

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкалоидные отравления .....1	Запор .....15	Песок и камни в почках.....7
Аллергия .....7	Зоб .....7	Пиелит .....9
Анемия .....5, 9, 12	Избыточный вес .....13	Подагра .....2, 7
Артрит .....2, 15	Инфаркт миокарда.....15	Полиартрит.....2
Артроз .....2, 15	Ишиас.....4-5	Понос .....8, 9
Атеросклероз .....15	Катаракта .....5	Привязанность к спиртному.....3
Бородавki .....1	Кортикальная катаракта ....16	Простуда .....2, 7
Бронхиальная астма .....5	Кровоподтеки .....11	Радикулит .....5
Бронхит .....5, 7	Кровохарканье.....1	Рак .....9
Внутренние кровотечения .....1	Лимфолейкоз .....12	Рвота .....9
Водянка .....4, 6-7	Лучевая болезнь .....5	Ревматизм .....15
Выпадение волос .....9	Люмбаго.....4	Рожистое воспаление .....7
Гастрит.....3, 4	Мигрень .....6	Скарлатина .....6
Геморрой .....1	Невралгия .....4, 7	Ссадины .....11
Гепатит .....1, 4	Неврит .....15	Стенокардия .....15
Гипотония .....11	Ночное недержание мочи.....1	Тиф .....6
Глисты.....1	Одышка .....6	Тромбоз.....15
Головная боль.....3, 5, 6	Ожоги .....5	Туберкулез .....5
Грипп.....6, 7	Ослабление иммунитета .....9	Угри .....11
Дерматит .....1, 12	Остеохондроз.....5, 14, 15	Ушиб колена .....2
Диспепсия .....5	Острое воспаление почек.....6	Ушибы .....11
Желтуха .....1, 4	Отеки .....1, 5, 6	Фурункулез .....1, 5
Желудочно-кишечные заболевания .....4	Отравления.....8	Экзема .....12
Желчекаменная болезнь .....1		

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

РЕПЕЙНИК-ЦЕЛИТЕЛЬ .....1
ЯДОВИТЫЕ МАЗИ ПОМОГАЮТ ЛУЧШЕ ВСЕГО.....2
ПРОПОЛИСНОЕ МАСЛО ПОМОГЛО ПРЕКРАСНО .....2
УШИБ КОЛЕНА .....2
ЦВЕТ СПАСЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД .....2
УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА .....3
ЗЕЛЕНый САЛАТ ОТ ГАСТРИТА .....3
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ЛЮБОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ .....3
ПРИВЯЗАННОСТИ К СПИРТНОМУ .....3
АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ .....4
ЦЕЛЕБНУЮ СОЛЬ ВАРЯТ ПО ЧЕТВЕРГАМ .....6
СЕКРЕТ ДРЕВНИХ КИТАЙСКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ: КАППО – ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ТОЧКИ .....6
АДОНИС ВЕСЕННИЙ .....6
ДОСТУПНЫЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА .....7
СЕКРЕТЫ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА .....8
ЕСЛИ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ СТАЛИ ВЫПАДАТЬ ВОЛОСЫ .....9
УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА .....9
... И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО .....10
СТОЛ БОБОВЫЙ ВКУСНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ .....10
УГРИ ЮНОШЕСКИЕ .....11
УШИБЫ, УДАРЫ, ССАДИНЫ, КРОВОПОДТЕКИ .....11
ГИПОТОНИЯ .....11
ЛИМФОЛЕЙКОЗ: ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ .....12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА .....13
ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА .....14
СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН. БОЛЬШАЯ СТИРКА .....14
АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ .....15
МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬСЯ ВОДОРОСЛЯМИ? .....15
РЕЦЕПТ ОТ КАТАРАКТЫ.....16

## РЕЦЕПТ ОТ КАТАРАКТЫ

 Хочу рассказать, как вылечила катаракту моя мама. В 70 лет у нее заметно начало портиться зрение: ни вблизи, ни вдали ничего стало не различить.

У нее обнаружили кортикальную катаракту – беловатые клиновидные полосы в области наружного края оболочки хрусталика.

Однажды в очереди к врачу ей один дедушка рассказал, как избавился от катаракты. У него была передне-кашечная катаракта (перед хруста-

ликом), он закапывал по 2 капли облепихового масла 2 раза в день, предварительно закапав под веко 2-3 капли глицерина (чтобы не было жжения).

Такие процедуры он выполнял 4,5 мес. – и катаракта рассосалась.

Она проводила закапывания облепихового масла до полного восстановления зрения 6 мес.

Через 3 мес. – у нее заметно улучшилась яркость и контрастность зрения. Повторно у мамы катаракта

не появилась, хотя прошло уже 4 года с момента ее рассасывания.



Но дедушка предупредил, что облепиховое масло помогает хорошо, если катаракта находится перед хрусталиком, в случае же заднекашечной катаракты и при наличии глаукомы масло может быть не эффективно.

**Горяева Е., Смоленская обл.**

## 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 №17 (321). 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>ISSN 1811-9492</p> <p>08017</p> <p>9 771811 949000</p>	<p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 20.04.2008</p> <p>Сдано в печать 20.04.2008</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>

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## РЕПЕЙНИК-ЦЕЛИТЕЛЬ

 **Репяшок, он же репейничек обыкновенный** растет в светлых лесах, на опушках, среди кустарников, на склонах, возле дорог.

**Для приготовления лекарств** используют траву репейничка, которую заготавливают во время цветения растения (в июне-августе). Срезают верхушки стеблей длиной 30-40 см, а с нижних, одревенелых частей стеблей обрывают только листья. Собранное сырье сушат на свежем воздухе в тени или в проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем.

**Препараты репейничка обыкновенного** имеют вяжущие и мочегонные свойства, возбуждают аппетит и рефлекторно усиливают секрецию пищеварительных желез, содействуют нормализации обмена веществ, проявляют кровоостанавливающие и слабые желчегонные свойства. На опытах *in vitro* обнаружено, что водные вытяжки из растения проявляют угнетающее действие на вирус герпеса, а спиртовые вытяжки пригнетают развитие золотистого стафилококка и *a*-гемолитического стрептококка. Экспериментально подтверждены и глистогонные свойства растения.

**Самая целесообразная форма применения репейничка обыкновенного** – настой. Вовнутрь его употребляют при болезнях печени и желчного пузыря (гепатит, желтуха, желчекаменная болезнь), как желудочное средство и противоядие при алкалоидных отравлениях, против поносов и глистов, от геморроя и бородавок (*verrucae vulgaris*), для остановки внутренних кровотечений (кровохарканье, почечные и маточные кровотечения), в случае стойкого воспаления мочевого пузыря, алигурии и ночного недержания мочи, при застойных явлениях и при отеках. При заболева-

ниях печени и желчного пузыря настой репейничка целесообразно применять в смеси с другими, более сильными желчегонными средствами растительного происхождения. В смеси с другими растениями репейничек необходимо применять и при почечно-каменной болезни. Внутренне настой травы применяется при воспалительных процессах полости рта и верхних дыхательных путей, для лечения ран, пролежней и язв, при фурункулах и дерматитах, для остановки паренхиматозных кровотечений, при геморрое, для промывания влагаллица при белых и для ножных ванн при ощущении утомленности после продолжительного путешествия. Используют репейничек и в гомеопатии.

**Для внутреннего применения:** настой травы (2 ст. л. сырья на 400 мл кипятка, настоять 2 часа), по полстакана 4 раза в день до еды; настой (20 г сырья на 300 г кипятка) по 1 ст. л. через каждые 2 часа при кровохаркании; отвар травы (20-30 г сырья на 200 мл кипятка) по 1 ст. л. каждый час при поносах; сгущенный отвар (30 г сырья на 360 мл кипятка, уварить до половины) по 1 ст. л. через каждые 3 часа при маточных кровотечениях.

**Для наружного применения:** настой (5 ст. л. сырья на 400 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить) для полосканий, компрессов, примочек, спринцеваний и ванн для ног.

Лапунина С.Н., Киржач.

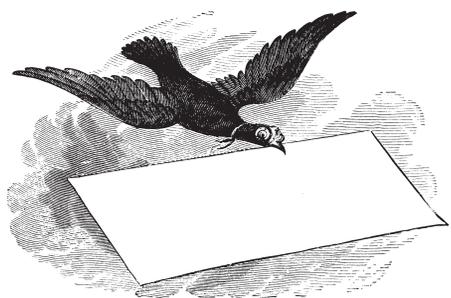


## СЕГОДНЯ

### В НОМЕРЕ:

- **лечит агава американская**
- **ядовитые мази помогают лучше всего**
- **доступное очищение организма**
- **секреты яблочного уксуса**

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).



## ПРОПОЛИСНОЕ МАСЛО ПОМОГЛО ПРЕКРАСНО

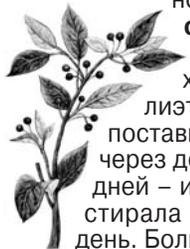
Моей соседке сделали укол, да неудачно – инфекцию занесли. Ягодицу у нее так раздуло, смотреть страшно! Хирург назначил операцию. Когда я зашла ее проводить, соседка уже не стонала, а скулила. **«Давай-ка, – говорю, – сделаем свое лекарство, полечимся народным средством».**

Хорошо, что под рукой все оказалось. Растопили мы на водяной бане 100 г прополиса и 100 г домашнего сливочного масла, хорошо размешали. И я сделала ей с этой мазью повязку. Через несколько минут мученица просто провалилась в сон. Я закрыла ее на ключ и пошла домой. Утром зашла сменить повязку. Сняла тряпицу – смотреть страшно! На ней было столько гноя, что меня потом целый день мутило. Так мы с ней с неделю и лечились. Постепенно рана зажила.

**Ерошев Л.С., г. Тула.**

## УШИБ КОЛЕНА

Однажды я упала, разбила колено. Первые дни применяла разные мази. Гематома рассосалась, а боли не стихали. Тогда приготовила растирку: в майонезную баночку измельчила 9



**листочков лаврового листа**, залила доверху водкой, закрыла полиэтиленовой крышкой и поставила в темное место, через день встряхивала. Пять дней – и растирка готова. Растирала колено 2-3 раза в день. Боли утихли.

Вот и весна пришла, а с ней – простуды. Предлагаю простое отхаркивающее средство при бронхите: 10 г высушенной кожуры мандаринов залить 100 мл кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды.

