

«ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовались Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть своё излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик – корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов и т.д. Но делать ставку на одно средство, – значит, использовать лишь один шанс из многих, данных нам природой – вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо – спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. Лечение рака проходило тремя курсами. После лечения сборами Живица опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопчет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения рака сборами Живица легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива, узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу: 129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Тел.: (495) 988-8928, 84997602432 с 11.00 до 18.00 без выходных.

www.givica.ru. Лиц. №18244/9703

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА НА 2010 ГОД!	1
СОВЕТЫ	
БОЛЬНЫМ ЭКЗЕМОЙ И ПСОРИАЗОМ	2
НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ	2
ЛЕЧАТ ТРАВЫ	2
ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!	3
ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА	3
ДРЕВНИЙ СПОСОБ	3
ПАРА РЕЦЕПТОВ	3
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ	3
Я ИЗЛЕЧИЛАСЬ ОТ АНЕМИИ	4
РЕЦЕПТЫ ОТ ДИАТЕЗА.....	5
ДЛЯ ВОЛОС УЛУЧШЕНИЕ	
МОРКОВНЫЙ СОК И ТЕРПЕНИЕ	5
ПРОСТУДА, ГРИПП, ОРЗ	6
КАК ПИТАТЬСЯ ПО ГОРОСКОПУ?	10
ПИЩА ЩЕЛОЧНАЯ	
ЗДОРОВЬЯ ПРИБАВЛЯЕТ	11
МАМА БОЛЕЛА ДИАБЕТОМ...	11
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ	11
РЕЙШИ – ГРИБ БЕССМЕРТИЯ	11
УМЕЛО ТРАВЫ ПРИМЕНИТЕ	
ПРИ ИЗЖОГЕ И ГАСТРИТЕ	12
КАК БОРОТЬСЯ С ДИЗЕНТЕРИЕЙ	12
ЛЕЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ	14
ЛИМОН И НОГТИ	14
СКАНВОРД	14
РЕЦЕПТ ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ	15
ОТНОСИТЬСЯ С ЛЮБОВЬЮ	
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!	15

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

«Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слёз, но сын всё равно запивался, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу. Сейчас мой сын не пьёт, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом... Семёнова З. Т. г. Магнитогорск».

Андрей Валерьевич Шехурдин - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врождённым Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фотографии избавиться от пьянства, недугов, лишнего веса, одиночества, порчи. Восстановит мир в семье и вернёт любимого человека, откроет будущее и заговорит на удачу во всём.

Просто напишите о своей беде — и результат не заставит себя ждать.

От Вас: фото + конверт с о/а. Ответу всем. *Храни Вас Господь!*

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

ЧИТАЙТЕ В № 37

СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО



Советы от всех болезней

Бабушкины рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- секреты продления жизни
- целебные травы – сердцу и сосудам
- медовый массаж
- лечим насморк картошкой
- обливание лечит

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p> <p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240). ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – 000 «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №36(392). Тираж 180000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.</p> <p>Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 30.08.2009</p> <p>Сдано в печать 30.08.2009</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>
<p>ISSN 1811-9492</p>  <p>9 771811 949000</p> <p>09036</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 размещение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p>

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА НА 2010 ГОД!

Редакция предлагает создать **клуб друзей газеты «Бабушкины рецепты»**. Задача клуба проста, он должен приносить пользу и вам и нам, дорогие наши читатели. Наряду с общением, что немаловажно в наше непростое время, мы решили общими усилиями «развязывать» назревшие вопросы, помогать друг другу жить.

Для **газеты «Бабушкины рецепты»** самый важный вопрос, как вы понимаете, был и остается – подписка. Поэтому мы считаем членами клуба тех читателей, которые не только сами подпишутся на 2010 год, но и сумеют убедить своих знакомых или родственников сделать это. И лучшим тому свидетельством станут ксерокопии подписных квитанций, высланных в наш адрес.

Ценные книги по народной медицине будут отправлены в адрес тех, кому удастся провести «свою» подписку на нашу газету (**1 плюс 2, 1 плюс 3, и т.д.**). Для подписавших наибольшее количество своих соседей и знакомых редакция назначает особый денежный приз.

Обращаем Ваше внимание, что подписка на нашу газету на 2010 год будет осуществляться с 1 сентября 2009 года во всех почтовых отделениях только через каталог «МАП» российской прессы «Почта России».

1) газета «Бабушкины рецепты»:
полугодовой индекс – 24240
годовой индекс – 60276

2) газета «Чудесные исцеления и целительные чудеса»:
полугодовой индекс – 24241,
годовой индекс – 60278.

Для подписавшихся на комплект «Бабушкины рецепты» плюс «Чудесные исцеления и целительные чудеса» подписка будет ДЕШЕВЛЕ!

Полугодовая подписка на комплект (индекс – 16821).

Годовая подписка на комплект (индекс – 10767).



СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- **противогипертонические яблоки**
- **искореняем запах изо рта**
- **лечим анемию**
- **как бороться с дизентерией**

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


Оформите подписку на второе полугодие 2009 года.

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

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



НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

 В полдень и в полночь принимать ванну: 10 минут при температуре воды немного ниже, чем у тела.

Нюхать лимон, особенно нарезанный; освежит, придаст бодрость, повысит настроение.



Запах шалфея лекарственного возбуждает жизненную силу.

Бasilik, жасмин, герань – снимут напряжение, рассеют страхи.

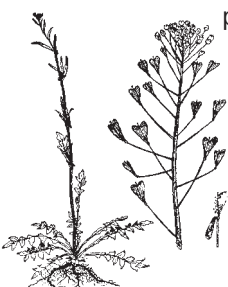
Корица, амбра и мускус – выведут из депрессии.

Валентина Ю., г. Пенза.

ЛЕЧАТ ТРАВЫ

 При эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите: смешайте 50 мл масла расторопши и половину чайной ложки масла чайного дерева, а затем делайте спринцевания. Курс 12 процедур.


Полезно при эрозии обмакнуть тампон в масло чайного дерева и ввести тампон во влагалище утром и вечером на 1 час. Курс 3 недели, перерыв и можно повторить.



При камнях в мочевом пузыре принимайте настой пастушьей сумки каждые 2-3 ч. по 1 ст. л. Заваривайте траву из расчета 30 г (1,5 ст. л.) на стакан кипятка.

Будьте здоровы! **654018, г. Новокузнецк, а/я 7519. Козымаева Н. С.**

СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ ЭКЗЕМОЙ И ПСОРИАЗОМ

 **Прекрасное наружное средство** – эмульсия из пихтового масла (при разведении ее пихтовое масло расходуется по всему объему ванны).

Делается это следующим образом: 550 мл чистой воды заливают в эмалированную посуду, добавляют 0,75 г салициловой кислоты и ставят на огонь. Когда вода закипит, добавляют 30 г детского мыла и кипятят смесь на медленном огне до полного его растворения. Затем кастрюлю снимают с огня и вливают постепенно 0,5 л пихтового масла, помешивая содержимое кастрюли чистой ложкой.



Огуречная трава (череда)
Borago officinalis

Осторожно! Пихтовое масло легко воспламеняется, поэтому держитесь подальше от огня. Хорошо размешав смесь, разлейте ее в бутылки и плотно закройте пластиковыми пробками. Храните эмульсию в темном и прохладном месте.

Заполните ванну 180 л воды температурой 39-41 °С, отмерьте мензуркой 15 мл приготовленной эмульсии (содержимое бутылки предварительно встряхните), влейте в ванну, размешайте рукой, затем погружайтесь в воду. На каждую последующую ванну прибавляйте дополнительно по 5 мл эмульсии! (то есть на вторую ванну у вас уйдет 20 мл, на третью – 25 мл и т. д.), доводя дозу до 85 мл. При приеме ванн может возникнуть чувство жжения. Оно переносится легче, если перед погружением подмышечные впадины и промежность смазать вазелином. Прием ванн следует сочетать с приемом пихтового масла внутрь не более 2 раз в день (между приемом препарата и ванны должен быть перерыв 5-6 часов). Пихтовое масло принимается по 5-9 капель (в зависимости от переносимости его и вашего веса) 2 раза в день.



Бузина черная
S. nigra L.

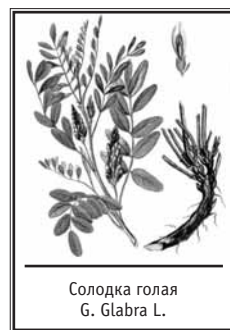
Излечение от псориаза наблюдается в 70% случаев. Через 2-2,5 года может отмечаться рецидив заболевания, тогда лечение повторяется, при

этом папулы исчезают довольно быстро – через 10-15 дней.

Принимать по 1 таблетке, содержащей 0,3 г прополиса, 2-3 раза в день в течение 2-3 месяцев. Лечение наиболее эффективно при давности заболевания до 1 года.

Приготовить следующий сбор:

Аир болотный, корни 15,0
Череды трехраздельная, трава ... 15,0
Зверобой продырявленный, трава . 15,0
Девясил высокий, корни 10,0
Брусника обыкновенная, листья ... 10,0
Бузина черная, цветки 10,0
Хвощ полевой, трава 10,0
Кукурузные рыльца 10,0
Чистотел большой, трава 5,0.

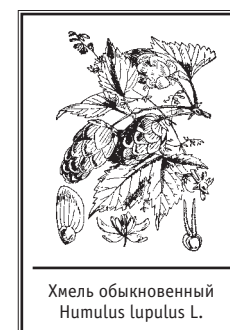


Солодка голая
G. glabra L.

