

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Аденома12	Избыточный вес3	Покраснение слизистой оболочки глаз1
Аллергия6	Импотенция12	Половая слабость11
Анемия11	Истерия11	Порез1
Артрит12	Истощение11	Потеря голоса2
Астма7, 11	Кашель7	Проблемы с кожей3
Атеросклероз7, 11	Климакс11	Простуда1, 7, 11
Атония кишечника7	Коклюш7	Псориаз15
Бесплодие11	Ларингит2	Рак9, 11
Бессонница6, 11, 12, 16	Мигрень11	Ревматизм2, 12
Болезненные менструации7	Мозоли2	Сахарный диабет6, 15
Бородавки1	Мочекаменная болезнь7	Спазмифилия11
Бронхит1, 7	Насморк2	Ссадина1
Варикоз15	Неврастения11-12	Судороги2, 11
Выкидыш11	Нервное возбуждение7	Туберкулез легких7
Выпадение волос2	Нервное перенапряжение6	Укусы насекомых14
Гастрит2, 6	Нервное расстройство16	Упадок сил6
Гастрит с пониженной кислотностью1	Онкологические заболевания9	Утомление6
Геморрой1, 7, 11	Отеки6	Эпилепсия3, 11
Гипертония6, 11, 15, 16	Отравления14	Язва желудка6
Головные боли7, 11	Панкреатит6	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки6
Головокружение7, 11	Паралич11	Язвы на теле1
Грибковые заболевания11	Плеврит7	Ячмень3
Депрессия9, 11	Пневмония7	
Желчнокаменная болезнь2	Повышенная половая возбудимость7	
Заболевания желудочно-кишечного тракта7		

МАМА ЛЕЧИТ ГАСТРИТ ПИОНОМ1
НЕЗАМЕНИМАЯ КАСТОРКА1
ИЗ ДОМАШНЕЙ ЛЕЧЕБНОЙ ТЕТРАДИ2
РЕЦЕПТЫ ОТ СУДОРОГ2
МОРКОВНЫЙ СОК – ПРИ НАСМОРКЕ2
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ПРИ УМЫВАНИИ ХОРОША2
СВЕКЛА ВЕРНУЛА КРАСОТУ2
АЛОЭ – ПРИ ПРОБЛЕМАХ КОЖИ3
ДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ВСЕХ ВИДАХ ЭПИЛЕПСИИ3
РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ3
ЗА ЗДОРОВЬЕМ – НА АЛТАЙ!4
КАПУСТА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК6
АЛЛЕРГИЯ ОТСТУПИТ6
ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТОВ7
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА»8
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ10
СИЛА ПОЛЫНЬ-ТРАВЫ11
МАЛИНА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ11
ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА. НА ЧЕМ СЭКОНОМИТЬ К НОВОМУ ШКОЛЬНОМУ ГОДУ13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ15
ВАЛЕРИАНОК ПОДЫШАЛ – СОН ЗДОРОВЫМ СНОВА СТАЛ16

ВАЛЕРИАНОК ПОДЫШАЛ – СОН ЗДОРОВЫМ СНОВА СТАЛ

Если вдыхать пары валериановых капель, то можно избавиться от бессонницы, повышенного давления и улучшить общее состояние организма.

Валериановые капли нужно брать чистыми, на спирту, без примеси других сердечных капель. Каждый должен определить для себя соответствующую дозу самостоятельно. Вдыхать валериану лучше перед сном – один-два раза поочередно каждой ноздрей. На следующий день возможны головные боли. Это говорит о том, что доза была слишком велика, поэтому следу-

ет в первые дни лечения делать вдох неглубоким, а затем постепенно увеличивать его глубину.

На людей с высоким давлением валериана долго не оказывает заметного действия, затем она начинает благотворно влиять на организм и снижает давление. Если сон становится крепче лишь на несколько часов, то, после того, как вы проснулись, можно снова подкрепить



его вдыханием валерианы. Но ни в коем случае нельзя этого делать, когда необходимо бодрствовать, потому что в такой ситуации борьба со сном после вдыхания валерианы может привести к нервному расстройству.

По наблюдениям даже один месяц вдыхания валерианы заметно укрепляет весь организм. А в течение 2-4 месяцев самочувствие значительно улучшается.

Фролова Александра, г. Тверь.

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>		<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №31 (335). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</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>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>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>Мажет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 27.07.2008</p> <p>Сдано в печать 27.07.2008</p>
<p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p>		<p>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»

МАМА ЛЕЧИТ ГАСТРИТ ПИОНОМ

У моей мамы гастрит с пониженной кислотностью. Она не признает таблеток, предпочитает лечиться травами. Ей помогает настой корня пиона уклоняющегося (марьяна корня).