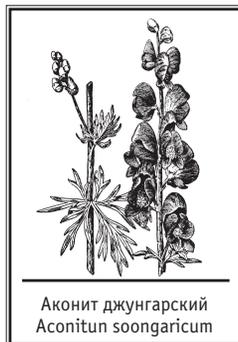
**Васькова Н.И., г. Можайск.**

## ЯДОВИТЫЕ МАЗИ ПОМОГАЮТ ЛУЧШЕ ВСЕГО



Кто из пожилых людей не знает, что такое артрит, полиартрит или артроз? Вот и меня эта беда не минула. Суставы выкручивает так, что места себе найти нельзя. Врач участковый сказала, что это заболевание суставов и околоуставных тканей, первопричиной которых является чаще всего инфекция, обменное или травматическое заболевание. Вылечить полностью практически невозможно, можно лишь облегчить состояние постоянным вниманием. Стала я литературу изучать – рецептов много, а какие из них помогают – неизвестно. Пришлось все на себе пробовать. Те, что помогли лучше всего, высылаю для твоих читателей,

Самыми действенными оказались ядовитые травы, например, клубни **аконита** (борца ядовитого). Однако применять его нужно крайне осторожно. Если при применении участилось сердцебиение – немедленно повязку снять. Использовать нужно в виде 5-10 % мази на любой жировой основе для втирания на больное место (больные места) при болях в суставах и невралгиях.



Аконит джунгарский  
Aconitum soongaricum

Не менее ядовиты листья и семена **белены черной**. Использовать в виде мази на любой жировой основе для растирания больных участков как обезболивающее. Мазь: 15-30 г порошка из сырья настаивают 8-10 дней в 100 мл теплого подсолнечного масла, ежедневно 2-3 раза взбалтывая – и мазь готова.

Внутри хорошо принимать корни бедренца в виде настоя или настойки. Помогает при артрите, полиартрите, подагре. Настой: 2 ст. ложки корней настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день, лучше до еды. Настойка: 2 части корня настаивают 7-10 дней в 5 частях водки и пьют по 30-40 капель настойки на ст. ложку теплой кипяченой воды 3-5 раз в день, лучше до еды.

В пищу хорошо принимать баклажаны, причем без ограничения как лечебное питание при артритах, подагре и др. подобных заболеваниях.

**Анна В., г. Балашиха.**

## ЦВЕТ СПАСЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД



Вместе с музыкальной терапией активно используются лечебные свойства цвета. Волновые вибрации основных цветов оказывают восстанавливающее действие на организм и его функции.

Красный, оранжевый, желтый относят к теплым цветам; голубой, синий, фиолетовый – к холодным; зеленый – к промежуточным (в зависимости от присутствия в зеленом желтого или синего компонента).

**В цветотерапии используется** множество методов целенаправленного воздействия на человека. Кроме основных техник цветотерапии (облучение цветом, цветное питание, визуализация цвета, вдыхание цвета, медитация с цветом), можно подбирать цвет одежды, в особенности нижнего белья, рубашек, блуз и шейных платков так, чтобы облегчить процесс исцеления. Можно прикрепить цветную пленку (фольгу) на оконные стекла, и в комнату будет попадать свет только определенного цвета. Можно пить родниковую воду, облученную определенным цветом. Для этого необо-

дима лампа с подвижным кронштейном и лампочки разных цветов: красная, оранжевая, зеленая, голубая, синяя, фиолетовая. Лампочка накаливания должна быть 100 Вт. Продолжительность облучения различна. Для первых 2-3 дней достаточно 5-10 минут 2-3 раза в день. Зеленый – единственный цвет, которым можно облучаться без ограничения. Красный, напротив, – это цвет, который требует осторожного обращения.

**Цветное облучение** очень сильно воздействует на кожу, а вместе с тем и на более глубокие слои тела. Например, облучение области сердца зеленым ощутимо успокаивает сердце. Облучение живота желтым при запоре в течение короткого времени приводит к долгожданному эффекту. Облучение головы синим цветом при сотрясении мозга уменьшает отеки и бледность. При простуде вы можете, отдыхая вечером, читать книгу и одновременно облучать голову голубым цветом. То же самое относится к состоянию физического изнеможения: для восстановления жизненной энергии вы облучаетесь красным или оранжевым. В случае душевного истощения помогает фиолетовый.

**Ходыкина О.М., г. Пермь.**

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

 Прекрасно о красоте лица и об уходе за кожей лица высказалась Эдита Пьеха. «*Что касается моего внешнего облика, то над собою я никакого насилия не применяю. Я не увлекаюсь сладким и мучным, люблю овощные блюда и, вообще, овощи. Я употребляю проросшие злаки. Если их уметь приготовить, это даже вкусно. А то, что они наполнены огромным количеством витаминов, известно давно. Ежедневно я принимаю горячий и холодный душ утром, это здорово, он придает бодрость. Поэтому, нет надобности срезать жир с туловища, заниматься подтяжкой кожи. Я всегда была умеренна в еде.*

Хочется сказать, что для здоровья надо иметь не огромные деньги, а силу воли и любовь к труду над собой, а еще и мудрость.

С самой весны можно применять соки растений для смягчения кожи.

**Настой лепестков чайной розы** на постном масле: 100 г лепестков в 200 г постного масла настоять 7 дней, смазывать на ночь.

**Цвет сирени (бузка):** 100 г на 500 г самогона настоять 14 дней. Смазывать утром, вечером и днем. Помогает от прыщей, угрей, лишая, любой сыпи. Лицо становится матовое и очень чистое.

**Цвет ромашки** настоять 6 часов в кипятке: 3 стол. ложки на 500 г кипятка. Смачивать лицо 3-4 раза в день, и оно будет матовое, чистое, гладкое.

**Корень петрушки** – если кто хочет, чтобы его лицо было светлее. 2 стол.



ложки корня залить 500 г холодной воды на ночь, утром проварить одну минуту. Этим заваром делать маски на час 2 раза в день.

Но кожа лица нуждается еще и в питании. Подкормка кожи лица не составит вам труда, процедура эта не отнимет у вас много времени. Когда вы едите яблоко, грушу, сливу, вишню, землянику, клубнику, лимон, апельсин, отделите одну дольку, смажьте лицо на 20 минут. Потом смойте теплой водой. Если кожа лица сухая, смажьте каплей постного масла. Если вы делаете салат, любым овощем смажьте лицо на 20-30 минут. Картошка, свекла, лук, помидор, огурец, морковь, капуста – это все дает подкормку коже лица.

**Но хочется обратить ваше внимание на еще один важный момент.**

Цвет вашего лица – это состояние вашего организма.

Если вы курите, часто пьете спиртное, пиво, кушаете много мясных, острых блюд, нелады с кишечником (запоры, расстройства) могут отразиться на цвете вашего лица. Кремами можно исправить, но лишь на короткое время.

Женщины, берегите свою красоту, а не губите. Оставьте что-то несделанным, а отдых организму дайте, минимум на 30 минут. Не носите тяжести. Следите за своим лицом. Пользуйтесь больше естественной косметикой и от этого вы только выиграете.

**Наталья С., г. Москва.**

## ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ ОТ ГАСТРИТА

 10 лет назад муж страдал хроническим гастритом с повышенной кислотностью: не мог есть ничего сладкого, кислого, горячего, холодного, жирного, острого. Беспокоила изнурительная изжога. Много лекарств перепробовал, но действия их хватало самое большее на 2 часа. **Спасли его зеленые салаты.**

Как только на даче появлялась первая зелень (одуванчик, крапива, подорожник, тысячелистник, медуница, клевер), я рвала листочки, хорошо промывала под проточной водой, мелко резала, растирала с солью, перемешивала с растительным маслом и кормила мужа. В мае добавляла ли-

стья черной смородины, малины, клубники (пока они еще не жесткие). По мере появления укропа, зелени лука, чеснока, ботвы репы, столовой свеклы салат богател. Все это я резала, растирала до появления сока. Если какое-то растение достать не сможете – не беда. Обязательные компоненты – крапива, одуванчик, подорожник и спорыш. После первого же дачного сезона муж избавился от изжоги, сейчас ест все и не вспоминает о перенесенных мучениях. А зеленые салаты – у нас на столе каждый дачный сезон.

Напоследок еще один совет: если у вас случилась диарея, съешьте два яйца, сваренных вкрутую, и минут через 5-10 выпейте стакан крепкого чая без сахара.

**Исаева С.Н., г. Калуга.**

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ЛЮБОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Быстро снять головную боль любого происхождения вам помогут:

**Мелисса лекарственная** (*Melissa officinalis L.*). 8 чайных ложек измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и выдержать 20



минут в хорошо закрытой посуде. Это суточная доза.

**Льнянка обыкновенная** (*Linaria vulgaris L.*). 1 чайную ложку травы залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 20 минут. Это су-



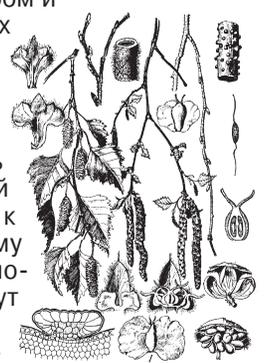
точная доза.

**Пижма обыкновенная** (*Chrysanthemum vulgare Bernh.*). 1 чайную ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 20 минут. Это суточная доза.



## ПРИВЯЗАННОСТЬ К СПИРТНОМУ

 Моя знакомая по работе отучила своего сына и внука от спиртного такими процедурами: сухие березовые дрова обильно посыпала сахаром и разожгла из них костер на дачном дворе. Через несколько минут разгоревшийся огонь залила водой и подозвала к плотному дыму сына своего подышать. Минут 30-40 он так дышал и кашлял. Потом она налила стакан водки и дала ему выпить. Делали они так раз 10, с перерывом в 1-3 дня, и сын ее теперь водку совершенно не пьет, вином и пивом тоже не злоупотребляет. Через год она вместе с сыном и внука так же продышать сахарным дымом заставили. Внуку хватило 3 таких процедуры для стойкого отвращения к спиртному.



**Захарова Марина, г. Селижарово Тверской обл.**

# АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ

*Хочу дать хороший совет, как лечиться при люмбаго. Взять лист комнатного растения агава, разрезать его плашмя, срезав колючки, и соком листа натирать поясницу. Но натирать надо сначала очень осторожно, так как на чувствительную кожу сок агавы очень сильно действует – щиплет и жжет, но недолго. Если же реакция кожи терпима, то можно потереть сильнее, и делать это раза два в день. После натирания агавой не надо никакого особенного закутывания тела.*

## Агава американская

В нашей стране распространена как комнатное декоративное растение, похожее отчасти на алоэ, или столетник, но листья у нее шире, размером в пол-ладони. Агава не имеет у корня стебля, поднимающегося над мясистыми шиловидными листьями, как это бывает иногда у алоэ. Агаву очень часто в народе называют столетником, путая ее с алоэ. Однако это два разных растения.

## Разновидности

Известно более 300 видов, произрастающих в тропических и субтропических областях Америки. Широко распространены агавы и по всему Средиземноморью. Чаще всего встречается в культуре агава американская. Именем этого растения называется Мексика, что в переводе означает место агавы.

