

ПОЯС ЗДОРОВЬЯ – ЖИВИТЕЛЬНАЯ И ЦЕЛЕБНАЯ ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Моя мама 5 лет болела сахарным диабетом. Я приобрела для неё «Пояс здоровья», который она сразу стала носить. Через два месяца после этого пошла на сдачу анализа крови, и к нашему удивлению кровь у неё нормализовалась». Альбина, г. Астрахань.

«...2 года назад, мы узнали, что изобретен «Пояс здоровья», который способствует поддержанию в пределах нормы сахара в крови, повышает иммунитет, активизирует работу почек и благотворно влияет на нервную систему организма.

И вот 2 года, как мы с мужем приобрели у разработчиков эти пояски и носим их. Муж - для поддержания эндокринной системы и остеохондроза, а я лечу почки и нам очень помогает. Чувствуем себя прекрасно». Татьяна, г. Москва.

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

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

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

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

Проконсультироваться со специалистом можно по телефону в Москве (495) 421-78-08. Продается в магазине медицинской техники «Доктор МАГ» в Москве (495) 995-24-32. По адресу: Метро «Белорусская», Электрический переулок, дом 1. А также в Центре «Помоги себе сам»: Метро «Текстильщики». ДК «Москвич». тел.: (495) 179-10-20.

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

РАСШАТАЛИСЬ НЕРВЫ	1
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ	1
СОВЕТЫ МАМАМ	1
КАК БЫСТРО «ВЫПЛЫТЬ» ИЗ СТРАХА	2
РЕЦЕПТ ОТ БЛЕФАРИТА	2
ЛЕЧИМ РАК	2
БЕЛМО ОТ ПРОКОЛА РОГОВИЦЫ	3
КАК ИСЦЕЛИТЬ ОЖОГИ	3
СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!	3
НАМЫЛИТЬ ШЕЮ ПРОСТУДЕ	3
ТРАВЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ	4
МЕДОМ ВЫЛЕЧИЛА ЯЗВУ	6
ПОХУДЕТЬ ОТ КИСЕЛЯ	6
ЗУБНАЯ БОЛЬ ВСЕГДА НЕ ВОВРЕМЯ	6
О СОМНЕНИЯХ	6
ТАК ЛИ СТРАШЕН ТУБЕРКУЛЕЗ?	7
I-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД	8
БЕСЕДА С ГОРДЕЕВЫМ М.В.	9
...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО	10
ШИИТАКЕ – ГРИБ ИМПЕРАТОРОВ	11
СОК ПОДОРОЖНИКА	11
ГАРАНТИРУЕТСЯ... ЗДОРОВЬЕ	12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ.	
ЧЕГО БОЯТСЯ БЕРЕМЕННЫЕ	14
ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ С ОГОРОДА	15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ	15
КАПУСТА СПАСАЕТ ОТ ОЖОГОВ.....	16

КАПУСТА СПАСАЕТ ОТ ОЖОГОВ

Готовка пищи – дело не только трудное, но и небезопасное. Можно порезаться, обжечься, а то и хуже того – обвариться кипятком. Особенно неприятны ожоги на груди, шее и лице. Лучшая защита – осторожность. Но даже, если беда все-таки случилась, горю можно помочь. В 1972 году работала я поваром в детском садике нашего города, работа тяжелая, приходилось самой поднимать большие кастрюли с горячей едой. В тот злополучный день я подняла кастрюлю с супом, чтобы переставить ее на стол, но рука соскользнула,

и часть кипящего супа выплеснулась на мою ногу. Обварила я ногу сильно от колени. Боль была нестерпимая, я не знала куда деваться. Женщина, которая со мной работала вместе, быстро сообразила, что надо делать, она стала бить яйца и сырым белком осторожно мазать место ожога. Постепенно боль прошла, тогда она мне и посоветовала, чтобы



С.К., г. Коломна.

не осталось следа, как только кожа после ожога подсохнет и заживет, взять капустные листья, и отварив их до мягкости, охладить до температуры, приятной телу. Потом смазать листья оливковым или подсолнечным маслом (прокипяченным и охлажденным) и прикладывать на место ожога. Действительно, следа не осталось совершенно никакого. А еще она рассказывала, что капустные листья помогли ей избавиться от следа сильного ожога на лице.

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №20(324). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p>
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 11.05.2008</p> <p>Сдано в печать 11.05.2008</p>
<p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p> <p>Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p>	<p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>



Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

РАСШАТАЛИСЬ НЕРВЫ

☞ Смешайте в стеклянной банке 500 г сахара и такое же количество меда. Принимайте по 1 ст.л. 2 раза в день. Сердцебиение на нервной почве натрите 0,5 кг лимонов, перемешайте их с 0,5 кг меда и с 20-ю истолченными абрикосовыми косточками. Принимайте утром натощак и вечером перед едой по 1 ст.л.

Ирина Н., г. Руза.

СОВЕТЫ МАМАМ

☞ При недостаточной лактации (малом количестве молока) к одному стакану сметаны добавив 1 ст.л. семян тмина. Смесь прокипятить в течение 5 мин. на слабом огне. Приготовленную таким образом сметану разделить на 3-4 порции. Принимать эту смесь в течение дня. Употреблять в пищу, пока не по-

явится достаточное количество грудного молока.

Анемия (малокровие) у детей. Ежедневно 3-4 раза давать ребенку немного сметаны вместе с 1-2 ст.л. отвара цикория. Для этого 1 ч.л. надземной части цикория залить 150-180 мл кипятка и настоять не менее часа в закрытой и укутанной полотенцем емкости, процедить.

Маслова О., г. Новосибирск.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ

☞ Ложитесь спать головой на север, а ногами на юг, в этом случае энергия вашего тела будет находиться в гармонии с электромагнитными полями Земли. Это способствует крепкому, полноценному сну. Кроме того, в этом случае вы будете помнить свои сны!

Считайте спящих овец... Если вы намерены прибегнуть к старой уловке, старайтесь, чтобы воображаемые овцы не вели себя слишком резво. Разбегающиеся во все стороны животные вряд ли способны нагнать сон. Лучше всего представить себе овец, дремлющих на лугу.

Не пугайтесь, что ложитесь слишком поздно. Последние исследования в этой области не подтверждают истинности старинного высказывания «Кто рано встает, тому Бог дает». И «жаворонок», и «сова» имеют примерно равные шансы выспаться.

Дайте отдых телу. Лучше всего засыпать в положении на спине: в этом случае ваши мышцы полностью расслаблены. Крепкому сну помогают также массаж и занятия сексом.

Орлова В.С., г. Москва.

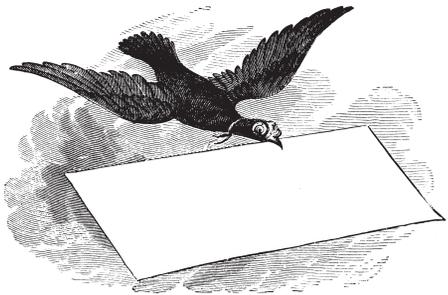


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- как исцелить ожоги
- так ли страшен туберкулез?
- первый съезд фитотерапевтов России
- убираем запах изо рта
- травы гарантируют здоровье

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).



РЕЦЕПТ ОТ БЛЕФАРИТА

 Хочу порекомендовать читательнице Марине В. из Владимирской обл. рецепт от демодекозного блефарита.

У моего мужа началось воспаление век: зуд, покраснение краев век, корочки гнойные, глаза стали без ресниц, вечно красные и опухшие. Ничего не помогало: ни капли, выписанные врачами, ни рыбий жир, ни масло облепиховое.



Наконец, был поставлен правильный диагноз: **веки поразили микроклещ**, вероятно, муж подцепил его, пока жил в общежитии.

Рецепт я узнала от моей подруги, которая работает медсестрой в больнице и не раз сталкивалась с действенностью народных средств от вирусных болезней глаз.

Надо взять 100 г перетертого очень мелко чеснока, добавить 100 мл водки, настоять 3-4 дня, процедить.

Смазывать края век ватной палочкой 5 раз в день. Глаза плотно закрывать во время процедур, но если даже чеснок и попадет в глаз – промойте глаз, ничего страшного не будет, жжение быстро пройдет.

Через 30-40 мин. после смазывания кожу можно смазать любым питательным кремом (детским). Лечение 3-4 мес.

У мужа с тех пор, как веки очистились от демодекоса, рецидивов не было, хотя прошло более 8 лет.

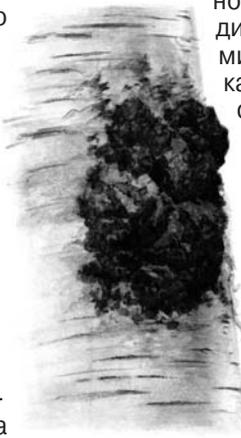
Локтева Д., г. Рошаль Московской обл.

ЛЕЧИМ РАК



К моему дедушке (ему 81 год) односельчане относятся как к знахарю. На самом деле он

имеет специальность агронома, проработал всю жизнь в совхозе, а тайны трав ему известны от его родителей. Не раз он вылечивал у людей опухоли, к нему приезжают даже из соседней области. Я учусь на фармацевта, интересуюсь народной медициной и попросила дедушку раскрыть наиболее эффективные свойства рецептов от опухолей. Вот что он рассказал: «Удачно сочетается чага с корнем горца змеиноного, называемого в народе раковыми шейками, такое название возникло, т.к. этот вид горца имеет корневище по форме змеевидно изогнутое, слегка сплюснутое. Снаружи корневище темно-бурого цвета, на изломе розоватое, без запаха. Само растение – довольно приметное – до метра высоты с голым стеблем, на конце его имеет крупную метелку из маленьких розовых цветков. Корневища выкапывают поздней осенью, моют в холодной воде, сушат



до одервенения, змеевик не выносит влажности при хранении. Применяются корневища при раке желудка и кишечника с кровотечениями.