Для его приготовления 1 ст. ложку измельченного корня заливает 3 стаканами кипятка, дает настояться в плотно закрытой посуде в течение 30 минут. Процеживает и принимает по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Зуйкова Л.Н., г. Можайск.

НЕЗАМЕНИМАЯ КАСТОРКА

Одним из средств народной медицины является касторовое масло, обладающее различными целебными свойствами. Не буду рассказывать о его классическом слабительном действии. Впервые об эффективности касторки, как наружного средства, я узнал, когда один сельский врач сказал мне, что он успешно применял ее для выведения бородавок. Я занялся коллекционированием различных способов применения касторки и среди них выделил следующие:

1. При выведении бородавок втирают касторку в бородавку в течение 20 мин. на ночь и утром.
2. Касторка успешно применяется для лечения язв на теле.
3. При необходимости оказания акушерской помощи к.м. смазывают пупок новорожденного.
4. Касторкой смазывают соски для увеличения молокоотделения.
5. При раздражении и покраснении слизистой оболочки глаз в них закапывают по 1 кап. масла.

6. Если у маленьких детей плохо растут или «жидкие» волосы, в кожу головы втирают к.м. на ночь. Утром голову моют. Такую процедуру делают дважды в неделю, пока не наступит заметное улучшение. При использовании к.м. наружно ресницы и брови растут быстрее.

7. Касторовое масло закапывают в глаза охотничьим собакам против обволакивания слизистой и для удаления инородных тел в период охоты, когда собакам приходится пробираться сквозь заросли.

8. При простуде и бронхите грудь растирают смесью: 1 ст.л. скипидара и 2 ст.л. к.м. (подогревают, затем до-

бавляют скипидар). Смесь втирают в грудь и укрываются. При простуде растирают на ночь.

9. Многие фермеры держат под рукой бутылки к.м. Люди, знакомые со средствами народной медицины, смазывают им любой порез, ссадину или болячку, геморрой.

10. Перед сном касторкой натирают ноги и надевают х/б носки – кожа становится бархатистой, а чувство усталости и болевые ощущения проходят. К.м. считается специфическим средством от мягких мозолей и натоптышей.

Карицкий Л.О., г. Волгоград.

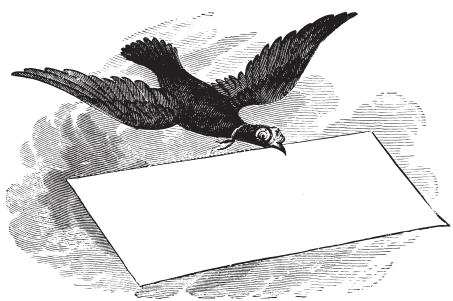


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

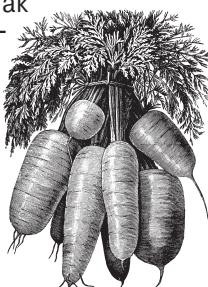
- за здоровьем – на Алтай!
- рецепты от судорог
- капуста вместо таблеток
- малина на все случаи жизни
- летние советы

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).



МОРКОВНЫЙ СОК – ПРИ НАСМОРКЕ

Моей дочке 5 лет, недавно простудилась, у нее был сильный насморк. Так вот, чтобы избавиться от насморка, моя мама посоветовала мне закапывать в носик ребенку морковный сок, разведенный наполовину водой. Я попробовала, и насморк быстро прекратился.



Ольга, г. Пермь.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ПРИ УМЫВАНИИ ХОРОША

Хочу поделиться с вами рецептами умывания, которые всегда применяет моя мама и заставляет следовать им и меня. Во-первых, она никогда не умывает лицо водой из-под крана. А использует для утреннего туалета минеральную воду. Иногда делает специальные травяные настои. Заваривает разные травы: либо мяту, либо шалфей, либо липовый цвет. Иногда отвар из трав она наливает в специальную формочку и ставит ее в холодильник. Жидкость застывает, а наутро кусочками льда можно умывать лицо.

Елизавета, 15 лет.

СВЕКЛА ВЕРНУЛА КРАСОТУ

Года два назад я довольно сильно заболела. И потом заметила, что у меня стали сильно выпадать волосы. Мама подсказала один хороший совет: втирать в кожу головы свекольный сок. Свеклу надо пропустить через мясорубку, отжать сок, развести его пополам с водой и втирать. Наверное, месяц я выполняла эту процедуру и потом заметила, что волосы перестали выпадать и расти стали быстрее.