## Выращивание

В условиях закрытого грунта она редко цветет, но выращивают ее без особых трудностей. Это растение неприхотливое. Оно требует лишь много солнца и воздуха, умеренного полива зимой и интенсивного – летом. Отлично развивается в горшках и кадках большого размера, при хорошем дренаже из битых черепков. Почву следу-

Чаще выращивают агаву не семенами, а отростками, появляющимися вокруг материнского растения, и клубнями-луковицами, образующимися на кончиках побегов цветочного стебля. Эти луковицы на стебле развиваются в маленькие растения до 10 см длиной, а затем падают на землю.

## Лекарственные формы

С лечебной целью используются листья и свежий сок растения. Обычно агаву живет 15-20 лет. Листья для лечения следует брать от растений не моложе трехлетнего возраста.

Используют агаву наружно (при ранах, нарывах и пр.) и принимают внутрь (при заболеваниях желудка, печени, легких и пр.). Препараты из этого растения обладают обеззараживающим, противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим действиями.

## Лечебное действие

Полезна для нервной системы, еще она успокаивает, способствует быстрому лечению невралгий. Агава улучшает процесс обмена веществ, вывод из организма лишней жидкости, помогает быстрому заживлению раздражений различных тканей. Лечит агаву и заболевания горла. А еще она одним присутствием нормализует деятельность органов и систем, которыми управляет знак Рак: пищеварительной системы, молочных желез, желчного пузыря. Хорошо иметь дома агаву, когда у человека целый букет заболеваний, когда старые болезни влекут за собой появление новых.

## ЛЕЧЕНИЕ

Гомеопаты рекомендуют принимать агаву при внутренних заболеваниях в большинстве случаев в виде отвара или настоя мезги на воде.

### При водянке

Свежий сок агавы принимают вместо настоя или отвара по 20 капель на 1

ст.л. воды (обязательно сразу же запить водой) в начале заболевания водянкой для урегулирования нарушенного при этом пищеварения. Рекомендуют также свежий сок в сочетании с полыню: 1 часть (или 20 капель) настойки полыни (или 1 ст.л. отвара) берут на 5 частей или на 1 ч.л. сока агавы, разводят в 0,5 л кипяченой воды. Принимают по 1 ст.л. 3 раза в день. Рекомендуют также для нормализации функциональной

деятельности желудка и кишечника.

### При гастритах

Сок из свежих листьев агавы принимают по 5-10 мл сразу же после его получения, за 0,5 часа до еды 2-3 раза в день. Рекомендуются при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезнью желудка, после

дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний, для улучшения аппетита.

### При гепатитах

50 г измельченных листьев залить 1 стак. кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Это же средство рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, кашле, бронхите.

### При желудочно-кишечных заболеваниях

50 г измельченных листьев на 1 стак. кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 4-6 часов, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

### При желтухе

Высушенные на воздухе листья измельчить, просеять и хранить в плотно закрытой посуде. Принимать по 0,2-0,5 г 3 раза в день при желтухе, болезнях печени.

### При ишиасе

Втирать на ночь мезгу из натертого на частой терке (для хрена) листа. После этого растертые места следует обвязать чем-нибудь теплым и хорошо укрыться. (Часто после втирания возникают ожоги, даже пузыри, появляется сильный зуд с болью). Повторить втирание можно лишь после того, как кожа успокоится. Но бояться такой ре-



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

*Интересная особенность агавы: после цветения материнское растение, отдав все свои силы будущему потомству, погибает. Листья в конце цветения становятся вялыми, сморщенными, бессильно лежат на земле, растение теряет свой гордый вид. Хотя неосведомленные люди и говорят, что агавы цветут один раз в жизни, однако погибающая розетка дает молоденькое растение у самой корневой шейки, оно и продолжает ее жизнь дальше.*

ет давать средней легкости, очень питательную, чуть щелочной реакции. Пересаживать можно один раз в 1,5-2 года. Вазоны для пересадки должны быть не слишком большими. С мая по сентябрь агаву можно держать в открытом грунте, высаживать ее прямо в почву или прикапывать вместе с вазоном. Вносить в комнату следует до заморозков.

акции не следует. Плохих последствий и осложнений не бывает, и тот, у кого хватит терпения перенести такую сильную реакцию, выздоровеет обязательно. Чтобы уменьшить раздражение кожи, свежую мезгу перед натиранием можно процедить через двойной слой марли, а на другой день после втирания на больное обожженное место можно время от времени накладывать тонким слоем свежий творог или присыпать крахмалом. На один-два раза будет достаточно 200-300 г листьев 4-5 летней агавы. Чтобы сохранить мезгу для последующих сеансов, остатки ее заливают спиртом и этой смесью пользуются дальше.

### При нарывах

Листья для наружного применения употребляют свежими, расщепляя лист и прикладывая его к больному месту разрезанной стороной. Хороший эффект даст применение агавы также при ишиасе (воспалении седалищного нерва).

### При остеохондрозе

Настойка: измельченные свежие листья заливают 40-70-градусным спиртом или водкой в соотношении 1:10. Плотно закрывают и выдерживают при комнатной температуре 7 суток. Затем процеживают и выливают в бутылку темного цвета. Пьют по 20 капель 3 раза в день после еды при остеохондрозе и спондилезе. А также используют как растирку при ревматизме, чтобы вызвать прилив крови к пораженному участку.

### При отеках

20-25 капель свежего сока на 1 ст.л. воды. Принимают 3 раза в день до еды. Рекомендуется также для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

### При радикулите

Лечатся так же, как и при ишиасе, втиранием на ночь мезги из натертого на частой терке (для хрена) листа. После этого натертые места следует обвязать чем-нибудь теплым и хорошо укрыться.

### При фурункулах

Свежие листья расщепляют и прикладывают к больным местам внутренней стороной, сверху накладывают вату или теплую повязку. Используют также при лечении нарывов, воспалении седалищного нерва.

## ЛЕЧЕНИЕ СБОРАМИ

### При бронхиальной астме

А также затяжном упорном бронхите, туберкулезе легких сок агавы с медом (1:1) перетопить на водяной бане и хорошо перемешать. Принимать по 1 ст.л. 3-5 раз в день за час до еды, запивать теплым чаем или молоком.

### При бронхите

Взять 15 г сока агавы, 10 г свиного или гусиного жира, по 100 г сливочного масла несоленого и пчелиного меда, 50 г какао. Тщательно перемешать и принимать по 1 ст.л. на 1 стакан теплого молока 2 раза в день при туберкулезе легких и хроническом бронхите.

### При диспепсии

**Рецепт 1.** Применять настой или отвар. Настой готовят из небольшого потертого листа или его части, залитого так, чтобы вся мезга была покрыта водой. Настаивают 6 часов, процеживают через марлю, разводят в 0,25 стак. воды, пьют 3 раза в день по 1 ч.ложке. Отвар агавы принимают в таких же дозах (только по предписанию врача). Лекарство из агавы лучше всего соединить с отваром полыни в такой концентрации: 1 часть отвара полыни на 5 частей отвара агавы. Принимать 3 раза в день по 1 ст.л. и запивать водой. Этот рецепт можно использовать и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

**Рецепт 2.** Лучше агаву соединить с отваром полыни (10 г на 150 мл) в такой концентрации: 1 часть полыни на 5 частей агавы; доза приема такая же. Приготавливают эту лечебную смесь так: 1 г или 20 капель настойки полыни (или 1 ст.л. отвара) берут на 5 г (или 1 ч.л. сока) агавы, разбавляют в 0,5 л кипяченой воды. Доза приема: по 1 ст.л. 3 раза в день.

### При туберкулезе

15 г сока из листьев агавы смешать со 100 г смальца свиного или гусиного.

Добавить по столько же масла сливочного (несоленого), меда пчелиного (чистого), 50 г какао (для вкуса). Употреблять утром натощак и вечером перед сном по 1 ст.л. на 1 стак. горячего молока при туберкулезе легких, а также при упорном бронхите, невралгии, радикулите, ишиасе, головных болях.

## ОПЫТ ПРЕДКОВ

### Сок

Сок из свежих листьев применять наружно при гнойных ранах.

Смазывать кожу свежим соком агавы при грибке.

При ожогах, а также незаживающих (старых) ранах, язвах, при гнойном воспалении глаз или начинающейся катаракте (сером бельме) используется для примочек разведенный в соотношении 1:10 сок или настой из листьев.

### Эмульсия

При лучевой болезни рекомендуется применять эмульсию из сока листьев агавы: настоять на касторовом или эвкалиптовом масле 12 суток в темноте при температуре 6-8 градусов. Применять для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни, а также при анемии.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

*На плантациях агав, культивирующихся в Мексике, несмотря на благоприятные условия выращивания, растениям не дают цвести. Когда в середине розетки становится заметной молодая почка, ее вырезают. В ямке собирается сладкий сок, который должен был пойти на образование стебля, цветков и плодов. Этот сок содержит 10% сахаров и по-испански называется *аквами-ель*, что в переводе означает «сладкая вода», или «медовая вода». Три раза в день вычерпывают сок из углубления. Сок выделяется 8-10 месяцев, пока не усохнут листья агавы. За весь этот период с одного такого растения можно собрать до 1000 л сока. Он бродит в течение трех дней, и после этого получается прославленный напиток *пульке*.*

### С медом

Смесь из свежего сока агавы американской с медом применять внутрь при туберкулезе легких и затяжном упорном бронхите.

Окончание на стр. 15.

## ЦЕЛЕБНУЮ СОЛЬ ВАРЯТ ПО ЧЕТВЕРГАМ

 Четверговая, или, как ее еще называют, черная, соль исконно готовилась в печах на основе каменной крупной соли, квасной гущи, капустных листьев, пряных трав. Золу, оставшуюся после приготовления соли, использовали в качестве активированного угля, выводящего из организма токсины. В народной медицине золой из капустных листьев и пряных трав лечили многие кожные заболевания.

Черная соль вкусна и полезна, в ней после сжигания остается ряд минеральных веществ (калий, кальций, магний, фосфор, йод, хром). Чтобы удовлетворить потребность в соли, ее нужно значительно меньше, чем обычной. Сдобренные четверговой солью, например, вкрутую сваренные яйца, хлеб с маслом – постным или сливочным, всевозможные зеленые салаты – все становится ароматным и аппетитным.

Готовили такую соль в Чистый четверг, перед великим днем Пасхи, и освящали вместе с куличами и яйцами. Рецепты приготовления этой уникальной соли были утеряны. Мне удалось восстановить некоторые из них по литературным источникам.