Водный настой: 2 ч.л. измельченного корня на стакан кипятка, запарить на ночь в термосе. Утром процедить, выпить за день небольшими глотками. Спиртовая настойка: 1 ст.л. корня на 100 мл 70% спирта настоять 14 дней, пить по 30-40 капель 2-3 раза в день. Можно увеличить дозировку до 1 ч.л. на прием.

Предпочтительнее принимать змеевик вместе с чагой. 3 ст.л. корня и 3 ст.л. чаги залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 1 ст.л. 3-6 раз в день.

Если кто не выносит алкоголя – сделать водный настой: по 1 ч.л. корня змеевика и чаги на стакан кипятка, протомить в печи ночь или настоять в термосе 8 час.

Обычно делают настой в объеме 3-4 стакана воды – с запасом. Утром натощак выпить 1/2 стакана, затем в течение дня маленькими дробными порциями еще до 1-1,5 стаканов. Курс лечения в зависимости от состояния больного: от 3-х недель до 3-х мес., можно и более – до устойчивых признаков выздоровления».

Алабушева Нина, г.Златоуст Челябинской обл.

КАК БЫСТРО «ВЫПЛЫТЬ» ИЗ СТРАХА



Страхи, как микроорганизмы-паразиты, прячутся в щелях и расселинах подсознания, совершая оттуда молниеносные маршброски в область сознания. Они заставляют нас плясать под свою дудку, отравляя самые спокойные и счастливые моменты. Они загоняют нас в клетку, невидимые прутья которой вызывают вполне реальные приступы удушья и аритмии. Как быть с этими страхами?

Первая из этих подсказок-догадок - вспомнить, как пережили, перемогли свой страх другие люди.

Вторая подсказка – представить, что худшее произошло. Допустим, я потерял денежную и престижную работу. А что еще я прогляпил? Да вроде ничего. Руки-ноги целы, голова при мне.

А еще можно сыграть в храбрость. Я ужасно боюсь разговора, который вот-вот произойдет. Наверняка все видят, как жалко я улыбаюсь, как дро-

жат руки, когда я достаю бумаги, как потерянна и угрюма моя физиономия. А я все равно играю, но отчетливо чувствую, что выплыл из страха. Чувствую берег, твердую почву под ногами.

Еще одна подсказка – не уклоняться от встречи с тем, что пугает. В грозу естественно искать убежища под деревом, но лучше промокнуть до нитки, чем каждую секунду трястись при мысли: «**А вдруг молния?**» Встреча с пугающим объектом (или ситуацией) в реальной жизни может «промочить до нитки», зато молния не ударит, уйдет в землю: страх разрядится. Разрядится – не значит исчезнет. Но при каждой «грозе», то есть при каждой встрече с мучительным для вас человеком (или обстоятельствами), его будет все меньше и меньше. А когда от ледника страха останется горсточка талого снега, вы, наконец, поймете, что нужно делать, как поступить.

Иван М., г. Минск.

КАК ИСЦЕЛИТЬ ОЖОГИ

 Мой брат в 5 лет обварился вареньем. Вся кожа с левого бедра слезла, температура была за 40, часто терял сознание. В больнице пролежал 2 недели, но раны не заживали, гноились. Врачи перепробовали все лекарства. И тогда наша бабушка принесла мазь в больницу. Наутро, после смазывания больших мест температура упала, и братик мой спокойно заснул. Из больницы его выписали через неделю, смазывали этой мазью раны ежедневно, 4 дня делали перевязки. Помню, врачи попросили тогда у бабушки рецепт этой мази. Сейчас моему брату 15 лет, никаких шрамов не осталось: бок и бедро – чистые, без рубцов. Рецепт мази с жиром известен, наверное, многим. Но есть в этой мази один любопытный элемент, который бабушка назвала «темный палец» и собирала эти камешки около горок над рекой.



Рецепт мази такой: 1 стакан топленого несоленого гусиного жира (свиное нутряное сало), настроить туда 1 стакан мела (из школы принесли, т.к. мел должен быть натуральный, белый), добавить 1 табл. толченого стрептоцида. И обязательно добавить туда «темный палец» (минерал белемниц), его можно найти на меловых горах. Белемница надо настроить объемом с 1/2 ч.л., все хорошо перемешать, поставить на огонь в ка-

стрюльке, довести до кипения и снять с огня, когда остынет – мазь готова. Цвет правильно приготовленной мази серый. Намазывать мазь на марлевые салфетки и прибинтовывать на раны, менять можно через сутки, салфетки отваливаются сами, не присыхают. Хранить мазь в холодильнике 6 мес. Раны перестают болеть на 2 день.

Через год после излечения от ожога братика, моя подруга, работающая в геологическом институте лаборантом, рассказала мне, что белемниц – всегда имеет продолговатую округлую форму, он коричневого или желто-серого цвета, длиной 5-6 см, диаметром не более 2 см, внутри полый, мягкий на ощупь. Его можно срезать ножом. Геологи не раз применяли порошок минерала при порезах и ожогах. Требуется совсем немного порошка, чтобы рана зажила, не оставив даже шрама. Белемниц – это остатки моллюска из класса головоногих, они жили 160 млн. лет назад, его

можно найти везде, где есть меловые отложения: в Подмоскovie, в Крыму, на Кавказе. Кроме кальцита содержит еще малоизученные целебные минералы. Белемниц снимает любой воспалительный процесс, прекрасно заживляет гнойные раны, ожоги, зубную боль. Аллергии на него нет.

Танеева Кристина, г. Ярославль.

СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Прошу через вашу газету поблагодарить Климову Ольгу Викторовну. Спасибо ей за то, что она нам всем помогла вылечиться от всех болезней. Помогает нам травами, рецептами, советами. Никому не отказывает, вовремя высылает травки, советы, рецепты. Я – пенсионерка, инвалид II гр., сердечница, гипертоник. Врачи мне ничем помочь не могут. 6 раз лежала в больнице, а толку никакого, да и врачам мы уже не нужны в таком возрасте (72 года). Они так и говорят нам: «А что вы хотели, у вас возраст такой». Сколько бы не было, а жить все равно хочется.

Почитала я в лечебных газетах про Ольгу Викторовну Климову, вот и решила обратиться к ней. Написала ей и вскорости получила от нее посылку с травами, с рецептами и советами, сейчас их пью. Дай Бог нашей целительнице-травнице крепкого здоровья и долгих лет жизни, благополучия и всего хорошего в жизни и в ее не легком труде.

Дорогие люди, если кому не могут помочь врачи, обращайтесь к **Ольге Викторовне Климовой**, целительнице и спасительнице нашей. Адрес: **353440, Краснодарский край, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.**

Этот человек доброй души, никому не отказывает, находит время для нас отправить посылку с травами, написать письмо, выслать рецепты, советы.

Справцова Валентина Михайловна. 680054, г. Хабаровск, ул. Даниловского, 10-60.

БЕЛЬМО ОТ ПРОКОЛА РОГОВИЦЫ

 Во время прогулки по лесу мой сын накололся на колючий кустарник – наколол роговицу глаза. Начало расти бельмо. Врачи прописали антибиотики, но через месяц у сына начала болеть печень и желудок, и он прекратил их прием, бельмо же оставалось на месте. Не знаю, как бы он стал жить и работать с этим недугом, но помогла нам моя знакомая по работе. Она давно собирает народные рецепты от болезней глаз, т.к. у ее мужа была катаракта, которую пришлось выводить народными средствами.



От бельма она посоветовала такой рецепт: 2 ст.л. семени льняного на 120 мл молока, нагревать,

помешивая, на малом огне пока настоем не загустеет, затем густой отвар намазать на марлю 4-слойную и прикладывать на веки в тепло, но не горячем виде. Процедуры проводить 2 раза в день, на ночь – обязательно делать несколько примочек в течение 30 мин., пока настоем не остынет. Сын успевал делать только перед сном процедуры, через 1,5 мес. бельмо рассосалось. После этой болячки прошло 9 лет, больше проблем со зрением у него не возникало.

Щербакова Л.Д., пос. Макарьев Костромской обл.

НАМЫЛИТЬ ШЕЮ ПРОСТУДЕ

 При простуде большую неприятность доставляет боль в горле. В таких случаях всегда делаю мыльный компресс. Кусок марли опускаю в воду, отжимаю и намыливаю дешевым хозяйственным мылом. Эту марлю привязываю к горлу на всю ночь (детям хватает двух часов). После компресса шею нужно вымыть и смазать кремом.

Е.А., Краснодарский край.

ТРАВЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Множество людей одновременно болеют сразу несколькими серьезными заболеваниями и лечатся им надо теми травами, которые помогут вылечиться сразу от всех болезней.

Калган

Одной из таких трав является лапчатка прямостоячая (калган). Растет вдоль ручьев и рек на свежих влажных песчаных и суглинистых почвах, на полянах, лесных опушках и вырубках в западной части России, на Урале и южных районах Западной Сибири.

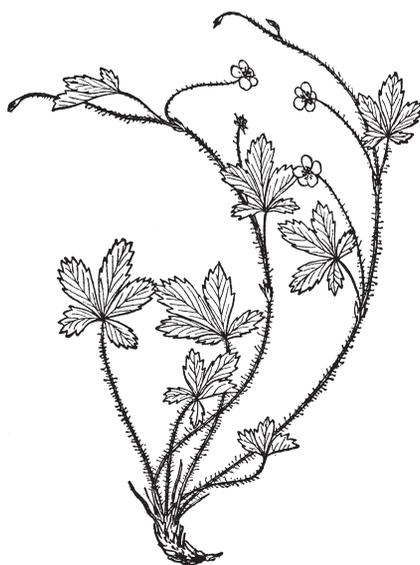
Это одно из очень популярных в народе лекарственных растений. В старых преданиях лапчатка прямостоячая названа «могущником» за великую силу, которой она якобы обладает. По легендам живая вода, которой был оживлен Руслан, была взята из родника, вокруг которого росла эта трава.

Травянистый многолетник 20-40 см в высоту отличается от других видов лапчатки четырьмя желтыми лепестками в цветке (у лапчатки других видов – 5 лепестков).