Наталья Ермилова.

ИЗ ДОМАШНЕЙ ЛЕЧЕБНОЙ ТЕТРАДИ

При лечении желчнокаменной болезни

Через каждые 15 мин. строго по часам пить по 4 ст.л. оливкового масла, сразу запивая тщательно процеженным лимонным соком (1 ст.л.), когда все оливковое масло (0,5 л) будет выпито, залпом выпить весь остаток лимонного сока (до 0,5 л). Может быть отрыжка маслом. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 6 часов до лечения.

Оливковое масло принимать за полчаса до еды, сначала по 0,5 стакана. По четверти стакана оливкового масла и сока грейпфрута смешать, пить на ночь, но не раньше, чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложить под него теплую грелку. Утром клизму повторить. Это рекомендуется и при застое желчи.

Суставный ревматизм

Эффективное средство – мазь из березовых почек, для приготовления которой необходимо также 800 г свежего несоленого сливочного масла. В глиняный горшок уложить слоями масло в 1,5 см сверху слой почек такой же толщины и т.д. до полного заполнения горшка. Плотнo закрыть крышкой, замазать тестом и поставить в теплое место. Через сутки, слегка остудив, отжать через марлю. В полученное масло добавить 7-8 г камфары и перемешать. Хранить мазь в плотно закупоренной банке в прохладном месте. Втирать в сустав 1 раз в день перед сном.

Если у вас гастрит

При гастрите полезно есть очищенные от сердцевин и кожуры зеленые яблоки, натертые на мелкой терке, желательнo рано утром, так как

4-5 часов до и после приема яблок есть и пить не рекомендуется. На ночь яблоки принимать нельзя: это вызовет ухудшение состояния из-за повышения газообразования. Лечение проводить ежедневно в течение первого месяца, 2-3 раза в неделю – второй месяц, еженедельно – третий месяц. В период лечения не употреблять молоко, жирную, острую, соленую пищу, крепкий чай, кофе, свежий хлеб, пряности.

Лечим мозоли

Сложив шелуху лука в банку, залить ее столовым уксусом и закрыть банку. Через 2 недели уксус слить, шелуху слегка просушить. Кожу вокруг мозоли смазать вазелином или любым жиром. На мозоль положить слой шелухи (2-3 мм) и завязать на ночь. Утром: распарив ногу, осторожно соскоблить мозоль. Кожу лимона привязать к мозоли, предварительно распарив ногу (перед сном). В течение 2-3 дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно удалить мозоль.

При ларингите и потере голоса

Необходимо взять 1 стакан воды и 0,5 стакана анисовых семян и кипятить в течение 15 мин. В слегка остывший процеженный отвар добавить четверть стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и добавить 1 ст.л. коньяка. Принимать по 1 ст.л. каждые 30 мин. Средство способно восстановить голос за сутки.

Виктор Анатольевич Крылов – ваш давнишний читатель, педагог высшей категории. 188544, г. Соновый Бор Ленинградской обл., а/я 191/7.

РЕЦЕПТЫ ОТ СУДОРОГ ПРобКА ОТ ВИНА

Пробки от винных бутылок нанизывают на нитку. Одевают такое ожерелье на икру или на стянутую судорогой мышцу. Судорога через некоторое время проходит. Иногда даже достаточно потереть некоторое время сведенное место, и судороги прекратятся.

ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО

При сведении судорогой рук или ног надо натирать больные места горчичным маслом.

СУРГУЧ, ЖЕЛЕЗО

У кого случается судорога в руке, надо взять в эту руку палочку сургуча, и судорога через некоторое время проходит. Также некоторым помогает, если они возьмут в руки кусок железа



ДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ВСЕХ ВИДАХ ЭПИЛЕПСИИ

1 50 г синюхи и 50 г корней пиона тонколистного залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, процедить. Принимать по 1 ч.л. 3 раза за час до еды.

2 3-4 раза в день принимать внутрь по 1 ч.л. сухих листьев апельсина, растереть в порошок.

3 Принимать по 0,5 ч.л. 3 раза в день вишневый клей.

4 100 г свежих плодов кирказона измельчить, залить 1 л хорошей водки. Настоять 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Процедить. Пить по 10 капель 3 раза в день, запивая молоком.

5 Измельчить мускатный орех и принимать на кончике ножа 3 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ ЭПИЛЕПСИИ

1 Настой корня бадьяна внутрь. 1 ст. л. корня настоять 2-3 часа в 1 ст. кипятка. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день, до еды.