### На основе квасной гущи

Квасную гущу (после сбраживания сусла) смешать с крупной каменной солью. Вместо квасной гущи можно использовать ржаной или бородинский хлеб (на 1 кг соли



5 кг хлеба), размоченный хлеб смешать с солью, поместить в печь или духовку, нагретую до 250°C, и готовить до тех пор, пока хлеб не почернеет. Полученную смесь измельчить и провеять через сито. Оставшуюся в сите соль высыпают в банки и используют вместо обычной соли.

### С капустными листьями

Зеленые верхние листья, снятые с капустного кочана, порубить и смешать с каменной солью. Затем пережечь в печи или духовке.

### С пряными травами

Пряные травы (душицу, мяту) смешать с каменной солью и ржаным или бородинским хлебом (квасной гущей) и пережечь в духовке или печи. В Костроме до сих пор готовят эту вкусную и целебную соль и называют ее костромской черной солью.

Данилова М.В., г. Хабаровск.

## АДОНИС ВЕСЕННИЙ

 Немало есть растений, которые употребляют в народе для лечения болезней сердца, но не каждое из них можно применять, не имея медицинских знаний. Некоторые из этих растений содержат сильно действующие вещества, и при пользовании ими нужно быть осторожными.

Адонис весенний – ядовитое растение! Многолетнее травянистое растение высотой 15-60 см. Цветет с ранней весны до половины мая. Растет по сухим открытым склонам, на опушках лесов, на лесных лугах.

Сушить адонис нужно только в тени, так как народный опыт показал, что растение, высушенное на солнце, теряет свои лечебные свойства. Траву



**Адонис является важным компонентом в смеси лекарственных растений, применяемых при болезнях почек.**

адониса лучше всего хранить в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой.

Растение очень популярно в народе и высокоценно. На Волыни ежегодно для личных целей народ заготавливает его тоннами. Адониса с каждым годом становится все меньше и меньше, поэтому это растение должно быть взято под охрану государства.

**В народной медицине** чай из отвара адониса (1 ст.л. порезанного растения на 2 ст. кипятка) рекомендуется принимать по 1 ст.л. (максимум!), и не чаще чем через час, при болезнях сердца, почечной водянке, остром воспалении почек, при одышке, отеке ног, при инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина).

**При острых и хронических болезнях почек** принимается следующая смесь: трава адониса – 4 г, листья толокнянки – 5 г, березовые почки – 3 г, трава хвоща полевого – 2 г. Смесь залить 300 мл кипятка, парить в духовке 2 часа, а потом на слабом огне кипятить 5-10 мин. Принимать каждый час по 1 ст.л. При этом назначается молочная, бессолевая диета, постельный режим и через день ванна.

**Отвар адониса** и смесей с ним быстро портится (закисает), поэтому нужно ежедневно приготавливать свежий.

Ильюхина А.П., г. Самара.

## СЕКРЕТ ДРЕВНИХ КИТАЙСКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ: КАППО – ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ТОЧКИ

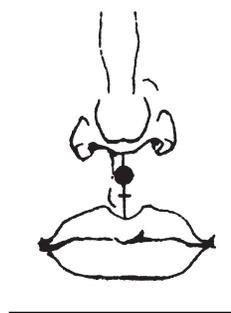
 Я страдала мигренью в течение 10 лет. Последний приступ продолжался 4 дня. Один мой зна-

комый, мастер кунг-фу, рассказал мне о чудесной точке дзин-тю. Я массировала эту точку около минуты, и, к моему великому удивлению, боль прошла!

Существует множество легенд о мастерстве китайских целителей, которые даже умели возвращать к жизни умершего человека. В чем же заключался их секрет?

Они знали особые точки человеческого тела, на которые необходимо было воздействовать, чтобы почти мгновенно вывести человека из шокового состояния, снять боль и восстановить организм

после удара. Попробуйте и вы воспользоваться древнейшим методом каппо.



Если у вас заболела голова, достаточно промассировать всего лишь одну точку! Эта точка, называемая дзин-тю, является одной из наиболее важных точек, используемых при оказании первой помощи.

Воздействие на дзин-тю мгновенно помогает в случае сильной боли, обморока и шока. Точка находится под носом, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы.

Чтобы снять головную боль, сделайте 6-10 надавливаний на дзин-тю большим пальцем.

Журавлева Л.А., г. Краснодар.

# ДОСТУПНЫЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

*В том, что организм человека требует очищения, уже никого убеждать не нужно. Вопрос в другом – чем очищаться. Ведь способов проведения такого курса лечения множество. Предлагаем, пожалуй, самый доступный.*

**Наиболее подходит для очищения сок лопуха**, собранного с июня по сентябрь.



Именно в эту пору он содержит в себе все необходимые целебные вещества. Приготовить сок нетрудно. Для этого сорвите листья, срежьте черенки (они тоже содержат много сока), выкопайте корни и все вместе тщательно промойте, дайте стечь воде. Затем измельчите в ступе или пропустите через мясорубку. Отожмите сок. Это можно сделать или с помощью густого ситечка, или через марлю, сложенную втрое. Можно измельчать и выжимать сок через специальную соковыжималку (лучше употреблять пластмассовую, чтобы не было окисления).

Летом пейте по 1/3 стакана сока три раза в день.

Можно заготовить такой **целебный сок и на зиму**. Для этого возьмите 2,5 л сока и залейте его 0,5 л водки, закупорьте и храните в прохладном месте как настойку. Можно сделать в меньшем количестве (0,5 л сока на 100 г водки).

**Принимать лучше всего свежий сок**, не настоящий в холодильнике, не консервированный, а именно свежий. Доза такого целебного снадобья – по 3-4 столовые ложки трижды в день. При тяжелых заболеваниях дозу можно увеличить до половины стакана. Принимать лекарство, как и в других случаях, три раза в день за полчаса до еды.

**О целительной роли лопуха** в очищении организма говорит практика нетрадиционной медицины и ее положительные результаты. Сок лопуха очищает кровь, отлично помогает при аллергии. Его рекомендуют применять также при зубе. Он помогает при заболевании второй степени, предотвращает увеличение щитовидной железы.

**Сок лопуха помогает** вымывать соль из суставов. Он также вымывает песок и камни из почек.

**Его можно использовать** для лечения водянки, подагры.



**Если вас беспокоит состояние волос** (они выпадают, ломаются), втирайте в кожу головы сок лопуха – это отличное средство от облысения. Отлично помогают также отвары листьев, черешков в косметике. Если вас беспокоят угри, у вас пористая кожа, очищайте ее соком лопуха. От таких примочек кожа лица становится более эластичной. Фурункулы также рекомендуется промывать соком лопуха.

**Издавна знахарки советовали собирать листья лопуха на Троицу. Высушенные в тени, такие листья помогают своей целительной силой на протяжении всего года. Их можно использовать для заживления ран, при ожогах, язвах, с их помощью можно лечить даже незаживающие раны и трещины.**

**При простудных заболеваниях** и особенно при гриппе также желательно принимать сок лопуха. Доза обычная: по 1 столовой ложке два раза в день. Если простудные болезни перешли в хроническое заболевание, скажем, в хронический бронхит или астматический бронхит, сока можно пить больше – по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. В практике лучших целителей встречаются случаи, когда люди вылечивали тяжелую форму пневмонии, выпивая по литру сока лопуха, принимая его в обычных дозах – по 1 столовой ложке два раза в день.

А вот совершенно доступный каждому **способ лечения больных суставов**. Приложите к ним лист лопуха (зеленой стороной) и повяжите сверху шерстяной повязкой. Такие аппликации необходимо накладывать на ночь, тепло укрывая больные суставы.

**Лопухом спасают людей** при рожистом воспалении. Для этого берут сухой лопух (листья), перетирают в порошок, смешивают его со сметаной, намазывают на красную ткань (лучше на шерстяную) и прикладывают к больному месту.

**Параллельно можно проводить** очищение организма и с помощью бузины черной. Это очень целебное растение. В народной медицине используют все ее части. Особенно полезны плоды бузины черной. Пьют бузиновые отвары при различных воспалительных процессах. Это отличное успокаивающее средство, в чем и сказывается его сила, является хорошим дополнением при лечении лопухом. Бузина оказывает жаропонижающее, потогонное действие. Помогает при поражении нервной системы, очищает кровь. Полезна при невралгии, заболеваниях эндокринной системы, почек и мочевого пузыря. Бузиновые напитки – сильнодействующее слабительное средство. Для приготовления оздоравливающего настоя понадобится 30 г сухих цветков. Залейте их 0,5 л кипятка, пусть настоится 30 минут. Принимать этот настой необходимо по 1 стакану 3 раза в день.

**Иногда людям не подходит сок лопуха, бывает, что больной его почему-то не воспринимает. В таком случае рекомендуем лечиться настойкой сока на водке. Пить настойку по 1-3 столовые ложки три раза в день перед едой.**

# СЕКРЕТЫ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Известная поговорка гласит: «Съедай по яблоку в день, и не понадобится вызывать врача». Ее истинная сущность в том, что яблоки обладают целебными свойствами для человеческого организма.

**Яблочный уксус** содержит все минеральные элементы, входящие в состав яблока. **Методы терапии**, основанной на применении яблочного сока, яблочного сидра, или яблочного уксуса, одинаково эффективны, так как каждый из этих продуктов является источником ценных минеральных веществ. Если Вы исследуете влияние уксуса различных видов, Вы поймете, что ни один из них не дает такого же эффекта при лечении недугов, как яблочный. Аналогичной эффективностью при применении в качестве лечебного средства отличается винный уксус, используемый итальянцами; по своему действию он более других сходен с яблочным уксусом.

**Для применения в медицинских целях** яблочный уксус должен быть приготовлен из мелко измельченных целых яблок. В продажу поступает уксус, приготовленный из яблочной кожуры и сердцевинки яблока, предназначенный для некоторых коммерческих целей. Однако, на этикетке обычно указывается технология приготовления (сделан ли он из целых яблок или нет).

Наблюдения за характером изменений состава целых яблок при переработке в яблочный уксус показали, что **целебные свойства исходного продукта** (целых яблок) сохраняются в яблочном уксусе; за исключением лишь изменения, выражающегося в превращении сахаров яблок в кислоту, которая и представляет собой уксус. Важно знать точно характер действия уксуса в пищеварительном тракте, и почему выпивание стакана воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса за каждой едой обеспечивает хорошее функционирование пищеварительного тракта и, в конечном счете, всего организма.

**Можно привести наглядный пример.** Чтобы понаблюдать, как действует яблочный уксус на живую бактериальную флору, найдите дождевого червяка в саду или на огороде, положите его на доску, или на какую-либо другую твердую поверхность и полейте его яблочным уксусом. Сперва он скорчится, как от боли. Через несколько секунд он станет неподвижным. Еще через несколько секунд его

розовая окраска почти исчезнет, и он побелеет. Уксус убил его за несколько секунд. Подобным образом же яблочный уксус разрушает бактерии в пищеварительном тракте.

