные гнезда. Поверхность у него шероховатая, иногда бугристая, живет трутовик до 75 лет и весом может достигать до 10 килограммов.



Целебными считаются не истощенные насекомыми плодовые тела, в которых под верхней желтизной несколько срезов имеют белизну. Растет Трутовик в России, но только на лиственницах, так что в средней полосе можно найти похожие трутовики, но это отдаленные его родственники, и неопытный грибник может спутать его с чем угодно. Поэтому самолечением не надо заниматься, так как пользы от других

разновидностей трутовика не будет. Больше всего похож на него российский собрат трутовик настоящий, но, к сожалению, таких свойств, как у Трутовика лиственничного, у него нет.

В России гриб Трутовик хорошо известен и считается традиционным лекарством против туберкулеза. Лиственничная губка имеет сильный противоопухолевый эффект, славяне прикладывали размягченную губку к раковым язвам. В сухом состоянии трутовик лиственничный содержит семьдесят процентов полезных смолистых веществ, такого высокого содержания смол не обнаружено ни в одном растительном организме! Кроме замечательного эффекта расщепления жировых клеток, трутовик способен помогать и при легочных заболеваниях.

В Трутовике есть замечательное вещество, которое работает как слабительное. В 19 веке лиственничный трутовик – *fomitopsis officinalis*, что означает губка лечебная, отправлялась в Китай и Японию, где трутовик этого вида не растет, и врачи изготавливали из привезенного гриба специальные слабительные препараты. Слабительное свойство Трутовика неоченимо для коррекции веса, он заставляет печень выделять необходимые ферменты, нормализующие работу кишечника и расщепляющие жировые клетки, поэтому этот гриб входит в систему коррекции веса «Ямакиро».

Немаловажно, что Трутовик, как и многие гри-

реклама

бы, обладает противоопухолевыми свойствами, его применяют при заболеваниях женской половой сферы (миомах, фибромиомах, доброкачественных образованиях), при мастопатии. Сегодня разработаны различные программы и методики применения целебных грибов при многих заболеваниях, в том числе и при новообразованиях.

Не забывайте, что при тепловой обработке грибы теряют целебные вещества, в свежем виде принимать грибы опасно! В настоящее время выпускаются препараты серии «Фунго-Ши» из целебных грибов. Препараты изготовлены с сохранением всех биологически активных веществ.

Получить бесплатные рекомендации врачей-фунготерапевтов и приобрести препараты можно в Центре фунготерапии Ирины Александровны

– Доставка курьером по Москве
– Заказ наложенным платежом по России
г. Москва (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д.68, к.5, тел.(495) 940-2013, 941-30-10,
г.Москва (м.Свиблово) проезд Нансена, д.б, корп.3, тел.(495) 656-61-76, 510-49-70
www.fungomoscw.ru

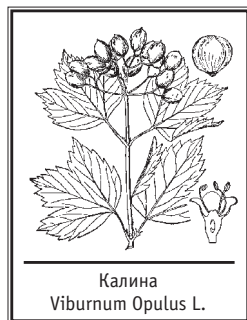
БАД. Не является лекарством! Перед применением проконсультируйтесь со специалистом!
000 «Био Торг»,123007, г.Москва,Хорошевское шоссе, д.68., к.5.
ОГРН 1057749447029

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Всем вам крепкого здоровья и процветания. Ваша газета «Бабушкины рецепты» у нас в городе пользуется спросом. Один день промедлишь и можешь не успеть купить. Киоскер меня уже знает, как постоянного клиента, оставляет свежий номер. Я очень рада, что была признана победителем, и получила замечательную книгу, о которой мечтала лет 10. Очень вам всем благодарна за такой подарок, огромное спасибо. Хочу поделиться с вами еще несколькими проверенными и доступными рецептами. Если кому-то помогут, буду очень рада, главное не терять надежду. Удачи и терпения всем, всем.