3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 3-5 минут, настоять 1-2 часа и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Одновременно принимать по 1/2 чайной ложки пыльцы-обножки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Составить следующий сбор:

Солодка голая, корни 30,0
Лопух большой, корни 20,0
Череды трехраздельная, трава ... 20,0
Пустырник пятилопастный, трава 10,0
Хмель обыкновенный, шишки 10,0
Крапива двудомная, листья 10,0.



Хмель обыкновенный
Humulus lupulus L.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 10-12 часов и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения псориаза – до 1 года (через 3-4 месяца приема делать перерывы на неделю). Одновременно принимать по 30-40 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса (в 20-30 мл воды) 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 2-3 месяца и препарат маточного молочка «Апилак» по 1 таблетке под язык (держат во рту до полного рассасывания) 3 раза в день за 15 минут до еды курсами 2 месяца.

Корнеева Лидия, г. Псков.

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА



Человек, у которого дурно пахнет изо рта, чувствует себя неуверенно, комплексует, замыкается в себе...

Помочь этой беде совсем не сложно. Запасайтесь травами и принимайтесь за лечение.

Белая ольха

Приготовьте отвар из 4 столовых ложек измельченных листьев ольхи и 0,5 литра воды.

Варите все на слабом огне 20 минут.

Потом процедите и остудите. Полощите этим настоем рот.

Мята перечная

Для полоскания рта можно использовать настой листьев мяты: 1 столовую ложку мелко нарезанных листьев залейте 0,5 литра кипятка и настаивайте в течение одного часа.

Потом процедите и полощите рот мятным настоем.



Гвоздика

Если вы страдаете из-за дурного запаха изо рта, носите всегда с собой сухую гвоздичку (приправу). Один или несколько раз в день кладите в рот 1 гвоздичку и оставляйте между зубами и щекой.

Ромашка

Хорошо помогает свежеприготовленный ромашковый чай: 2 столовые ложки ромашки лекарственной залейте 0,5 литра воды, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 5 минут.

Надеюсь, вам помогут мои советы! Как говорится: «Свежее дыхание облегчает понимание!»

С уважением, Олег С.



ДРЕВНИЙ СПОСОБ



Многие женщины страдают от пяточных шпор. Способы лечения от них существуют уже несколько веков. Сварить шесть средних неочищенных картофелин. Воду слить и до- б а в и т ь в карто- ф е л ь н е м н о г о к е р о - с и н а (столько же, сколько обычно добавляется молока при приготовлении пюре). Получившееся «пюре» приложить к пятке. Держать, пока масса не остынет, – примерно 20 мин. Обычно бывает достаточно десяти процедур.



Ольга Н., г. Уфа.

ПАРА РЕЦЕПТОВ



При параличе языка полощите рот (и понемногу пейте) настоем из коры дуба, корневищ аира, шалфея и крапивы, взятых поровну, или жуйте черную редьку.

Если у вас «прыгает» давление, надо выпить три 3-литровые банки такого лечебного настоя: 3 тертых лимона с кожурой, 0,5 кг сахара, 25 г гвоздики и 0,5 л водки «Экстра» залить в банке кипяченой водой и настаивать 14 дней. Пить по рюмке (25 г) 3 раза в день за 15 мин. до еды. Наладится давление, голова перестанет болеть, да и сердечко успокоится.

Малатова С.Н., г. Торжок.

ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

1. 3 ч.л. ромашки, 2 ч.л. сухих лепестков розы или шалфея, 1 ч.л. мяты, 6-8 г салициловой кислоты залить 2 стаканами качественного сухого кислого вина. Смесь убрать в холодильник на 2 недели, иногда помешивать. Затем процедить.

При употреблении разбавлять наполовину дистиллированной водой (продается в аптеках, можно использовать растаявшие ледяные кубики). Наносить вечером на очищенное лицо по 1 ч.л. Еще влажное лицо смазать ночным кремом.

Употребляется курсами ежедневно в течение 20-25 дней. Затем заменить на другой состав. Через месяц можно повторить.

2. 1 стакан теплой кипяченой воды,

1 ч.л. меда, сок половины лимона. Протирать лицо по вечерам перед наложением крема.

Комментарий. Состав очень хорошо тонизирует кожу. Но им лучше не пользоваться тем, у кого на лице видны сосуды.

3. 1 стакан кипятка, по 2 ч.л. лепестков розы и цветков бузины. Настаивать, как обычные травы.

4. В равных пропорциях заваривать цветы липы и шалфей. Использовать утром и вечером.



Утром настой хорошо разделить на две части, одну слегка охладить и делать контрастные умывания.

Комментарий. Это мой любимый рецепт. Примерно через неделю заметно улучшается цвет лица, оно становится розовым. Еще этот состав хорошо использовать для ледяных кубиков и протирать ими лицо по утрам.

5. «Скорая помощь» для уставших глаз.

Приготовить 2 чашки с подсоленной водой (на 1 стакан воды 1/2 ч.л. соли). В одной вода холодная, в другой – очень теплая. Попеременно смачивая руки в холодной и горячей воде, прикладывать их к закрытым глазам выпуклой частью ладони и слегка задерживать, не надавливая.

Комментарий. Очень хороший рецепт для тех, кто долго сидит у компьютера, при чувстве тяжести в глазах, ощущении «песка».

Томилина Е., г. Тула.



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ



Когда у меня началось воспаление седалищного нерва, я решил применить согревающий компресс на поясницу.



Смешал полстакана тертого хрена, полстакана тертого картофеля и положил туда 1 столовую ложку меда. Смазал поясницу подсолнечным маслом и наложил смесь, сверху пленку и укутался потеплее.

Держал примерно 1 час. Жгло, кожа покраснела. Через три дня снова сделал такой компресс. Короче, я делал компрессы через три дня до излечения.

Михаил Б., г. Москва.

Я ИЗЛЕЧИЛАСЬ ОТ АНЕМИИ

Расскажу подробно о том, какими средствами я лечилась от малокровия.

Сначала по утрам вместо завтрака выпивала 1 стакан слабого пива (с вечера в стакан с пивом клала 30-40 граммов пищевых дрожжей).

Наутро напиток размешивала, добавляла в стакан 1 чайную ложку пивных дрожжей, немного перетертых в порошок плодов шиповника и тоже перетертых листьев крапивы двудомной.

Таков мой завтрак был в течение 30 дней подряд.

Через 30-40 минут после пива я ела второй завтрак.

Готовила второй завтрак следующим образом: сначала 2 столовые ложки очищенного овса кипятила в 2 стаканах воды, пока зерно не набухнет, затем процеживала, отжимала и добавляла в отвар 1 желток свежего куриного яйца, 1 столовую ложку истолченных грецких орехов, 1-2 чайные ложки пчелиного меда и 1-2 столовые ложки порошка из плодов шиповника.

Через 2 часа после еды я принимала настой из растительного масла.

Для приготовления настоя я брала 1 литр кукурузного (можно подсолнечного) масла и измельченные корни таких растений: буквица лекарственная – 3 столовые ложки; земляника лесная – 3 столовые ложки; крапива двудомная – 3 столовые ложки; кровохлебка лекарственная – 3 столовые ложки; лапчатка прямостоячая – 3 столовые ложки; малина – 3 столовые ложки; шелковица – 3 столовые ложки.

Смесь настаивала в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, в течение 3-4 недель.

После этого ставила смесь в закрытом виде на кипящую водяную баню и настаивала после этого 2 дня. Затем процеживала и выжимала. Смесь хра-

нила в темном холодном месте в закрытой банке.

Смесь принимала по 1 столовой ложке.

Через 20 минут после приема настоя из растительного масла я пила 1/3 стакана травяного отвара из следующих трав: зверобой – 1 часть, душица – 1 часть, календула лекарственная – 1 часть, кипрей – 1 часть, клевер красный – 1 часть, кровохлебка лекарственная – 1 часть, одуванчик – 1 часть, подмаренник настоящий – 1 часть, подмаренник цепкий – 1 часть, репешок аптечный – 1 часть, ромашка аптечная – 1 часть, тысячелистник – 1 часть, чабрец – 1 часть, боярышник (цветки) – 1 часть, медуница лекарственная (травя с цветками) – 1 часть, буквица лекарственная (надземная часть с корнями) – 1 часть, солодка голая (корень) – 1 часть, шиповник (плоды) – 1 часть.

Все составляющие я перемешивала. Две столовые ложки сухой измельченной смеси заливала 0,5 литра кипящей воды и варила на слабом огне в течение 5 минут. Охлаждала и процеживала.

Отвар хранила в темном прохладном месте не более 3 суток.

Перед обедом и ужином я съедала 2 небольшие головки печеного репчатого лука и одну тарелку салата: красный крымский лук мелко нарезала и добавляла равное количество порубленной петрушки, сельдерея, свежей моркови, свеклы, яблок, укропа и капусты; в салат добавляла небольшое количество чеснока и заправляла растительным маслом.

После завтрака, обеда и ужина я принимала мармелад из бузины черной

(по 1 десертной ложке) с порошком из куриной яичной скорлупы (по 1/3 чайной ложки).

После этого принимала 2-3 чайные ложки свежей хлебной закваски, поставленной за 4 часа до приема, с добавлением 1 чайной ложки порошка из плодов шиповника, небольшого количества фруктового сока и меда.