**В подтверждение сказанного приведу четыре ярких примера.**

*Две сестры пожелали иметь рыбу на обед. Они понюхали ее и одна из них сказала, что рыба несвежая и ее нужно выбросить. Другая сочла рыбу пригодной для еды. Рыбу приготовили и подали на стол. Ранее мне представился случай научить одну из сестер в случае подозрения, что пища несвежая, выпивать стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса. Она окончила школу поваров, и иногда с ней обсуждали способ приготовления различных блюд.*

*Перед едой она выпила два-три глотка смеси из двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды и посоветовала своей сестре, у которой она гостила, сделать то же самое, но та не сочла это необходимым. В скором времени у хозяйки дома появился понос, тогда как у гостей было все в порядке.*

*Во время летнего пикника семья Шайнер на обед был подан салат из омаров, который, к несчастью, оказался несвежим. В результате у 19 человек появился сильный понос, в некоторых случаях со рвотой. Один из обедавших принял меры предосторожности. Следуя ранее данному мною совету, на всякий непредвиденный случай он взял с собой маленькую бутылочку яблочного уксуса. Перед обедом он влил довольно много его в стакан, разбавил водой и выпил. Он очень любил салат из омаров и положил себе дополнительно еще две порции, и хотя многие из его компаньонов пострадали, с ним ничего не произошло, так как уксус хорошо продезинфицировал его пищеварительный тракт.*

*При других обстоятельствах, когда я был на государственной конференции врачей, я жил в гостинице, как-то один из моих коллег-медиков попросил меня немедленно подняться в номер, объясняя, что он болен и ему нужна помощь. Ночью он проснулся от расстройства пищеварительного тракта, у него был понос со рвотой.*

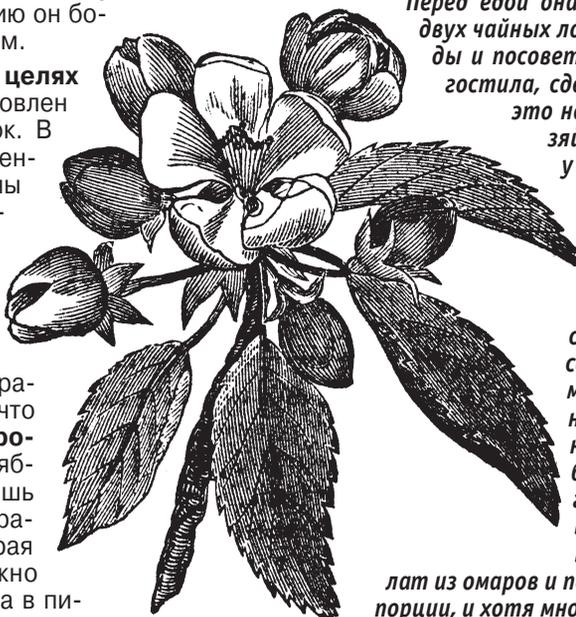
*Было 10 часов утра я принес из своего номера бутылку с яблочным уксусом, которую всегда беру с собой, если уезжаю из дома. Я давал ему по одной чайной ложке смеси (1 чайная ложка уксуса на стакан воды) через каждые 5 минут. В случае пищевого отравления со рвотой, если Вы попытаетесь выпить весь стакан залпом, Ваш желудок не примет этого количества. Но если пить небольшими глотками через каждые 5 минут смесь будет усваиваться желудком. В стакане содержится около 50 чайных ложек; и если содержимое его пить по одной чайной ложке через каждые 5 минут, то на опустошение всего стакана уйдет 4 часа.*

*После того, как мой коллега осушил один стакан, я приготовил ему второй, но увеличил дозу и давал по 2 чайных ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно приготовить и выпить постепенно небольшими глотками с перерывами в 15 минут.*

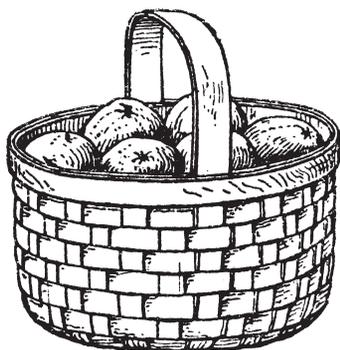
*После того, как мой коллега осушил один стакан, я приготовил ему второй, но увеличил дозу и давал по 2 чайных ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно приготовить и выпить постепенно небольшими глотками с перерывами в 15 минут.*

*После того, как мой коллега осушил один стакан, я приготовил ему второй, но увеличил дозу и давал по 2 чайных ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно приготовить и выпить постепенно небольшими глотками с перерывами в 15 минут.*

**«Если женщина, на которой платье сидит в обтяжку будет пить по две чайных ложки яблочного уксуса в стакане воды за каждой едой, через два месяца она обнаружит, что ее платье стало в талии свободнее на 1 дюйм. Еще через два месяца она похудеет еще на 1 дюйм, и к концу пятого месяца еще на один дюйм. Через год после начала потребления яблочного уксуса женщина, у которой был 50-й размер, будет носить 42-й, а та, у которой был 20-й размер, будет носить 18-й. К концу того же периода более молодая женщина, у которой был 16-й размер, будет носить 14-й».**



**Если Вы проснетесь утром от поноса и рвоты,** Вам нужно попытаться наладить работу желудка и кишечника, принимая после этого яблочный уксус, разбавленный водой, в течение суток. На ужин Вам нужно съесть немного легкоусвояемой пищи. В течение двух или трех дней Вы должны выпивать стакан смеси за каждой едой для регулирования работы пищеварительного тракта. У моего коллеги-медика, который поступил так, как указано выше, дела быстро пошли на лад, и он был способен съесть ужин. Я полагаю, что все эти яркие примеры убедительно доказывают, что многие методы, применяемые в народной медицине, необычно просты, удобны и совершенны. В прежнее



времена, когда не было возможности вызывать врача по телефону, люди вынуждены были для лечения болезней и восстановления нарушений баланса организма изыскивать способы применения природных (естественных) лекарственных средств – листьев, трав и плодов.

**Если по какой-либо причине Ваш организм не принимает яблочный уксус, попробуйте пить яблоч-**

**ный сок,** иногда называемый сладким сидром, чтобы обеспечить организм ценными веществами, содержащимися в яблоках и обладающими целебными свойствами.

Убедившись, что яблочный сок действует улучшающе на состояние желудочно-кишечного тракта, давайте понаблюдаем за его влиянием на почки и на желчный пузырь. Если человек, выпивающий по 2 чайных ложки яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой, соберет ночную мочу в банку, то на следующее утро обнаружит, что в моче нет красного порошковидного осадка.

При воспалении почек (пиелите) в моче присутствуют клетки гноя; состояние обычно улучшается при потреблении смеси из двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды.

*В течение 15 лет замужняя 48-летняя женщина страдала от приступов пиелита. Приступы происходили каждые шесть недель, в течение двух-трех месяцев она страдала от этого недуга. Она стала принимать яблочный уксус и обнаружила, что избавилась от болезни. После прекращения приступов она в течение года не пила яблочный уксус, полагая, что он ей больше не нужен. Четыре недели спустя, у нее снова появились симптомы пиелита с ознобом, высокой температурой и болью в области левой почки. Она возобновила прием яблочного уксуса и ее клиническое состояние улучшилось.*

Народная медицина считает эффективным еще один из способов применения яблочного уксуса при лечении мигрени. Это – припарки (паровая ванна). Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды; дайте воде медленно закипеть. Когда с ее поверхности начнет подниматься пар, наклоните над тазом голову и держите, пока пар будет более или менее сильным. Вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого головная боль прекращается. Если она появится снова, то будет примерно вдвое слабее. Такая паровая ванна может заменить таблетки от головной боли.

**По материалам зарубежной печати.**

## ЕСЛИ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ СТАЛИ ВЫПАДАТЬ ВОЛОСЫ



В 2000 году у меня была операция по удалению груди, при диагнозе рак. После операции я проходила сеансы химиотерапии, стали выпадать волосы. Но болезнь пошла на убыль, я стала поправляться, и волосы стали расти снова. Мне очень хотелось скорее почувствовать себя привлекательной женщиной. Из множества предлагаемых разными журналами рецептов я выбрала наиболее доступные и подходящие мне.

**Репейное масло,** очень плодотворно для волос, и они начинают расти быстрее, но как же трудно бывает смыть его, тут надо знать маленький секрет, вот именно этим я и хотела поделиться. Если вы хотите иметь волосы, как у Клеопатры, но при этом не хотите терять время на то, пока масло впитается в волосы, добавьте к репейному маслу несколько ложек меда. В совокупности они возымеют еще большую силу и будут очень легко смываться с волос. Результат же будет замечен сразу же. Не нужно ждать две недели или больше, как пишут в рекламах про известные шампуни. Как только смесь будет смыта, волосы станут послушными и очень гладкими. Могут разгладиться даже сильно посеченные концы.

**Ольга Седова, г. Волгоград.**



## УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



Мой сынишка родился недоношенным, слабеньким. Переболел всеми детскими болезнями, не говоря уж о простудах и кишечных расстройствах, несколько раз был на грани жизни и смерти. В 8 лет у него был очень низкий гемоглобин, и медики опасались, что может развиться анемия. Мы с ним ездили в Москву, консультировались у профессора, и тот сказал, что у сына совсем не работает иммунная система. Выписал лекарства, а параллельно велел искать народные средства. Но нашим спасителем я считаю одно средство простое, но весьма действенное.

Выжмите сок из 2 яблок, 2 морковок, одной свеклы и столовой ложки клюквы (можно заменить соком лимона), добавьте 2-3 чайные ложки меда, разделите на 4-5 порций и дайте ребенку в течение дня за 20 минут до еды.

Очень полезны также настой шиповника (столовую ложку плодов залейте стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа и пейте как чай) и целебный сбор из сухих листьев земляники, малины, смородины, брусники и черники, взятых в равных пропорциях: столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, снимите с огня, настаивайте полчаса, процедите и давайте пить по 1/3 стакана два раза в день. Кроме того, в течение месяца утром, натощак, я кормила его сырыми перепелиными яйцами, по 3-4 штуки ежедневно. И следила за тем, чтобы мальчик каждый день не менее 2 часов гулял на свежем воздухе и ел побольше свежих овощей и фруктов. Лечение может быть длительным, главное – не опускать руки и не отчаиваться!

**Лариса Петровна Нилова, г. Зеленоград.**



## СТОЛ БОБОВЫЙ ВКУСНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ

 Многие люди не любят бобовые, а все потому, что не умеют готовить блюда из них (кроме горохового супа). Предлагаю рецепты, которые будут, пожалуй, сытнее и повкуснее все заменяющей колбасы и столь популярной нынче картошки.