1 Чтобы понизить сахар в крови и даже привести в норму, необходимо 1 лимон средней величины проварить 1-2 минуты, остудить, выжать сок и смешать с желтком однодневного яйца (т.е. очень свежего, снесенного в тот день, когда будете принимать лечение), выпить. Принимать 1 раз в неделю (в определенный день, например, по субботам). Периодически проверять кровь на сахар. Одним достаточно 3-4 раза, другим 5-6 раз, в общем, пока не поможет.



Калина
Viburnum Opulus L.

2 При частых головных болях. Чистый сок калины принимать в течение 2 недель по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Сок отжать вместе с зернышками, прокипятить и сделать запас на зиму.



Каштан конский
Aesculus hippocastanum L.

3 В 2002 г. на предприятии мне выделили путевку в Пятигорск и там массажистка, и она же вела лечебную физкультуру, поделилась рецептами, которые я применила дома и делилась с друзьями и знакомыми. **Для укрепления сосудов, вен, при варикозном расширении вен, от бляшек в сосудах.**

Озекерит в домашних условиях. Насобирать 1 л банку каштанов, можно порезать на кусочки + 2 л воды, варить на медленном огне часа 4-5 до получения однородной массы, которая уварится в 2 раза и будет, как грязь. Сложить в ненужную эмалированную кастрюльку. Можете использовать до нового урожая. Для применения нагреть на водяной бане до такой температуры, которую можете выдержать, но не во вред, а во благо. Приложить на больные места, накрыть целлофаном и укутать на 15-30 мин.,



Софора японская
Sophora pachycarpa

затем снять – и в кастрюльку до нового приема. Курс – 10 раз через день, перерыв – 1 месяц, повторять по мере надобности.

4 Измельчить каштаны с кожурой 0,5 л банки, залить водкой до полной, поставить в темное место на 14 дней, затем процедить. Втирать в ноги и одновременно принимать вовнутрь: сахар-рафинад расколоть на небольшие кусочки, капать по 3 капли на кусочек сахара и класть под язык до полного растворения, так эффективнее и быстрее действует для разжижения крови, чтобы не было сгустков (тромбов), для укрепления сосудов. Это тот же самый «Эскузан», только гораздо дешевле и использовать можете до следующего урожая, если заготовите впрок.

5 Рецепт при камнях в почках. 3-л баллон дистиллированной воды, 200 мл глицерина, 3 лимона измельчить с кожурой, настоять 1 неделю. Принимать по 150 мл за 30 мин. до еды 3 раза в день.

Хочу добавить, если настойку каштана принимать одновременно с настойкой чеснока и настойкой софоры японской по 5 капель 2 раза в день на 1 ст.л. воды, принимать 1 месяц, повторить через 6 месяцев (2 раза

в год). Через 2 года вообще будете практически здоровы.

Чтобы снизить уровень холестерина в крови, необходимо съедать по 1/2 грейпфрута ежедневно.

6 От кашля. Намазать грудь любым медом, сверху положить лист капусты, укутать на ночь.

7 При ангине. Перегородки от грецких орехов перемолоть в кофемолке и смешать с измельченным чесноком, скатать



Орех грецкий
J.Regia L.

в шарики, приложить в ямку соединения указательного и большого пальцев, зафиксировать лейкопластырем.

8 Маска на косточки ног. 50 г сушеных молотых грибов (любых), 50 г свиного внутреннего жира, 10 г муки, смешать, нагреть на водяной бане с момента закипания воды 15 мин., остудить, переложить в баночку и мазать на косточки.

При судорогах ног натереть подошвы ног соком лимона и не ходить, не одевать обувь, пока не высохнет.

9 При гипертонии. 1 стакан сока хрена, 1 стакан морковного сока смешать, добавить сок 1 лимона, 1 стакан меда. Все смешать в эмалированной посуде деревянной лопаткой или деревянной ложкой. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.



Хрен
A. Sisymbrioides (DC)

10 Рецепт молодости. Мед – 200 г, лимонный сок – 100 г, оливковое масло – 50 г. Все компоненты тщательно перемешать, принимать 3 раза в день по десертной ложке.