Лекарственным сырьем является корневище лапчатки – деревянистое, красно-бурое или бело-желтое внутри, которое содержит множество полезных и сильных веществ (отсюда и название – сильный корень, могуч-корень, вечный корень). Заготавливают осенью (сентябрь-октябрь), после отмирания надземных частей, или весной, в начале отрастания листьев. Выкопанные корневища с корнями освобождают от дерна, отряхивают от земли и отрезают корни. Затем корневища моют в проточной воде и сушат на открытом месте или в закрытом проветриваемом помещении, рассыпав тонким слоем на стеллажах. Можно сушить в сушилках, духовках, на батареях отопления или в печах в зимнее время при температуре не выше 60°. Хранят в стеклянных, бумажных или деревянных тарах. Срок годности 4 года, но я стараюсь использовать за 1 год, так как сила корневищ постоянно иссякает.

Спиртовая (водочная) настойка калгана

50 г измельченного корневища калгана залить 1 л 66-70% спиртом (водка, коньяк), настоять 21 день в темном месте, периодически взбалтывая содержимое, процедить. Пить по 25-30 капель 3 раза в день до еды при заболеваниях желудка, язве желудка, раке желудка и поджелудочной железы, маточных и желудочных кровотечениях.



Лапчатка прямостоячая

Лучше помочь ей заранее.

50 г корневища калгана залить 0,5 л водки, настоять 21 день. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды при болях в печени, гепатитах, циррозе. Курс лечения – 1 месяц. Через 10 дней перерыва курс при необходимости можно повторить.

Отвар

1 ст.л. корневищ калгана залить 200 мл воды комнатной температуры, кипятить на водяной бане в течение 15 мин., охладить, процедить. Принимать по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день за 1 час до еды при болезнях печени, хронических гепатитах, циррозах, язвенном колите и др.

Печень

На Востоке мудрые врачеватели называли печень царицей органов. И неспроста: без нее мы бы были беззащитны перед мощной атакой различных вредных веществ, с которыми наш организм сталкивается ежедневно и которые нейтрализует эта неутомимая труженица. Поэтому исключите из рациона все тяжелые жиры, особенно, свиное и баранье сало, жареные блюда, кетчупы и майонезы, консервы, колбасы и сосиски. Но самый главный враг печени – алкоголь. Почему утром выпивших накануне мучают тяжкое похмелье, головные боли, тяжесть и рези в правом боку? Потому что организм был серьезно отравлен. Если же принимать алкоголь постоянно, немудрено, что в конце концов даже самая здоровая печень не выдержит, так как произойдет перерождение клеток печени из нормальных в бесполезные жировые (цирроз). И организм станет практически беззащитным. 2 ст.л. корневищ калгана залейте 1 л сухого красного вина, настаивайте в темном месте 14 дней, процедите. Пейте по 20 капель 4-5 раз в день до еды. Смешайте с настоем коры осины при сахарном диабете. Храните в холодильнике.

Щитовидка и зоб

50 г измельченного в порошок калгана положить в стеклянную банку, залить 500 г свежего нутряного свиного растопленного жира. Поставить банку на водяную баню, варить 2 часа, снять, охладить. Хранить в холодильнике. Смазывать больные места мазью. Если узелки полностью не разойдутся – лечение повторить.

Мужская сила

Считается, что с возрастом человек лишается физической красоты, энергии молодости и зачастую сексуальной активности, у некоторых наступает половое бессилие (импотенция) – это уже болезнь. Предлагаю по лечиться настоек калгана (не зря его называют могуч-корень).

Такая настойка помогает повысить общий тонус организма и тем самым нормализовать проявления сексуальной сферы мужчинам, включая половое влечение, эрекцию, и тем самым поможет вернуть радость полноценной сексуальной жизни.

100 г корневищ калгана и 0,5 л водки или коньяка настоять в темном месте 3 недели, процедить. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день до еды. Можно в 16, 18, 20 часов. Курс лечения – 30-45 дней. После 10 дней перерыва проведите еще 2-3 курса.

Сабельник

Другим средством одновременного лечения нескольких болезней является сабельник болотный.

Сабельник – многолетний полукустарник с длинным ползучим деревянистым корневищем (до 2 м) и красноцветными деревенеющими стеблями. Их заготавливают осенью (сентябрь-ноябрь), сушат, режут на мелкие трубочки (до 1-2 см), хранят до 5 лет. Но лучше использовать в течение 1-2 лет, так как они с каждым годом теряют свою целебную силу.

В сабельнике содержится эфирное масло, флавоноиды, сапонины, каротин, а также он богат макро- и микроэлементами – почти половина таблицы Менделеева. Все эти вещества жизненно необходимы нашему организму.

Настойкой сабельника лечат артрит, артроз, ревматоидный полиартрит, остеохондроз, ревматизм, радикулит, подагру, кальциноз, заболевания суставов и позвоночника.

Суставы

Что же происходит с суставами? Оказывается, что во время болезни уменьшается выработка суставной жидкости, которая питает и смазывает хрящи, покрывающие кости в суставе и не дающие им соприкасаться друг с другом. Хрящ постепенно сохнет и разрушается. Незащищенные кости начинают тереться друг о друга, причиняя боль при малейшем движении. Сустав воспаляется и отекает. Чтобы избавиться от боли, воспаления и отеков, нужно восстановить разрушенный хрящ и наладить выработку суставной жидкости. Таблетками здесь не поможешь, а только загубишь желудок и др. органы.



Сабельник болотный

Предлагаю по лечиться настоек сабельника. Сухие измельченные корневища сабельника засыпать в 1 л банку, залить доверху водкой, закрыть крышкой и настаивать в темном месте 21 день, периодически взбалтывая содержимое, процедить. Должна получиться настойка темнокоричневого цвета с приятным запахом. Принимать по 1 ст.л. (разведенной в 50 мл воды) 3 раза в день до еды. В особо тяжелых случаях – по 1 маленькой рюмочке 3 раза в день. Для того, чтобы почувствовать эффект от лечения, надо выпить 1 л настойки, а чтобы избавиться от болезни – 3 л. Настойкой можно растирать больные суставы, а при сильных болях (ломоте) нужно делать компресс на ночь. Такая настойка обладает противовоспалительным, жаропонижающим, мочегонным, антибактериальным, болеутоляющим, противоопухолевым действиями, а также снимает отеки, нормализует обменные процессы (в том числе, при сахарном диабете).

Сердце

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимают водочную или коньячную настойку, которая помогает нормализовать уровень холестерина в крови, понижает давление, оказывает успокаивающее и общеукрепляющее действия, поэтому ее можно использовать при гипертонии, кардионеврозе, атеросклерозе.

Отвар всего растения принимают при маточных кровотечениях, гормональных нарушениях, провоцирующих фиброзно-кистозные изменения в половых органах, при миоме, мастопатии.

Комплексное использование

Сабельник и калган – эти два чудо-корешка хорошо дополняют друг друга, поэтому сабельниково-калгановой настоек можно вылечить все вышеперечисленные болезни более эффективней и быстрее.

200 г сабельника и 100 г калгана засыпать в 3 л банку, залить доверху хорошей водкой, закрыть крышкой, настоять 3 недели в темном месте. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – месяц (1 л настойки), после месячного перерыва (в тяжелых случаях – 7-10 дней) курс повторить, а при необходимости провести и 3-й курс.

Дорогие читатели «Бабушкиных рецептов», я уверен, что ни одна болезнь не устоит перед сабельниково-калгановой настоек, за исключением тех случаев, когда нашим органам причинен непоправимый вред другими лекарствами, операциями, облучением и т.п. И мой вам совет: кто собирается лечиться калганом и сабельником по возможности полюбить эти растения, а главное, поверить в их чудодейственную силу. Потому что без любви и веры лечиться бессмысленно!

Будьте всегда здоровыми и жизнерадостными! Ведь стоит только захотеть! А я вам в этом могу помочь! Главное – не тяните и не страдайте зря! Желающим могу выслать корневища калгана и сабельника. Только при переписке в письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Не стесняйтесь меня побеспокоить – мне приятно помогать людям!

Сафонов Анатолий Иванович – травник. 162040, Вологодская обл., Грязовецкий р-он, п. Вохтога, ул. Юбилейная, 20А-57. Тел.: 8-817-553-29-06.

ПОХУДЕТЬ ОТ КИСЕЛЯ

После рождения ребенка я начала резко прибавлять в весе. Пришлось ограничить себя в сладком и мучном, но настоящим спасением для меня стал рецепт, который я прочитала в одном старом журнале. Рецепт такой: 2 ст.л. семян льна заливаем одним литром крутого кипятка и томим на водяной бане два часа. Получается очень вкусный киселек. И обязательно надо киселек потреблять вместе с семенами льна в нем. Этот киселек помогает пищеварению, заживляет язвочки в желудочно-кишечном тракте, очищает почки.

Десять дней подряд нужно пить три раза в день по полстакана этого льняного киселя. Потом перерыв.

Вот уже год, и ни один лишний килограмм ко мне не вернулся.

Надежда А., Саратовская область.

ЗУБНАЯ БОЛЬ ВСЕГДА НЕ ВОВРЕМЯ

Хочу поделиться парочкой советов, как унять зубную боль. Почему-то чаще всего зубы начинают болеть к вечеру, когда поход к врачу уже не возможен. Можно взять листок герани, вымыть его, разжевать и приложить к больному зубу или десне. Через полчаса можно поменять листок, если боль не утихнет. За щекой листок можно оставить на ночь.

Также взять чайную ложку соли, можно половинку и положить во рту возле больного зуба. Держать пока хватит терпения, выплюнуть, прополоскать и снова положить новую порцию соли. Проверено, снимает боль надолго.

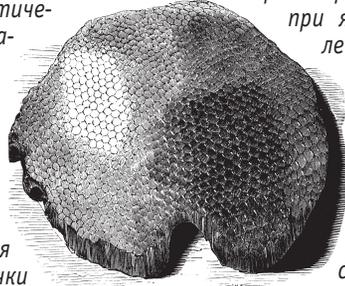
Б.Ж., г. Чебоксары.