### Фасоль с огурцами

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. Огурцы нарезать брусочками, помидоры – дольками. Мелко нарезать зеленый лук. Все компоненты перемешать, залить смесью уксуса и растительного масла, добавить по вкусу соль.

*На 200 г фасоли – 400 г свежих огурцов, 200 г помидоров, зеленый лук, 0,5 ст. смеси уксуса и растительного масла, соль.*

### Пюре из гороха или чечевицы

Горох или чечевицу перебрать, промыть и замочить на 6-8 часов, затем сварить на слабом огне. Когда горох или чечевица сварятся, оставшуюся воду слить, положить соль. После чего пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук и снова перемешать.

*На 1 ст. гороха или чечевицы – 1 луковица, 2 ст.л. растительного масла.*

### Суп из чечевицы со шпинатом

Чечевицу промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко рубленный лук. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 1,5 часа. Затем добавить мелко рубленный шпинат и кипятить еще 15 мин. Заправить лимонным соком.

*На 500 г чечевицы – 1,5 л воды, 2 луковицы, 2 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. соли, 60 г мелко рубленного шпината, 1 ч.л. лимонного сока.*

### Котлеты из фасоли с грибным соусом

Вареную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно размешать. Из полученной массы сделать котлеты и поджарить на растительном масле. Подавать с грибным соусом.

*На 2 ст. фасоли -50 г белого хлеба, 1/4 ст. молока, 2 яйца, 200 г сушеных грибов, 1/2 ст.л. муки, 2 ст.л. сухарей, 3 ст.л. растительного масла.*

Вершкова К.А., Рязанская обл.

## ...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО

### Грибная икра

*Грибы соленые – 70 г, сушеные – 20 г, масло растительное – 15 г, лук репчатый – 10 г, лук зеленый – 20 г, уксус 3-процентный – 5 г, чеснок, соль и перец по вкусу.*

Эту икру готовят из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси.

Вымойте и сварите до готовности сушеные грибы, охладите, мелко нарубите или пропустите через мясорубку.

Соленые грибы надо промыть в холодной воде и также нарубить.

Мелко рубленный репчатый лук поджарьте на растительном масле, добавьте грибы и тушите 10-15 минут.

За три минуты до окончания тушения добавьте толченый чеснок, уксус, перец, соль.

Готовую икру выложите на тарелку горкой и посыпьте зеленым луком.

### Икра из соленых огурцов

*Огурцы соленые – 1 кг, лук репчатый – 200 г, томат-пюре – 50 г, масло растительное – 40 г, соль и перец по вкусу.*

Мелко изрубите соленые огурцы, из полученной массы отожмите сок.

Поджарьте на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавьте измельченные огурцы и продолжайте жарить на слабом огне в течение получаса, затем положите томат-пюре и все вместе жарьте еще 15-20 минут. За минуту до готовности заправьте икру молотым перцем.

Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.



### Постный гороховый суп

*Горох – 50 г, картофель – 100 г, лук репчатый – 20 г, вода – 300 г, масло для обжарки лука – 10 г, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.*

С вечера залейте горох холодной водой и оставьте для набухания. С вечера же приготовьте лапшу.

Для лапши полстакана муки смешайте с тремя ложками растительного масла, добавьте ложку холодной воды, посолите и оставьте тесто на час для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарежьте полосками и подсушите в духовке.

Сварите набухший горох, не сливая воду, до полуготовности, добавьте поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, лапшу, перец, соль и варите, пока картофель и лапша не будут готовы.

### Рассольник

*200 г свежей капусты, 3-4 средние картофелины, 1 морковь, 2-3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 огурца средних размеров, 2 столовые ложки масла, полстакана огуречного рассола, 2 л воды, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

Нашинкуйте в виде соломки очищенные и промытые петрушку, сельдерея, лук репчатый, все вместе пожарьте в масле.

Срежьте с соленых огурцов кожицу и сварите ее отдельно в двух литрах воды. Это – бульон для рассольника.

Очищенные огурцы разрежьте вдоль на четыре части, удалите семена, мякоть огурцов мелко нарежьте кусочками.

В маленькой кастрюле припустите огурцы. Для этого положите в кастрюлю огурцы, влейте полстакана бульона, варите на слабом огне до полного размягчения огурцов.

Нарежьте картофель брусочками, нашинкуйте свежую капусту.

В кипящем бульоне сварите картофель, затем добавьте капусту. Когда капуста и картофель будут готовы – добавьте пассерованные овощи и припущенные огурцы.

За 5 минут до окончания варки рассольник надо посолить, добавить перец, лавровый лист и другие специи по вкусу. За минуту до готовности в рассольник вливают огуречный рассол.

Рассольник можно готовить со свежими или сушеными грибами, с крупой (пшеничной, перловой, овсяной). В этом случае к указанному рецепту надо добавить эти продукты.

## ГИПОТОНИЯ

*Гипотония – пониженное артериальное давление. Может быть следствием нервно-психического перенапряжения, перенесенных инфекционных заболеваний, недостаточного питания, может возникнуть на фоне других заболеваний: малокровия, туберкулеза, язвы желудка и т. д. Признаки: головокружение, головная боль, вялость, быстрая утомляемость, плохое самочувствие, потемнение в глазах при вставании, раздражительность, иногда обморок и шок. Но гипотония менее опасна, нежели гипертония.*

### Для лечения гипотонии нетрадиционная медицина рекомендует:

1. Боярышник. Настой измельченных плодов (1 ст. л.: 200) принимать внутрь по полстакана 2 раза в день. 14 дней.
2. Лимонник китайский. Принимать внутрь по 1 ягоде 3 раза в день. 14 дней.
3. Цмин песчаный. Отвар соцветий (3 ст. л.: 200) принимать внутрь теплым по полстакана 2 раза в день.
4. Татарник колючий. Настой листьев (2 ст. л.: 400) принимать внутрь по полстакана 4 раза в день.
5. Дрок красильный. Настой травы (3 ст. л.: 200) принимать внутрь при сердечной недостаточности на фоне пониженного давления по 1 ст. ложке 3 раза в день. Растение ядовито – передозировка опасна!

6. Эфедра двухколосковая. Настой травы (15:400, уварить до половины) принимать внутрь по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. **Растение ядовито – передозировка опасна!**

7. Аралия маньчжурская. Настойку корня на 70% спирте (1:5) принимать внутрь по 40 капель 2 раза в день.

8. Женьшень. Настойку корня на 70% (аптечный вариант) принимать внутрь по 20 капель 3 раза в день с 1 октября по 1 мая.

9. Золотой корень. Отвар корня (10:1000) принимать внутрь по 1 стакану 2 раза в день 20 дней.

10. Левзея. Отвар корня (10:1000) принимать внутрь по 1 стакану 3 раза в день.

### Примечание:

а) повышать давление путем постоянного приема кофе и алкоголя – вариант не самый лучший. Кофе разрушает наши нервы, сосуды, кости и сердце, алкоголь укорачивает жизнь,

б) при гипотонии нельзя употреблять ягоды шелковицы и смородины черной – они очень эффективно понижают давление.

## УГРИ ЮНОШЕСКИЕ



Хочу предложить эффективное средство от юношеских угрей.

Тщательно вымыть корень хрена, натереть на терке и заполнить тертым хреном 3/4 бутылки. Залить доверху винным уксусом и настоять 10 дней. Процедить и настой хранить в бутылке темного стекла. Угри сначала



смочить кипяченой водой, затем протереть настоем и через 10 минут смыть его сначала теплой, а потом холодной водой.

Дочка моей соседки испытывала столько страданий из-за этих угрей, а такое простое средство помогло ей. Это ее мама где-то вычитала советы врача-косметолога.

Ну, а дождавшись лета, давайте своему ребенку пить настой крапивы. Ее измельчают, заливают холодной водой и настаивают 6-8 часов.

Татьяна, г. Москва.

## УШИБЫ, УДАРЫ, ССАДИНЫ, КРОВОПОДТЕКИ

1. **На ушиб** сразу же наложить лед, а потом растереть камфорным спиртом или отваром цветков арники (10:200).

2. **1 ст. ложку** измельченной травы зверобоя настоять в 0,5 л водки 7 дней. Растирать ушиб.

3. **2 ст. ложки порошка бодяги** развести в 1 ст. ложке кипяченой воды. Делать компрессы.

4. **С кочана капусты** верхний зеленый лист вымыть, удалить толстые жилки, размять путем расплюсывания бутылкой, окунуть лист на 3-5 сек. в горячую воду (40-60°), вынуть, через 3-5 сек. снова окунуть. Так сделать 4 раза, осушить лист полотенцем и наложить на ушиб.

5. **Сварить рисовую муку** с водкой и уксусом. Делать компрессы.

6. **Делать компрессы** из белой глины, разведенной уксусом или вином.

7. **Смазывать ушиб** керосином или спиртом, размешанным с камфарой.

8. **Смачивать ушиб** растопленными квасцами или соленым раствором.

9. **Шкуру освежеванной овцы** посыпать солью, перцем и приложить к больному месту.

10. **6 головок репчатого лука** растереть с 30 г соли. Полученную массу наложить на ушиб.



11. **Одну луковицу** и 1 ст. ложку листьев подорожника пропустить через мясорубку, добавить столько же меда. Делать компрессы не менее 3 раз в день.

12. **2 ч. ложки смеси** (50 г соцветий арники, 50 г иссопа, 20 г лепестков подсолнечника, 20 г листьев каштана конского) настоять в 1 стакане кипятка 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку уксуса. Делать компрессы через каждые 2 часа

13. **40 г цветков пижмы** варить в 1 л воды 10 минут, настоять 10 минут. Делать компрессы.

14. **Делать компрессы** из настойки эхинацеи на спирту 70% (1:2) или на подсолнечном (лучше на оливковом) масле.

15. **Делать компрессы** из настойки аралии маньчжурской на 70% спирте (1:5).

16. **Делать компрессы** из измельченной травы полыни горькой, яснотки белой, пикульника обыкновенного, воробейника лекарственного, язвенника многолистного, змееголовника молдавского, подорожника большого, из листьев бузины черной, измельченных корней калгана, окопника, из настоя шишек хмеля (10:200), из настоя аврана лекарственного (10:200), из мази почек тополя на масле.