11 Для улучшения зрения и при катаракте. Этим рецептом можно остановить развитие катаракты. 1 ч. л. майского меда, 3 ч. л. кипяченой охлажденной воды. Все компоненты тщательно смешать, закапывать в глаза утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Смесь держать в холодильнике. Как закончится эта смесь, 1 месяц перерыв, затем продолжить. Принимать постоянно с перерывом 1 месяц.



Лимон
Citrus limonia osbeck

Всем желаю здоровья. **346405, г. Новочеркасск-5 Ростовской обл., ул. Свободы, 23-86. Жигота Н.С.**

С О В Е Т Ы НАШЕГО ВРЕМЕНИ

О ЧЕМ НЕ ПИШУТ В ИНСТРУКЦИЯХ

Какие продукты питания можно сочетать с приемом лекарств?

Сердечно-сосудистые заболевания

Избегайте высококалорийной пищи, замените жирные мясные и грибные бульоны на овощные. Откажитесь от кофе, какао, шоколада, острых и соленых закусок.

Добавьте в рацион рыбу и морепродукты, растительные масла. Больше овощей, свежих и сухих фруктов, молочных и кисломолочных продуктов.

Обезболивающие препараты

Избегайте острых и пряных блюд, алкоголя, рыбных блюд.

Добавьте в рацион овсяную и рисовую каши, разнообразные супы-пюре и кисели.

Антибиотики

Избегайте молока, сыра, сметаны, йогурта при приеме антибиотиков тетрациклинового ряда. Ешьте меньше мясных продуктов.

Добавьте в рацион соки, фрукты, овощи и орехи, которые помогут бороться с инфекцией.

После окончания лечения антибиотиками ежедневно выпивайте стакан кефира на ночь.

Антидепрессанты

Избегайте алкогольных напитков, особенно красного вина. Не употребляйте сыр, сливки, кофе, фасоль и бананы, авокадо.

Добавьте в рацион соки из овощей и фруктов. Отдайте предпочтение хлебу из муки грубого помола.

Бронхолитические препараты

Избегайте продуктов, содержащих гистамин или способствующих его образованию: консервы, копчености, вино, шпинат, щавель, кислая капуста, бульоны, редис, яйца, бананы, клубника.

Добавьте в рацион инжир, курагу, урюк, различные каши.

Виноград увеличивает отделение слизи при болезнях дыхательных путей, облегчает отхаркивание.

Не исключены груши, яблоки, сливы, абрикосы.

Не повредит сок мать-и-мачехи.

Противовоспалительные препараты

Избегайте продуктов, содержащих гистамин (консервы, вино, щавель, кислая капуста) и вызывающих его освобождение из клеток (цитрусовые, помидоры, бананы, клубника, яйца, бульоны, пряности, орехи, шоколад).

Добавьте в рацион продукты, защищающие слизистую желудка, – морковь, свекла, цветная и брюссельская капуста, бобовые, кабачки, яблоки, груши, сливы, персики.

Мочегонные препараты (диуретики)

Избегайте кофе, чая, какао, шоколада, солений и пряностей, копченой колбасы и алкоголя (особенно пива): они задерживают в организме воду.

Добавьте в рацион виноградный, огуречный, морковный соки. Не забудьте про репу, редьку и петрушку.

Противогрибковые средства

Избегайте сахаросодержащих продуктов: варенья, тортов и т.д.

Добавьте в рацион растительную пищу, натуральные соки.

Выраженные противогрибковые свойства имеют мандарины.

Слабительные средства

Избегайте одновременного приема с другими лекарствами. Не употребляйте крепкого чая, шоколада, груш и сыра, они способствуют обратному эффекту.

Добавьте в рацион шпинат (содержит сапонины, усиливающие перистальтику кишечника), свеклу, кабачки, сладкие сливы, огурцы.

Отдайте предпочтение хлебу из муки цельного помола.

Седативные препараты

Эти препараты устраняют страх, тревогу, внутреннее напряжение. Применяются в основном при невротических состояниях.

