

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

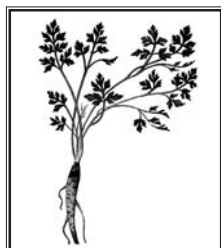
Ангина.....10, 15	Головокружение2	Ожирение8
Артрит.....2	Дизентерия15	Остеохондроз2-3
Артроз2	Желтуха3	Острый аппендицит15
Атеросклероз3, 11	Заболевания	Отложение солей15
Бессонница.....15	кожи3	Отравление11
Болезни желудочно-кишечного тракта3	Заворот кишок.....15	Проблемы с суставами.....2
Боли в сердце15	Запор15	Псориаз4
Боли в спине1, 3, 5	Избыточный вес7-8	Радикулит.....3
Больной желудок3	Инсульт11	Рак3
Больные суставы3	Инфаркт11	Расстройства желудочно-кишечного тракта.....10
Бронхит.....8	Катар верхних дыхательных путей.....15	Соринка в глазу1
Витилиго6	Кашель.....8	Спазмы в желудке1
Внутренняя грыжа.....15	Конъюнктивит10	Тонзиллит10
Воспаление легких.....15	Мастопатия8	Тромбофлебит11
Гастрит6	Насморк10	Ушиб мышц спины.....2
Геморрой15	Невропатия лицевого нерва6	Целлюлит.....16
Гипертония1, 2, 11	Нефрит3	Цирроз печени11
Гиперфункция щитовидной железы.....2		
Гиповитаминоз3		
Головная боль5, 10		

СОРИНКА В ГЛАЗУ1
СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ1
ОТ СПАЗМОВ В ЖЕЛУДКЕ1
БОЛИ В СПИНЕ1
ЛАПЧАТКА ПОМОГАЕТ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ2
ПРО СИЛЫ НЕБЕСНЫЕ, ЗОЛОТОЙ УС И ГЛИНУ2
ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ2
ОБЫКНОВЕННЫЙ ВОЛШЕБНЫЙ РЕПЕЙНИК2
ЖЕЛУДОЧНЫЙ ЧАЙ3
БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ3
ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ ДВУМЯ СОВЕТАМИ3
ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА3
БЕСОТА.....4
ХОТИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ – БЕГОМ В ПАРИКМАХЕРСКУЮ4
МОЯ НЕХИТРАЯ ЙОГА (БОЛЬ В СПИНЕ. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ)5
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА6
ПЯТНА ВИТИЛИГО СМЫВАЕТ ЗВЕРБОЙ6
ЛЕЧЕНИЕ ГАСТРИТА6
ЧУДЕСНЫЙ СУП ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ7
СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!8
МАДАМ, СНИМИТЕ8
ФАРТУК.....8
ЧАЙНЫЙ ГРИБ – ВКУСНО И ПОЛЕЗНО10
РЕЦЕПТЫ МОЕЙ БАБУШКИ10
ОСТОРОЖНО – ТРАВЫ!11
КОРДИЦЕС – КИТАЙСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ-ХИЩНИК11
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА13
СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН14
КАК СДЕЛАТЬ КЛИЗМУ?15
ЯПОНСКИЙ РИС15
ЕСЛИ МУЧАЕТ ЦЕЛЛЮЛИТ.....16

ЕСЛИ МУЧАЕТ ЦЕЛЛЮЛИТ

Хочу предложить вам хороший, действенный, опробованный на себе рецепт от целлюлита.

Из меда и яблочного уксуса, взятых поровну, замесите на ржаной муке тесто и покройте пораженные целлюлитом участки. Утеплитесь, лягте под одеяло, а через два часа смойте компресс теплой водой. На следующий день повторите те же места творогом. Он должен быть пастообразный, слегка под-



Петрушка огородная
Petroselinum crispum, (Mill.)

соленный и нежирный. И так же – с утеплением – оставьте на два часа и этот компресс, а затем смойте теплой водой. Повторяйте через день, пока не наступит улучшение.

Хорошо бы в период лечения придерживаться овощной диеты,



Шалфей
S. sclarea L.

ежедневно делать очистительную клизму и пить травяной чай. Вот его рецепт: 1 столовую ложку шалфея кипятить в 1 литре воды не более 3 минут, затем добавить по щепотке листья березы, петрушку, мяту, крапиву, кукурузные рыльца, липовый цвет, порошок корня солодки. Настоять до остывания, укутав. Пить по 100 мл до еды и в промежутках между приемами пищи.

В благодарность за эти процедуры моя кожа стала ровной и гладкой – без морщин и без складок.

Татьяна Р.

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261-(62).</p>	
<p>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>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №16(320). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p> <p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 13.04.2008</p> <p>Сдано в печать 13.04.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>	

ISSN 1811-9492

08016




9 771811 949000

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

СОРИНКА В ГЛАЗУ

 Если в глаз попала соринка и поблизости нет медицинского пункта, где могли бы оказать помощь, зажмурьте глаза на несколько минут: накопившиеся слезы смоят соринку. Полезно при этом осторожно проводить чистым пальцем или носовым платком по закрытому веку в направлении к переносице.

Есть и другой способ. Чистую рюмку, наполненную холодной водой, поднести вплотную к глазу. Когда глаз окажется в воде, надо часто и энергично моргать – вода поможет удалить соринку.

Евлашева О.П., г. Рязань.

СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ

 Чтобы снизить давление, я делаю такую настойку. Тру на терке 10 лимонов, смешиваю их с 0,5 л меда, 0,5 л сока алоэ, 0,5 л водки. 30 дней банка должна стоять в темноте. Затем пью по столовой ложке 3 раза в день. Пока пью первую банку, на подходе уже вторая. Давление не беспокоит уже давно.


Чалова А.М.

ОТ СПАЗМОВ В ЖЕЛУДКЕ

 При спазмах в желудке мне помогают шишечки хмеля, приготовленные в виде отвара: 10 г отварите в 200 мл воды и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно воспользоваться и аптечной настойкой: принимайте ее по 40 капель 3 раза в день. Хмель также обладает прекрасным болеутоляющим и укрепляющим свойствами.

Ольга, г. Москва.

БОЛИ В СПИНЕ

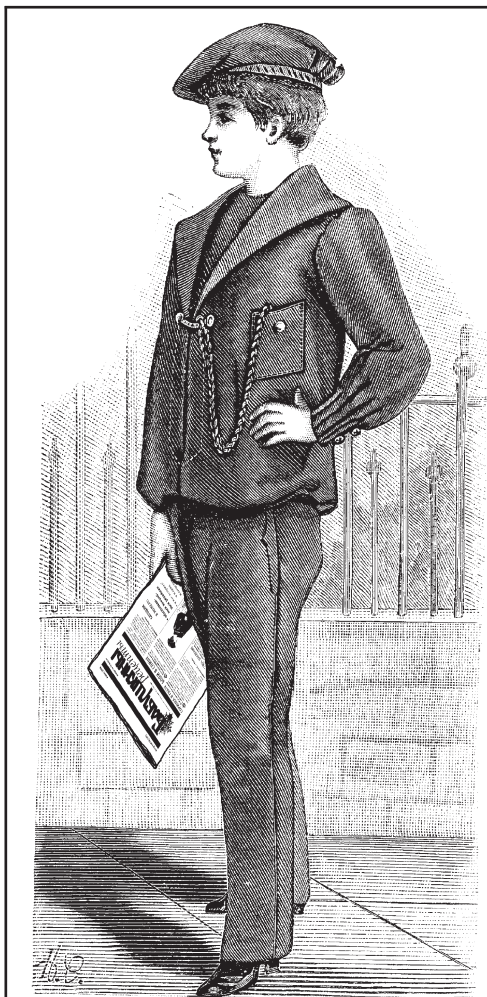
 А вот что я придумала против болей в спине. Набрала в пивном павильоне пробок от бутылочного пива.

Постирала их в порошок, промыла, обдала кипятком, просушила. И аппликатор готов. Вместо пластмассового аппликатора Кузнецова с острыми иглами получается аппликатор из алюминиево-

го сплава (близок по свойствам к лечебной меди), всегда под рукой – можно держать в мешочке и возить с собой.

При необходимости – разложить шипами вверх, плотно устанавливая пробочки, и лечиться без страха. У меня боль проходит через несколько минут от такого массажа, и я даже засыпаю на 1,5-2 часа на них. Так приятно! Буду рада, если поможет людям.

Цорина Е.В., г. Подольск.

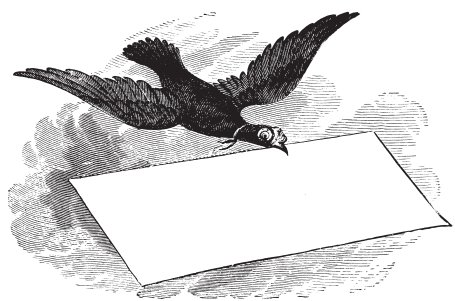


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- обыкновенный волшебный репейник
- у вас псориаз? – в парикмахерскую
- гимнастика для лица
- целебный суп для толстяков
- как сделать клизму?

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).



ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ

Сейчас весна, поэтому сообщая рецепт для тех, у кого проблемы с суставами. Однажды у меня совсем перестали сгибаться колени, опухли суставы, даже больничные процедуры не помогали. Спаслась рецептом, который подсказал друг моего папы, профессиональный охотник: взять 3 кисточки сирени белой, залить 0,5 литра кипятка, остудить и поставить на 3 суток в холодильник. Затем выбросить сирень и пить эту воду по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 45 дней. Я почувствовала улучшение (смогла присесть на корточки!) через 30 дней приема, но продолжала пить до конца. Вот уже 12 лет, как забыла о болях в суставах.

Поскольку период цветения сирени короткий, сушите сирень впрок. Раскладывайте по 3 кисточки и заворачивайте в бумагу. В литровую банку не кладите – тогда жидкость становится скользкой и невкусной.

Ибрагимова Л., г. Воронеж.

ОБЫКНОВЕННЫЙ ВОЛШЕБНЫЙ РЕПЕЙНИК

Уже не раз писали, что очень большая целительная сила в обыкновенном репейнике. Избавляет от многих болезней.

Осенью, когда созреет двухгодичный репейник, надо заготовить зрелые семена и использовать их так: 30-40 г сухих семян залить 0,5 л водки или спирта 70%. Настоять две недели в темном месте, почаще встряхивая. Затем процедить.

Из этого состава можно делать компрессы при болях в суставах, спине, артрозе, артрите, остеохондрозе и т.д. Взять марлечку в 3 слоя, смочить в настойке и наложить на больное место. Затем обмотать чем-то тяжелым, шерстяным. Полиэтилен или что-то подобное не употреблять, может получиться омертвление кожи.

Татченко О., г. Пермь.

ПРО СИЛЫ НЕБЕСНЫЕ, ЗОЛОТОЙ УС И ГЛИНУ



В свои 68 лет не чувствую возраста, не привыкла ходить медленно, смотреть под ноги – и вот расплата.