## ЛИМФОЛЕЙКОЗ: ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

**Хронический лимфолейкоз – это онкологическое заболевание лимфатической ткани, при котором опухолевые лимфоциты накапливаются в периферической крови, костном мозге и лимфатических узлах. В отличие от острых лейкозов, опухоль растет медленно, вследствие чего нарушения кроветворения развиваются лишь в поздних стадиях развития заболевания. Чаще всего болезнь возникает в пожилом возрасте и протекает длительно.**

Симптомами хронического лимфолейкоза являются: слабость, иногда потеря аппетита, увеличение лимфатических узлов (во всех областях тела: шейных, паховых, бедренных, надключичных, локтевых, они плотные, безболезненные, подвижные), тяжесть в животе (в левом подреберье), повышенная склонность к инфекционным заболеваниям, потливость, снижение массы тела, увеличение печени и селезенки. У некоторых больных отмечаются поносы, различные поражения кожи (экзема, дерматиты, псориазические высыпания).

**Общие рекомендации больным лимфолейкозом, диета, траволечение:**

Всем больным лейкозами рекомендуется рациональный режим труда и отдыха, питание с высоким содержанием животного белка (до 120 г), витаминов и ограничением жиров (до 40 г). В рационе должны быть свежие овощи, фрукты, ягоды, свежая зелень.

**Практически все лейкозы сопровождаются анемиями, поэтому рекомендуется фитотерапия, богатая железом, аскорбиновой кислотой.**

Используют настой плодов шиповника и земляники лесной по 1/4-1/2 стакана 2 раза в день. Отвар листьев земляники лесной принимают по 1 стакану в день.

Используют витаминный чай: плоды рябины – 25 г; плоды шиповника – 25 г. Принимают по 1 стакану в день. Настой плодов шиповника – 25 г, ягод черной смородины – 25 г. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Включают в рацион: плоды авокадо, вишню, черешню, шелковицу, абрикосы, свеклу, смородину, свежую зелень и особенно шпинат, печень. В пищевой рацион больных анемией включают овощи, ягоды и фрукты в качестве носителей «факторов» кроветворения. Железо и его соли содержат картофель, тыква, брюква, лук, чеснок, салат, укроп, гречиха, крыжовник, земляника, виноград.

Аскорбиновую кислоту и витамины группы В содержат картофель, капуста белокочанная, баклажаны, кабачки, дыня, тыква, лук, чеснок, шиповник, облепиха, ежевика, земляника, калина, клюква, боярышник, крыжовник, лимон, апельсин, абрикос, вишня, груша, кукуруза и др.

**Можно использовать различные лекарственные растения, в том числе следующие:**

**1** Сабельник болотный. Лечит все болезни крови, в том числе лимфосаркому, лейкозы, лимфогранулематоз, имеет ряд других показаний.

Для приготовления настойки: 60 г сабельника высыпать в пол-литровую бутылку и залить хорошей водкой. Закрывать крышкой и настаивать 8 дней в темном месте. Пить по 1 столовой ложке на 50-100 мл воды три раза в день до еды. Курс лечения не менее 3 литров. Для профилактики достаточно 1 литр.

Для приготовления настоя: 1 ст. ложку измельченной травы сабельника заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить за день равными частями. Курс лечения не менее полугодом.

**2** Приготовить сбор: ятрышник пятнистый, любка двулистная, донник лекарственный, цвет гречихи посевной – все по 4 ст. л., паслен

дольчатый, хвощ полевой – по 2 ст. л. На 2 л кипятка взять 6 ст. л. сбора, принимать утром первую порцию 200 г, а затем по 100 г 6 раз в день.

**3** Сбор: донник лекарственный, хвощ полевой, мокрец, зверобой продырявленный, клевер красный, топирамбур, календула лекарственная, земляника лесная, смородина черная, солодка, медуница лекарственная – все травы поровну. Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой.

**4** Медуница лекарственная. Благодаря содержанию различных микроэлементов, и в первую очередь марганца, настоем из травы регулирует деятельность желез внутренней секреции, усиливает образование крови, останавливает кровотечения. Медуница обладает противовоспалительным, вяжущим свойствами благодаря наличию в ней дубильных веществ, смягчительным (благодаря наличию слизистых веществ), антисептическим и ранозаживляющим действием.

Для приготовления настоя 1-2 стол. ложки измельченной высушенной травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

**5** Для лечения лимфолейкоза применяют яды: болиголов, аконит, княжик сибирский, тодикамп (зеленые грецкие орехи на керосине) – по схемам.

**6** Применяют настойку белой лапчатки: 100 г сухого корня лапчатки залить 1 л водки, настоять 21 день в темноте, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

**7** Сироп черной бузины принимать по 1 десертной ложке после еды 3 раза в день.

**8** Настойка черного ореха применяется при лимфолейкозах и других заболеваниях крови, а также кожных заболеваниях, инфекционных, болезнях желудка, кишечника и печени, чистит кровь и организм в целом, изгоняет паразитов. Принимают настойку по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

**9** Настойку красной щетки применяют для успешного лечения атеросклероза, анемии, лейкозов, при болезнях сердца, женских заболеваниях. Настойка. 50 г сухого корня заливают водкой (500 мл), настаивают 30 дней в темном месте. Принимают по 30-40 капель (неполная чайная ложка) 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Для наружного применения (смазывания воспаленных лимфоузлов) применяют мази болиголова, сабельника, для лечения кожных высыпаний – мази софоры японской, чистотела, а также раствор каменного масла (3 г КМ на 300 мл воды).

Желаю всем крепкого здоровья!

**385018, респ. Адыгея, г. Майкоп-18, до востребования. Веселова Мария Вячеславовна. Тел.: (8772) 55-18-18, (918) 444-51-65.**



# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## КАКОЙ ВЫБРАТЬ САХАР?

Сахар в магазине сейчас можно найти какой угодно. И быстрорастворимый, и леденцовый нават, и такой, что только с чаем вприкуску. И белый, и коричневый... Вот с коричневым, кстати, каши не сварить. Очень уж недешев. А вот кофе или чай – дело другое. Аромат коричневого сахара обещает оттенить вкус любого напитка... Какой сахар все же слаще, полезней и много ли его можно съесть?



### Почему же коричневый сахар так дорог?

В России коричневый сахар не производится. Он завозится из Швеции и Англии. Сахарный тростник там тоже не растет, зато имеются производства по переработке сахара-сырца.

Этим долгим путешествием – от тростниковой плантации в Бразилии до российского прилавка – высокие цены на коричневый сахар объясняются лишь отчасти. Главная причина, как утверждают производители, – дорогая выработка и небольшие объемы производства. Сахарный тростник перерабатывается свежесрезанным, в течение суток, что позволяет сохранить в сахаре природные микроэлементы и даже витамины. Производитель так и пишет на коробках: «**Органический коричневый сахар**».

Мода на здоровый образ жизни – вот что диктует высокую цену на самом деле. Модный товар всегда продается и покупается дороже.

### Какой сахар полезнее, рафинированный или нет?

Рафинированный продукт всегда менее полезен, чем тот, что ближе к природе, натуральной.

### А какая польза от свеклольного сахара?

Достоинства у свеклольного сахара имеются изрядные.

**Во-первых**, он также содержит микроэлементы, просто у нас как-то не принято заявлять об этом на этикетке. Их не так много, как в тростниковом сахаре, но все же есть.

**Во-вторых**, свеклосахарное производство имеет в отходах черную патоку. Она традиционно шла в производство спирта и на корм скотине – как ценное питательное вещество. Ведь в свеклольном соке помимо сахара, содержатся пектины, белки, полезные органические кислоты – щавелевая, яблочная, лимонная, а также калий, натрий, магний, цезий, железо...

Однако, производители свеклольного сахара несколько отстают от жизни. Точнее, от моды. Желтый сахарный песок частенько продавался в советскую эпоху, если заводы не справлялись с выпуском первосортного белого песка. И был он несколько дешевле.

Сегодня бы, тот желтый сахар стоил не в пример дороже – как богатый источник органических веществ.

### В борьбе за стройную фигуру.

С тех пор как человечество увлеклось борьбой с ожирением, и в пищу включились искусственные заменители сахара, споры, вредны они для здоровья или нет, не прекращаются, но если говорить о том, чем заменить сахар, не стоит забывать про мед. Этот натуральный подсластитель, более разнообразен и ценен по составу, чем разные заменители. В нем содержатся: глюкоза, фруктоза, органические и минеральные вещества.

Но самое главное, необходимо помнить, что здоровье – это, прежде всего, умеренность.

## САЛО – ПРОДУКТ ПОЛЕЗНЫЙ

Овладеть искусством выбора сала «на глаз» тоже вполне возможно.

Смотрим на цвет самого сала и шкурку. Сало должно быть белым, без крови и мяса, с желтой

шкуркой. Шкурка сероватого цвета может принадлежать хрюке, а «мужское» сало – на очень большого любителя. Если на сале кровь – значит, животное закололи неграмотно, и это тоже отражается на вкусе конечного продукта.

Многим нравится сало с тонкими прослойками мяса.

Для прослоек... существует специальная технология откорма, когда свиному кормят: то одним комбикормом – для сала; то овощами и отходами столовых, для мясной прослойки. Сало такой свиньи чередуется прослойками мяса 3-5 мм и сала 15-25 мм.

И, наконец, самая главная хитрость – самое вкусное и полезное сало, в котором больше всего аминокислот, – это сало с внешней части бедра, оно самое толстое из всего предложенного ряда. Хорошо сохраняет плотность. Если нажать пальцем на мякоть – никакой вмятины быть не должно. Если сало вминается после нажатия пальцем, такое сало в пищу вполне пригодное, просто вырезано из менее «вкусного» места. И пригодится, например, для смальца, шкварок.



### Сколько сахара нужно съесть?

**Сахар нужен организму для нормального обмена веществ.**

**Он обеспечивает живые клетки энергией.**

**Всемирная Организация Здравоохранения нормой потребления сахара – безвредной для здоровья – считает**

**38 кг в год на человека. Российские диетологи рекомендуют 30-35 кг.**

# СОВЕТЫ СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН

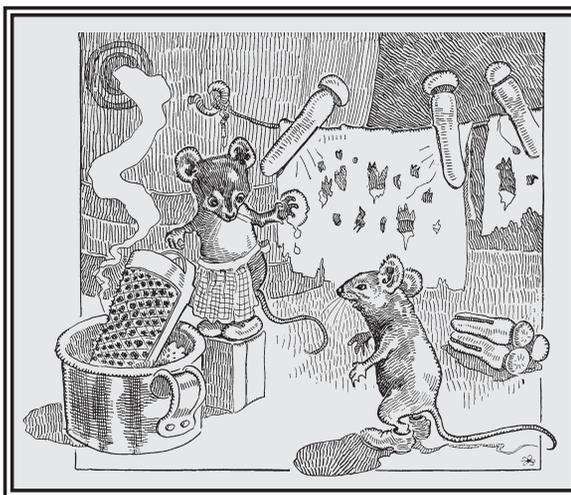
## БОЛЬШАЯ СТИРКА

**Глаженье небольших занавесей** можно заменить просушкой, прикрепив их аккуратно и равномерно к большой гладкой поверхности.