Избегайте употребления в пищу кофе, крепкого чая, шоколада, не ешьте на ночь.

Нельзя принимать одновременно седативные средства и алкоголь.

Не садитесь за руль автомобиля.

Добавьте в рацион сухофрукты и обязательно изюм.

К ним добавьте мед и немного грецких орехов. Принимайте на ночь по 1 ст. ложке с теплым молоком.

Успокаивающе действуют на нервную систему дыня и отвар калины.

Средства, влияющие на кроветворение


Препараты железа применяются при железодефицитных анемиях, при хронических кровотечениях, во время беременности.

Избегайте крепкого чая, кофе, шоколада и какао.

Добавьте в рацион соки моркови и шпината, а также печень, свеклу, кабачки, абрикосы, яблоки, айву, гречневую кашу, цветочную пыльцу.




БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Обращаюсь к вам с просьбой, надеюсь получить какой-нибудь совет. Я – пенсионерка, прошу помощи сыну. Ему всего 25 лет. Случайно обнаружили вирус гепатита В. Врачи говорят, что не вылечивается, а я никого не виню, не наследственный, ч/з укол или стоматологи заразили, переливания крови не было, не пьет, не курит, основное питание – картофель, с девушками не дружит, боится заразиться. Я очень волнуюсь за его будущее. Сопутствующая болезнь – дисбактериоз, угри на лице и на спине.

Отзовитесь, прошу помощи.

677000, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Ярославского, 2-61. Дмитриева С.Д.

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Обращаюсь к вам с просьбой опубликовать мое письмо. Мне 35 лет. Одна воспитываю маленького сына. Случилась со мной беда. Резко заболела. В больнице врачи нашли опухоль на шее и в верхнем средостении. Поставили диагноз: «лимфогранулематоз» (рак лимфосистемы). Заболевание редкое и малоизученное. Может, есть народные целители, травники, которые помогут мне вылечиться.

214030, г. Смоленск, ул. Николаева, д. 38 «А», кв. 50. Романова Т.А.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Пишет вам Осипов Михаил Гарикич из г. Нефтеюганска. У меня обнаружили полип мочевого пузыря. Может, кто знает какой-нибудь совет, как вылечиться без операции. Также у меня киста левой почки, но я вычитал, что можно вылечить корнями шиповника. Буду пробовать.

Заранее благодарю, с уважением, **Михаил Гарикич. Тюменская обл., г. Нефтеюганск, 10 мкр, 20-3.**



Уважаемые, добрые люди, я обращаюсь ко всем людям, которые могут мне помочь в моем горе.

Я очень страдаю недержанием мочи. Я все время хожу мокрая, не успеваю переодеться. Прошу помочь всех людей, в первую очередь медицину. Может, мне кто-нибудь поможет. Я была на фронте, инвалид II группы, мне 86 лет. Помогите советом. Я буду очень благодарна, если мне кто-нибудь поможет. **174262, Новгородская обл., г. Малая Вишера, ул. Лесная, 30-10. Шеффер А.М.**

Уважаемые читатели! Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, процедуры изготовления лечебных снадобий, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о вашем здоровье или здоровье людей, которым адресован ваш рецепт!

СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

Наемный пахарь						Им веяло, "когда цвели сады"							
Богомольный лицезмер		Слоновьи резцы		Высокое звание	... до венца, а ум до конца	"Дом мой пуст, как в снегу розовый ..."	Америк. бальный танец		Комнатный песик			Крутой характер	
						Застежка на косухе							
Заячья капуста		"Рафинад" для диабетика		Футбольный клуб из Милана	Мексиканский табаско				Продукт окисления на стали			Словарный состав языка	
						Наивысший процент гарантии					Слаб на голову		Гром на все лады
Безудержный смех	Форма медальона		Толпа, забравшая в гости		Актерский вуз	Разъемный контакт							
					Заокеанский военный блок		Зернистый дефицит в СССР	Богиня с нитями судьбы					
"Пельмени" с картошкой									Осадочная горная порода				
Коньяк ереванского разлива							Литературный профиль Беллинского						
				Сливается с Евфратом					Наш "Оскар"				
Водотвод	Накачиватель шин						Заложник хазар						