Вместо чая в течение дня я пила отвар, приготовленный из 7 грецких орехов, истолченных с ядрами и перегородками. Все это я варила в 1 литре воды на слабом огне в течение 30 минут, охлаждала и процеживала.

Также я на протяжении 40 дней принимала теплые ванны (37°C).

Ванны принимала летом по утрам, обычно с 10 до 12 часов дня по 10-20 минут.

Для приготовления ванны использовала отвар из сосновых веточек, листьев березы, бузины травянистой (всего растения с корнем). Всех растений я брала по 1-2 охапки и варила в одном большом ведре в течение 20 минут.

После этого добавляла туда: морские водоросли – 2-3 двойные пригоршни, орех грецкий (листья) – 2-3 двойные пригоршни, шелковицу – 2-3 двойные пригоршни, клевер луговой – 2-3 двойные пригоршни, герань кроваво-красную – 2-3 двойные пригоршни, морскую соль – 2-3 двойные пригоршни.

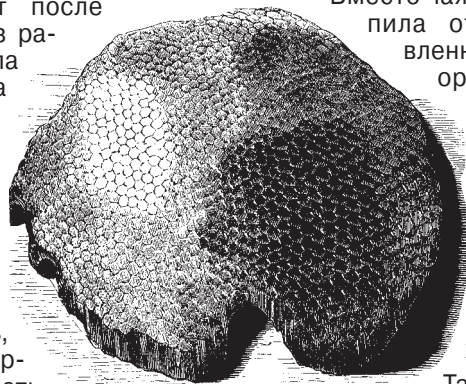
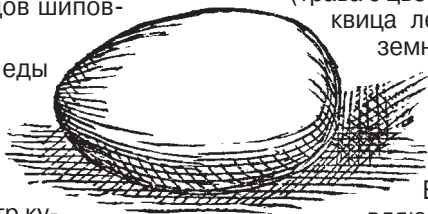
Кипятила еще в течение 10 минут, а затем охлаждала до температуры 38°C и выливала в ванну.

После ванны укутывалась в сухое, чтобы хорошо пропотеть. Лежала в постели 2 часа.

С одним и тем же отваром я принимала 3-6 ванн подряд.

Гемоглобин повысился.

Зинаида Дашенко, г. Омск.



РЕЦЕПТЫ ОТ ДИАТЕЗА

Втирания

При сухости, зуде кожи используют растения с противозудным, противовоспалительным действием на мажевой основе.

Корень аира болотного, корень девясила высокого, лист подорожника, трава мелиссы по 10 г. Пять столовых ложек сбора залить маслом на 1 см выше травы, настоять сутки, затем 40 минут, помешивая, стерилизовать, остудить. Втирать в пораженные участки кожи 1-2 раза в сутки.

Молодые побеги сосны обыкновенной залить растительным маслом в соотношении 1:1, настаивать 4-6 месяцев, втирать в кожу при диатезе, экземе 2-3 раза в сутки.

Сбор: трава чистотела, корень лопуха, цветки календулы, лист мяты перечной по 10 г –



Аир болотный - *Acorus calamus L.*

пять столовых ложек сбора залить кипятком на 1 см выше травы, настоять сутки, затем 40 минут, помешивая, стерилизовать, остудить. Втирать в пораженные участки кожи 1-2 раза в сутки.

Настои

По 25 г листьев крапивы двудомной, листьев мелиссы, листьев шалфея, листьев березы. Настой из столовой ложки измельченной смеси на стакан кипятка. Пить утром и вечером по стакану настоя.

Одну чайную ложку измельченной сухой травы гвоздики дельтовидной на 1 стакан кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, принимать при диатезе по 1 ст. ложке 3 раза в день.

15 г яснотки настоять в 300 мл кипятка 2 часа. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день при лекарственном и пищевом диатезе.

Авдеева Л.И., г. Муром.



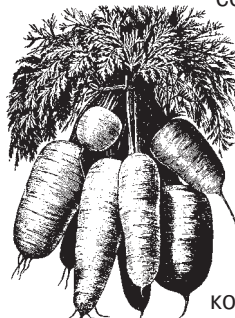
Мелисса лекарственная - *Melissa officinalis L.*

ДЛЯ ВОЛОС УЛУЧШЕНИЕ МОРКОВНЫЙ СОК И ТЕРПЕНИЕ

Конец лета и начало осени – самое подходящее время улучшить состояние кожи и волос с помощью «морковной терапии». Этот совет в свое время я получила от косметолога, когда в подростковом возрасте у меня были проблемы с кожей.

Нужно пить такой коктейль: отжать сок моркови, смешать с равным количеством жирных сливок (1:1). (Каротин синтезируется в витамин А в нашем организме только в сочетании с растительными или животными жирами). Если нет соковыжималки, можно просто съедать 2-3 средние морковки, запивая сливками или заедая сметаной. Со временем волосы и кожа приобретут более здоровый вид.

Наталья В., г. Обнинск.



реклама

ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ В ЛЕЧЕНИИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

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



- простатит
- аденома простаты
- уретрит
- нарушение эрекции

- недержание мочи
- фибромиома
- эндометрит
- цистит

- запор
- пиелонефрит
- радикулит

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

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

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

ВАШЕ «ВТОРОЕ» ДЫХАНИЕ

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

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

Устраняет:

- хрипы
- одышку и кашель
- тяжелое дыхание



«БМДТ» избавляет от хронических респираторных заболеваний:

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

8-800-200-45-21

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ

ПРОСТУДА, ГРИПП, ОРЗ

Впереди осень с ее дождями, похолоданиями и сопутствующими заболеваниями. Важно, чтобы вы знали, что делать в этом случае.

• Взять 1 лимон с кожурой и 1 головку чеснока, пропустить через мясорубку, массу залить 1 л водки или самогона, дать настояться 2 дня, помешивая, процедить, пить по 1 ст. л., 4-6 раз в день, детям по 1 ч. л. 3 раза в день, взрослому можно пить и по 50 г 3 раза в день. Грипп к вам лет 5 не заглянет.

• Набрать в 1,5 л бутылку ягод малины, утряса немного бутылку, и залить малину самогоном до плечиков, дать настояться 2 недели. Настойку пить на ночь, выпить таблетку кислоты ацетилсалициловой и 50 г малиновой настойки, в постель, укутавшись теплой.

• 8 листиков алоэ и 2 лимона с кожурой, все пропустить через мясорубку, сложить в банку, залить 0,5 л водки, добавить 1 кг меда, перемешать, настоять 2 недели в темном месте, пить: взрослым по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды, детям по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

• 1,5 л кипяченой воды, сок 1 лимона, 1 ст. л. поваренной соли, 1 г аскорбиновой кислоты, хорошо все размешать и за 1,5 часа выпить эту «адскую» смесь небольшими глотками. Мало не покажется ни вам, ни гриппу.

• Небольшую дольку лимона положить за щеку и переключать ее из стороны в сторону, пока слюна не перестанет сильно выделяться.

• 100 г порошка черного перца залить 1 л подсолнечного масла и варить 30 мин. на медленном огне, помешивая, втирать в больные места тела, онемевшие участки тела – при простуде и параличе.

• Настоять в термосе 1 ст. горячего молока и добавить 1/4 корочки апельсина, дать настояться, пить каждые 30 мин. маленькими глотками.

• Очень эффективно молоко с луком или чесноком (залить натертую луковицу или 2-3 дольки чеснока) 1 ст. горячего молока, настоять 30 мин., выпить маленькими глотками на ночь.

• При температуре попить чай с малиной и сделать к ступням компресс

из натертой свеклы и мелко нарезанного лука.

• При простуде помогают не только ягоды малины, но и ветки, очень удобно не только летом, но и зимой, 1 ст. л. мелко нарезанных веток залить 1 ст.

воды, кипятить 20 мин. на малом огне, пить небольшими глотками, несколько раз в день.

• От простуды хорошо помогают и ветки яблони, раскрошить их помельче, заварить и пить как чай, в яблоне содержится вещество, помогающее справиться с простудой.

• Ягоды калины с медом, 1:1, 1 ч. л. смеси размешать в 0,5 ст. кипятка, пить 2-3 раза в день, а также чай из листьев черной смородины, душицы, мяты, не забудьте про лимон – укрепляющий иммунитет.

• Листопад: замечательным средством от простуды служат пожелтевшие осенние листья: дуба, рябины, тополя, малины, клена, высушить их, перемешать. 1 ч. л. смеси из осенних листьев заварить 1 ст. кипятка, пить как чай – выводит шлаки, улучшает состояние, восстанавливает иммунитет.

• Пить перед завтраком и ужином по 1 ст. л. лекарства: положить на 12 дней в холодильник несколько крупных листьев алоэ, затем отжать сок и

смешать с медом 1:2, выдержать 7 дней, в темном месте, при комнатной температуре.

• 100 г инжира отварить в 2 ст. молока, 15 мин., настоять 2 ч., пить по 1/3 ст. 2-3 раза в день до еды.

• 2-3 дольки чеснока и половину луковицы, хорошо измельчив, положить в мисочку, максимально приблизив мисочку к лицу, сделать по 10 вдохов то ртом, то носом, делать 3-4 раза в день.

• В горячую воду на 1 мин. положить 1 лимон, затем пропустить его через мясорубку с кожурой, и растереть с 100 г сливочного масла и 2 ст. л. меда, смесь пить с чаем, намазывая на хлеб.