Дело было на даче. Летним вечером, как всегда, неслась к крыльцу, споткнулась и грохнулась на ступеньки. Ушибла левое колено и стукнулась головой о дверной косяк. Конечно, шишки и там, и там. Утром следующего дня решила поправить занавески и упала на спину. Все тело пронзила страшная боль, я закричала. Прибежал сын, кое-как меня донес до кровати. Тут же попросила его сделать мне глиняную лепешку. Легла спиной на глину (хорошо, кровать из досок, ровная, жесткая) и послала сына в поселок к хирургу. А сама думаю: чем еще могу себе помочь? И вспоминаю, что уже 14-й день у меня настаивается золотой ус.

Пролежала я 2 часа 30 минут на глине, тут пришел и хирург Александр Николаевич Кузнецов с женой Валентиной Михайловной, она – фельдшер. Это мои давние друзья. Осмотрели меня и сказали, что переломов нет, но упасть с такой высоты и не сломать позвоночник помогли силы небесные. Короче говоря, поставили диагноз: ушиб мышц спины. Александр Николаевич говорит: «Завтра на спине образуются

гематомы, будет нестерпимая боль, так что мы оставим тебе обезболивающие лекарства».

Я же вспомнила о настойке золотого уса. Решила делать глиняные аппликации на 2-3 часа, затем сын мне будет втирать настойку. Так и поступила. Вспомнив о шишках на голове и ноге, приложила к ним «отжимки» золотого уса (оставшееся сырье после процеживания настойки через марлю), которые держала 2 часа. Как же я удивилась, когда после этой процедуры на голове не оказалось шишки!

Утром исчезла шишка и под коленом. Попросила сына посмотреть, есть ли у меня синяки на спине. А он мне: «Мама, спина чистая». Вот чудеса – на спине так и не было гематом. Конечно, глина тоже обладает колоссальным рассасывающим эффектом, да еще золотой ус помог. Теперь я точно уверена, что это на самом деле чудо-растение!

Если сразу после ушиба втирать, то синяков может и не быть. Поэтому не отчаивайтесь, если попадете в подобную беду, а сразу же старайтесь себе помочь.

Прошло две недели – я уже в строю, все делаю и даже езжу на велосипеде. Делаю утром свою за-

рядку, босиком на траве в любую погоду.

Зажогина С.Н., г. Коломна.



ЛАПЧАТКА ПОМОГАЕТ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ



Мне 26 лет. Мой врач поставил диагноз: гиперфункция щитовидной железы. В то время у меня периодически повышалось давление, кружилась голова, не было аппетита, потерял около 8 кг веса. Моя девушка, рассказала о моей болезни своей бабушке, она собирает рецепты народной медицины, и вот один из рецептов показался мне лучшим, и я не ошибся. Конечно, как и большинство леченых травами, выздоровление происходит не быстро.

Я брал 10 г сухого корня лапчатки белой. Разбивал молотком в порошок и заливал 100 г 30° водки. Настаивал 3-4 недели и пил 3 раза в день за 15 мин. до еды по 30 капель. Через месяц делал перерыв на 5-7 дней и пил дальше. 100 г корня хватило на год. Если болезнь запущена, лечить надо долго.

Сейчас, через год, я себя чувствую совсем здоровым, поправился на два килограмма, и аппетит появился.

Н.Ю., Екатеринбург.



ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА

(кислица, заячий квас, заячий щавель)

По преданию, путешественники, отправляясь в долгий путь, брали с собой кислицу, она ут- ляла голод, жажду, снимала усталость, делала ноги неутомимыми. А если боль все же наступит, то надо только увеличить дозу кислицы, это сразу принесет облегчение.

Собирают заячью капусту в тенистых хвойных лесах, часто вблизи лесных озер и речек. Растение невысокое, с тройными листочками на длинных черешках. В походах – вкусная приправа к жареной рыбе и для лесного салата.

Женщины столетиями передают своим дочкам и внукам прекрасное средство от болезненных, обильных менструаций: 2 столовых ложки сушеной (или 1 свежей) травы залить 0,5 литра кипятка. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день, желательнее до еды.

Это многолетнее растение со стойким ползущим корневищем, на конце кото-



Sedum Telephium L.
Orfines, L'Enclos; P.

рого развиваются безлистные, с цветами погонны в 6-12 сантиметров длиной. Цветы белого цвета с розовыми или лиловыми прожилками. Цветет в мае-июне. Чаще всего растет на влажных местах. Употребляют как свежую, так и сухую траву. В народной медицине кислица очень популярна. Применяется как противовоспалительное средство, с вяжущим, моче- и желчегонным эффектом. Листья весной-летом добавляют в салаты, яичницу, используют для бутербродов (с колбасой, сыром, паштетом). Это не только придает кисловатый приятный вкус, но и делает пищу полезной, особенно в период гиповитаминоза, при атеросклерозе, заболеваниях кожи, печени, болезнях желудочно-кишечного тракта, желтухе, нефрите, заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Свежие нарезанные листья прикладывают к гнойным ранам, нарывам. Травники успешно лечат рак губы, желудка соком кислицы. Есть противопоказания к применению кислицы – это щавелевокислый диатез и высокий протромбиновый индекс. В остальных случаях не игнорируйте, пожалуйста, кислицу.

Тараскина И.П., г. Владимир.

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ ДВУМЯ СОВЕТАМИ

Если вас беспокоит мозоль, возьмите домашний цветок толстянку, еще он называется «дерево счастья», «денежное дерево», «мозольник». Надо очистить толстый листочек, сняв с него тонкую белесую пленку, привязать на ночь к мозоли. Сделайте процедуру несколько раз, и мозоль исчезнет.

При радикулите, болях в спине, поясничном остеохондрозе я обычно поступаю так. Отрезаю от старой чистой шерстяной (лучше, конечно, из овечьей шерсти) кофты кусок, пришиваю сверху и снизу резинку по своему размеру. Развожу горсть соли в горячей воде и замачиваю на часок, чтобы соль впиталась в кофту. Высушиваю на солнце или зимой на батарее и надеваю на себя. Резинки спереди плотно охватывают, а сзади шерсть прилегает к пояснице. Под юбкой или брюками незаметно. Шерсть с солью вытягивает боль. Через неделю перестаяю и думать о спине – боль уходит.

Неглядова В.И., г. Ростов.



ЖЕЛУДОЧНЫЙ ЧАЙ

Здравствуйте! У меня больной желудок. Хочу поделиться рецептами, которыми лечу свой больной желудок. Для этого я готовлю чай, а иногда и выпечку из черемухи. Ее плоды можно в любой момент купить в аптеке или на рынке.

Желудочный чай готовлю так. На 3 столовые ложки черемухи беру 2 ложки ягод черники и заливаю литром воды. Кипячу в течение 20-30 минут. Потом процеживаю через марлю и принимаю по 3 раза в день по 1/4 граненого стакана.

Этот отвар я готовлю, как только чувствую, что желудок начинает «беспокоиться». Обычно через два-три дня после такого лечения все успокаивается.

А для профилактики иногда в выпечку добавляю **муку из черемухи.** Для этого достаточно сухие плоды растолочь в ступке или в электрической мельнице. Потом при готовке добавляю столовую ложку такой муки к стакану пшеничной. Эта хитрость не только лечит, но и придает выпечке приятный аромат.

Лидия Суфутдинова, Тверь.

БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ

1 Набрать полную баночку (0,5 л) молодой крапивы, слегка умять и залить Тройным одеколоном, настоять 2 недели в холодильнике, периодически встряхивая, на ночь натирать больные места и укутывать теплым.

2 Цветки сирени сложить в баночку до плечиков и залить Тройным одеколоном, настоять 2 недели и использовать для натирания больных суставов. (Можно настоять и на водке, но на одеколоне лучше).

3 В бутылку из темного стекла набрать одних шляпок цветов одуванчика, полбутылки цветов слегка утрясти и залить водкой, настоять 2 недели в темном месте, применять для натираний на ночь.

4 Взять по 100 г корней лопуха и одуванчика, измельчить и залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, использовать для лечения больных суставов.

5 200 г шляпок мухомора измельчить руками, сложить в банку из темного стекла и залить 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить, хранить в холодильнике, использовать для лечения ломоты рук и ног.


6 В баночку (0,5 л) наложить до плечиков ростков картофеля свежих и залить водкой, настаивать 21 день в темном месте, хранить в холодильнике, использовать при лечении больных суставов, желательнее натирать на ночь больные суставы.

7 Взять 100 г картофельного цвета и по 50 г сырого корня одуванчика и лопуха, мелко порезав, сложить в баночку темного цвета и залить водкой 0,5 л, настоять 21 день, лечение проводить на ночь, укутав теплым платком больное место.

Бондарева Лидия Павловна, тел.: 8-909-531-28-38. **633332, деревня Кривош Болотнинского района Новосибирской области.**



БЕСОТА

 **Уважаемые друзья! Свою жизнь я посвятил изучению механизмов разрушения и восстановления центральной нервной системы. Чего я добился в своем поиске? Научился «поворачивать время вспять», осмысливать и лечить накопленные в течение жизни психотравмы, очищать сознание от комплексов, застреваний, нормализовать психику, восстанавливать в полном объеме память, чувства, начиная с генного уровня, с эмоциональной памяти предков. Когда осмысливаются, уравниваются травмирующие моменты, помнится абсолютно все, и это должно быть нормой.**

Все, что не помнится, это подавленные, загнанные в подсознание раздражения, с которыми мозг не смог справиться. Они превращаются в червоточину, разрушающую изнутри, минуя сознание. Но все поправимо, мозг запрограммирован на постоянное стремление к обретению равновесия, правильности, просто недостаток сна и отдыха не позволяют ему полноценно восстанавливаться, и количество накапливаемых ошибок нарастает. Все мои исследования базируются на основе анализа сновидений. В мозге изначально заложен механизм гармонии и направление, в котором должно происходить развитие, как отдельного человека, так и общества в целом.

В «Живых рассказах» описаны реальные события. Осмысление прошлого позволило изменить отношение к нему, сделать его нетравмирующим, интересным и занимательным.

Ваш В. Добровольский.