МЕДОМ ВЫЛЕЧИЛА ЯЗВУ

Я вылечила мужа от язвы желудка с помощью медовой настойки. Ее рецепт мне посоветовала сослуживица, когда я поделилась на работе, что по причине язвы желудка мне приходится готовить мужу отдельную диетическую еду. Рецепт ее такой: стакан меда на 0,5 литра водки. Дайте настояться 2-3 дня. Потом принимайте раз в день по столовой ложке через час после еды в течение 1,5-2 месяцев. Мы посоветовались с врачом, и он сказал, что это хороший рецепт для ускорения заживления слизистой оболочки желудка. Мед к тому же снимает воспаление и оказывает на организм обще-

укрепляющее действие (является природным иммуностимулятором). Но такой рецепт хорош, когда язва находится уже в стадии рубцевания.



При остром состоянии, тем более при язвенных кровотечениях, лечиться одними лишь домашними средствами нельзя, обязательно нужно обследование и специальная терапия.

А для моего мужа этот рецепт оказался очень полезным, язва действительно полностью зарубцевалась.

Елена А., Москва.

О СОМНЕНИЯХ

В.Добровольский.

Я люблю эту женщину и приложу все усилия, чтобы она была счастлива. Какие именно усилия? И на чем основана твоя любовь? У нас много общего, мы мыслим на одной волне, стараемся сделать друг другу приятное, строим планы на будущее. И вообще, любовь не поддается никаким расчетам, любим, потому что любим. Эйфория, идеализация, сплошной позитив, зачем думать о плохом, когда так хорошо? Но существует еще «проза жизни», «голая жесткая реальность», вторая сторона медали, которую нельзя игнорировать. Почему нельзя, живут же люди счастливо и не парятся по поводу разных сомнений. Начнешь во всем сомневаться и не сможешь радоваться жизни. Почему же сомнения лезут и лезут в голову, может их задавить, чтобы не мешали? Нет, они нужны мне для моей же пользы. Сомневаться надо всегда и во всем, сомнения являются механизмом самоочистки, главным корректором поведения, стабилизатором равновесия, генератором любви. С ними не надо бороться, их надо признавать, они подсказывают, что и как ты делаешь не так, принуждают пересматривать «незыблемые позиции», подвергать их жесткой критике, все приводить в соответствие с совестью, которая составляет основу настоящей любви. Сомнения принуждают признавать худший вариант развития событий... Любовь ли то, что между нами было, и не есть ли это всего лишь мимолетное увлечение? Если разочаруешься ты и уйдешь, для нее это будет сильнейшая психотравма. А если наоборот то же самое случится с то-

бой? Вдруг заболеешь, станешь немым, разве захочет она с тобой возиться? А если заболеет она? Доверяй чувствам и ничего не высчитывай, как случится, так случится. Как будешь относиться к ней ты, так к тебе и вернется. Предпринимай реальные шаги, чтобы жизнь у вас сложилась, не пускай ситуацию на самотек. Старайся делать так, чтобы тебе и ей было хорошо, чтобы оба вы были здоровы, чтобы своим поведением вы не омрачали жизнь друг другу, чтобы был материальный достаток, чтобы дети ваши ни в чем не нуждались, чтобы всегда были друг другу опорой, чтобы ни случилось. Если по каким-либо причинам вам придется расстаться, постарайтесь сохранить дружеские отношения, не разрушайте то хорошее, что между вами было.

Подавленные сомнения – это неправильно прожитая жизнь, это многочисленные болезни как душевные, так и физические. Не сомневающееся общество – больное общество. Сомнения дают истинную любовь, т.к. очищают душу и подталкивают к самосовершенствованию, чтобы быть достойным любви. Сомнения спасают нас от ошибок, принуждают признавать их и исправлять, как бы трудно это не было. Во всем живом заложен механизм сомнений, который принуждает «Я хочу» не отрываться от реальности, признавать, учитывать и считаться с негативными ее проявлениями ради сохранения равновесия, правильности мировосприятия. Сомнения, не в патологической их форме, нормализуют и оздоравливают как психику, так и весь организм в целом. Без сомнений невозможно исправить ошибки прошлого, которые не позволяют комфортно себя чувствовать в настоящем и позитивно влиять на будущее.

ТАК ЛИ СТРАШЕН ТУБЕРКУЛЕЗ?

О том, что проблема остра, говорит статистика: неуклонно растет заболеваемость и довольно часто заболевают вполне благополучные граждане. И это несмотря на все усилия фтизиатров и на мощь современных антибиотиков.

Одной из причин распространения туберкулеза является отмена принудительного лечения: хочешь лечись, хочешь не лечись. А психология больных туберкулезом, особенно при открытых формах, зачастую такова: они кровно обижены на весь мир и абсолютно не заботятся, куда при кашле попадает их мокрота, содержащая туберкулезные палочки. А бывает, преднамеренно сплюнув мокроту в кулак, могут размазать ее по перилам в подъезде, по прилавку в магазине, по поручню в автобусе или метро.

Однако личный опыт, опирающийся на разумное сочетание методов народной медицины и применение биологически активных добавок (возможности которых необоснованно пытаются принизить), дает очень приличные результаты, даже при запущенных открытых формах туберкулеза.

Основу лечения составляют печально известные многим дачникам и огородникам медведки или капустянки. Этот способ исцеления туберкулеза широко используется в Китае. Медведок надо промыть и высушить в открытой духовке, на металлический лист предварительно положить лист белой бумаги. Следить чтобы медведки не обуглились. Хранить высушенных медведок надо в стеклянной банке с плотной крышкой. Беречь от муравьев, если обнаружат, то съедят всех. Сушеных медведок перетирают в порошок любым доступным способом. Принимать по 1 чайной ложке без верха 2 раза в день, смешав с соком с мякотью (апельсиновый, персиковый, яблочный). Обычно на курс лечения достаточно 40 медведок среднего и крупного размера, в тяжелых случаях 60 или 70. Для брезгливых больных родственники могут давать порошок из медведок без их ведома.

Вот почему рекомендую сок с мякотью.

Параллельно с медведками и весь период лечения надо давать больному: отвар исландского мха, барсучий жир, мясо собаки, лучше щенка.

Исландский мох издавна применяется в народной медицине для улучшения аппетита, замечательного обволакивающего средства, регулирующего деятельность желудочно-кишечного тракта. А также при туберкулезе легких, коклюше и других болезнях дыхательных путей.

1 столовую ложку мха залить 2 стаканами воды, довести до кипения, охладить, процедить, выпивают в течение дня за полчаса до еды.

Барсучий жир, благо его стало достаточно в продаже, принимать по 1 кофейной

ложке 2 раза в день, разбавив в 100 граммах горячего коровьего домашнего молока, можно мед по вкусу. Однако идеальный вариант – козье молоко.

антибактериальным спектром действия. Кроме того, серебро обладает противогрибковым и противовирусным действием, способствует детоксикации организма, оказывает мощную поддержку иммунной системе. Пить по 1 чайн. ложке или по 1 стол.л. (в зависимости от концентрации) утром до еды и 2-й раз на ночь

Экстракт коры муравьиного дерева (идеально сочетается с серебром) обладает выраженным противогрибковым действием, а также противовирусным, противобактериальным, противопаразитарным, стимулирует иммунитет. Принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды. 1 капсула равна 0,5 грамма. Важным моментом является тот факт, что ни серебро, ни кора муравьиного дерева не вызывают привыкания, ни явлений дисбактериоза. Обычно проводится 1-2 курса этого лечения (15 или 30 дней).

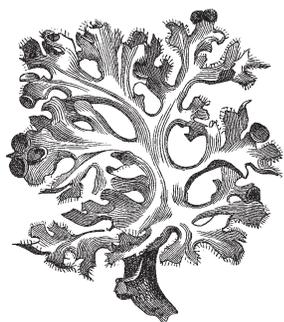
Параллельно для улучшения функции ЖКТ можно использовать комплекс лакто- и бифидобактерий с «группой поддержки». Ее роль выполняют экстракты цикория, артишока, моркови и зеленого горошка.

Третьим этапом лечения являются добавки для стабилизации иммунитета. Хорошо зарекомендовала себя добавка, содержащая экстракты эхинацеи, астрагала, лигуструма, коры муравьиного дерева, побегов молодого ячменя и гриба шиитаке.

В это же время для закрепления результатов лечения надо принимать добавки, содержащие витамины А, Д, С, Е и микроэлементы кальций, магний, калий, цинк, медь, йод, железо, селен, хром.

Вот такое получилось лечение. Желаю читателям здоровья!

354340, Краснодарский край, г. Сочи, А-340, а/я 81, Вижунову Владимиру Александровичу.



Cetraria islandica



I-ый ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЪЕЗД

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

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

На страницах газеты «Б.Р.» мы подробно познакомим читателей с врачами-фитотерапевтами из различных регионов России, специалистами по лекарственным растениям, представившими исследования самого высокого научного уровня и качественные результаты лечения тяжелых и хронических болезней современности.

Открыл съезд председатель организационного комитета съезда **Карпеев Алексей Алексеевич**, генеральный директор Федерального научно-клинического центра традиционных методов диагностики и лечения Росздрава, осветил достижения и проблемы фитотерапии на современном этапе развития.

– Основные и обязательные составляющие мировой традиционной медицины: акупунктура (у нас в России – рефлексотерапия), хиропрактика (у нас – мануальная терапия), фитотерапия. **Фитотерапия** – самый древний и распространенный вид традиционной медицины. В 50-70-е годы прошлого столетия синтетические препараты практически монополизировали лекарственную помощь населению, лекарственные растения, сборы исчезли из домашних аптечек. Но уже в середине 80-х осторожные сведения о побочных эффектах синтетических препаратов переросли в откровенную тревогу и, стремительно нарастая, как снежный ком, стали вызывать сумятицу в умах врачей и недоверие у пациентов. С 80-90-х годов – наступил век хронических заболеваний, и потребность в лекарствах возраста-

ла. И тогда врачи и научные институты вспомнили фитотерапию, народную медицину, которые были известны



Карпеев Алексей Алексеевич

давно как эффективные методы лечения хронических болезней, причем нежелательные побочные эффекты были сведены к минимуму. Так началось возрождение народной медици-



©РимиЭкспо

ны, взоры ученых и врачей обратились к многовековому опыту травничества. Вследствие этого в стране появилось большое количество курсов и даже кафедр в государственных частных образовательных учреждениях, не имеющих общей идеологии преподавания. В большинстве своем слушатели ориентировались на переписывание рецептов и прописей для лечения отдельных видов патологии.