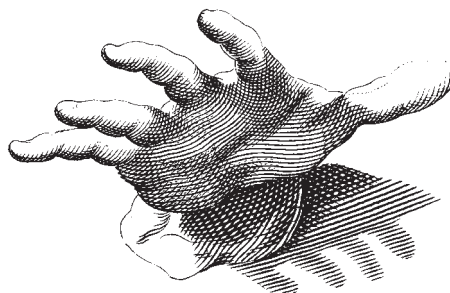
Сканворд предоставлен газетой
Отдел распространения (3852) 25-24-67

НИ МИНУТЫ ПОКОЯ, НИ СЕКУНДЫ ПОКОЯ

Начало на стр. 8.

Гиподинамика ограничивает активное движение и действует разрушительно даже на здоровый организм. К примеру, после трехнедельного лежания в постели, абсолютно здоровые люди встать на ноги практически уже не могут, а кому удается, то падают с потерей сознания. Гиподинамикой – болезнью (ничегонеделания) страдают почти что все больные, с выше означенными диагнозами. Все больные с ОДС, старые и молодые, здоровые и больные, в наше время не научены и не умеющие во благо здоровья использовать бездействующие резервы организма. И это очень плохо! А как мы знаем – под лежачий камень вода не течет!

В основу моей методики лечения заложена Холодинамика – все в движении!!! Усилием воли и сознания можно заставить любой орган человека работать, то есть двигаться, только ему нужно ежедневно помогать. Что я ежедневно и делаю. Для этого я беру 20 пальцев – 10 на руках и 10 на ногах, зная, что каждый наш палец имеет свою проекцию в нашем организме. К примеру, работая в школе учителем, ко мне частенько забегали мальчишки драчуны, да и девочки с кровотечением из носа. Я кровь останавливал так: брал средний палец левой руки и по нижнему краю ногтя перетягивал его суровой ниткой и кровь останавливалась. Дело тут в том, что на этом пальчике находится точка канала крово-



обращения, регулирующая работу сосудов и сердца. И вообще, с ногтей всех пальцев рук начинаются и кончаются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, печени, кровообращения, теплообразования, толстого и тонкого кишечника. Гармонизация их работы особо важна для жизнедеятельности всего организма. Знахари и целители Востока еще в прошедших тысячелетиях массажем пальцев лечили и очищали захламленный организм больных людей. Пальцевое лечение я рекомендую многим своим пациентам: при сердечных коликах и болях, следует взять в рот кончики мизинцев обеих рук и слегка их покусывать, пока боль не утихнет; при головной боли следует в течение 3-5 минут массировать большие пальцы рук. При тяжелом похмелье и при коликах в печени нужно массировать указательные пальцы обеих рук, массаж подушечек обеих мизинцев головкой спички лечит от запоров, а массаж головкой спички подушечки большого пальца левой руки в точку «Вселенной» (спиралька на подушечке пальца) – убирает повышенное давление. Подобных точек на пальцах, на ладонях рук и подошвах ног столько – сколько органов и чувств человека!

В основе всех процедур я использую дыхательную систему «Прана» и непрерывное движение, и массаж всех 20 пальцев. Утром, лежа в постели, можно расстелить коврик и на полу, лечь на спину с прямо вытянутыми ногами, локти рук поставить на пол или кровать, кистями рук вверх обзорно – ладонь смотрит в ладонь. Начинаем с выдоха и движения пальцев обеих ног – сжим-разжим по секундной стрелке. На протяжении всей массажной процедуры, пальцы обеих ног работают без перерыва. Затем к этому процессу подключаем массаж пальцев рук (предварительно на живот в область пупка нужно поставить магнит диаметром 6-8 мм, если нет, то подходящую по весу тарелку).