Коммуналка. Отлучился буквально на пять минут, чтобы вынести мусор, и оставил дверь в свою комнату незапертой. А вдруг сосед за это время пошарит по карманам? Да нет, не должен, раньше такого не наблюдалось. Вернувшись, подошел к его двери и прислушался. Довольно громко играет музыка. Дверь не плотно прикрыта. Похоже, он спит, музыку только забыл выключить – с вечера хорошо выпил. Да и не рискнул бы он на такое пойти. Посплю еще, но впредь дверь буду запереть, чтобы не было сомнений. Я раздражен, взвинчен, дела не ладятся. Поспал несколько часов, раздражение так и не прошло. Надо сходить



в магазин за продуктами. Черт, а денег в карманах нет. Я точно помню, что их туда клал. Неужели сосед воспользовался моментом и порылся в карманах? До этого жаловался, что денег нет. Тщательно перерыл все карманы несколько раз, чтобы быть уверенным наверняка. Денег нет. Что делать? Придется съезжать, а это большие

расходы и куча неприятностей и трудностей. Жить с мыслью, что рядом со мной живет вор я не смогу. Подобное в другом месте уже было. Пока придется сжать зубы и подумать, как лучше всего разрулить ситуацию. Нельзя принимать скоропалительных решений, тем более, возможности у меня ограничены. Надо все же сходить в магазин. Возвращаюсь из магазина, навстречу мне идет сосед. Уже выпил. На мои деньги. Говорит, что уехал с вечера, сейчас только приехал. Так я ему и поверил. Спросил, зачем он приемник тогда оставил включенным? Он ответил, что не оставлял. **«Но я же слышал, как музыка играла». «А это от соседей». «Соседи никогда музыку не включали, у них маленькие дети». «Тогда, с улицы».** Совсем заврался. Как я ему теперь в глаза смотреть буду? А он – мне? Еще больше утвердился в мысли, что деньги украл именно он. Увидел в окно, как я выношу мусор, и воспользовался моментом. Сказать ему об этом прямо не могу, я от него зависим. **И жизнь научила, что даже при «стопроцентной» уверенности в своей правоте, не принимать поспешных решений.** Надо дать раздражению успокоиться. Да, я виноват, что дверь не запер, но как он посмел такое сделать? Депрессняк еще больше усилился. Я не находил себе места. Еще и нагло улыбается, как будто ничего не произошло. Ладно, пока जाताюсь. Буду надежно прятать деньги и попутно думать, как разрешить ситуацию. А на деньги наплевать, ушли, так ушли, не надо быть лохом и более ответственно к ним относиться. Уже не раз бывало, что только я начинал относиться к деньгам пренебрежительно, как или терял, или у меня их крали.

ХОТИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ – БЕГОМ В ПАРИКМАХЕРСКУЮ

 Расскажу об одном личном открытии, которое помогло мне одолеть псориаз.

Было это давно, в 70-е годы. Я работала в парикмахерской. Приходилось и химическую завивку делать, и волосы окрашивать. Даже трудно сказать, какие только фантазии клиентов мне не приходилось воплощать в жизнь за свой 43-летний стаж работы. Я очень любила свою работу, хотя она не была безвредной. Очень часто приходилось пользоваться химикатами, а перчатки по молодости лет я не надевала. И вот однажды почувствовала какой-то непонятный зуд сначала в области локтей, потом на коленях. Появились красные бляшки, которые начали причинять мне массу хлопот и неудобств. Врач сказал, что это псориаз, назначил лечение какими-то мазями.



Еще раньше я слышала о таком заболевании и знала, что оно практически не поддается лечению. Однако решила испробовать на себе все существующие способы, лишь бы избавиться от «бляки». Когда от медицинских препаратов улучшения не последовало, стала применять подручные средства. Надо сказать, что раньше в каждой парикмахерской были огромные бутылки с 33%-ным раствором пергидроля. Состав этот очень опасный – при неосторожном использовании можно получить сильный ожог.

Как-то раз, когда терпеть зуд от своих бляшек было невозможно, я намотала на палочку ватку, обмакнула ее в бутылку с пергидролем и смазала поврежденный участок кожи. Щипало очень сильно, кожа побелела, но пузырей и ожогов не было. На какое-то время бляшки вдруг исчезли. Когда они появлялись вновь, я опять использовала свое «лекарство».

С тех пор о псориазе я навсегда забыла.

Ригина К.П., Тульская обл.

Утро вечера мудренее. На следующий день, проснувшись в уже более успокоенном состоянии, сунул руку в карман брюк при одевании, причем специально ничего не ища, и обнаружил те самые «украденные» деньги, которые так тщательно искал несколько раз в этих же самых брюках. Представляю, что было, если бы предъявил соседу обвинение в краже денег. В таких случаях, не пойман – не вор. Но и воровства-то не было. Это раздражение помutilo рассудок. Оно хотело видеть только то, что его оправдывало. Потом постарался замазлить ничего не подозревавшего соседа.

Сел печатать на машинке статью. Привычным движением заправил лист бумаги, уперся взглядом в клавиши и думаю: «Вот сейчас напечатаю название статьи, и никакая сила не сможет мне помешать это сделать». Другой голос говорит: *«Не искушай дьявола, не лезь не в свою сферу»*. «А я не искушаю. И дьявола никакого нет. Просто вот как я захочу, так и будет. Что может произойти за такой промежуток времени, война, землетрясение? Да ничего. Как сказал, так и будет. Я хозяин своего желания». Я начал четко отстукивать клавишами название статьи, которую собирался напечатать. Когда поставил точку, поднял глаза, чтобы увидеть текст, на меня смотрел чистый лист бумаги. Меня мороз пробрал по коже, стало немного жутко. Присмотревшись, я понял, в чем дело. Впервые я опустил лист бумаги ниже обычного. Потому буквы на ней не отпечатались. К данному инциденту можно отнести по-всякому. Можно посчитать это механической ошибкой, а можно – предупреждением. Не бери на себя функции бога или дьяво-

ла. Надо оба варианта принять к сведению, тогда равновесие будет сохранено.

Люди, не умеющие мыслить интуитивно, всегда будут совершать в делах ошибки.

В то же время, кроме интуиции должен присутствовать и расчет, интуиция тоже может давать сбой. Летчик, не владеющий интуицией, пытающийся все вычислить, в критической ситуации может принять неверное решение. Постоянно меняющаяся ситуация, особенно когда это происходит быстро, не поддается точным расчетам. Интуитивные же реакции – от




ситуации, и они намного быстрее. Люди, мыслящие исключительно логически, для сфер деятельности, где надо быстро принимать ответственные решения, не годятся. Если вы будете только высчитывать, например, процесс складывания парашюта, то даже многократный контроль будет иногда давать сбой. Так устроен мозг,

и это надо учитывать. Интуиция действует все чувства, ничего не подавляя, потому не происходит искажения реальности. Утверждение «Со мной ничего не случится, потому что я так решил», основано на подавлении страха и усилении агрессии. Если страх постоянно подавлять, то накапливается «критическая масса страха», в результате чего, мозг, спасаясь от перераздражения, начнет выдавать команды, совершенно противоположные с точки зрения «здорового смысла». Почему затонул «Титаник»? Потому что капитан корабля и вся его команда были абсолютно уверены в его непотопляемости. Они в упор не видели надвигающейся опасности, а когда надо было действовать «как надо» они действовали в точности до наоборот. Возможно, Чернобыльская трагедия произошла из-за неадекватных действий обслуживающего персонала по тем же самым причинам.

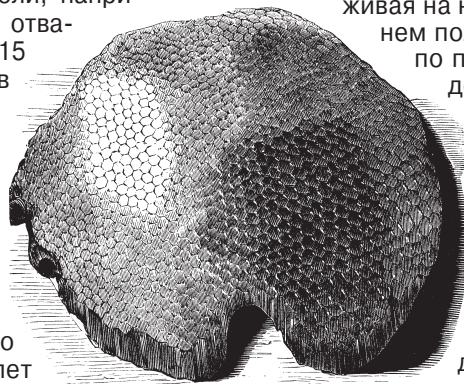
Интуитивно мыслящий летчик чувствует свой самолет, он становится с ним частью одного целого (это относится не только к летчикам), и если они в гармонии, с ними ничего не случится. Стоит только возгордиться, посчитать себя главным, как машина тут же накажет за это. Вроде, бездушная машина, кусок металла, но какова будет духовная составляющая, таков будет и ход событий. Ко всему надо относиться с душой, тогда и проблем будет намного меньше. «Бесы» появляются только тогда, когда нарушается целостность мировосприятия, двусторонняя его оценка. Человека с уравновешенной психикой, живущего по совести, «бесы» не преследуют.

4.11.2007 г. Добровольский В.

МОЯ НЕХИТРАЯ ЙОГА (БОЛЬ В СПИНЕ. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ)

 Я уже немолодой человек, восемь лет на пенсии. К врачам давно не обращаюсь, ищу подходящие рецепты народной медицины. Надеюсь, и мой опыт кому-то поможет. От головной боли, например, спасаюсь, промывая голову отваром петрушки или в течение 10-15 минут перед сном окунаю голову в отвар **чабреца**. Еще принимаю ежедневно с куском сахара по 40 капель спиртового раствора прополиса (20 г прополиса на 100 г спирта).

Очень часто напоминает о себе боль в спине. Всем советую делать простое упражнение, которое я регулярно выполняю по утрам вот уже 10 лет. Несколько лет



назад я упал и сильно ушиб спину, без йоговского приема было бы трудно ходить.


Проснувшись, откладываю подушку в сторону, ложусь на спину и вытягиваю ноги. Затем поочередно тяну носки на себя, задерживая на несколько секунд в крайнем положении. Сделав хотя бы по пять раз упражнение каждой ногой, выполняю то же самое двумя ногами вместе. Эти движения снимают боль в пояснице, улучшают кровообращение, успокаивают нервную систему. Я почувствовал все это на себе. Так что не ленитесь,

При радикулите, болях в спине, поясничном остеохондрозе и мозолях помогут «денежное дерево» и шерстяная кофта.

Сергей Павлович, г. Саратов.



ПЯТНА ВИТИЛИГО СМЫВАЕТ ЗВЕРОБОЙ

 Витилиго – это заболевание, при котором на теле появляются белые, утратившие пигмент пятна. Физической боли они не вызывают, но попадание на них прямых солнечных лучей может привести к появлению сильных ожогов.

Лечение витилиго – процесс довольно длительный. Приведу несколько рецептов из своего опыта.

1 чайную ложку сухого зверобоя залить стаканом кипятка (200 г) и настоять 30 мин. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Через три недели сделать недельный перерыв. Восьми таких циклов обычно бывает достаточно для излечения.

Способствовать выздоровлению будет масло зверобоя, которое готовится следующим образом: мелко измельченную сухую траву зверобоя залить оливковым маслом в пропорции 1:10 и держать на водяной бане 3 часа. Затем масло охладить, процедить через капроновый чулок (марля не годится) и разлить в бутылки темного стекла. Применять масло следует одновременно с настоем. Способ обычный: сложенную в 2-3 слоя марлевую салфетку пропитываем маслом, прикладываем на пораженные участки тела и выдерживаем 30-40 минут. Курс лечения – 40 дней.

Елена С., г. Казань.



Зверобой продырявленный
H. Perforatum L.

ЛЕЧЕНИЕ ГАСТРИТА

 Хочу поделиться проверенными жизнями рецептами. Тридцать лет назад меня мучил гастрит с пониженной кислотностью. Вылечила его за одно лето: за час до еды (натощак) жевала свежие промытые листочки подорожника обыкновенного (3-5 штук). Высасывала сок, а траву выплевывала – и так в течение лета. На зиму подорожник сушила и добавляла в заварку.