С 1999-2001 гг. началось поступательное вхождение фитотерапии в академическую медицину в рамках норм и правил, установленных Минздравом России для всех видов медицинской деятельности. Научная деятельность первого в истории отечественной фитотерапии официального учреждения Минздрава России – Научно-практического центра традиционной медицины и гомеопатии МЗ РФ привела к академическому признанию фитотерапии и утверждению «Отраслевой научно-исследовательской программы», созданию нормативных документов, нормирующих лицензирование в области фитотерапии.

Все интересующиеся фитотерапией могут приобрести монографию «Лечебные свойства пищевых растений», изданную ко дню открытия съезда. Эта монография – итог многолетней работы сотрудников нашего института по клиническому изучению пищевых и лекарственных растений.

«Сборник нормативных документов и методических материалов в области традиционной медицины», 2007г., «Тестовые экзамены по фитотерапии», «Типовые программы дополнительного профессионального образования врачей в области фитотерапии».

Федеральный научно-клинический центр традиционных методов диагностики и лечения приглашает на курсы общего и тематического усовершенствования по фитотерапии врачей, провизоров, медицинских сестер, фармацевтов, и экспертов лицензионных комиссий. По окончании курсов выдается свидетельство установленного образца, дающее право на получение лицензии по фитотерапии на всей территории РФ. Курсы могут пройти также все желающие получить знания по фитотерапии. **Адрес института: Москва, ул. Вучетича, 12, стр. 1, т. (495) 611-47-38, 611-51-00. Обучение: 611-53-56.**

БЕСЕДА С ГОРДЕЕВЫМ М.В.

На 1-м фитотерапевтическом съезде (16 марта 2008, г. Москва) фитоцентром «Гордеев» (г. Уфа) были представлены несколько научных разработок и результаты исследований по сердечно-сосудистым заболеваниям и лечению женского бесплодия.

Руководитель фитоцентра «Гордеев», г. Уфа Гордеев Михаил Викторович, канд. биол. наук, народный целитель, Вице-президент ассоциации фитотерапевтов РБ представил доклад «Восстановление целостности человеческого организма методами фитотерапии», где рекомендовал рецепты сборов и трав не только для излечения больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и для профилактики их. В беседе с Михаилом Викторовичем мы попросили ответить на некоторые вопросы из писем наших читателей.

– Михаил Викторович, в Вашем докладе вы коснулись такой классификации людей: «сова» (активная работоспособность поднимается у них со второй половины дня) и «жаворонок» (люди с утренней активностью, ложатся спать рано, рано встают и активнее работают в первой половине дня). Сегодня спорят о том, можно ли сове стать жаворонком, перевоспитать себя. А жаворонок может ли сам, если ему не вставать с раннего утра, безболезненно перейти на активный вечерний образ жизни?

– При необходимости можно, конечно, и жаворонку несколько ночей не спать, и сове вставать и работать с раннего утра. Но дело в том, что такая классификация – не прихоть самих людей, в ее основе лежат такие морфологические особенности организма – тип кровоснабжения сосудов головного мозга. У сов – слабые ритмы сердца, приток артериальной крови к сосудам мозга слабее, чем отток венозной крови. У жаворонков же наоборот: приток крови к сосудам головы гораздо сильнее, чем отток. Поэтому у сов активность в работе начинается только после того, как они раскочуются: встанут, сделают какие-либо движения, их работоспособность с утра усилит гимнастика с плавными наклонами головы, поднятие ног выше головы. У сов с утра часто пониженное давление, отсюда частые головокружения, тошнота, потеря аппетита по утрам. А у жаворонков – давление с утра уже в норме, но жаворонки чаще страдают гипертонией, повышением внутричерепного давления, кровоизлияниями в сетчатку глаз. С утра более вероятен гипертонический криз у жаворонков.

– Во многих странах Европы и в России тоже существует такая статистика: с утра в понедельник наибольшее число вызовов скорой помощи к страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Действительно, как говорит народ, понедельник – тяжелый день для рабочего человека! Есть ли способы безвредно нормализовать давление и иметь нормальную работоспособность в любое время суток?

– Чтобы избавиться от головной боли и быть бодрым в любой период суток, у сов и жаворонков должен быть разный подход к нормализации давления в сосудах головы: жаворонкам нужно применять настои трав, усиливающие отток крови от головы к ногам, а совам – усиливающие приток крови к голове и повышающие тонус сердца.

Я могу рекомендовать для усиления притока крови к голове траву дербенник иволистный – это знаменитая плакун-трава, которой издавна поднимали тяжело больных и приписывали ей мистические свойства.

Настой для «сов» и гипотоников, усиливающий в 2 раза приток крови к сосудам головного мозга: 2 ч.л. травы дербенника на 150 мл воды, кипятить 1 мин., настоять 20 мин. с закрытой крышкой. Выпить перед сном. Пить 7 дней, затем перерыв 7 дней – и повторить. Весь курс – 21 день. При необходимости повторить. Если самочувствие малозаметно улучшается – можно увеличить дозу плакун-травы: 3 ч.л. на 150 мл воды. Для «жаворонков» эффективны настои травы первоцвета лекарственного, усиливающие отток венозной крови от сосудов головного мозга.

– Вы говорили, что у вас разработаны наиболее эффективные 3-х компонентные сборы, которые можно применять и совам, и жаворонкам.

– Для нормализации давления, для улучшения кровоснабжения сосудов головного мозга, при расстройствах сна, для улучшения работоспособности в любое время суток, для снятия головной боли, есть такие сборы:

1) Сбор, усиливающий отток венозной крови от головы, рекомендуется для гипертоников и просто «жаворонков»:

Первоцвет лекарственный (трава) – 2 ч.л., желтушник раскидистый (трава) – 1/2 ч.л., дербенник (плакун-трава) – 1 ч.л. 2 ч.л. смеси на 200 мл воды, кипятить 1 мин., настоять 20 мин., процедить. Пить ежедневно вечером, перед сном в течение 3-х недель. Затем перерыв 7 дней и повторить, 1 курс – 2 месяца.

2) Сбор, усиливающий приток артериальной крови к голове, рекомендуется для гипотоников и просто «сов»:

Первоцвет лекарственный (трава) – 1/2 ч.л., желтушник раскидистый (трава) – 2 ч.л., дербенник (плакун-трава) – 1 ч.л. 2 ч.л. смеси на 200 мл воды, заваривать и принимать также как и в предыдущем сборе.

Вообще, болезни сосудов и сердца надо начинать с лечения печени, ЖКТ. Поэтому и совам, и жаворонкам, как страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, так и просто для хорошего самочувствия и высокой работоспособности необходимо усилить обмен веществ.

Для усиления выделительной функции почек рекомендую мочегонные травы: подмаренник, хвощ полевой, спорыш, золотарник.

Не забывайте и желчегонные травы: будра (при гипотонии), дымянка, живучка.

Настой живучки способен полностью восстановить желчный пузырь: 1/2 ч.л. на 150 мл воды, кипятить 1 мин., настоять 20 мин., принимать 2 раза в день до еды.

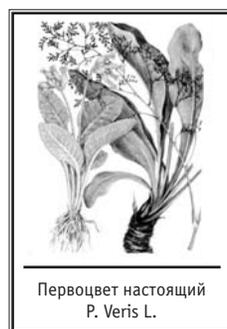
Настой дымянки лекарственной (травы) регулирует секреторные функции печени, желчного пузыря, кишечника. Настой дымянки: 1 ч.л. на 200 мл воды, кипятить 1 мин., настоять 20 мин., принимать по 2 ст.л. 4 раза в день до еды. Противопоказана при острых заболеваниях печени.

Для нормализации минерального обмена рекомендую такой сбор: пикульник, чернокорень, герань луговая.

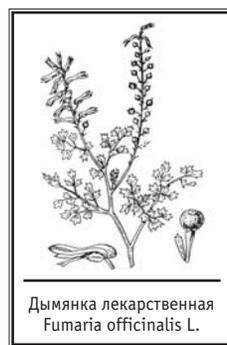
Продолжение следует.



Дербенник иволистный
Lythrum salicaria L.



Первоцвет настоящий
P. Veris L.



Дымянка лекарственная
Fumaria officinalis L.

...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО

Постное тесто для пирогов

Замесите опару из половины килограмма муки, двух стаканов воды и 25-30 г дрожжей.

Когда опара поднимется, добавьте в нее соль, сахар, три столовые ложки растительного масла, еще половину килограмма муки и вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам.

Затем положите тесто в ту же кастрюлю, где готовилась опара, и дайте ему еще раз подойти.

После этого тесто готово для дальнейшей работы.

Луковник

Приготовьте постное дрожжевое тесто как для пирогов. Когда тесто поднимется, раскатайте его на тонкие лепешки. Нарезьте репчатый лук и поджарьте его до золотистого цвета на растительном масле.

На дно сотейника или формы, смазанной маслом, положите тонкую лепешку, засыпьте луком, затем опять лепешку и слой лука. Так надо уложить 6 слоев. Верхний слой должен быть из теста.

Луковник выпекайте в хорошо разогретой духовке. Подавайте горячим.

Пирог с капустой и рыбой

Раскатайте постное тесто по форме будущего пирога.

Ровно выложите слой обжаренной на растительном масле капусты, на нее – слой нарубленной рыбы и снова слой капусты.

Края пирога защепите и запекайте пирог в духовке.