Массаж начинаем с большого пальца левой руки: берем его с захватом в кулак правой руки и начинаем кулак на пальце прокручивать с перехватом на себя, то есть против часовой стрелки посекундно, со счетом – вдох – 1 раз, два, три, четыре, пять, шесть прокручиваний, за этот счет живот должен подниматься как мяч. теперь задержите дыхание – (пауза) счет раз, два, три. массаж пальцев продолжайте с перехватом на

себя (прошло девять секунд, цикл вдоха закончен). Теперь идет цикл выдоха, по счету также как и вдох, но прокручивание уже делается от себя, то есть по часовой стрелке, а при задержке дыхания на счет 1, 2, 3, нужно до предела втянуть живот, стараясь его подтянуть к позвоночнику. Затем, в той же последовательности переходим на указательный палец, средний, безымянный и мизинец. Напоминаю, пальцы ног работают непрерывно в том же режиме! Массаж пальцев правой руки с дыханием, проводится аналогично левой, только пальцы этой руки находятся на прокручивании в левом кулаке и вдох -прокручиваем на себя, а выдох – от себя. При освоении обоих циклов массажа можно увеличить Прану и массаж до 8-4 – вдох, выдох, то есть 12 секунд.

Следующую процедуру я рекомендую для тех, кто ее осилит, тот навсегда распрощается с остеохондрозом, со всеми давлениями и многими другими заболеваниями. Вся сложность заключается в физической подготовке!

Итак, подходим к стене, на голову надеваем зимнюю шапку или подкладываем подушечку. Становимся на голову (можно с чьей-то помощью), пятки ставим на стенку, руки вытягиваем параллельно полу – вперед или по бокам и начинаем работать пальцами ног и рук, в движениях сжим-разжим по секундной стрелке. Свою соседку, старушку Аню (61 год) я поставил на голову и теперь уже 6 лет она не мучается выше-

указанными болезнями. Препятствуют этой процедуре неподвижность, излишняя полнота и нарушения опорно-двигательной системы.

Сам я по сей день занимаюсь по этой системе, не болею, ежедневно больным делаю массаж, могу на одном дыхании хоть сейчас пробежать 15-20 километров. Питаюсь я по рецептам своей бабушки – субпродуктами, кушаю 2 раза в день, жидкостей пью мало, в основе горная вода, святая, царская вода. Овощи и фрукты употребляю только красного цвета. Кое-что редакция обо мне знает, по предыдущему письму. Но в моей жизни произошли изменения. Я поменял место жительства – поднялся выше к горам. Сейчас я живу в пригороде г. Алматы – в г. Талгаре (23 км от Южной столицы). Приезжайте в гости, когда созреют яблоки и облепиха!

Будьте здоровы, многоуважаемые сотрудники нашей неповторимой газеты-целительницы «Бабушкины рецепты»!

С искренними пожеланиями в Вашей жизни и творчестве. **Геннадий Михайлович Посысаев** (Санта Клаус). Мой новый адрес: **Республика Казахстан, Алматинская область, г. Талгар, ул. Гагарина, 65, кв. 2.**

Мой повседневный девиз:

**«Ни минуты покоя,
Ни секунды покоя...
Это жизнь и здоровье -
Вот что это такое!»**

Ответы на сканворд,
опубликованный в № 33.

К	А	Л	Ь	С	О	Н	Ы
	Е	Г	И				
Л	Е	Г	К	О	С	Т	Ь
Я	К	Р	К				
М	И	А	Р	А	Л		
Б	Л	Е	С	Н	А	Ы	
Д		П	И	Н	О	К	
А	М	А	Р	Е	Т	Т	О
		О		А			
П	Р	О	С	Ф	О	Р	А
О	П	О	П	А	К		
С	Т	Р	А	Н	А	Ы	
Е	Е	Т	Л	Е	Н		
В	Ы	Д	Р	А	Ж		
		Е	Н	А	И	В	
Д	У	Л	Я	Т	Е		
Е	Е	К	А	Д	Р		
Ф	А	Н	Т	О	М	А	С
И	И	С	А	Р	И		
С	Т	Е	Н	А	Н	И	Я