Шафикова Л.К., г. Тверь.



Подорожник большой
P. Major L.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

 Несколько лет назад, после инсульта, у меня была невропатия лицевого нерва. Лицо перекосило, глаза не закрывались и постоянно слезились. Прочитала о лечебной физкультуре для лица и поделюсь с лечащим врачом, и она сказала, что это очень важно, тренировать лицевые мышцы. Первое время упражнения у меня совсем не получались. Не бойтесь этого. Чем дольше будете заниматься, тем быстрее наступит выздоровление. Первое время я занималась 3 раза в день, каждое упражнение делала по несколько раз. Старалась жевать на больной стороне, спать тоже на этой стороне. Еще нужно остерегаться сквозняков, переохлаждений и, конечно же, беречь нервы.

Вот, эти специальные упражнения для мимических мышц.

Поднимите брови вверх (поддерживая пальцем большую бровь).

Намурщите брови (нахмурьтесь), помогая рукой сдвинуть брови.

Закройте глаза. Последовательность выполнения упражнения: посмотрите вниз, закройте глаза, придерживая веко пальцами на больной стороне, и держите глаз закрытым в течение 1 минуты, откройте и закройте глаз 3 раза подряд.

Улыбайтесь с закрытым ртом.

Щурьтесь.

Опустите голову вниз, сделайте вдох и в момент выдоха фыркайте, вибрируя губами.

Свистите.

Расширьте ноздри (поднимите пальцем кончик носа), вдох через нос, выдох через рот.

Поднимите верхнюю губу, обнажив верхние зубы.

Опустите нижнюю губу, обнажив нижние зубы.

Улыбайтесь с открытым ртом.

Погасите зажженную спичку.

Наберите в рот воды, закройте рот и полощите, стараясь не выливать воду.

Надуйте щеки.

Перемещайте воздух с одной поло-

вины рта на другую попеременно.

Опустите углы рта вниз, при этом рот должен быть закрытым, затем вверх, помогая руками.

Высуньте язык и сделайте его узким.

Откройте рот, подвигайте языком вперед-назад.

Открыв рот, двигайте языком вправо-влево.

Вытяните вперед губы «трубочкой».

Следите глазами задвигающимся по кругу пальцем.

Втягивайте щеки в полость рта (рот при этом должен быть закрытым).

Опустите верхнюю губу на нижнюю.

Кончиком языка **водите** по деснам попеременно в обе стороны (рот должен быть закрытым), прижимая язык с разной степенью усилия.

Закусите нижними зубами верхнюю губу, и наоборот.

Сдвиньте кожу лба со здоровой стороны лица, со средней линии на пораженную сторону.

Пальцами **прижмите** нижние веки и двигайте глазными яблоками вверх, вниз, влево, вправо.

Также **двигайте** глазами, прижимая внутренний угол нижнего пораженного века. Закройте здоровый глаз. Моргайте пораженным глазом. Зажмурьте глаза.

Опустите и поднимите верхнее веко.

Замрите пальцами одну ноздрю, сильно вдохните через другую, сморщивая при этом нос. Выдох через широко открытый рот.

Произносите буквы «О», «И», «У».

Произносите буквы «Ц», «Ф», «В», «Б», «М», подводя нижнюю губу под верхние зубы.

Произносите сочетание букв: «ОЙ», «ФУ», «ФИ», «ВО», «ВИ», «ПО», «ПИ».

Произносите слова, содержащие эти буквы: «О-КОШ-КО», «ФЕК-ЛА», «ПУФИК», «ВАР-ФО-ЛО-МЕЙ», «И-ВОЛГА». Амплитуда движения здоровой стороны должна соответствовать амплитуде движения больной. Для этого здоровую сторону лица придерживайте рукой.

Горшкова Н.В., г. Пенза.



ЧУДЕСНЫЙ СУП ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ

В данном случае речь пойдет о некоей диете, в основе которой лежит суп. «Суп для толстяков», как говорили о нем медики из известной клиники Майо в Миннесоте. Суп применялся в тех случаях, когда пациентам необходимо было перед операцией быстро сбросить вес.

Эта диета хороша тем, что она абсолютно безопасна, прекрасно очищает организм и оставляет ощущение хорошего самочувствия.

На фоне этой диеты нельзя употреблять никакие алкогольные напитки, так как это нарушит процесс устранения жира из вашего организма. Сойдите с диеты хотя бы за 24 часа до того, как употребите любой алкоголь. И еще: ни одно из назначенных вам лекарств не принесет вреда на фоне этой диеты.

Ключ к ней – «базовый сжигающий жир суп». Есть его надо ежедневно, и так часто, и так много, как вам хочется. Чем больше вы его съедите, тем больше веса сбросите.

При точном соблюдении диеты за неделю вы должны сбросить от 10 до 17 фунтов (1 фунт – 0,4635 кг). Очень важно, чтобы те продукты, которые рекомендуются диетой, вы ели именно в те дни, в которые их нужно есть.

Да, да, всего лишь семь дней этого процесса, и вы станете легче, как минимум, на 10 фунтов, а возможно, и на 17. Вы ощутите прилив энергии и здоровья. Продолжайте следовать предложенному плану столько времени, сколько будете ощущать положительную динамику в своем состоянии на физическом и ментальном уровне.

Рецепт сжигающего жир супа:

6 средних луковиц, несколько (по вкусу) помидоров (можно консервированных), 1 небольшой кочан капусты, 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, 1 кубик овощного бульона.

Порежьте овощи на мелкие или средние кусочки и залейте водой. Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятите на большом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите, и тогда, когда хотите – суп не добавляет калорий. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома или отправляетесь в поездку.

Однако не следует питаться исключительно этим супом. Рацион необходимо пополнять другими компонентами.

День первый. Суп и фрукты. Вы можете есть любые фрукты, кроме бананов. В дынях и арбузах меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. Ешьте только суп и фрукты. В качестве питья можете использовать неподслащенный чай, клюквенный сок, неподслащенный кофе или воду. Не добавляйте молоко в чай или кофе. Пейте много воды.

День второй. Суп и овощи. Можете есть все овощи, какие хотите. Ешьте, пока не насытитесь. Можете есть сырые, свежие или консервированные овощи. Допустима и листовая зелень. Ешьте все это с супом. Держитесь подальше от сушеных бобовых, зеленого горошка и кукурузы. Во время обеда в этот день можете наградить себя печеной картошкой с маслом. Не ешьте никаких фруктов. Пейте воду.

День третий. Суп, фрукты и овощи. Ешьте суп и все овощи и фрукты, какие хотите, но сегодня без печеной картошки. Если вы действительно в течение трех дней полностью придерживались диеты, то вполне могли потерять к этому времени от 5 до 7 фунтов. Пейте воду.

День четвертый. Суп, фрукты и овощи, включая бананы и снятое молоко. Сегодня разрешены бананы и снятое молоко. Можно съесть 3 банана и выпить так много стаканов воды, сколько вы в состоянии, параллельно с супом. Ешьте так много супа, свежих овощей и фруктов, сколько вам хочется, но бананов только 3.

День пятый. Говядина и помидоры с супом. Сегодня можно есть говядину и помидоры. Можете съесть 10-20 унций (1 унция – 28,35 г в английской системе мер массы) говядины или банку консервированных, или столько свежих помидоров, сколько хочется. Постарайтесь выпить 6-8 стаканов воды в этот день. Хотя бы раз в день поешьте супа.

День шестой. Говядина и овощи (особенно листовые) плюс суп, говядину и овощи ешьте досыта, сколько душа просит. Если у вас есть желание, можете съесть 2 или 3 бифштекса и все зеленые листовые овощи, какие хотите, но никакой печеной картошки. Обязательно хоть раз в день поешьте супа. Пейте воду.

День седьмой. Коричневый рис, фруктовый сок, овощи и суп. Сегодня вы можете есть коричневый (необдирный) рис, неподслащенный фруктовый сок и овощи. Снова наештесь досыта. Обязательно хоть раз в день поешьте супа. Рис можно добавить к супу либо овощи могут быть приготовлены и добавлены к рису. Могут быть добавлены резаные лук или помидоры, цветная капуста. Не запрещается приготовить овощи с карри. Пейте воду.

К концу седьмого дня, если вы строго соблюдали диету, вы потеряете от 10 до 17 фунтов.

Если вы потеряли более 15 фунтов, сделайте перерыв 2 дня перед тем, как повторить диету. Не ешьте суп в те дни, когда вы не на диете.

Категорически запрещены: хлеб, алкоголь, газированные (шипучие) напитки. Ничего нельзя жарить или готовить с добавлением жира.

Общие указания.

Строго придерживайтесь рекомендаций на каждый день. Не допускайте никаких отступлений и фантазий.

Взвешивайтесь по утрам.

Ешьте суп каждый раз, как только вы начинаете испытывать голод.

Будьте осторожны с маслом. Только раз в неделю с печеной картошкой.

Тщательно убирайте с мяса весь жир. С птицы снимайте шкурку.



СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ!



Любимые «Бабушкины рецепты»! Спасибо, что вы есть. Вы всегда несете такой положительный заряд энергии: берешь в руки газету – наступает праздник души. Удачи вам и благополучия.

Всегда с превеликой радостью читаю в «Бабушкиных рецептах» рассказы травницы из Анапы Климовой Ольги Викторовны.

Вначале читала их, не обращаясь к ней, а потом, когда встал вопрос, чтобы найти травницу, именно из-за прекрасных рассказов, я и обратилась к ней.

Вот уже 3 года помогают ее травы всей моей семье. Лечу себя, мужа, внуков. Низкий Вам поклон и сердечное спасибо, Ольга Викторовна! Спасибо Вам, что Вы даете нам здоровье. Вы спасли мою внучку от кашля медуницей.

В том году часто кашляла она у меня и в этом такая же история с осени началась. Ольга Викторовна на расстоянии почувствовала, что мне надо и прислала мне травку-медуницу.

Внучка ее с удовольствием пьет и не кашляет. Кашель утихомирился тут же.

Эта же медуница помогла мужу от бронхов. Тот у меня вообще был Фома-неверящий к травам, но за 3 года периодического приема убедился, что польза есть. Медуницу попил немного, сказал, что лучше стало и просит теперь ее заваривать.

Травкой красная щетка нормализовали мужу лейкоциты. Были более 60, а стали в норме. Это отмечено на приеме у врача.

Ольге Викторовне я об этом еще не сообщала. Врач в карточке так и написал, что он лечится нетрадиционным методом. А медицина не лечила – наблюдала. Вот так и идет у нас лечение.

Я себе почки вылечила (20 лет были больны), мастопатия – остаточные явления (УЗИ).

Вот и травы. Знать бы все раньше, и было бы у меня здоровье сохранено.

Сейчас у меня идет борьба с климаксом и восстановлением зрения (было 100%, а возраст отнимает его у меня). Придет время – сообщу результат и о зрении.