Картофельные оладьи

Натрите на терке очищенный сырой картофель, посолите, дайте появиться соку, затем добавьте немного воды и столько муки, чтобы получилось тесто как для оладий.

Готовое тесто выкладывайте ложкой на горячую сковороду, смазанную растительным маслом, и обжаривайте с обеих сторон.

Фасоль в горшочке

(древний византийский рецепт)

Фасоль замочите на ночь, на следующий день отварите и жидкость слейте в отдельную посуду.

Лук нарежьте кольцами и слегка обжарьте в растительном масле, затем

хорошо посолите и поперчите черным и красным перцем.

В огнеупорную посуду поместите, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полейте все оставшимся растительным маслом и влейте воду, в которой варилась фасоль.

Запекайте в духовке при средней температуре в течение 40 мин. Подавать на стол надо в той же посуде, в которой запекалась фасоль.

300 г зрелой фасоли, 12 больших луковиц, половина стакана растительного масла, литр воды, 1 полная чайная ложка соли, чайная ложка перца, неполная столовая ложка красного молотого перца.



Болгарский суп

из чечевицы, чесночный

400 г чечевицы, 100 г растительного масла, 1 средняя луковица, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, по 1 ст. ложке рубленой зелени петрушки и чабреца, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль.

Чечевицу перебрать, промыть 2-3 раза в холодной воде, залить чистой водой и быстро довести до кипения. Добавить целые, очищенные от верхней шелухи, головки чеснока и чабрец, по вкусу посолить и варить до мягкости чечевицы. Приготовить пассировку в растительном масле из мелко нарезанного лука, муки и томатного пюре,

заправить суп и варить еще 15 минут. Готовый суп подать на стол горячим или холодным с зеленью петрушки – рубленой или веточками, по вкусу.

Суп из фасоли по-гречески

200 г сухой фасоли, 1/2 стакана оливкового масла, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, укропа и мяты, соль.

Подготовленную белую или цветную фасоль сварить в нужном для супа количестве воды до полной готовности зерен. В конце варки по вкусу посолить, добавить оливковое масло, рубленую зелень и проварить 6-10 минут на слабом огне. Подавать готовый суп горячим или теплым.

Армянские голубцы с чечевицей (толма)

200 г чечевицы, 100 г мелкой пшеничной крупы, 2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана кураги, 100 г желтой сливы, 1/2 стакана изюма, соль, молотый перец, рубленая зелень кинзы, мяты, чабреца, петрушки, виноградные или капустные листья.

Для начинки: подготовить чечевицу, отварить, откинуть на дуршлаг, отцедить отвар и переложить готовую чечевицу в миску. Пшеничную крупу промыть, отварить, охладить и также переложить в миску с чечевицей. Желтую сливу ошпарить кипятком, очистить от косточек, мелко нарезать и добавить в начинку. Обжарить в масле мелко нарезанный лук, добавить в начинку вместе с маслом, в котором он жарился. Изюм перебрать, хорошо промыть и всыпать в начинку. Тщательно измельчить зелень кинзы, мяты и чабреца, соединить с начинкой, заправить по вкусу солью и молотым черным перцем. Всю массу тщательно вымешать.

Разделать голубцы на подготовленных виноградных или капустных листьях, уложить их в кастрюлю рядами, переключая каждый ряд хорошо промытой курагой. Залить подсоленным кипятком, чтобы голубцы были им только покрыты, влить растительное масло и плотно прикрыть сверху опрокинутой тарелкой. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить голубцы на слабом огне до готовности. Горячую толму выложить на блюдо, залить оставшимся при тушении соусом и засыпать рубленой зеленью петрушки.

Начинку для толмы можно приготовить и из гороха, добавив вместо пшеничной крупы отваренный до по-

Реклама

Хотите быть на 100% уверены, что пьёте сок?

Красивая упаковка и забавный рекламный ролик не гарантируют качества, но гарантируют доходы производителям. Они очень благодарны Вам! Но благодарны ли Вы себе? Может быть, пора попробовать **НАСТОЯЩИЙ СОК?**

- Купите соковыжималку и пейте натуральное топливо жизни!
- **Наша соковыжималка не имеет аналогов!**
- **Доступная цена, но высокое качество** и степень надёжности.
- **Незаменима для садоводов** - вы сможете разнообразить и повысить эффективность переработки урожая, реже прибегать к консервации. Круглый год вы будете пить свежий сок из овощей вашего урожая: морковный, капустный, томатный и т.д.
- **Перерабатывает всё** - известно, что импортные соковыжималки подразделяются на модели, предназначенные для разных групп овощей и фруктов. Наша же «волшебница» универсальна: перерабатывает твердые и мягкие фрукты, цитрусовые, томаты и другие овощи, косточковые плоды, ягоды и др. ■ **Заменит Вам** кухонный комбайн - шинкует, перетирает овощи, изготавливает пюре, перерабатывает картофель в крахмал и т.д.

Цена с оплатой при получении на почте - **2998 руб.** Гарантия - 1 год.

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, 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°C) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

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

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам:
8-800-2000-820 (звонок по России **БЕСПЛАТНЫЙ**);
8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу:
610052, г. Киров, а/я 30, отдел 89.

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77
ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!



Хорошая привычка - быть здоровым!



POCC RUJ.MEB1.B00934

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

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

СОК ПОДОРОЖНИКА

Сок подорожника успешно использовали при опухлях ЖКТ еще со времен Авиценны, многие травники считают его очень эффективным средством и сегодня при раке желудка, кишечника и легких. А вот в сборе и хранении сока есть свои секреты. Я расскажу, как сделать фермент из подорожника, вкусный и долго хранящийся.

Листья подорожника на сок надо собирать рано утром, сразу после обсыхания росы, - в первую неделю после начала цветения подорожника, приходящегося на конец мая или начало июня. Очень мелко шинковать подорожник ножом из нержавеющей стали, смешать зеленую массу с равным количеством сахарного песка, поставить на 10 дней в теплое место на кухне, уплотняя время от времени зеленую массу деревянной ложкой, чтобы сок был сверху. Если не делать этого, то на выступающей поверхности массы может появиться плесень. Через 10 дней сок можно отжать, слегка забродивший, он приятен на вкус. Принимать его по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды. На курс лечения требуется от 3 до 5 л зеленой массы и столько же по объему сахара. Хранить в холодильнике, для более длительного хранения (для зимних запасов его можно смешать со спиртом (чистым медицинским); на 2 части сока - 1 часть спирта. Можно заменить и водкой, но в пропорции с соком 1:1. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день до еды.



Мамонова Елена, г. Омск.

Реклама

АПТЕКА

ГРИБНАЯ АПТЕКА

ШИИТАКЕ – ГРИБ ИМПЕРАТОРОВ

Шиитаке – самый удивительный гриб, который в Китае и Японии с древних пор ценится наравне с женьшенем. Его называют «гриб-император». Знаменитый китайский целитель Ву Горин еще в 1309 году написал книгу «Лекарственные средства для ежедневного применения». В ней целитель утверждал, что «шиитаке усиливает ци, то есть дух жизненной энергии, утоляет голод, лечит простуду и проникает в систему кровообращения». В Японии и сегодня известны многочисленные случаи лечения шиитаке, сведения о которых поступают как из медицинского окружения, так и из самых невероятных источников.

Как только не именуют сейчас шиитаке - и грибом долголетия, и эликсиром жизни, и порошком здоровья. Все это небезосновательно. Ирина Филиппова, фунготерапевт, врач-онколог, натуропат, Член Международной Ассоци-

ации Фунготерапии считает, что «шиитаке не только лечит, но и предотвращает рак». Среди всех лечебных грибов, активных против опухолей, шиитаке – наиболее изучаемый вид. Действие полисахарида, обнаруженного в нем, служит стимулом для тех, кто ищет методы терапии для борьбы со смертельной болезнью.

Установлена уникальная способность шиитаке: выводить холестерин (за счет чего нормализуется кровяное давление); лечить заболевания сердечно-сосудистой системы; подавлять патогенную флору в организме; лечить любые воспалительные процессы; бороться с низшими грибами; заживлять эрозии и язвы ЖКТ; восстанавливать формулу крови; при неврологических и аутоиммунных заболеваниях давать толчок к ремиссиям. При диабете шиитаке понижает сахар в крови.

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.fungomoscw.ru

ГАРАНТИРУЕТСЯ... ЗДОРОВЬЕ

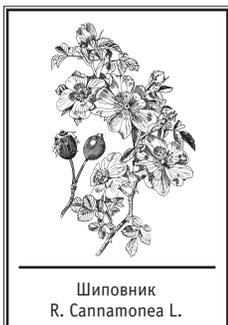
СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

При ревматизме – водочный настой цветков сирени – стакан цветков на 0,5 л водки. При ушибах и ранах – настой для компрессов. При закупорке вен – напарить ноги и обложить мытым свежим листом сирени. Листья покроются выделениями из ран при гниении ног, и ноги заживут. Крепким отваром из листьев пользуют при ранениях и язвах. К ранам можно прикладывать стружку коры молодых веток.

и ангины. Крепким отваром из листьев пользуют при ранениях и язвах. К ранам можно прикладывать стружку коры молодых веток.

ШИПОВНИК

При воспалении печени пить густой отвар из корней шиповника по 0,5 стакана 3 раза в день до полного выздоровления.



Шиповник
R. Canadensis L.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

При желудочно-кишечных заболеваниях цветы и семена щавеля заваривать как чай, хорошо настоять, утром пить натощак или вместо чая с сахаром, это средство дает облегчение при дизентерии и холере.

САХАРНЫЕ КЛИЗМЫ

При внутренних язвах и ранах принимать внутрь густой сироп. Наружно принимают сахарные примочки, которые быстро очищают рану от гноя.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

При вздутии живота принимают по 1 г порошка семян или по 1 стакану 3 раза в день горячего настоя (столовая ложка семян на стакан кипятка и парить всю ночь).