• При гриппе использовать черную смородину, во всех видах с горячей водой и сахаром до 4-х ст. в день, зимой отвар из веточек смородины, мелко поломать, залить кипятком, настоять 3 ч., выпить на ночь в горячем виде с сахаром, 2-3 раза хватает, чтобы грипп отступил.

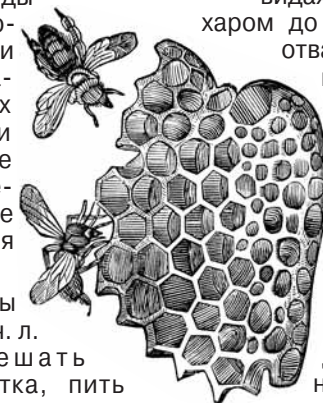
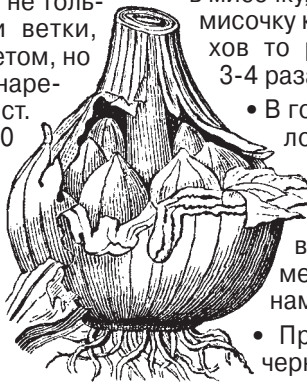
• Когда грипп в основном удалось преодолеть, лучшее средство для укрепления организма и избежания возврата болезни – настой березового гриба (чага), чагу собирают когда на дворе май, лечебный эффект зависит от времени

сбора сырья, лучшая чага та – которая взята весной с началом сокодвижения, только с живого дерева, гриб не стоит брать с нижней части березы, особенно старой, дерево не

должно быть моложе 20 лет, но и не старше 50, когда березовый лист станет с копеечку, сбор чаги прекратить.

• Горсть душицы залить 1,5 ст. кипятка и варить 10 мин., процедить, добавить 0,5 ст. молока и 1 ст. л. меда, лечь в постель и выпить все лекарство горячим, чтобы хорошо пропотеть.

• 100 г алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, сок 3-4 лимо-



нов, все хорошо перемешать, пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

- 1 ст. л. меда, 1 стопку водки, 1 лавровый лист и по чуть-чуть всех специй, пряностей, которые есть в доме; (перец, корица, гвоздика и т.д.), все залить 1 ст. кипятка, настоять 30 мин., выпить перед сном, простуда уйдет за ночь.

- При первых признаках простуды нужно отщипнуть лист каланхоэ (живое дерево) (отщипнуть, а не отрезать), снизу наиболее сочные листья, выжать сок и закапать в нос по 10-15 кап., чихать будете множество раз, и на здоровье, сок из носовой полости доберется до голосовых связок, горла, наведет порядок и здесь, по 1 ст. л. сока пить 3 раза в день.

- Чеснок – здоровья бог! 300 г измельченного чеснока залить 1 бутылкой спирта, настоять 21 день, пить ежедневно по 20 капель в 1/2 ст. молока.

- По 1 ст. л. цветов липы и плодов калины, залить 2 ст. кипятка, кипятить 5-10 мин., пить горячим на ночь.

- 40 г ягод малины, 40 г травы мать-и-мачехи, 20 г травы душицы, залить ки-

пятком, кипятить 5-10 мин., пить на ночь горячим.

- Смоченную в керосине и хорошо отжатую марлю приложить к подошве ног, надеть шерстяные носки и тепло укутать на ночь, к утру наступит облегчение.

- От кашля: сок свеклы; сок свеклы и моркови (1:1); прополис спиртовой; березовые почки на спирту; редька с медом (1:1); живое дерево с медом (1:1).

- Компрессы от кашля: сеточка из йода; горчичники со скипидарной мазью; медовый массаж; бараний жир; водочный или тройной одеколон (очень хорош, натирание с головы до пят); редечный (со жмыха от растительного масла).

- Луковое вино – защита организма. В литровую посуду положить 100-150 г мелко нарезанного лука, добавить 100 г меда и залить хорошим нату-

ральным вином, настоять 14 дней, процедить и пить ежедневно по 3-4 ст. л. в день.

- От гриппа: полоскать горло, рот, раствором: на 1 ст. воды 1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды и 3 капли йода.

- Снадобье: 1 ст. спирта, 1 ст. меда, 1 ст. л. березовых почек, настоять 9 дней в посуде из темного стекла, встряхивая, пить по 1 ч. л. 2 раза в день.

- Небольшую горсть шелухи чеснока насыпать на раскаленную плиту, она сгорает, дым распространяется по квартире и уничтожает вирусы гриппа.

- Сделать медово-чесночную кашку 1:1 и принимать эту целебную смесь перед сном по 1 ст. л., запивая теплой водой.

- Сделать из листиков крапивы зеленый напиток и пить без меры.

- При ОРЗ, гриппе, простуде – лук с медом, 1:1, по 1 ч. л. 4-6 раз в день.

Отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом. **Бондарева Л.П. 633332, Новосибирская обл., Болотнинский р-он, деревня Кривош.**



реклама

ПРОСТАТИТУ НЕТ



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

Макаров И.С.

«Фитогра-ф»

восстанавливает уровень тестостерона до 100%

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

Фитогра-ф работает

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

РЕЗУЛЬТАТ:

- ➔ Здоровая предстательная железа
- ➔ Здоровая сексуальная жизнь

мужчинам старше 70 лет бонус 20% (полный комплекс)

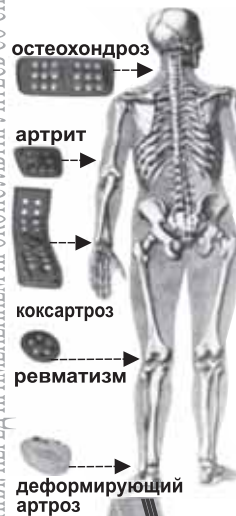
20%

ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-39-49

СУСТАВЫ: операция ? или инновация ?



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

Пользуйтесь прибором «ПАТРА»!

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

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

на 100%

Для ветеранов труда 45% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ звонок и консультация

8-800-200-45-37

ПРОТИВОГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ ЯБЛОКИ

В яблоках содержатся почти все необходимые для нашего здоровья витамины и многие микро- и макроэлементы. Но большинство веществ в них имеется в очень небольших количествах, и для того, чтобы нам «набрать» их суточную норму, надо в день съесть до десятка килограммов плодов. А потому, хотя список названий содержащихся в яблоках веществ и производит впечатление, яблоки на самом деле не столь уж «универсальны» и эффективны в лечении наших недугов, как многие себе представляют. Но вот уж действительно в чем целебная сила яблок: так это в большом количестве содержащегося в них витамина Р (а точнее – Р-активных соединений) и витамина С (аскорбиновая кислота). Сочетание витаминов Р и С (да еще в повышенных количествах) способствует снижению артериального давления, а значит, яблоки – ценный продукт для профилактики гипертонии и даже лечения ее в начальной стадии. При этом значимость яблок повышается в связи с возможностью потребления их в свежем виде по меньшей мере в течение полугода, а вообще-то и дольше.

По конкретному содержанию в плодах витаминов Р и С сорт сорту рознь. О большей или меньшей насыщенности яблок витамином Р можно судить, уже надкусывая их мякоть: если она при этом буреет, да еще к тому же оказывается терпкой, напоминающей по вкусу чай – витамина Р много, если остается белой, наоборот, мало. А вот оценить яблоки по насыщенности витамином С в домашних условиях возможности не представляется. Конкретное содержание витаминов С и Р можно найти при описании сортов в основательных книгах по садоводству. Содержание этих витаминов, как и других биологически активных компонентов, оценивается в миллиграмм-процентах (мг%) и показывает количество их в миллиграммах (мг) в 100 г мякоти плода.

Зная конкретное содержание в плодах данного сорта витаминов Р и С, несложно рассчитать, какое количество яблок надо съесть, чтобы удовлетворить суточную потребность в витаминах С и Р, и при этом с учетом последующей цели – профилактики либо лечения. Техника этого расчета была разработана еще в 60-х годах прошлого века основоположником лечебного садоводства, профессором Л. И. Вигоровым. Он писал: «*Суточная потребность взрослого человека в витамине С составляет в среднем 75 мг и Р-активных соединений – около 100 мг. Проведем расчет для яблок сорта Пепин шафранный: его средняя С-витаминность 10 мг% и содержание Р-активных соединений – 150 мг%. Если в 100 г мякоти содержится 10 мг витамина С, то очевидно, что для получения суточной нормы необходимо съесть 750 г этих яблок (750:10 = 7,5 раза по 100 г). Однако если учесть, что при помощи яблок нужно удовлетворить лишь половину суточной потребности в этом витамине, то нужное количество снизится до 375 г. Для получения суточной нормы Р-активных соединений достаточно одного стограммового яблока. Иначе обстоит дело, если мы захотим использовать яблоки Пепина*

шафранного для лечебных целей. В этом случае для получения, например, 200-250 мг витамина С понадобилось бы съесть ежедневно по 2-2,5 кг яблок, а для получения 1-1,5 г Р-активных соединений понадобилось бы от одного до полутора килограммов».



Яблоки «Россиянка»

Теперь с использованием простой пропорции вы сможете сами провести такие расчеты по любому сорту с известным содержанием витаминов С и Р. Но здесь есть определенные сложности. Дело в том, что хотя насыщенность витаминами сортовой признак, конкретное их содержание зависит от многих причин: района произрастания; погоды – витаминов больше накапливается в прохладное и влажное лето, нежели в жаркое и сухое; агротехнических приемов – системы удобрения и содержания почвы, типа подкормок. Неодинаково содержание витаминов даже у разных плодов одного и того же дерева. Например, витамина С обычно больше у яблок, собранных с периферии средней

части кроны. Изменяется содержание витаминов и в процессе созревания плодов – так, у рано собранных, обычно еще недозревших яблок витамина С больше, чем уже в зрелых, а также, конечно, и при их хранении.