Напечатайте, пожалуйста, адрес Климовой О.В. Это для тех, кто еще не знает. Пусть пишут о своих проблемах сразу Ольге Викторовне, и надо внимательно читать газету. В ее рассказах ответы на многие наши вопросы. 353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования. Климовой О.В. Спасибо вам. Ваша газета нужна нам, всегда что-то найдешь для себя полезное и нужное. С уважением. Исаченкова Антонина Николаевна. 125481, г. Москва, ул. Фомичевой, 13-87.

что избавляет от неприятностей!» (Аристотель).

Природа мудрее нас. Какие бы сильные и эффективные лекарства и химические препараты не придумывал человек. Живое лечится живым! «Не стоит краснеть заимствовать у народа средства, служащие к его излечению», – говорил еще Гиппократ. Чрезмерная полнота или ожирение это та же болезнь. И есть именно у нашей Русской природы средство и от этой напасти. Этот рассказ я пишу по многочисленным просьбам людей, которые так устали ненавидеть лишний жир.

Старый дед Кокованя взял на жительство Даренку да и кошку ее Муренку. И ушли они на зиму в далекую лесную избушку балаган. Как верила шестилетняя девушка, что когда-нибудь она увидит волшебного козлика оленя – Серебряного копытца! Ну, а чудеса там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются. И когда ушел Кокованя на охоту, увидела Даренка оленя, бьет он серебряным копытцем по крыше и летят в снег самоцветные камни, а кошка с оленем разговаривают. Но жадные да злые люди захотели изловить драгоценного оленя. Только успела его предупредить кошка, и унесся он быстрее ветра в дали дальние, по непроходимым буреломам и чащобам, никто с тех пор не смог его отыскать. Зато там, где коснулись копытца за дерево, выросли чудные наросты, так похожие по форме и цвету на оленьи копытца, эти «копытца» вбирают все самое полезное, все самые целебные соки дерева. Вот подарок добрым людям от Серебряного копытца – подарок здоровья, а оно, как известно, дороже самоцветов!

Посредник между небом и землей называют на Востоке эти наросты копытца. А у нас трутовичок-лесовичок, Трутовик лиственничный. В Японии трутовик называют «Русский гриб», он там не растет, но закупают его много именно в России многие страны. И если раньше считалось, что трутовик способствует только похудению (наши спортсмены, да и многие известные лица всегда закупали его за границей!), то ученые установили, что трутовик-защитник клеток! Трутовик не следует путать с березовым грибом – чагой (темного цвета и

МАДАМ, СНИМИТЕ ФАРТУК

Климова Ольга Викторовна

«Доктор, доктор! Помогите! Скажите, что со мной?

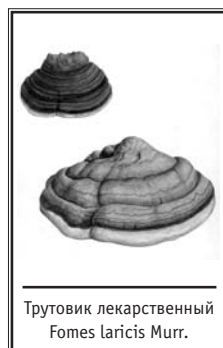
Успокойтесь, у Вас обычный геморрой!

Как, геморрой, на лице?

Ах, это лицо?..»

Долгие годы мы все были товарищами, гражданками, мужчинами да женщинами. И тут вдруг стали господами, сударынями да дамами. Госпожа шпалоукладчица, господин слесарь. Но приятно. Хоть картины с нас рисуй как все поважнели. Даже вспоминаются упитанные мадонны-матроны Рубенса. Вот это статья! А вспомните мадам Грицацуеву или ту же мадам Брошкину? Вот это формы! «Уж лучше быть толстой и богатой, чем бедной и худой!» И у каждой мадам непременно есть фартук. Скажете не может быть, мадам с плитой не стоит, зачем он ей? Но все же фартук есть у всех! У кого он очень маленький, совсем незаметный, как носовой платочек. А у кого как подушка перьевая. Вперед всей

фигуры живот из-за угла выплывает... Фаина Раневская по этому поводу так сказала: «Природа весьма тщательно продумала устройство нашего организма: чтобы мы видели сколько мы переедаем, наш живот расположен на той же стороне, что и глаза». И если Вы стали похожи на боярыню или мадам за чаепитием, а живот стал напоминать арбуз – голодовки бесполезны. Это удар по селезенке. К тому же, после пары дней голодания «слона бы съел»... Рецепты же похудения с диетами могут привести к неожиданному результату: в понедельник яблочко, во вторник морковочка, среда кефирчик, четверг полбананчика, пятница картофелина, суббота разгрузочный день, воскресенье кремация. А Вы прислушайтесь, природа вам дает совет: «Умный гонится не за тем, что приятно, а за тем,



Трутовик лекарственный
Fomes laricis Murr.

В Японии трутовик называют «Русский гриб», он там не растет, но закупают его именно в России многие страны.

другая форма) и с белой листовичной губкой (некоторые травники ее выслают). Губка – противоопухолевое средство.

В Бразилии выпущен препарат на основе губки для лечения как доброкачественных, так и онкологических заболеваний разных форм и степеней тяжести, предотвращает их рост и тормозит метастазы. Дорогостоящий препарат.

Трутовик любит расти на пнях, валях, валях листовичных деревьев (береза, осина, ива, листовичница). Ученые установили, что **самое главное свойство трутовика** не сам процесс похудения, а то, что он заставляет печень вспомнить и правильно работать на расщепление поступающих в организм жиров. Ведь после голодовок и диет есть хочется еще больше, а так как печень не работает на расщепление жиров вес тут же снова возвращается, если не больше. А у многих еще такой организм: стоит съесть маленький кусочек пирога или одно пирожное как тут же прибавляется пара килограмм на животе и «геморрой» на лице! Вот и мучаются годами, испытывая все новые диеты, травмируя желудок, поджелудочную, селезенку...



При клинических испытаниях трутовика ученые выделили полисахарид «ланофил», который заставляет «ленивую» печень, которая за долгие годы (тут и неправильное питание, и стрессы, и болезни, к примеру диабет и гормональные встряски после родов, и гормональный «шторм», как у женщин, так и у мужчин после 35 лет, чаще их называют нарушенным обменом веществ и др. гормональные нарушения, болезни щитовидки) забывает свою работу по производству ферментов для расщепления жиров. Ни один лекарственный препарат не «учит» печень ферментировать. Вот главная функция трутовика не только вызвать похудение, но и заставить печень вырабатывать нужные ферменты. Но и это еще не все!

В трутовике содержится пигмент МЕЛАНИН – это самый мощный биопротектор, защищающий живую клет-

ку от неблагоприятных внешних и внутренних воздействий. Меланины это и самые сильные природные (живые) антиоксиданты. Меланины способны нейтрализовать различные свободные радикалы, возникающие в живой клетке под действием проникающей радиации, ультрафиолетового облучения, различных токсинов и ферментов патогенных бактерий. Вспомните в свое время Тищенко предложил уникальный рецепт лечения последствий Чернобыльской катастрофы цветками каштана. Ведь все гениальное просто! И только единицы этим воспользовались...

Эх, если бы знать тогда о трутовике! **«Мы умираем не от болезней, а от своего невежества»**, – говорил еще Парацельс.

Кроме того, нет необходимости истязать себя диетами или голодовками.

Трутовика требуется 1,2 кг. Плоды шиповника – 0,5 кг. Черный байховый чай – 100 грамм. 14 дней нужно по 100 грамм молока, немного меда. И желательно (какие сможете раздобыть) травки: душица, мята, мелисса, кипрей, липовый цвет, цикорий, шиповник. В идеале лучше собрать 2-3 травы самому, чтобы были не лежалые. Еще нужен: термос и водный термометр (есть в аптеках), весы и календарь. Взять ножовку или топорик и поколоть грибы (я выслаю кусочки грибов, не порошки). 25 грамм кусочков (примерно по 2-3 см) замочить в кастрюльке в 300 мл холодной кипяченой воды 8 часов. Кусочки гриба размячатся, их порезать еще помельче, примерно по 1 см. Положить эти кусочки в термос и залить водой, что осталась от замачивания, но добавить еще воды до объема 300 мл. Воду до добавки подогреть до 50-55 градусов. Не более. Не делайте на авось, температура важна, если перегрели, остудите. Потом ее вылейте в термос, где лежат грибы. Настоять термос 12 часов, хорошо укутав. Потом настоем слейте – это Ваша суточная доза на прием. Некоторые заливают грибы второй раз опять 300 мл теплой воды, настаивают так же. Настой лучше хранить в банке в холодильнике. Пить можно чуть подогреть.

Первые две недели: утром выпить натощак 100 мл настоя. Через 30 минут стакан крепкого черного чая с молоком, добавить можно мед. Са-

Ученые установили, что самое главное свойство трутовика не сам процесс похудения... он заставляет печень... правильно работать.

хар лучше не класть. Затем выпить стакан отвара шиповника, так же можно с медом. Если до обеда сильно захочется есть (а трутовик и аппетит снижает) съесть салат, кисель, чай. В обед за 30 мин. до обеда выпить 100 мл настоя трутовика, съесть можно нежирный кусок мяса, курицы, рыбу, салат, фрукты. Через 40 мин. после обеда выпить отвар из трав. За 2 часа до сна выпить остаток настоя трутовика. Можно через 20-30 мин. поужинать: сыр, брынза, творог, кефир, каша. Еще через 20 мин. выпить отвар шиповника. Если не будет хотеться есть, завтрак не ешьте.

Через 2 недели можно не пить чай с молоком. Можно есть больше мяса, черный хлеб, рыбу, каши.

Настой трутовика принимать все оставшиеся дни по 100 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды. Если Вы похудели, как Вы считаете, еще не достаточно (у кого очень загрязнен организм), можно после трутовика применить горный морозник и шикшу или вербену 6-8 месяцев. Затем трутовик повторить.

За применение чужих грибов не отвечаю (за их качество). Вот тройная защита Вашего организма, Вашей печени и Вашей внешности!

Приводить примеры о том, кому помог и кого спас трутовик не хватит всей газеты. Разве не достаточно того, что во всех странах он славится как «русский гриб»!

Могу предложить и трутовик, шикшу, вербену, морозник (корни, не порошок), лапчатку белую, огонь-траву, золотую колючку, кашкару, белозор (царские очи), володушку, дымянку, красную щетку, мужик-корень, горичник, омела и софора, желтушник, шлемник, эдельвейс, красный корень, витекс, диоскорея, калган, медуница, очанка, аконит киргизский, волчье лыко, салеп, розмарин, норичник, льнянка, уснея, карагана (верблюжий хвост), корни от алкоголизма с молитвами. Белое каменное масло со всеми рецептами (кусочки) и др. Нет, не страшно быть «булочкой» или «пышечкой», страшно стать «квашней». Зовите «наладчика» здоровья, природного мастера, трутовичок-лесовичок!

353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования, Климовой Ольге Викторовне. Не забывайте вкладывать подписанный конверт для ответа.

«Мы умираем не от болезней, а от своего невежества», – говорил еще Парацельс.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ – ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Чайный гриб – сложный симбиоз нескольких организмов – уксуснокислой палочки и дрожжевых грибков.