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

При вздутии живота принимать по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день (16 г травы на стакан воды) или пользоваться настоем (20 г травы на 100 г спирта или стакан водки, по 15 капель 3 раза в день).

КОРА СОСНЫ

В мае собрать кору и высушить в тени. Пить вместо чая натощак при гастрите, колите.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ЖЕЛУДКА

2 ст. ложки сока алоэ (цвет не моложе 3 лет) смешать с 0,5 л коньяка. Отдельно 3 свежих листа пеларгонии залить 3 ст. ложками кипятка и поместить в горячую паровую баню (кастрюлю с горячей водой), и, укутав, настаивать до утра. Полученный настой пеларгонии процедить в коньяк с алоэ, добавить 3 капли йода. Принимать по коньячной рюмке натощак 2 раза в день (утром и вечером). В первые дни появляются боли, особенно ночью, а через 2 недели со стулом появятся кровавые выделения, после чего наступит улучшение. Врачи установили, что раковые опухоли рассасываются. После лечения такую настойку надо принимать не систематически, а периодически.

ПОДОРОЖНИК

Отвар сушеных листьев подорожника полезно пить без нормы при язвенной болезни и раке желудка.

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ

Обладает болеутоляющим средством, часто применяется при спазмах и болях желудка. Принимать по ст. ложке 4-5 раз в день до еды. Отвар из 30 г травы на стакан воды. Отвар пьют без нормы при раке кожи и кожных язвах. На крепком отваре делают мазь из одной части отвара и 4 частей коровьего масла и меда. Для мази можно использовать вместо отвара мелкий порошок травы. Раны примачивают крепким отваром. При гипертонических болезнях – ароматические ванны из сушеницы: 50 г на ведро воды.

ФЕРУЛА

Пользуются водочной настойкой из свежего корня (20-60 г корня на 0,5 л водки). Корень очень смолистый, запах напоминает запах сосны. После заливки водой образуется осадок белого цвета. Настойкой смазывают раны, нарывы. Внутрь принимать по чайной ложке 3 раза в день (иногда по столовой ложке) в рюмке воды до еды. Настойкой лечат болезни печени, почек, желудка, белокровие, грудницу, мастит, рак грудной железы,

различные кишечные заболевания, упадок сил, нервное расстройство. Ферулой также лечат ангину и потерю голоса. Корень трут и едят. Ревматики принимают свежий корень перед едой.

ЧЕРНОБЫЛЬНИК (полюнь обыкновенная)

При болях и спазмах желудка применять 1/3 стакана отвара по 3 раза в день. Отвар: 15-20 г на стакан воды или 100 мл спирта или стакан водки. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

При атонии желудочно-кишечного тракта принимать по 2 стакана отвара из 25 г листьев на 3 стакана воды, кипятить до 2/3 объема. При воспалении мочевого пузыря (цистит) принимать по 0,5 стакана по 3 раза в день из 30 г листьев на 0,5 л воды, кипятить 15 минут на слабом огне и 20 минут настаивать, тепло укутав. Аналогично лечат воспаление почечной лоханки (пиелит), кровь в моче (гематурия), нефрит, отеки, водянку, нервную слабость, инфекционные заболевания. Это сильное мочегонное противомикробное средство.

КАРТОФЕЛЬ

Цветки картофеля сушат в тени. Столовую ложку цветков заваривают в 0,5 л кипятка и настаивают в горячем месте еще 3 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды при раковых опухолях. На курс лечения требуется 4 л настоя. После этого лечения больные живут 10 лет и чувствуют себя хорошо.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

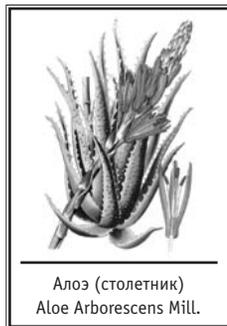
При расширении вен рекомендуется пить мускатный орех. Курс лечения 1 год. Можно избежать операции удаления узлов.

ЛОПУХ

При болях в суставах и подагре на больные места накладывают компресс из листьев лопуха обратной стороной.

ФИКУС ЭЛАСТИЧНЫЙ

При ревматизме больные ноги натирают настоем из мелко нарезанных листьев фикуса (можно заменить листьями арумапоказии). Настой делают на водке.



Алоэ (столетник)
Aloe Arborescens Mill.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ

Как уберечь себя и своих близких от эпидемий XXI века: атеросклероз, ожирение, диабет, преждевременное старение



Нас постоянно пугают эпидемиями – СПИДом, птичьим гриппом и прочей экзотикой. Но распространение этих болезней ничтожно по сравнению с «неинфекционными эпидемиями», охватившими мир.

Всемирная Организация Здравоохранения уже называет атеросклероз, ожирение, диабет и преждевременное старение «эпидемиями 21 века». От них ежегодно умирают миллионы людей. Мы пьем десятки лекарств, а больных не становится меньше.

Прогрессивные ученые решили разобраться в причинах, вызывающих эти болезни. И каково же было их удивление, когда выяснилось, что общая причина возникновения этих «эпидемий» – недостаток микроэлемента хрома в организме. Оказывается, хром участвует более чем в полусотне важнейших реакций! В Америке хром назвали «волшебным элементом», а в Европе «металлом жизни».

К чему приводит дефицит хрома и как это влияет на развитие заболеваний?

Атеросклероз. Атеросклероз угрожает стенокардией, инфарктом миокарда, кардиосклерозом, нарушениями мозгового кровообращения, сердечной недостаточностью...

Что советует нам реклама? Надо чистить сосуды и снижать содержание холестерина. Кто спорит, конечно же, надо! Но лукавая реклама молчит о том, что наш организм, кроме «вредного», вырабатывает и «полезный» холестерин. Атеросклероз возникает из-за «вредного» холестерина низкой плотности, который «усаживается» в сосуде и образует бляшки. «Полезный» холестерин высокой плотности, наоборот, очищает сосуды, отправляя «вредный» на переработку в печень.

Все рекламируемые средства борются с холестерином без разбора – «чистят» сосуды как от «вредного», так и от «полезного». Но если «полезный» постоянно снижать, то кто же будет бороться с «вредным»? Ответ прост, подсказывают алчные производители – пейте всю жизнь таблетки. Но за вмешательство в организм природа мстит тяжёлыми побочными эффектами, например, больной печенью.

Хром необходим для выработки «полезного» холестерина – природного защитника и чистильщика сосудов от «вредного».

Лишний вес или ожирение. Одной из причин лишнего веса является тяга к мучному и сладкому. Это и есть сигнал: «организму не хватает хрома!» Хром блокирует производство нового жира, что приводит к «сжиганию» уже накопленных жировых отложений. Хром снижает аппетит и, что особенно важно, подавляет тягу к «вкусненькому» – мучному и сладкому.

Сахарный диабет. Гормон поджелудочной железы – инсулин, расщепляющий сахар в организме, становится «рабочим» только после присоединения к нему хрома. При недостатке этого микроэлемента в крови повышается уровень «неполноценного» инсулина и как следствие – сахара в крови, что и приводит к развитию сахарного диабета.

А в это же время сахар – «топливо» для выработки энергии, не может проникнуть в клетки без своего проводника – хрома. И каждая клетка организма страдает от «энергетического голода»...

Преждевременное старение. В 1992 г. в Университете Миннесоты доктор В. Эванс сделал доклад, который превратил рядовую научную конференцию в сенсацию мирового

масштаба! Исследования доказали: чем ниже содержание хрома в организме, тем раньше проявляются симптомы старения.

«Виноват» в старении белок коллаген, являющийся строительным материалом для клеток. Из-за его недостатка появляются морщины, ухудшается состояние волос, ногтей, мышц, образуется целлюлит...

Хром стимулирует синтез коллагена тем самым помогая организму бороться со старостью.

Теперь мы знаем, почему хром – жизненно необходимый микроэлемент.

При этом хром не является «агрессивным» агентом для организма, он – естественный, заложенный ПРИРОДОЙ с рождения регулятор.

Увы, с возрастом, под воздействием стрессов, а также при употреблении сладостей и рафинированной пищи содержание хрома в организме снижается. В мире более 90% населения имеет дефицит хрома! Это – расплата за «блага цивилизации»... Длительное хранение и промышленная переработка продуктов разрушает почти весь содержащийся в них хром, и восполнить его недостаток практически невозможно.

Как же ввести хром в организм? Долгое время использовались большие дозы хрома. Однако современные исследования доказали, что эффективность хрома зависит не от его количества, а от формы молекул. Из обычных соединений организм использует всего 1% хрома. И только при употреблении пиколината хрома в жидкой форме организмом усваивается почти 100% этого минерала!

Получение пиколината хрома – сложный биосинтез, но российским ученым удалось создать препарат «Пиколинат хрома» в наиболее эффективной жидкой форме – капли и спрей! Организм готов легко усваивать такой биодоступный хром – «Пиколинат хрома» начинает активно работать уже через 2-3 минуты после приёма

Исследования, проведённые в таких авторитетных клиниках страны, как Клиника лечебного питания Института питания РАМН и Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии, подтвердили высокую эффективность и безопасность «Пиколината хрома». Научная общественность присвоила ему почётный знак «Марка года».

Все уникальные технологии запатентованы, что гарантирует высокое качество и защиту от подделок.

Москва: тел.: (495) 921-44-54
Горячая линия (звонок бесплатный):
По России: тел.: 8-800-200-02-80
www.mercana.ru



Спрашивайте в аптеках города!

СОГР РУ № 005899.Р643.06.2003 от 23.06.2003.
Производитель: ООО «Курортмедсервис».
Не является лекарством. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом.
Товар сертифицирован. На правах рекламы.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ЧЕГО БОЯТСЯ БЕРЕМЕННЫЕ?

Начало в №18.

Стоит ли беременным бояться снов?

Немаловажная причина тревог при беременности – это сны. Известно, что во время беременности сны становятся ярче, насыщеннее, эмоциональнее. Разве можно не уделить этому внимание. Как известно, человек боится того, чего не знает, попробуем разобраться в снах, получить объяснение и перестать их бояться. Так какие же события и чувства становятся сюжетами для снов.