Вот почему конкретные цифры содержания витамина С и Р даже у одного сорта, но у разных авторов могут заметно различаться. Более надежными являются средние из нескольких лет наблюдений или же амплитуда колебаний за несколько лет от меньшего накопления к наибольшему. И, конечно, еще надежней, если вы располагаете данными по витаминности сортов, полученными в месте расположения вашего сада или, хотя бы, соседних областях. Но все же совершенно очевидно, что если сорт отличается повышенным или, наоборот, пониженным содержанием витаминов, то таковым (хотя и с другой конкретной цифрой накопления этих витаминов) он остается среди сортов в любых местах и условиях.

Таким образом, для того, чтобы получить необходимую дозу (профилактическую и лечебную) витамина С и Р у одних сортов достаточно потреблять в день всего лишь одно или несколько яблок, у других же их надо съесть килограммы. Вот почему в семейных садах в лечебных целях целесообразно разводить именно высоковитаминные сорта.

Возникает вопрос: а какие яблоки считать высоковитаминными и как могут характеризоваться профилактические и лечебные яблоки? Профессор Л. И. Вигоров рассчитал, что для профилактики гипертонии удовлетворительными будут сорта яблок, содержащие 8-10 мг% витамина С и 40-50 мг% Р-активных соединений; хорошими и отличными – сорта с С/Р: 25-30/75-100; лечебными с С/Р: 25-35/200-300, а по настоящему противогипертоническими с С/Р: 25-35/300-400.

Большинство сортов яблони средней полосы России содержат 5-15 мг% витамина С, меньше (но не так уж мало) – 11-15 мг%, некоторые до 20-40 мг%. Р-активных веществ у большей части этих сортов накапливается

Подробнее о лечебном саде смотрите на сайте www.sad21veka.ru

Саженьцы яблони лечебных и других сортов С.И. Исаева можно приобрести в Москве по адресу: г. Москва, ул. Ботаническая, д. 35, тел. 8-910-408-5354 или в редакции журнала «Сад и огород» по тел.: (495)-680-8045.

в среднем 60-120 мг%, а у некоторых значительно больше – 400-500 мг%. Следовательно, среди среднерусских сортов много удовлетворительных для профилактики, достаточно хороших и отличных, есть и несколько почти лечебных: Бабушкино – С/Р – 24-27/более 200; Зимнее превосходное – С/Р – 21-25/более 200; Кулон-китайка – С/Р – 25-31/более 200; Помон-китайка – С/Р – 21-30/244, новый сорт Скала селекции ВНИИГиСПР (г. Мичуринск) – С/Р – 25-27/200.

Среди среднерусских сортов есть даже по-настоящему лечебно-противогипертонические: Память Будаговского – С/Р – 33/264; Поливитаминное – С/Р – 37/450; Россиянка – С/Р – 35-40/230 и Успенское – С/Р – 26/396. Садоводам я советую посадить в своих семейных садах хотя бы по одному из этих противогипертонических сортов, а поэтому привожу их краткую характеристику:

Сорт Памяти Будаговского выведен в Мичуринске Е. С. Черненко. Выделяется крупными (170-260 г), нарядными, прекрасного вкуса плодами и длительностью хранения до мая месяца. Сорт достаточно зимостоек, урожайность высокая. Плодоносить начинает на третий год после окулировки,

обычно зацветают даже однолетки. Сорт назван в память о самом близком для Екатерины Семеновны человеке – ее муже, основоположнике карликового садоводства в России В. И. Будаговском.



Яблоки «Память Исаеву»

Россиянка – выдающийся сорт не только по необычайно высокому содержанию витаминов Р и С, но и целому комплексу других его свойств. Свое происхождение ведет от Антоновки обыкновенной, поэтому ее яблоки схожи с ней внешним видом и своеобразием вкуса, но выгодно отличаются большей сахаристостью.

Если плоды Антоновки сохраняются лишь до Нового года, то у Россиянки они лежат до мая-июня месяца. Антоновка плодоносит через год – Россиянка ежегодно. После суровой зимы 1978/79 г. часть деревьев Антоновки, особенно (нагруженных в предыдущем сезоне урожаем) даже полностью погибли, у Россиянки же они как ни в чем не бывало дали свой обычный, обильный урожай. Плодоносить начинает на второй-третий год после окулировки.

Этот сорт создал мой отец, профессор С. И. Исаев, и я думаю, что он не случайно прозорливо назвал его Россиянкой. И хотя сорт, к сожалению, сейчас еще малоизвестен, уверена, что российские садоводы еще откроют его для своих садов.

Поливитаминное. Единственный сорт, в плодах которого, помимо высокого содержания витаминов С и Р, накапливается еще и не свойственный для крупноплодных сортов яблоны каротин, и при этом в количестве, достигающем его уровня у самых богатых этим витамином китайек – 0,6 мг%. Плоды некрупные, вкусные, хранятся до середины января. Сорт зимостоек, устойчивость к парше средняя.

Окончание на стр. 13.

реклама

МУЖСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

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

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

8-800-200-03-49

Комментирует **Филатов М.Ю.**

(специалист от разработчика):

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

восстанавливает:

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

устраняет:

- частые позывы к мочеиспусканию
- боль и тяжесть в паху

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



ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ РЕГИОНОВ РФ

АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ



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

Руднева М.И., Москва

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



В результате **ГЕП В:**

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

- Возможно применение без ведома больного
- Применяется при сопутствующих заболеваниях

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

8-800-200-05-13

Бесплатная горячая линия

КАК ПИТАТЬСЯ ПО ГОРОСКОПУ?

Иногда нам перестает нравиться свое отражение в зеркале. И тогда желание «сесть на диету» становится чуть ли не главной целью нашей жизни. Мы находим «наилучшие» и неоднократно «проверенные» знакомыми рецептами и приводим свое ежедневное меню в соответствие с требованиями знатоков похудения. Но вес почему-то упорно не желает снижаться. Причин может быть несколько. И одна из них та, что выбранная вами диета не соответствует вашему знаку Зодиака. А еще, прежде чем начинать «сбрасывать вес», узнайте, какие диеты эффективны для сов, а какие – для жаворонков.

ЕДА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОЛОГИИ

Люди старше 7 лет делятся на сов и жаворонков. Для обоих типов психологами и медиками разработаны рекомендации.

Желание покушать подчиняется биоритмам: у жаворонков аппетит выше в первой половине дня, у сов – во второй. Относитесь к организму с любовью и питайтесь по мере желаний, не ограничивая себя в еде или насильно закармливая. Если беспокоитесь о здоровье, перейдите на дробное питание: небольшими порциями 4-5 раз в день, тогда пища будет усваиваться лучше.

Совам обязательно следует ужинать. С утра не забудьте про витамины, особенно А, С и группы В, а вечером – про магний и кальций для укрепления нервной системы. Белки лучше употреблять во второй половине дня, а с утра подойдут соки, фрукты, кисломолочные продукты. Во время ночной активности не стоит забывать о глюкозе и углеводах.

Жаворонки, в отличие от сов, в состоянии переварить белковый завтрак, например,

омлет, а ужин допустим с содержанием углеводов. При потере сил, по рекомендации врача, можно употреблять адаптогены (элеутерококк, эхинацея, витамин С и т.д.).

Кстати, результаты исследований показывают, что совы простужаются реже, но чаще страдают хроническими заболеваниями. Отсюда вывод: жаворонкам нужно употреблять больше иммуностимулирующей, содержащей витамины пищи (овощи-фрукты и кисломолочные продукты), а совам имеет смысл уточнить у врачей, как лучше питаться при возможно имеющихся неполадках со здоровьем.

ЕДА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АСТРОЛОГИИ

Астрологи считают, что каждый знак Зодиака соотносится с определенным набором продуктов. И, разумеется, лучше употреблять в пищу «свои» продукты. Итак...



ОВЕН нуждается в фосфате кальция, его недостаток может стать причиной эмоциональной неуравновешенности. Чтобы этого избежать, нужно обогатить рацион питания свеклой, морковью, цветной капустой, огурцами, яблоками, салатом, луком, бананами, грецкими орехами. Овны должны употреблять достаточное количество протеина и железа, содержащегося в бобах и постном мясе. Травы этого знака: алоэ, базилик, мята.

Отличное блюдо для Овна – говядина, тушенная в кисло-сладком соусе. 500 г говядины, 50 г маргарина, 40 г муки, 60 г томата-пюре, 80 г лука, по 40 г моркови, петрушки и сахара, 20 г винного уксуса, 60 г ржаного заварного или бородинского хлеба, лавровый лист, кориандр, соль. Порционные куски мяса отбить, посолить, запанировать в муке и обжарить. Сложить в кастрюлю, залить водой до верхних кусков мяса и тушить почти до готовности. Затем добавить мелко нарезанные и пассерованные морковь, петрушку, лук, специи, измельченные сухари хлеба, томат-пюре, винный уксус и сахар. Продолжить тушить до полной готовности. Подавать с соусом, в котором тушилось мясо.