Через 3-4 суток после помещения медузомицета (чайного гриба) в охлажденный сладкий чай получается кисловатый, слегка алкоголизованный и газированный напиток – чайный квас.

Созревший чайный квас содержит сахарозу и образовавшиеся из нее глюкозу и фруктозу, небольшое количество винного спирта, молочную, глюконовую, уксусную кислоту, растворенный в жидкости газ – углекислоту, ароматические и другие вещества, содержащиеся в чае.

Чайный квас был известен в Забайкалье еще в XIX веке как лечебное средство при некоторых заболеваниях, особенно у стариков. Установлено, что употребление чайного кваса значительно улучшает самочувствие пожилых людей, страдающих атеросклерозом, и полезен при ряде кишечных заболеваний (например, при привычных запорах).

Дальнейшие исследования химических и биологических свойств продуктов, образуемых чайным грибом, подтвердили противомикробное (антибиотическое) действие созревшего чайного кваса. Эти свойства зависят от накопления (к 7-8 дню роста) особого антибиотика медузина, довольно устойчивого к кислотам, нагреванию и неядовитого. Установлено также присутствие в чайном квасе витаминов, образуемых, очевидно, из веществ чая. Чайный квас показан при слабости пищеварения и различных расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни, при головной боли невралгического характера, некоторых формах ангина, конъюнктивитах, гнойничковых поражениях кожи и как бактерицидное средство. Трех-, семидневный настой чайного гриба принимают по полстакана за час до еды 3-4 раза в день. При желудочно-кишечных заболеваниях рекомендуется после приема чайного гриба полежать на правом боку в течение часа. При различных ангинах и тонзиллитах рекомендуется полоскание горла, а при насморке промывание полости носа настоем.

Применение чайного кваса в качестве лекарственного и диетического средства дает хорошие результаты только при доброкачественности чайного кваса.

РЕЦЕПТЫ МОЕЙ БАБУШКИ

БЕЛЯШИ

С СЫРЫМ ГОРОХОМ

Замешиваем тесто: 300 г горячей воды, 100 г растительного масла, 80 г сахара, 50 г дрожжей, 1/2 ч.л. соды, 500-600 г муки. Тесто должно быть не очень крутым. Кладем его в пакет и завязываем так, чтобы было место для его поднятия. Пока тесто будет подходить, сделаем начинку (1 стакан очищенного, заранее замоченного гороха пропускаем 2 раза через мясорубку, добавляем луковицу и щепотку соли, выкладываем в полумакитру и растираем пестиками, добавив на кончике ножа соль, отчего она получается воздушной и белой, как крем). Раскатываем тесто руками или качалкой, режем, на середину каждого кружочка кладем 1 ложку гороха, немного загнув ободочки, и помещаем на смазанный лист. Ставим в духовку и выпекаем, как пирожки. А теперь можно делать чесночный соус: 1 стопка растительного масла, 1 луковицу жарим до золотистого цвета, 1 головку чеснока разминаем с солью в ступке, заливаем холодной водой, выкладываем жареный лук, все смешиваем, соль по вкусу. Готовые беляши окунаем в чесночный соус, складываем в миску и на 5 мин. ставим в духовку.

«ЕЖИКИ»

Отварить вкрутую 5 яиц. Взять 500 г любого фарша (говяжий, свиной, индюшиний), вбить 1 сырое яйцо, положить хлеб и перемолотый лук, посолить, поперчить по вкусу, хорошо вымешать. Очистить яйца, вернуть в фарш и обвалить в панировочных сухарях. С одной стороны немного придавить пальцем, получится мордочка, глазки сделать из горошин черного перца. Сверху повтыкать вермишель. Выпекать в духовке, пока вермишель «иголки» не станут коричневыми. На дно сковороды налить растительного масла и сложить «ежики». Если останется фарш, то, естественно, можно сделать обыкновенные котлеты.

ОЛАДЫ ИЗ ОГУРЦОВ

С неслишком переспевших огурцов снимаю кожицу и тру на мелкой терке.

На 1 кг огуречной массы кладу 1 ч.л. соли, щепотку соды, муки, как на оладьи, смешиваю до однородной массы, вбиваю 1-2 яйца и хорошо вымешиваю. Через 5-7 мин. деревянной ложкой выкладываю на сковородку с хорошо нагретым растительным маслом. Есть можно и без сметаны. Оладьи получаются очень нежные, вкусные, пальчики оближешь.

КВАСОК

У нас варят это блюдо, когда зарежут кабанчика. Но ведь можно в любое время купить мясо на базаре и сварить. Для этого берется свиная грудинка с хрящиками, жирное мясо. Используется свекольный квас, отсюда и название квасок. Ставим на огонь 5-литровую кастрюлю с водой, пусть греется. Режем бурячки из кваса (300 г). Мясо режем кусочками по 50-100 г, кладем в кастрюлю и варим до готовности. Чистим 10-12 картошин, режем брусочками. Кладем в кастрюлю, солим, вливаем по 1 стакану кваса и томата, только не очень кислого, кладем 2 лавровых листа, 1 морковку, натертую на терке, 2 небольшие луковицы, можно целые, по 1/2 ч.л. черного перца горошком и красного перца, если есть, свежий укроп, петрушку. Пусть все перекипит. Можно использовать и другое мясо, но чтобы было жирное.



СЕЛЬДЬ «ПИКАНТНАЯ»

Залить молоком сельдь на 3 часа, очистить от костей, нарезать кусочками. Выложить рыбу в селёдницу, вокруг разложить вареные овощи, натертые на терке морковь, свеклу и яйца, все посыпать кольцами репчатого лука и полить растительным маслом.

Реклама

АПТЕКА

ГРИБНАЯ АПТЕКА

КОРДИЦЕПС – КИТАЙСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ-ХИЩНИК

Этот гриб обладает уникальным циклом развития. Он паразитирует на гусеницах определенного вида бабочек. В его плодовом теле созревают споры, но до поры до времени гриб абсолютно спокоен и напоминает затаившегося охотника. Но как только он чувствует приближение гусеницы (а чувствует гриб эту гусеницу за десятки метров от себя), он приходит в движение – выбрасывает споры. И те, как самонаводящиеся ракеты, держат прямой курс на гусеницу, приклеиваясь к ее коже присосками. Затем споры растворяют покров гусеницы и внедряются в живую ткань. Гусеница спокойно доживает до зимы, не чувствуя никаких признаков заражения. Зимой же, когда она зарывается в землю и начинает готовиться стать к весне куколкой, мицелий начинает действовать. Он прорастает в гусеницу и высасывает из нее питательные вещества, грибница заполняет тело гусеницы практически целиком, и она, естественно, погибает. Летом из дыхательных отверстий на голове гусеницы вырастает одиночное плодовое тело кордицепса, чье основание так и остается связанным под землей с головой и телом гусеницы. Что удивитель-

но, мицелий гриба, проросший по всему телу гусеницы, не позволяет заселяться там микробам, и гусеница не разлагается – она просто до краев «набита» кордицепсом. Поэтому используют в лекарство и тело гусеницы, и плодовый гриб кордицепса.

Многовековые клинические наблюдения китайских врачей позволили выявить основные особенности Кордицепса:

Он является высокоэффективным средством для иммунологической регуляции (иммуномодулятор). Служит натуральным антибиотиком. Обладает противовоспалительным действием, аналогичным действию гормонов, не уступающим им по эффективности, и даже превышающим по эффективности гидрокортисон. Осуществляет продолжительное умеренное расширение кровеносных сосудов, что значительно улучшает кровоснабжение мышцы сердца и других органов, а это в свою очередь предупреждает тромбообразование, и служит профилактике и лечению таких грозных заболеваний, как инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, инсульт, стенокардия, заболевания печени, почек, легких и т.д. Активно выводит из организма токсические вещества, в том числе лекарственные препараты.

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

Реклама

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ? - ПОКУПАЙ СИГАРЕТЫ!

ИЛИ КАК ОТВЫКНУТЬ ОТ КУРЕНИЯ ЗА 4 ДНЯ.

Каждый курильщик не раз пробовал бросить курить, и каждый помнит, как трудно расстаться с любимой вредной привычкой: физическое недомогание, тяжелое психологическое состояние. Что бы ты ни делал, хочешь только одного - курить! Ученый В.М.Захаров решил эту проблему наилучшим образом: для того, чтобы избавиться от этой привычки, он предлагает продолжать процесс отвыкания не после прекращения, а во время курения, делая это безболезненно, а потому наиболее эффективно. Сигареты Захарова - единственный в мире табачный продукт, удостоенный высших наград на крупнейших международных выставках! Специально разработан состав натуральной табачной мешки, способствующий изменению вкусовых ощущений, с эффектом быстрого насыщения и последующего неприятия запаха табачного дыма. Получены удивительные результаты: люди с огромным курительным стажем, выкуривающие до 3 пачек, бросают курить в считанные дни! **Полный курс отвыкания включает 4 пачки специальных сигарет, инструкцию и схему курения.**

Стоимость курса окупится всего за 2 месяца!

Минздравсоцразвития России предупреждает: Курение вредит Вашему здоровью.

Цена с оплатой при получении на почте 1390 руб. за курс.

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. ■ **Заменил Вам** кухонный комбайн - шинкует, перетирает овощи, изгоставливает пюре, перерабатывает картофель в крахмал и т.д.

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

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам:

8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);

8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу:

610052, г. Киров, а/я 30, отдел 89.

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77

покупая у нас, вы защищены от подделок!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

На правах рекламы.

ОГРН 1074345028010

ООО «Мир комфорта»

г. Киров, ул. Попова, 61, отдел 89.

ОСТОРОЖНО – ТРАВЫ!

В газетах по народной медицине часто публикуют списки ядовитых трав. Но мало кто знает, что многие часто применяемые травы хоть и не являются ядовитыми, но могут нанести вред, сопоставимый с отравлением.

Например, спорыш, кукурузные рыльца и шиповник разедают эмаль зубов, и пить отвары из этих трав нужно через соломинку. Душицу нельзя принимать мужчинам (это женская трава). К траве мордовник появляется привыкание, аналогичное наркотическому. Чабрец часто добавляют для аромата в чай, но эта трава противопоказана при атеросклерозе (симптомы этого заболевания – часто встречающийся у людей шум в ушах). Корень солодки способствует отечности. Зверобой нельзя принимать при повышенной температуре (кроме того, зверобой снижает эффект от приема антибиотиков). Злоупотребление окопником может привести к циррозу печени. Препараты валерианы повышают устойчивость к наркозу (если вам предстоит операция, то за неделю до операции прием валерианы следует прекратить).

А еще надо учитывать то, как травы влияют на вязкость (свертываемость) крови. Назову для примера несколько трав. Тысячелистник, пастушья сумка и крапива повышают свертываемость крови. Пить эти травы противопоказано после инфаркта или инсульта (а при женских кровотечениях, наоборот, полезно). А вот каштан, ива и диоскорея кровь разжижают. Этими средствами можно лечить тромбофлебит и гипертонию, но их нельзя применять при, например, кровотечениях из носа.