Известие о беременности – засвидетельствовано множество рассказов о снах, которые женщины видят на раннем сроке беременности. Еще даже, не подозревая о своем состоянии. Причем сообщение о наступившей беременности редко бывает прямым (женщина видит себя беременной), чаще женщина видит/берет в руки младенца, какое-либо маленькое существо (рыбку, птичку, котенка и т. п.), ей может сниться беременность какой-то другой женщины, обнаружение маленького ценного предмета (перстень в шкатулке и т. п.). С точки зрения психологии все эти «вещие» сны вполне объяснимы: в организме женщины с наступлением беременности начинается громадная перестройка, все эти процессы поначалу не фиксируются сознанием, и вот подсознание «подает нам знак». Интересно, что такие сны часто видят женщины, беременность для которых желаемая или планирована.

Эротические переживания. У многих беременных женщин отмечается увеличение количества и интенсивности эротических сновидений. Беременность обычно накладывает те или иные сексуальные ограничения, и во сне человек может получать то, чего ему недостает наяву.

Ребенок. Наибольшее место в снах беременных занимает ребенок. Будущие матери возлагают на сон особые надежды: им бы очень хотелось воспринимать сновидение в качестве общения между двумя существами, живущими пока в одном теле, но уже ставшими разными людьми.

Будущей матери обычно хочется знать пол ребенка – и эти желания исполняют соответствующие сны. Вещими их назвать трудно, потому что обычно они отражают не реальность, а ожидания беременной. Кроме того, достаточно часто женщинам, страстно желающим предугадать внешние черты и имя будущего ребенка, снятся сны, в которых мальчик или девочка обладают запоминающейся внешностью, говорят, как их зовут. Женщина, проснувшись, может уверенно описать ребенка из своего сна. Но все эти ожидания отступают перед большой потребностью женщины удостовериться в том, что ребенок, которого она носит в себе, жив, здоров, что с ним все будет хорошо. Чаще всего именно об этом и говорят сновидения, когда женщина видит очень красивого, счастливого ребенка, или ребенок оказывается уродливым, он теряет или его похищают. В последних в большей степени выражаются материнские опасения. И, кстати, тот феномен, что дети часто снятся не новорожденными, а уже подросшими, также довольно интересен – он отражает страх женщин перед родами, подсознательное стремление миновать («проспать») все то, что представляется страшным и болезненным.



Роды. Сами роды снятся женщинам достаточно часто, причем по мере приближения этого события частота таких сновидений нарастает. Среди таких снов достаточно мало, так сказать, реалистических, похожих на то, как на самом деле проходят роды. Для сновидений вообще характерны крайности – невероятно прекрасное и бесконечно ужасное снится чаще, чем что-то обычное.

Нередки так пугающие беременных сны о преждевременных родах: женщине снится, что она рождает прямо сейчас, в момент сновидения, до срока, и ребенок появляется на свет недоношенным. Часто женщина видит роды в так называемых символических снах – ей может сниться, что ее поглощает разверзшаяся земля или засасывает водоворот (кстати, водная стихия в культуре и снах человечества традиционно связывается с родами), снится извержение вулкана и т. п.

Тревожность снов увеличивается со сроком беременности, и связано это, помимо всего прочего, и с чисто физиологическими причинами – увеличившаяся матка сильнее давит на все внутренние органы. Необходимо учесть и психологический фактор: то состояние эмоциональной приподнятости, которое возникло у женщины с известием о беременности, за несколько месяцев стало привычным, радостная острота этого ощущения притупилась, а с приближением родов растет и страх перед ними. Кстати, некоторые психологи отмечают такую закономерность: чем больше снятся женщине кошмары о родах, тем легче у нее проходят сами роды – переживая эти сны, она настраивается на что-то гораздо более мучительное и страшное, чем то, что происходит с ней на самом деле.

В данном случае, как и во многих других, и хорошие, и дурные сны говорят примерно об одном и том же: мы надеемся на лучшее и боимся худшего. И если вам снятся страшные сны, это говорит о том, что, переживая свои страхи (в том числе и те, о которых вы даже не подозреваете) во сне, вы их изживаете, побеждаете. Приснившийся кошмар – это не доказательство того, что у вас есть основание для волнений (кстати, такие основания есть всегда и абсолютно у всех, равно как и основания для надежды).

Продолжение следует.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ С ОГОРОДА



На своем участке в Шушенском бору Красноярского края вот уже много лет я выращиваю и собираю богатые урожаи целебной ягоды санберри. По внешнему виду ее плоды похожи на смородину, но крупнее ее по размеру и с иным вкусом. Чтобы вырастить смородину и получить урожай, требуется 5-7 лет, а санберри – культура однолетня. В марте я сею в ящик на окне семена, и через 5-6 дней они всходят. Спустя полмесяца рассаживаю растения пореже или в горшочки по одному. А в мае

– в сад-огород, на солнечное место у забора, в хорошо удобренную почву с разрывом по 80-100 см друг от друга.

Вбиваю кол в землю, так как при хорошем уходе куст сильно ветвится и дает к осени до ведра крупных черных тугих ягод. Растение летом требует много воды, и если его не поливать, то урожай к осени будет скудным. Для урожайности хороший полив обязателен!

В сентябре, как только ударит первый заморозок, я снимаю плоды санберри и готовлю из них эликсир здоровья. Дело в том, что санберри очень богата селеном, который помогает человеку против радиации, предохраняет от лучевой болезни и потери памяти. А радиации у нас хоть отбавляй: например, я слышал, что все наши панельные дома «фонят». То есть, если внести в такой дом счетчик Гейгера, то он будет звенеть непрерывно, предупреждая об опасности. А мы в этих домах живем, работаем, спим! Ситуацию изменить нельзя, но можно защититься. Вот тут и помогает санберри.

В плодах санберри также много серебра, которое необходимо человеку для отражения различного рода инфекций.



Я делаю так: собранные ягоды пропускаю через мясорубку и отжимаю сок через марлю. Полученный сок разбавляю 1:1 водой и на 5 литров такого сока ввожу в него литр меда и килограмм сахара. Эликсир здоровья готов! Разливаю его по банкам и храню в холодильнике или в погребе. Мед – отличный естественный консервант, он не дает соку санберри закваситься и снабжает его ценными полезными веществами.

Что дает такой эликсир здоровья? С 1985 года, как я стал выращивать санберри и принимать по 2-3 столовых ложки этого настоя перед едой, здоровье мое настолько улучшилось, что хожу в поликлинику только за справкой «здоров» для ГАИ, требующейся к техосмотру моего авто. А ведь мне восьмой десяток лет. В войну пережил такой голод, что не дай Бог никому: питались подножной травой да конским щавелем. Развитие организма было подорвано голодом. Да и кто из нас в России не пережил серьезных стрессов. Вот поэтому я советую всем у себя в огороде выращивать санберри. Это неприхотливое растение нормализует давление, снимает головные боли, улучшает память и остроту зрения, повышает выносливость и мужскую силу, лечит от ревматизма и подагры, от язвы желудка и воспалений печени, помогает от астмы и алкогольной зависимости, ну прямо, чудо-ягода! Тем, у кого нет сада, куст санберри можно вырастить даже на балконе многоэтажки. Семян санберри можете выписать по этому адресу, отправив вместе с письмом и конверт с обратным адресом. Желаю успеха!

662710, пгт. Шушенское Красноярского края. Форис П.П.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! У моей дочери (8 лет) диагноз: ювенильный ревматоидный полиартрит 2 степени активности. Сопутствующий диагноз: компрессионный перелом 8, 9, 10, 11 позвонков на фоне остеопороза IV степени. Лекарственная катаракта. Хронический гастродуоденит, неполная клиническая ремиссия. Хронический колит. Лейкемоидная реакция.

Проходили лечение в Москве. Лечение: преднизолон, цитостатики.

Очень прошу помощи у людей, может, кто сможет помочь.

172332, Тверская обл., Зубцовский р-он, д.Б.Пищалино, 22. Дмитриева Светлана Владимировна.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Регулярно подписываюсь на вашу, такую полезную газету. Применяла на себе рецепты, взятые из нее. Пишет вам пенсионерка, Гали-

на Владимировна. Я уже обращалась к вам за помощью. Писем пришло много. Свою болезнь я вылечила. Хочу еще раз поблагодарить все тех, кто с сочувствием отнесся к моей просьбе. И вот опять пришла беда. Дочь заболела раком: опухоль правого яичника. Ей 33 года. Как все неожиданно! А ведь проходила медицинскую комиссию 3 месяца назад. Поэтому с большой просьбой обращаюсь за помощью. Помогите, пожалуйста, моей дочери. Что делать? Как лечить? Хотелось бы быстрее получить совет. Такая болезнь себя долго не заставляет ждать.

Будем очень благодарны, если кто-нибудь откликнется.

С уважением, семья Лейник. 644513, Омский р-он, Омская обл., с. Надеждино, ул. Южная, 7-2.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты» и ее почитатели! Мне 41 год, инвалид II группы, вот

уже 10 лет не отпускает меня эта депрессия, животный страх, бывает возбуждение. В прошлом году появились навязчивые не очень хорошие мысли – это самое страшное. Таблетки не помогают, кроме клоназепама, но к нему есть привыкание, поэтому люди добрые, как для меня дорого время! Очень прошу, чтобы на мое горе отозвались подлинники целители, для которых высшая награда – исцеление больного. Может, читатели или травники знают рецепт сбора, который может заменить мне клоназепам и способный снимать животный страх, возбуждение и самое главное навязчивые нехорошие мысли.

И еще. Как можно с помощью трав или другими народными средствами очистить от химических препаратов бензодиазепиновые рецепторы головного мозга?

Дорогие читатели, я очень хочу достучаться до ваших сердец, не оставляйте это письмо без внимания, не проходите мимо, будьте милосердны, помогите!

394086, г. Воронеж, п/о 86, а/я 19, Игорю. Сот. тел.: 8-951-562-5378.