ТЕЛЬЦУ необходима пища, содержащая сульфат соды и витамины А и Е. Представители этого знака должны налегать на тыкву, редис, свеклу, цветную капусту, лук, шпинат. Лучше объединить свои гастрономические заботы с Рыбами и Близнецами, нуждающимися фактически в аналогичных продуктах. Необходим Тельцу йод, поэтому смело идите за морепродуктами. Полезные травы: шалфей, барбарис.

Отличный пример: тыква с брынзой. 1 кг тыквы, 200 г брынзы, 4 помидора, 40 г сливочного масла, соль. Тыкву разрезать на 4 части, удалить семена и варить в подсоленной воде. После очистить кожу и порезать ломтиками. На смазанный противень выложить их рядами, пересыпая измельченной брынзой. Сверху положить ряд порезанных кружочками помидоров. Полить растопленным сливочным маслом и запечь.



БЛИЗНЕЦАМ также нужен протеин, которым богаты мясо, яйца, орехи, соя. Важна и пища, богатая кальцием, укрепляющим нервную систему. Основная минеральная соль Близнецов: хлорид натрия, содержащийся в зеленом горошке, цветной капусте, абрикосах, сливах, ананасах, свекле. Полезные травы: красный клевер, вербена.

Отличный пример: фруктовые шарики. 2 персика, 2 груши, 2 абрикоса, 1 банан, 1 маленькая дыня, лимонное мороженое. Из мякоти фруктов вырезать шарики, а оставшуюся миксером взбить в пюре. Охладить, разложить по дну тарелки, сверху выложить шарики. Из мороженого вырезать аналогичные по размеру шарики и положить между фруктовыми.




РАКУ нельзя злоупотреблять едой, слабое место этого знака – пищеварительный тракт. Нужно избегать избытка сахара, жира и крахмала.

Основные продукты, необходимые Раку, содержащие протеин, йод, фторид кальция: творог, цитрусовые, рыба, сладкий перец, капуста, хлеб грубого помола, зелень. Полезные травы: розмарин, дикий шалфей.

Отличный пример: простой фруктовый салат. Яблоко, груша, 5 слив, веточка винограда, 1 ст. ложка сахара, пол-лимона, 2 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложка миндаля. Фрукты нарезать кубиками, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу и залить вином или взбитыми сливками. Сверху посыпать рублеными орехами.

Продолжение следует...

ПИЩА ЩЕЛОЧНАЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИБАВЛЯЕТ

 Хотите прожить до 100 лет и больше? Тогда следуйте в своем питании рекомендациям йогов.

Еще с давних времен они разделили пищу на кислую и щелочную. Если первая несет болезни и приводит к старению, то вторая – дает силы и продлевает годы. Щелочная пища



должна в вашем рационе в 3 раза превышать кислую. К кислым относятся все животные продукты, очищенные зерновые, творог и сыр. Сильное окисление в организме вызывают яйца, виноград и сок лимона.

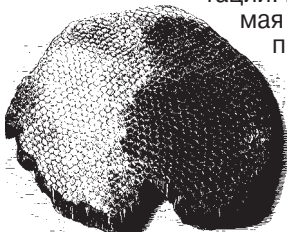
К щелочным продуктам относятся все орехи, кроме арахиса, зелень, молоко, простокваша, курага, инжир, сырые овощи, особенно огурцы и помидоры, морковь, свекла, ягоды и фрукты. Употребляйте их регулярно – и вы непременно доживете до 100 лет!

Красина Л.В., г. Армавир.

МАМА БОЛЕЛА ДИАБЕТОМ...



... тут случилась беда: на большом пальце ноги она обувью натерла волдырь, а потом нечаянно его раздавила. Палец начал гноиться, опух. Хирурги настаивали на ампутации. Но одна знакомая



посоветовала приготовить такую мазь.

Надо взять 100 г пчелиного меда, 100 г растительного масла и кусочек пчелиного

воска размером со школьный ластик, в эмалированной кастрюле поставить на слабый огонь и, помешивая, держать на плите, пока смесь не превратится в однородную массу. Затем переложить в банку. Сначала ногу мама опускала в тазик с теплой водой, в которую добавляла марганец (вода должна быть розового цвета). Большой палец обмывала марлечкой, затем на сутки делала из мази компресс. Процедуру лучше делать на ночь.

Рана зажила, и мама сохранила ногу. Еще эта мазь помогает от чирьев и гноящихся ран.

Евсеева О.Н., г. Курск.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ



В конце лета и осенью с успехом можно использовать свежие помидоры для лечения варикозного расширения вен. К расширенным венам прикладывают нарезанные ломтиками помидоры или кашлицу из свежих помидоров, можно зафиксировать легкой повязкой. Снимать помидоры надо тогда, когда появится сильное пощипывание. Такую процедуру можно проводить ежедневно.

Смесь свежих соков – морковного, свеклового и огуречного (по 1/2 стакана каждого) – способствует удалению камней из желчного пузыря и почек. Применяют ее 3-4 раза в день.



Настой ботвы моркови. 1 столовую ложку высушенной и мелко нарезанной

ботвы заварить 200 мл кипятка, плотно закрыть, настоять в течение 1 часа, процедить. Выпивают всю дозу в течение дня в 3-4 приема. Применяют при геморрое.

Светлана, г. Москва.



РЕЙШИ – ГРИБ БЕССМЕРТИЯ

В Китае этот гриб относили к самым важным лекарственным растениям, возвращающим молодость и продлевающим жизнь. Его история восходит ко второму тысячелетию до нашей эры. Найти Рейши в дикой природе – большая удача и все из-за того, что споры этого гриба очень шероховатые, жесткие, цепляются к любой коре деревьев, но прорасти могут только в определенной температуре и на дикой сливе, причём не на каждой. Как утверждал знаменитый врач Ибн Сина, из 10000 диких слив только на десяти приживется рейши.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РЕЙШИ

Первое – лечить аллергические и аутоиммунные заболевания. Было сделано удивительное открытие: найден полисахарид, названный Lanostan – это вещество тормозит образование антител.

Второе – рейши успешно лечит сердечно-сосудистые заболевания. Применение этого препарата прямо показано в восстановительном периоде

после инфаркта и инсульта. Компоненты из экстракта Рейши могут стабилизировать уровень артериального давления до нормального уровня, контролируя при этом как повышенное, так и пониженное артериальное давление.

Третье – помощь при любых легочных заболеваниях, процесс длительный, но действенный и не вызывает никаких побочных эффектов.

Четвертое – Рейши применяют при эпилепсии.

Пятое – общетонизирующий и иммуномодулирующий эффект.

Шестое, и самое главное свойство – сильное противоопухолевое действие. При приеме препарата из рейши идет регресс любых опухолей и доброкачественных, и злокачественных, применяется в комплексе.

Рейши обладает способностью усиливать слабую, ослаблять сильную и оставлять без изменения нормальную реакцию иммунной системы.

При применении Рейши лучше переносятся курсы химиотерапии и облучения, нет выраженного падения лейкоцитов и иммунологических показателей, поэтому среди множества терапевтических приемов, известных в настоящее время, противоопухолевые полисахариды можно рассматривать не просто как один из множества компонентов, входящих в комплекс лечебных мероприятий, а как один из наиболее сильных физиологически активных веществ, способных усиливать механизм противоопухолевой резистентности организма.

реклама

Седьмое – почти мистическим свойством гриба рейши является его способность увеличивать силу духа, повышать позитивный эмоциональный настрой.

Восьмое – гипогликемическое действие при сахарном диабете. Соединениями, снижающими уровень сахара в крови, являются полисахариды, ganoderan A,B и C, выделенные из грибов рейши и их белковые соединения.

Не забывайте, что при тепловой обработке грибы теряют целебные вещества, в сыром виде принимать грибы опасно! В настоящее время выпускается натуральный препарат, экстракт гриба Рейши, «Фунго-Ши Рейши» (60 капсул в пластиковой баночке). Препараты изготовлены с сохранением всех биологически активных веществ.

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

г. Москва (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д.68, к.5, тел. (495) 940-2013, 941-30-10, г.Москва (м.Свиблово) проезд Нансена, д.6, корп.3, тел. (495) 656-61-76, 510-49-70
www.fungotomoscov.ru

– Доставка курьером по Москве

– Заказ наложенным платежом по России

БАД. Не является лекарством! Перед применением проконсультируйтесь со специалистом!

000 «Био Торг», 123007, г.Москва, Хорошевское шоссе, д.68., к.5

ОГРН 1057749447029

КАК БОРОТЬСЯ С ДИЗЕНТЕРИЕЙ

1. Слабый раствор марганцево-кислого калия (бледно-розовый цвет раствора для детей, ярко-розовый, но не фиолетовый – для взрослых). Доза: взрослым – по 1 ст. на прием, детям – по 1/4 или 1/8 ст. Пить утром и вечером перед сном.

Рекомендуется делать клизму из этого же раствора (особенно детям).

Осторожно! Следите за тем, чтобы на дне стакана не осталось нерастворившихся кристаллов марганцовки, которые могут обжечь рот или пищевод.

2. 40 г чеснока настаивать в закрытой посуде в 100 мл спирта или водки. Для улучшения вкуса добавить мятные капли. Принимать по 10 капель 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.

3. Пить настой из плодов рябины.

4. 100 г свежих черешен настаивать в 400 мл старого крепкого красного виноградного вина на солнце или в теплом месте не менее 2-х дней, процедить. Взрослым принимать по 30-40 мл 3 раза в день, детям – по 5-10 мл 3 раза в день.

5. 1 часть шишек ольхи настоять 7 дней в 5 частях водки, процедить. Принимать по 25-30 капель с водой 3 раза в день до еды.