Так что перед применением лекарственных трав обязательно надо проконсультироваться с опытным фитотерапевтом. Лучше потратить час на визит к нему, чем потом несколько месяцев восстанавливать нарушенное здоровье.

Головков А. В., травник, г. Армавир.

Природный щит от магнитных бурь



О том, что человек чувствителен к перемене погоды, известно уже тысячи лет. Еще Гиппократ предупреждал: «Будь особо внимательным при перемене погоды – в этот период избегай кровопусканий, прижиганий и не берись за скальпель».

Геомагнитные изменения (магнитные бури и изменения погоды) сильно влияют на нас. Например, число дорожно-транспортных происшествий возрастает при изменении погоды более чем на 40%! К таким неожиданным результатам пришла группа европейских ученых, изучив обстоятельства почти 2,5 миллионов смертей на дорогах.

Медицинские метеорологи, изучающие связь между погодой и человеческим организмом, утверждают, что мы унаследовали от далеких предков защитный рефлекс. Возник даже специальный термин – «метеочувствительность». «Пусковым» механизмом может служить повышенная активность Солнца, продолжительный дождь, сильный ветер, низкое атмосферное давление, холод и жара. В результате многие из нас начинают испытывать дискомфорт, меняется настроение, артериальное давление, могут возникнуть тревожность, бессонница, слабость. По статистике, в эти дни количество инфарктов увеличивается в 3,5 раза, инсультов – в 2 раза, а общая смертность увеличивается в 1,5 раза.

Метеочувствительность бьет по самым уязвимым местам. У одних обостряются хронические заболевания, у других болит сердце, у третьих начинается мигрень, четвертые впадают в депрессию. Острее всего на капризы природы реагируют люди с заболеваниями сердца и сосудов, суставов и нервов, с избыточным весом.

Известно, что с возрастом метеореакции протекают тяжелее. А при неблагоприятной погоде и магнитных бурях метеореакции развиваются не только у больных, но и у практически здоровых людей, обладающих повышенной метеочувствительностью. Болят сердце, суставы, желудок, голова... У многих реакция на погоду проявляется со стороны нервной системы: вспыльчивостью, физической и умственной утомляемостью.

Медики рекомендуют: выкраивайте время для отдыха и не доводите себя до переутомления. Обязательно высыпайтесь! Постарайтесь хотя бы час проводить на свежем воздухе.

Повлиять на погоду и солнечную активность мы не в состоянии. Но вот помочь своему организму пережить этот тяжелый период можем. Естествен-

ная помощь, хорошо принимаемая организмом, – травы. Современные технологии позволили извлечь из целебных трав самое ценное – живые витамины природы.

Впервые созданное российскими учеными высокоэффективное средство для метеозависимых людей ЖИВАЯ КАПЛЯ – уникальная разработка, основанная на инновационных технологиях. В частности, на феномене памяти воды – эффекте запоминания свойств целебных трав, которые в нее помещены. Вода становится «живой» и усиливает действие лечебных веществ.

В составе ЖИВОЙ КАПЛИ только природные компоненты. Живые витамины боярышника усиливают кровообращение в сосудах мозга и, повышая резервы сердечной мышцы, помогают ей работать без усталости. Комбинация янтарной и лимонной кислот активирует функции всех органов и тканей, увеличивая энергетический запас клеток. В результате каждая клетка организма быстрее восстанавливается после сокрушительных ударов природы.

ЖИВАЯ КАПЛЯ заслуженно получила высокую оценку научной общественности – ей присвоен знак «Марка года»!

Исследования, проведенные в таких авторитетных научных и лечебных центрах, как Институт коронарной и сосудистой хирургии им. Бакулева, Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии; НИИ кардиологии им. Алмазова, Уральский НИИ фармакологии и фармации, доказывают, что ЖИВАЯ КАПЛЯ нормализует давление, улучшает самочувствие, повышает активность и настроение. Особо отмечены высокая эффективность и безопасность при длительном приеме. Уникальная рецептура и технологии запатентованы, что гарантирует высокое качество и защиту от подделок.

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

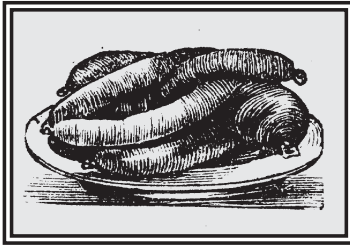


Спрашивайте в аптеках города!

СОГР № 77.99.23.3.X.3144.5.07 от 16.05.2007.
Производитель: ООО «Фурортмедсервис».
Не является лекарством. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом.
Товар сертифицирован. На правах рекламы.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

КАКУЮ ВЫБРАТЬ КОЛБАСУ?



На глаз сложно определить качество продукта. Колбаса, к сожалению, та категория товара, качество которой можно определить лишь методом дегустации. Если продукт вам не знаком, то купите сначала лишь ломтик колбасы (продавец обязан вам продать продукт не менее 50 г веса) и от-

кусите его: колбаса должна быть в меру упругой и невязкой, а срез – ровным, чуть влажноватым.

Цвет должен насторожить. При варке мясо становится серого цвета, поэтому ярко-розовый или оранжевый цвет колбасы или сосисок говорит не о высоком качестве продукта, а лишь о том, что производители не пожалели красителей. Чаще всего это нитрит натрия (с индексом E250). Кстати, добавленный в колбасу витамин С вступает в реакцию с мясным белком и нитритом натрия и придает мясным изделиям красивый розовый оттенок.

Когда на этикетке указано, что колбаса изготовлена по ГОСТу, это значит, что продукт должен содержать только мясо, воду и специи.

В частности, отличительной особенностью продукции, выпущенной по ГОСТу, является отсутствие пищевых добавок и заменителей мяса.

Если она произведена по ГОСТу, об этом производитель обязательно сообщает. Если же она сделана согласно ТУ (а эти «технические условия» теперь каждый завод волен разрабатывать сам), то стоит вчитаться в перечень продуктов, которые входят в фарш. Там могут быть биодобавки, растительное сырье, ароматизаторы, красители.

Практически, во все колбасы добавляется сахар. Поэтому колбасу не рекомендуют есть диабетикам. Но количество сахара на самом деле невелико: 120 г на 100 кг мясного сырья. А еще в колбасу добавляют нитрат натрия, называемый иначе селитрой.

ГОСТ это допускает: на 100 кг фарша идет всего 3 г нитрата натрия исключительно для придания колбасе «мясного» цвета. Селитра не влияет ни на вкус, ни на аромат изделия.

Полукопченые и варено-копченые сорта: отличаются между собой особенностями термической обработки, но суть в целом одна: на последней стадии приготовления изделия подкапчивают и подсушивают. Это придает продукту золотистый цвет и запах. Качественный продукт коптят на натуральных опилках. Иногда производитель добавляет в продукт синтетический дым, такая колбаса отличается чересчур выраженным запахом, лишь отдаленно напоминающим естественный. Помол фарша и шпик в варено-копченых и полукопченых колбасах довольно крупный, специи ярко выраженные.

Сырокопченые сорта: изготавливаются только из мяса высшего сорта, а сам процесс приготовления долгий и трудоемкий. Затраты производителей на специальную климатическую камеру, в которой готовится сырокопченая колбаса, очень высоки, из этого во многом складывается и цена на продукт. На вкус сырокопченые продукты острые, пряные, у них хороший четкий срез.

Ветчина: в отличие от вареных колбас и сосисок в фарш не добавляют ни молока, ни яиц, поэтому на вкус она более жесткая. Для диетического питания подходят не все ее виды. Некоторые сорта считаются довольно острыми, у них на срезе даже видны вкрапления острого перца, поэтому страдающим гастритом или язвой желудка они не рекомендуются.

Вареные сорта: эти продукты относятся к категории диетических – их можно есть без вреда для здоровья хоть каждый день (разумеется, свежими). Фарш вареных колбас отличается от остальных мясных продуктов своей особой нежностью – в его состав входят молоко и яйца. А также в этих продуктах умеренное количество пряностей. Если в колбасе присутствует шпик, то его включения должны быть одинаковыми по размеру и плотно впрессованными в фарш, а не вываливаться.

Сардельки и сосиски: это полностью готовый к употреблению продукт. Но по сложившейся традиции их обычно отваривают. Делается это исключительно для того, чтобы продукт нагрелся.

Нескольких минут (2 – 3) кипения в горячей воде достаточно, чтобы сосиски или сардельки приобрели привычный вкус. Переваривать их не стоит – это сильно отражается на вкусовых качествах продукта. Очищать оболочку, если она натуральная, не надо. Диетологи утверждают, что она полезна для организма.

Сроки хранения:
сосиски и сардельки...3-5 суток;
полукопченые
и варено-копченые15-16 суток;
сырокопченые45 суток;
ветчина.....5 суток;
вареные колбасы.....3-5 суток.

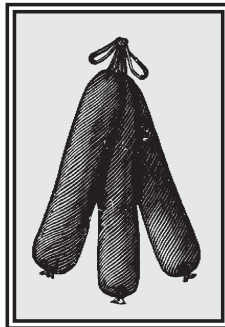
Хорошая колбаса не может быть дешевой. Посудите сами, сколько стоит мясо высшей категории, которое должно входить в нее по рецепту и такие компоненты, как молоко или яйца, то как килограмм готовой колбасы может стоить 80? Если же такая цена прельщает, то будьте готовы к тому, что внутри могут быть ароматизированная соя и тщательно перекрученные жилки и шкурки.

Внимание: срок хранения отсчитывается не с момента приобретения продукта в магазине, а с даты его изготовления!

Покупатели наиболее часто задают два вопроса:

В какой оболочке покупать колбасу, в натуральной или нет?

Натуральная оболочка (синюга или черева) – это тщательно обработанные кишки. Сосиски, сардельки или колбасу в такой оболочке можно есть, не очищая. Кроме вкуса и аппетитного хрустывания эта «обертка» содержит полезные вещества. Она укрепляет соединительные ткани организма человека, суставы, сухожилия, ногти, волосы.



Знания, конечно, – сила, но лучше выбрать колбасу, полагаясь на собственный вкус, и покупать ту, что изготовлена известными производителями. Есть гарантии, что соблюдены технологии и рецептура. Плюс, обязательный контроль за качеством.

Правда ли то, что некачественную колбасу не едят кошки?

Практика показала, что это выдумка. Все зависит от степени голода животного. Есть захочет – съест любую.

СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН

БОЛЬШАЯ СТИРКА

Махровые полотенца с течением времени становятся жесткими и плохо впитывают влагу. В этом случае их нужно выстирать, прокипятить в соленой воде и хорошо прополоскать. Гладить или катать махровые полотенца не рекомендуется.