**Стирка пестрых вышитых вещей.** Взять полведра горячей воды, развести в ней стакан соли и добавить 2 столовые ложки уксуса. Когда вода остынет до температуры парного молока, опустить в нее вышитую вещь. Ни намыливать, ни тереть ее руками не надо, чтобы не повредить вышивку. Лучше всего встряхивать вещь в воде и слегка обжимать. Тщательно промыв вещь, ее прополаскивают в чистой теплой воде и сушат, закатав как можно ровнее в белый лоскут, лучше ненужный, так как при стирке отдельные цвета могут слиняться.

**Гладить вышитые вещи** нужно влажными, с изнанки, на мягкой подстилке и обязательно через полотняную тряпку.

**При стирке шелковых вещей** следует учитывать, что они менее устойчивы к кислотам и щелочам. Поэтому при стирке тканей из натурального шелка нужно применять мыло неокрашенных сортов (банное, 72-процентное и т. п.), разведенное в теплой воде, либо мыльные хлопья, стиральный порошок. Цветным туалетным мылом пользоваться не рекомендуется: оно может окрасить вещь. Стирать следует в мягкой воде и притом более низкой температуры, чем при обычной стирке. Цветную отделку перед стиркой надо отпороть.



**Стирают шелковые вещи** в мыльной пене, при температуре воды не выше 30-35°. Применять при стирке стиральную доску и другие приспособления не следует. Шелковые вещи нельзя натирать кусковым мылом.

**Для полоскания употребляют** тоже только мягкую воду, причем рекомендуется прополаскивать вещи сначала в небольшом количестве воды. Первые два раза полощут в теплой воде, третий раз – в холодной. Можно добавить в нее столовый уксус (3-5 столовых ложек на ведро воды) или уксусную эссенцию

(чайную ложку на 3 л воды). В такой воде шелковую вещь надо держать минут пять, затем, уже без прополаскивания, слегка выжать, но не выкручивать, и закатать в чистое полотенце. Потом развернуть вещь и на час повесить в помещении.

**Если в последнюю воду для полоскания** шелковых вещей добавить немного растворенного желатина, получится хороший состав для подкрахмаливания. Промытые в такой воде шелковые вещи приобретают прежний блеск и эластичность.

**Гладят шелковые вещи** слегка влажными, с изнанки, умеренно нагретым утюгом. На солнце шелковые вещи не сушат.

**Ткани из шелка** типа креп сильно садятся. Чтобы сохранить объем вещи, ее следует при глажении слегка вытягивать.

**Изделия из шелковых тканей** с блестящей поверхностью (атлас, либерти, креп-сатин), а также тяжелые одежные и ворсовые ткани (бархат, плюш) не стирают, а отдают в чистку.

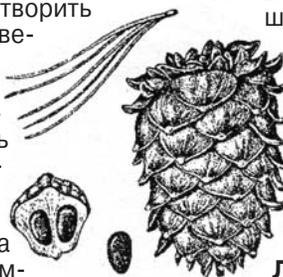
**Вещи из белого натурального шелка** стирают таким же способом, как и одноцветные шелковые материи, подвергая затем дополнительному отбеливанию в растворе, состоящем из 1 части перекиси водорода и 15 частей воды, с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Вещь заливают этим составом, закрывают сосуд крышкой и оставляют на час, изредка отжимая вещь рукой. Отбеленную вещь отжимают и вывешивают для просушки в хорошо проветриваемом месте. При отбеливании необходимо снять цветную отделку и все металлические украшения, пуговицы, застежки и т. д.

## ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

**1. Корешок от тыквы** натереть на терке и с вечера залить в банке 1 л кипятка. Пить 2 раза в день по стакану: утром – натощак, вечером – перед сном. Чтобы избавиться от болезни, нужно употребить 5 таких корешков.

**2. Взять 400 г кедровых орешков**, поколоть их. Бутылку на 2/3 заполнить скорлупой. Залить скорлупу спиртом или крепким самогоном. Бутылку крепко закупорить, завернуть во что-то темное и поставить в теплое место на 3 недели. Затем процедить и хранить в холодильнике. Применять настой следует таким образом: в 1 ст.

ложке кипяченой воды растворить 2 капли лекарства и пить утром до еды. На следующее утро растворить уже 3 капли, и так далее, доведя до 10 капель. Потом начинаем по одной капле дозу уменьшать, доведя до исходных двух капель. Сделать месяц перерыв и курс лечения повторить. Еще через месяц провести третий курс. После первого курса лечения почувствуете огромное облегчение, а после третьего курса хруст и боль вовсе исчезнут.



**3. Весь позвоночник** от затылка до копчика сплошной линией шириной 6-7 см смазывать смесью сока лимона со спиртовым раствором йода. Смесью готовится очень просто. Смешать сок лимона с равным количеством 10%-ного спиртового раствора йода (можно 5%). Этот раствор дает неплохой эффект при лечении неврита, миозита, острого радикулита, ревматоидного артрита.

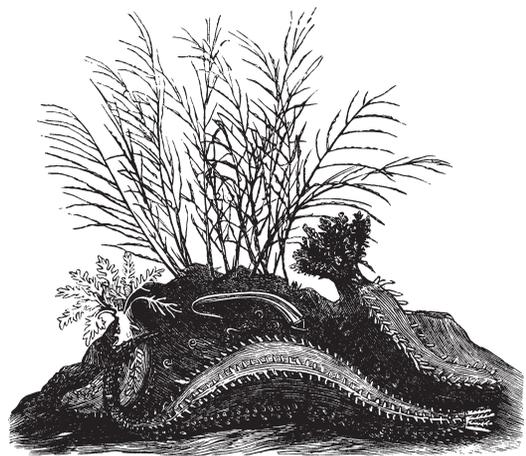
**Лечитесь и будьте здоровы!**

С уважением, Наливкин В.Г.

## МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬСЯ ВОДОРОСЛЯМИ?

 **Читаем вашу замечательную газету всей семьей от корочки до корочки. Очень благодарны за интересную и полезную информацию. Многие рецепты мы уже опробовали на себе и убедились в их эффективности. Не могли бы вы написать о целебных свойствах морской капусты? Говорят, она применяется при многих заболеваниях.**

**Семья Авакумовых, Брянск.**



**Морская капуста, или ламинария,** относится к группе водорослей, обитающих на морском дне. Она действительно очень целебна. Во-первых, потому что водоросли потребляют почти в 7 раз больше солнечной энергии по сравнению с наземными растениями. Во-вторых, они содержат очень много питательных веществ, которые всасывают из морской воды. В-третьих, незаурядные целебные качества морской капусты обусловлены тем, что ее белковый, жировой и углеводный составы по своим биологическим характеристикам выгодно отличаются от съедобных наземных растений. Благодаря этому морская капуста способствует не только оздоровлению организма, но и его омоложению, а также продлению жизни.

**Морская капуста оказывает** антисклеротическое действие. Она не только тормозит развитие атеросклероза, но и предотвращает возникновение таких болезней, как стенокардия, инфаркт миокарда. Антисклеротический эффект водорослей объясняется высоким содержанием в них йода. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что способствует очищению сосудов.

**Особенно эффективно** водоросли влияют на функцию желудочно-кишечного тракта при запорах. Благоприятное сочетание клетчатки и минеральных веществ в капусте не только ликвидирует запоры, но и регулирует нарушенную функцию органов пищеварения. Кроме того, ламинария препятствует образованию тромбов. Экспериментально установлено, что она снижает всасывание и накопление в организме радионуклидов стронция и цезия.

**При атеросклерозе, нарушении обмена веществ и желудочно-кишечных заболеваниях** достаточно съедать в день всего 2 ч. л. морской капусты в сухом, консервированном, маринованном виде или в виде салата. Сухую морскую капусту можно добавлять в суп, в овощное пюре и даже в чай.

**При артрите, артрозе и ревматизме** из морской капусты делают водорослевые ванны, которыми пользуются для облегчения боли в суставах. Для этого в ведре воды, подогретой до 45°C, надо растворить пачку сухих водорослей (они продаются в аптеке). Длительность процедуры 20-30 мин. Ванну лучше принимать перед сном. После ванны ноги слегка обсушить полотенцем, стараясь сохранить приставшие к коже водоросли. Курс лечения состоит из 12-15 ванн.

**При остеохондрозе и неврите** очень полезны компрессы из грязи водорослей. Готовится она так. В ведре воды, подогретой до 50°C, растворить 5-6 пачек сухой морской капусты, дать настояться в течение 30 мин. и процедить через марлю. Готовая лечебная грязь наносится на марлевую салфетку слоем толщиной примерно в 2 см, салфетка прикладывается к больному месту, сверху накрывается клеенкой или куском полиэтилена. Поверх этого укладывается слой ваты, и все перебинтовывается.

Тепловой эффект можно усилить, положив поверх водорослевого компресса грелку или мешочек с подогретой солью. Желательно держать компресс 5-6 часов. Курс лечения – не менее 5-7, но не более 12-15 процедур.

При опухолях и различного рода аллергиях от водорослевых компрессов лучше отказаться.

## АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ

Начало на стр.4.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Принимать агаву внутрь следует в очень разведенном состоянии, самыми маленькими дозами или в вареном виде, чтобы не причинить тяжелых ожогов нежной слизистой оболочке.

Для расщепления антигликозидов агавы необходимо наличие желчи в кишечнике, поэтому не следует применять препараты агавы при заболеваниях печени и желчного пузыря.

При наружном применении агавы у некоторых людей, склонных к аллергиям, может несколько воспалиться участок, к которому прикладывали растения. Но это скоро проходит. А для снижения жжения можно использовать компрессы из свежего творога.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Это растение хорошо иметь тем, в чьих семьях нет мира, когда муж и жена ссорятся, а ребенок страдает от этого, когда между родителями и детьми нет взаимопонимания. Агава очищает атмосферу в доме от энергий семейных ссор, конфликтов родителей и детей.

*Богиня Мгуэй, то есть агавы, по легенде ацтеков, оберегала беременных женщин от превращения их в хищных зверей. Для предотвращения такого несчастья нужно было наложить на лицо будущей матери листья чудодейственной агавы.*



*Агаву можно иметь дома как талисман для общего всестороннего развития. Это растение помогает человеку не замыкаться на чем-то одном, а расширяет кругозор, рамки сознания. Агава полезна всем замкнутым в себе или*

*на каком-то деле людям. В чистом виде сок агавы действует очень интересно. Он вызывает опьянение, похожее на алкогольное, но при этом состояние сознания остается намного более ясным, чем при алкогольном опьянении. Из сока агавы делают знаменитую текилу.*