6. 4 ч.л. сухой травы хвоща полевого залить 2 ст. горячей кипяченой воды, настоять, процедить. Теплый настой пить многократно в течение дня маленькими глотками.

7. Цветы и семена конского щавеля заварить как чай, хорошо настояв. Утром пить натощак или вместо чая с добавлением сахара.

8. 1 ст.л. сухих листьев подорожника настоять 2 ч. в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст.л. за 20 мин. до еды.

Или: 3 ст.л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст.л. сахара или меда, в закрытой посуде поставить на 4 ч. на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч.л. 4 раза в день за 30 мин. до еды.

9. 1 ст.л. корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в 1 ст. воды, настоять 2 ч., процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

10. Грецкие орехи мелко порезать и засыпать сахаром, сложить все в банку и держать 2 недели на солнце, потом процедить. Пить полученный сироп по 1 ст.л. 1-2 раза в день.



УМЕЛО ТРАВЫ ПРИМЕНИТЕ ПРИ ИЗЖОГЕ И ГАСТРИТЕ

1. Взять 1 ч. л. измельченных корневищ аира обыкновенного, по 2 ч. л. травы зверобоя продырявленного и мяты перечной, а также 4,5 ч. л. зерен овса посевного. Компоненты сбора залить 600 мл воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды при изжоге.

2. Взять по 3 ч. л. травы зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 10 дней при изжоге.

3. Взять по 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, цветков ноготков лекарственных и 1 ч. л. цветков ромашки аптечной. Компоненты сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды, в течение 10 дней при изжоге.

4. Применяют эмульсию из семян айвы продолговатой, которая обладает обволакивающими и противовоспалительными свойствами. Для ее приготовления необходимо 5 г неизмельченных семян залить 100 мл кипяченой воды и настаивать 2 часа, взбалтывая через каждые 10-15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

5. Отвар листьев брусники. Для его приготовления 15-20 г сырья залить в эмалированной посуде 200 мл кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10-15 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 4-6 раз в день.

6. Свежие ягоды голубики, содержащие в большом количестве аскорбиновую кислоту, в комплексе с другими витаминами применяют при изжоге и при гастрите с повышенной секреторной функцией. Отвар и настой сухих ягод обладают

вяжущим действием. Способ приготовления настоя: 1 столовая ложка сухих ягод голубики заливается стаканом кипятка, настаивается до 2 часов, после чего процеживается. Принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

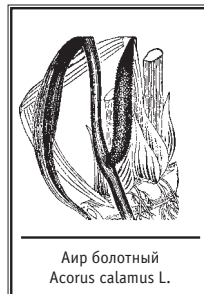
7. Ягоды кизила широко известны как вяжущее средство и показаны для приема в пищу в свежем виде при хронических гастритах. Из сухих ягод кизила готовят отвары и настои (1 столовую ложку ягод залить стаканом воды, довести до кипения и настаивать 30-50 минут; принимать по 1/2 стакана 3 раза в день).

8. Ягоды клубники – хороший и легкоусвояемый продукт при воспалительных заболеваниях желудка. Употребляют 1,5-2 кг ягод или 3-4 стакана клубничного сока в 4 приема на протяжении дня.

9. Укроп душистый. Для возбуждения перистальтики желудка и кишечника, для нормализации процессов пищеварения, особенно у больных с хроническими заболеваниями, истощенных и пожилых больных советуют употреблять отвар из толченых семян укропа (1 чайная ложка семян на стакан горячей, доведенной до кипения воды). Отвар настаивают на водяной бане 20 минут и принимают по 2 столовые ложки или по 1/4 стакана (в зависимости от рекомендаций врача) 3-4 раза в день. Настой смеси укропных семян и порошка высушенных листьев алоэ (чайную ложку смеси 2:1 развести в стакане кипятка, охладить и употреблять по столовой ложке 3 раза в день) – прекрасный регулятор функциональной деятельности желудка.

10. Масло шиповника коричневого, как и масло облепихи, используют в качестве противовоспалительного и эпителизирующего (заживляющего) средства. Рекомендуется принимать по 15-20 мл 3 раза в день до еды на протяжении 2-3 недель.

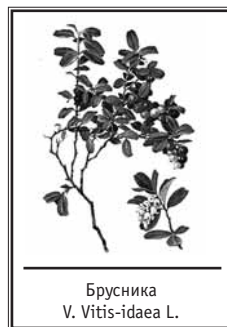
Тегичева Р.С., г. Иваново.



Аир болотный
Acorus calamus L.



Мать-и-мачеха
T. Farfara L.



Брусника
V. Vitis-idaea L.

ПРОТИВОГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ ЯБЛОКИ

Начало на стр. 8.

Сорт создан в Московском университете, С. И. Исаевым в соавторстве.

Сорт Успенское создан в Мичуринске. Плоды крупные (160-200 г), округло-овальные, с красивым румянцем, вкусные. Срок созревания осенний. Урожаи высокие и регулярные. Выделяется слаброслостью дерева. В Мичуринске достаточно зимостоек, но начиная с севера Московской области его надежнее культивировать в виде прививок.

Витамин С можно «добрать» и за счет других плодов и ягод, поэтому ценными можно считать и сорта лишь со средним (от 10,1 до 20 мг%) его содержанием, но высоким (выше 220 мг%) или даже средним (от 180 до 220 мг%) содержанием Р-активных веществ. Это сорта с высоким содержанием Р-активных соединений: Апорт, Бессемянка Мичуринская, Витязь, Кандиль-рекорд, Куликовское, Летнее алое, Мирное, Низкорослое, Ренет бергамотный, Скрыжаль, Славянка, Студенческое, Шампань-китайка и со средним содержанием Р-активных соединений: Народное, Антоновка обыкновенная, Антоновка сахарная, Антоновка десертная, Борсдорф-китайка, Звездочка, Оранжевое.

Но вот где действительно много отличных для профилактики и даже лечения сортов, так это среди мелкоплодных типа ранеток и полукультурок. Высокую витаминность (особенно по Р-активным соединениям) они унаследовали от своей прародительницы – дикорастущей сибирской яблони, или попросту Сибирки (С/Р - 18/2306). Сорта, происходящие от нее в первом поколении (ранетки), выделяются наибольшей величиной С/Р (и соответственно очень мелкими – немногим более вишни – плодами), во втором и последующем поколениях (полукультурки) уже меньшей С/Р и заметно большими по размеру плодами.

Особо богата Р-активными веществами Ранетка пурпуровая (С/Р -



Яблоки, сорт «Успенское»

16/1370). Да и по-настоящему противогипертонические сорта чаще всего встречаются среди ранеток: Ранетка Ермолаева (С/Р - 33/500), уральский сорт Соковое-2 (С/Р - 33/304), китайка из Канады Керр (С/Р - 45/307), Ранетка Мелина, Ветлужанка.

Из сортов типа полукультурок к противогипертоническим относятся Зорька (С/Р - 38/500), Китайка абрикосовая, Нежное, Вкусное; к лечебным – Воспитанница (С/Р - 27/240). И, кстати, именно эти сорта использовались когда-то в клинике для подтверждения возможности лечения гипертонии с помощью яблок. Ценным для профилактики является распространенный в средней полосе и севернее американский сорт Долго (С/Р - 30/180). По-настоящему противогипертоничен известный многим сибирякам сорт селекции Красноярской станции плодоводства Фонарик (С/Р - 30/600).

Противогипертонические сорта есть и среди полукультурок селекции НИИ Садоводства Сибири: Горностаевское (С/Р - 24/358), Алтайская скороспелка (С/Р - 29/196), Барнаулочка (С/Р - 35/583), Приусадебное (С/Р - 29/316), Снегирек (С/Р - 27/267).

Но вот уж где действительно кладезь противогипертонических полукультурок, так это среди сортов, созданных в Центральном Сибирском ботаническом саду В. Н. Васильевой. Это сорта Веселовка (С/Р - 30/1200), Даурия (С/Р - 38/1000), Диво (С/Р - 40/900), Заельцовское (С/Р - 30/1300), Золото долины (С/Р - 45/700), Кулундинское (С/Р - 29/900), Морское-ботаническое (С/Р - 41/960), Пальметта (С/Р - 30/800), Сибирский сувенир (С/Р - 30/1100), Сибирский румянец (С/Р - 36/860). Аленький цветочек (С/Р - 26/650), Магистральное (С/Р - 40/1060).

Ценными для лечебного сада являются и полукультурки, приближающиеся к противогипертоническим сортам. Они немного не добирают витамина С для сортов этого типа, но выделяются повышенным содержанием Р-активных соединений. Среди сортов селекции НИИ Садоводства Сибири это Пепинка алтайская (С/Р - 18/621) и Северянка (С/Р - 19/853), среди сортов Центрального Сибирского ботанического сада – Баганенок (С/Р - 20/400) и Память Исаеву (С/Р - 20/700).