В горчице хорошо стирать шелковые и шерстяные вещи. На ведро горячей воды берется стакан сухой горчицы. Предварительно ее растирают в холодной воде до превращения в жидкое тесто, кладут в марлевый мешочек и размешивают в ведре с водой. Дав горчице отстояться и осесть на дно, воду сливают в корыто с горячей водой и стирают вещь без мыла. Когда вода загрязнится, ее сливают. Тем временем отстой горчицы вторично разбавляют горячей водой, дают горчице осесть и снова наливают в корыто. Так же поступают и в третий раз. Вода при стирке должна иметь 40-45° тепла. Выстиранные вещи отжимают и прополаскивают в теплой воде, шелковые – в воде с уксусом, а шерстяные – в воде с нашатырным спиртом.

В отваре белой фасоли **можно также стирать без мыла**. В частности, хорошо стирать таким образом шерстяной трикотаж, поскольку при этом способе шерсть не сваливается. Один килограмм фасоли разваривают в 5-6 л воды, процеживают и, дав остыть до 40-45°, стирают в этом отваре вещи, причем их не следует тереть. Если вещь сильно загрязнена, стирку повторяют в свежем отваре, затем прополаскивают, расправляют и сушат.

Стирка в картофельном отваре.

Один килограмм очищенного картофеля варят в большом количестве воды, сливают отвар и добавляют 2 столовые ложки мыльных хлопьев на литр воды. В этом растворе производят стирку шерстяных тканей.

При стирке и полоскании хорошо добавить в воду 3-4 столовые ложки уксуса. Вещь погружают в раствор четыре-пять раз, осторожно моют и слегка отжимают.

Очень загрязненные вещи держат в растворе 3-5 минут, а пятна присыпают отдельно сухим порошком, слегка растирают и смывают в растворе. Сильно тереть, в особенности щеткой, и выкручивать вещь не следует. После стирки вещь прополаскивают в теплой, а затем в холодной воде с добавлением уксуса, слегка отжимают, закатывают в простыню или полотенце и сушат, причем не у огня и не на солнце.

Шелковые и шерстяные ткани сушат до полусырого состояния, трикотажные – до сухого или слегка влажного. Вещи, выстиранные порошком, гладят обязательно с изнанки умеренно нагретым утюгом с легким нажимом. Шерстяные изделия и трикотаж гладят только через влажную, нелиняющую ткань.

Стирка детского белья. Белье малышей следует стирать отдельно от белья взрослых, а также от белья детей старшего возраста. Детское белье рекомендуется замачивать в холодной воде, затем в течение 3-4 часов кипятить в баке, положив на каждое ведро воды 400 г мыла и полстакана соды. После кипячения в этом составе белье несколько раз тщательно прополаскивают и вешают для просушки, лучше на открытом воздухе. Гладить следует горячим утюгом с обеих сторон. Это улучшает дезинфекцию белья.

Стирка тонкого белья, например, батистового, производится обязательно высокосортным мылом (банным, 72-процентным и т. д.). При кипячении такое

белье следует класть не прямо в воду, а предварительно поместив в мешок из какой-нибудь более плотной ткани.

Стирка кружев. Кружева нужно замочить в теплой мыльной воде и оставить в ней на несколько часов. Потом слить воду, намылить кружева и жать их руками, но отнюдь не тереть, чтобы не повредить рисунок. После этого кружева промывают в чистой воде с небольшим добавлением крахмала и кладут в полотенце для просушки.

Гладить кружева надо с изнанки, полусухими, легким и негорячим утюгом.

Чтобы подкрасить кружева в желтоватый цвет, придающий им красивый оттенок, нужно добавить в последнюю воду немного жидкого кофе. Вместо кофе можно влить несколько капель желтой анилиновой краски. Предварительно ее заваривают в горячей воде и тщательно размешивают, чтобы не осталось ни малейших комочков, могущих испортить кружево.

Если требуется подкрасить, например, распоротую кружевную блузку, нужно отдельные куски ее скрепить ниткой, чтобы при окраске они погрузились в таз одновременно, иначе отдельные части блузки могут приобрести различный оттенок.



Для стирки мелких тюлевых и кружевных вещей следует опустить их в бутылку с широким горлышком, налив туда тепловатой воды и подмешав щепотку соли. Бутылку встряхивают сверху вниз и меняют воду несколько раз. Много вещей в бутылку класть не надо, так как они могут не простираться. Вынув вещи, их осторожно отжимают, прополаскивают и, отжав за-

тем насухо, расправляют и вешают для сушки. Можно также разложить выстиранные вещи на полотенце, просушить и осторожно прогладить негорячим легким утюгом.

Тюлевые занавески перед стиркой необходимо отряхнуть от пыли и замочить в холодной воде. Затем вскипятить в баке мыльный раствор и, осторожно отжав замоченные занавеси, погрузить их в кипящую воду. Прокипятив в течение получаса, их прополаскивают, слегка подсинивают и подкрахмаливают. Накрахмаленные занавеси свертывают, дают им полежать несколько часов и, чтобы не повредить тюль, осторожно гладят.

КАК СДЕЛАТЬ КЛИЗМУ? ЯПОНСКИЙ РИС

НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ НИКАКИХ КЛИЗМ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ТРЕХ ЛЕТ, НЕ ПОСОВЕТОВАВШИСЬ С ВРАЧОМ, – ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО, ПОТОМУ ЧТО ЗАПОР ИЛИ НЕЯСНЫЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ МОГУТ БЫТЬ СИМПТОМАМИ ЗАВОРОТА КИШОК, УЩЕМЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ГРЫЖИ, ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА, ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ ИЛИ ДРУГИХ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ ДЕТЯМ делают только с согласия или по назначению врача, а самостоятельно – для снижения температуры тела у высоколихорадящих детей и в тех случаях, когда совершенно ясно, что запор у ребенка связан с погрешностями в питании (резкий переход на искусственное вскармливание у грудничков, несколько дней без первого блюда у дошколят, переедание мучных изделий и пр.).

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ ВЗРОСЛЫМ, страдающим привычными запорами, допустимы. Однако всегда надо иметь в виду, что у взрослых запор может быть вызван серьезными заболеваниями кишечника (непроходимостью, например), при которых заполнение кишечника водой очень неблагоприятно.

Для выполнения этой процедуры в домашней аптечке надо иметь набор мягких резиновых баллонов («груш») различного объема с мягкими или твердыми наконечниками и кружку Эсмарха (или стеклянную воронку с длинной резиновой трубкой, которая вполне заменяет ее).

Очистительные клизмы детям проводят во всем мире мыльной водой

(в нужном объеме воды взбалтывают кусочек детского или хозяйственного мыла до появления пены), раствором поваренной соли (1/2 чайной ложки на стакан воды), содовой водой (1 чайная ложка на стакан воды); смесью воды с глицерином или растительным маслом (2-3 столовые ложки на 1 литр воды) или отваром сухой ромашки (1 столовая ложка на 1 стакан воды).

При запорах у детей первых шести месяцев как исключительную меру изредка – раз в несколько дней – можно применять такой способ: в анальное отверстие вводить тонкую стружку детского мыла. Эффект обычно наступает через несколько минут.

Температура воды очистительных клизм должна быть в пределах 25-37 градусов по Цельсию, причем чем она выше, тем более

выражен расслабляющий эффект спазма кишечника.

Перед началом процедуры из применяемого аппарата («груши», спринцовки и пр.) удаляют воздух! При выполнении процедуры ребенка надо положить на ЛЕВЫЙ бок, подогнуть его ноги к животу, развести ему ягодицы и, смазав наконечник «груши» (или спринцовки) вазелином, кремом или растительным маслом, вращательным движением ввести в прямую кишку на глубину 2-3 см – детям первого года и до 5 см – детям старше года.

Заполнять прямую кишку любым используемым раствором надо МЕДЛЕННО, потому что в ответ на первую порцию вводимого раствора кишка может на короткое время спазмироваться: в таком случае лучше прекратить введение раствора и подождать одну-две минуты, кишка обязательно расслабится, а потом продолжить процедуру.

Введя необходимый объем, надо удалить из кишки наконечник «груши» или спринцовки и плотно сжать ягодицы ребенка, чтобы удержать в кишечнике раствор. Обычно позов на дефекацию возникает у ребенка почти сразу же после заполнения кишки раствором, но эффективность процедуры во многом зависит от времени задержки раствора в кишечнике – правильно, если он будет размывать плотные массы кала в течение 5-15 минут.

После клизмы у человека нередко бывает многократный обильный стул – «расчистка завала», поэтому для детей надо заранее подготовить и держать рядом вместительный горшок или подкладное судно.

Использование мягких наконечников или носиков «груш» делает их применение совершенно безопасным. Объем очистительной клизмы для взрослых должен быть не меньше 1,5 литра, но не более двух. Объемы клизмирования для детей должны быть существенно меньше и зависят от возраста ребенка.

Иногда однократная процедура не дает желаемого эффекта. Не пугайтесь: вода, введенная в кишечник, не принесет вреда.

КЛИЗМУ МОЖНО ПОВТОРИТЬ, НО НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ ШЕСТЬ ЧАСОВ.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЗАПОРЕ КЛИЗМЫ МОЖНО ДЕЛАТЬ НЕ ЧАЩЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ ДВА ДНЯ – ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



Сырую водопроводную воду отстоять – 1 сутки. В литровую банку положить 2 ст. л. сахара (без верха), хорошо размешать, затем в эту воду положить 2 ст. л. японского риса и 5-6 изюмин. Банку закрыть капроновой крышкой и поставить в светлое место, но не на солнце на 3 суток. Затем изюм выбросить, а воду процедить в чистую банку через 5-8 слоев марли и пить по 100 г перед едой.

Оставшийся рис хорошо промыть холодной водой и весь процесс повторить. Рис каждый раз отмерять ложкой, так как он растет и его можно отдавать другим. Воду хранят, чтобы на нее не падали солнечные лучи. Жидкость лечебная, положительно действует на организм.

ПРИМЕНЕНИЕ: Отложение солей, в короткий срок нормализует обмен веществ, полные люди худеют. Выводит шлаки мочевого пузыря; нормализует кровяное давление до полного выздоровления. Снимает усталость, улучшает самочувствие, успокаивает нервную систему. Полностью излечивает геморрой. Для этого достаточно после опорожнения кишечника спринцеваться этой жидкостью 3 раза в день. Снимает боль при радикулите: нужно смазать затылочную часть, весь позвоночник и поясницу.



При отложении солей, при болях в сердце, при головных болях следует смазать окружность ушей (в день 3 раза); когда болят ноги – смазать ступни ног и подколенные чашечки 1 раз в сутки.

При бессоннице надо потереть уши по направлению к шее. Японский рис пользуется широкой популярностью. Хороший эффект при ангине, катаре верхних дыхательных путей, дизентерии, заболеваниях почек.

Рис хранят в закрытой банке не более 5 суток, после чего он теряет силу.

Орехова Светлана, г. Омск.