Яблоки, сорт «Ранетка»

Мелкоплодные сорта по вкусу, конечно, далеки от даже средних в этом отношении крупноплодных сортов, но для лечения и профилактики гипертонии их вовсе не обязательно потреблять в свежем виде, а целесообразней переработать

на сок, которым, кстати, можно пользоваться и в зимнее время. Роскошные по вкусу южные сорта яблони к противогипертоническим не отнесешь. Большинство из них содержат лишь от 1,0 до 10 мг% витамина С и половину или немногим больше суточной потребности в профилактической дозе витамина Р. Но все же и среди них встречаются сорта с удовлетворительным и хорошим профилактическим действием Ранет шампанский – С/Р - 12/166; Боровинка Сергеева – С/Р - 13/110; Ренет Симиренко – С/Р - 13/212; Пармен зимний золотой – С/Р - 19/182) и даже отличные (вот только витамина Р немного не хватает) – Кубань (С/Р - 25/108), Кубань спур (С/Р - 32/120) и выращиваемое как на юге, так ограниченно и в средней полосе Кронсельское прозрачное (С/Р - 25/108).

Особо отмечу, что даже на фоне бедноватых витаминами С и Р южных сортов, завозимые к нам на рынки иностранные яблоки, как правило, оказываются еще с более низким накоплением и потому никакого отношения даже к просто элементарной профилактике гипертонии не имеют. Таким образом, для профилактики и лечения вполне допустимы самые разные типы сортов, но важно, чтобы количество употребляемых яблок в сутки соответствовало необходимой для этих целей величине С/Р. Выбор сорта, дорогие садоводы, остается за вами.

И, кстати, обратите внимание, что прославленная как особо целебный сорт Антоновка обыкновенная в противогипертоническом отношении таковым не является: по содержанию витаминов С и Р она всего лишь середнячок.

ЛЕЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ



При сильном и постоянном кашле нужно смешать 2 ст. ложки свежего сливочного масла, два желтка куриных яиц, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки меда, принимать по 1 ч. ложке 3-5 раз в день.

Быстро избавиться от пролежней можно, если ежедневно на проблемные места накладывать повязки, обильно пропитанные соком каланхоэ, предварительно промыв пролежни раствором фурациллина. Так делать несколько раз в сутки. При ревматизме нередко помогают высушенные корни кизила (1 ч. ложка), которые кипятить 15 минут на слабом огне в 250 мл воды. Настаивать 2 часа, процедить и пить 3-4 раза в день, предварительно трижды начитав на настой молитву «Отче наш». Этот же рецепт поможет и при миозите (мышечных болях).



Ешьте отварную свеклу по 50-100 г ежедневно! Она помогает и профилактирует: гипертонию, атеросклероз, анемию, истощение, упадок сил, хронические запоры, вегетососудистую дистонию, препятствует жировому перерождению печени, укрепляет стенки капилляров, обезболивает, способствует заживлению ран (в этом случае одновременно можно делать аппликации на пораженные места). И еще у нее множество полезнейших для организма свойств!

При лечении язвы желудка и 12-перстной кишки очень рекомендуется в течение 2-3 недель (при изжоге) принимать на кончике ножа 3-4 раза в день порошок корней айра за 10-15 минут до еды. Начинать лечение желательно на убывающей луне.

Лабодина Н.П., г. Курган.

ЛИМОН И НОГТИ



У меня ногти стали очень хрупкие, слоятся и ломаются. Не могу отрастить их дольше подушечки пальца, не говоря уже о маникюре. Подскажите, что делать.

Галина В., г. Балашиха.

В ногтевую пластинку и кожу вокруг нее следует регулярно втирать лимонный сок. Это делает ногти чистыми и блестящими. Но такие процедуры не должны быть частыми, так как при этом ногти пересушиваются и на них могут образоваться трещины.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить, делая ежедневно ванночки из теплого растительного масла, в которое добавлено несколько капель лимонного сока. После ванночки осушить кисти салфеткой и несколько часов не мочить их. Спустя неделю руки станут гладкими, а ногти регенерируют. Ванночки можно делать 1-2 раза в неделю.

Ломкие ногти можно в течение 7-10 дней протирать ломтиком лимона. Это укрепляет ногтевую пластинку, очищает потемневшие ногти, придает им блеск.

Делая маникюр, добавьте в теплую воду ванночки немного лимонного сока. Кожа около ногтей при этом размягчается и легко удаляется.



СКАНВОРД


Ответы в следующем номере

Светильник для спокойного сна						Полотно для вышивания крестиком
Плут, каких поискать	Чтец судьбы по ладони	Филармония при Перикле	Свежий выпуск газеты		Силач, рвущий цепи на арене	Танец "Брызги шампанского"
	Тимур, покончивший с Золотой Ордой	"Карапузы" в улье				
	Тесная сплоченность	Наставник дервишей		Несколько строк в рифму		Ущерб от курения
	Способность мыслить		Велеречивый оратор		"Кольбель" ламаизма	Информационный щит
Исключительная редкость						
Поминальный обряд		Лучи славы		Футбольный клуб Мадрида		Когда стреляет в ухе
Робот с человеческим лицом		Обитель почивших эллинов				
	Ликер со вкусом миндаля		Агнец в гороскопе		Оксид другому	Говор, высмеиваемый москалями
	Долбежный инструмент					
	Пятно, отличающее от других	Песик с трагической судьбой		"Буква" морзянки		"Я душу дьяволу отдам за ... с тобой"
	Музыкальное созвучие					
			Ее "толкают" с трибуны			
"Все пройдет, как с белых яблонь ..."	Теснина в горах					

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



ОТНОСИТЬСЯ С ЛЮБОВЬЮ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

 К сожалению, мы чаще говорим о том, что все готовы отдать за крепкое здоровье, а на деле выходит совсем не так. За годы своей сестринской практики я это поняла очень хорошо. Приходишь к пациенту, лежит, охает, за сердце держится. Оказывается, причиной приступа стал вчерашний праздник с возлияниями или скандал с супругой из-за мелочи. Ну, с нервами — дело житейское, с кем не бывает! А вот алкоголь и курение надо искоренять.

Самые первые враги нашего сердца — водка и сигареты. Далеко за примерами ходить не надо — вспомните своих знакомых, отказавшихся от курения и спиртного! Не думаю, чтобы состояние их здоровья ухудшилось, наоборот — стало гораздо лучше. Так что мой первый секрет в лечении сердечных болезней — **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И ВЫПИВКИ.** Пить можно понемногу красного сухого вина, не более 150 г в день, или пива — стакан в день, не больше.

Второе правило для тех, кто хочет избавиться от сердечных недугов —

ДИЕТА. Стоит вам только похудеть на 10% от общей массы — и сами увидите, насколько легче станет вашему сердцу! Особенных продуктов употреблять не стоит, испокон века на Руси долго жили люди, питавшиеся простой пищей, а не деликатесами. Простая пища — это каши, кисели, квас, отварное мясо, рыба. Чем ближе к природе — тем лучше.




А вот готовые блюда и консервы из магазинов есть не советую. Особенно майонез — самая, что ни на есть, отравка.

И третье правило — СОКИ. Нет денег на дорогие — пейте дешевые, например, свекольный. Сок свеклы, смешанный с медом в соотношении 2:1, очень полезно принимать при пороках и для поддержания работоспособности больного сердца. Чистый виноградный сок также является очень полезным при всех сердечно-сосудистых заболеваниях. Особенно виноградный сок полезен в пожилом возрасте. Пьют его утром и вечером за час до еды по следующей схеме: 3 дня — по 50 мл, 5 дней — по 100 мл, 5 дней — по 150 мл, 5 дней — по 200 мл, 5 дней — по 250 мл. Сок травы кориандра рекомендуется пить при слабом сердце, гипертонической болезни и болезнях органов пищеварения. Его пьют по 50 мл два раза в день. Некоторые не хотят пить — говорят, на одеколон похоже. Но, как говорится, захочешь лопать — станешь топтать! Чего только не выпьешь, чтобы здоровье поправить.

Не думайте, что я только советую. Мой муж 3 года назад перенес 2 инфаркта, один за другим. Так благодаря моей схеме сейчас вообще забыл, где сердце находится. И ЭКГ нормальная.

Анна Павловна, г. Камышин.

РЕЦЕПТ ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

 *Несколько раз мне делали прижигание эрозии шейки матки. Но эрозия не поддается. Посоветуйте рецепты, которые могут мне помочь.*

Елена К.

Залейте 0,5 л водки 5 ст.л. измельченного пиона уклоняющегося (марьяна корня) и настаивайте 3-4 недели. Пейте по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 40 дней, затем сделайте перерыв на 14 дней. После перерыва лечение повторите. Для ежедневных спринцеваний разведите в 0,5 л кипяченой воды 2-3 ст.л. настойки.



Ответы на сканворд, опубликованный в № 35.

н	а	и	в	л	в	и	з	а				
и	у	о	п	ы	т	д						
д	з	о	т	д	к	о	г	т	и	ш		
в	о	г	о	в	о	р	р	о	с	а		
н	е	с	т	л	е	и	г	у	м	е	н	
р	р	а	м	к	а	б	а	к	с			
г	н	е	в	р	к	о	к	р				
б		н	а	р	ы	р	о	п	е	р		
л	ы	ж	и	и	н	к	о	г	н	и	т	о
е		н	а	с	к	о	к	о	в	е	с	
ф	л	а	г	к	а	д	и	с	о	р	т	

Ф.СП-1

АБОНЕМЕНТ

На Газету
~~Журнал~~

(Индекс издания)

“Бабушкины рецепты”

(Наименование издания)

Количество комплектов

На 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)

Кому (Фамилия, инициалы) Тел.

Доставочная карточка

ПВ Место Литер

На Газету
~~Журнал~~

(Индекс издания)

“Бабушкины рецепты”

(Наименование издания)

Стоимость	Подписки	Количество комплектов
	Переадресовки	

На 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)

Кому (Фамилия, инициалы) Тел.