2 1 ч.л. сухой травы белозора болотного настоять 2 часа в 1 ст. кипятка, пить по 1 ст.л. 3 раза до еды.

3 Настойка болиголова от 1 капли до 40 и обратно. Осторожно. Очень ядовито.

4 Настойка корня боярышника: 1-2 ст.л. настаивать 8 часов в 2 стаканах кипятка, пить теплым с медом 3 раза в день до еды.



Болиголов
Conium Maculatum L.



Черемуха
P. Racemosa (Lam.) Gilib.



Боярышник красный
C. Sanguinea Pall

5 1 ст.л. буквицы настоять 3 часа в 2 стаканах кипятка. Пить можно с медом по 0,5 ст. 3 раза в день до еды.

6 Наполнить 3-литровый чайник листьями и веточками черемухи, смородины, шиповника, заварить крутым кипятком, настоять 4 часа, чтобы получилось цвета коньяка, пить через каждые 4 ч. по 0,3 л. Днем и ночью. Лечение длительное – больше года, но надежное.

7 Надежный и такой рецепт: принимать по 3-6 таблеток древней чудо-водоросли – спирулины в день за 30-40 минут до еды 20 дней. Повторить 2-5 курса.

8 Хорошо помогает и спирулина с калиной, липой, родиолой розовой, элеутерококком, 2-5 г в сутки, в 2-3 приема, за 20-30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. Повтор через неделю.

9 Прочитав эти строки, не спешите сразу в аптеку и не покупайте первую попавшуюся спирулину. Есть много подделок. Одна женщина писала мне, что купила 40

таблеток спирулины с расторопшей, но эпилепсию свою не вылечила. Этого и не могло случиться, потому как спирулина с расторопшей лечит гепатиты, цирроз печени, холецистит, желчнокаменную болезнь, тромбоз, флебит, геморрой, воспаление кишечника, а не эпилепсию.

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

Здравствуйте, дорогая редакция! Пишет Вам давняя подписчица и поклонница издания. Хочу поделиться с читателями ценными, полезными и доступными рецептами красоты и стройности. Многие женщины сейчас страдают от лишнего веса и нарушений обмена веществ. Но эта проблема, к счастью, поправима! Ведь все в наших руках, верно?!!

Ну во-первых, не стоит себя изнурять голодовками, если этому противится душа и тело – ведь многим людям голод строго противопоказан. Ведь неправильная система диеты может сильно повредить здоровью. Помните это, пожалуйста. По роду своей деятельности, сталкиваясь с полными людьми, я сделала такой неутешительный вывод.

Напиток «Стройность и легкость»

Взять 1 ст.ложку черной бузины, добавить 1 ложку корня одуванчика, лист мяты. Залить кипятком, настоять. Процедить и добавить порошок (1/3 ч.л.) пыльцы картофельных цветочков, мед. Напиток готов!

Салат «Изящность»

Натереть 2 моркови на мелкой терке, нарезать соломкой 3-4 яблока «белый налив», добавить горсть распаренного изюма. Все перемешать, заправить сметанкой.

Кушайте на здоровье! Особо полезно по утрам -для стройной талии и заряд бодрости на весь день.

Очень полезно пить зеленый чай с жасмином.

Есть в природе и определенные растения, нормализующие обмен веществ.

Это травы и сборы специального состава, в которые обязательно входит бессмертник и мята. Эти сборы сугубо индивидуальны, поэтому я здесь не даю их полное, развернутое описание и состав, пока не готовы взять на себя такое обязательство. Ведь у каждого человека своя, индивидуальная переносимость трав и тем более сборов. Это зависит от ряда причин и следствий....

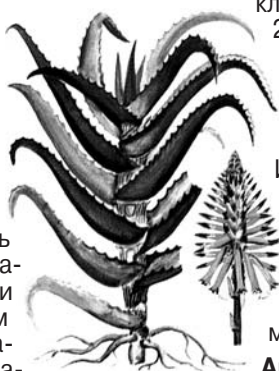
На письма смогу ответить только по России при наличии конверта с о/а. Из других стран не пишите – я не имею возможности вам ответить, говорю сразу прямо.

Писать: **681029, г. Комсомольск-на-Амуре, до востребования, Марковой Е.А.**

Всем здоровья и любви!

АЛОЭ – ПРИ ПРОБЛЕМАХ КОЖИ

У моей дочери долгое время были проблемы с кожей. Водила ее к косметологу. Делали ей чистку кожи. Мы выполняли все предписания врача. Но эффект лечения всегда был кратковременным. Как-то попробовала я ее полечить соком алоэ. Листья этого растения выдержала недели две в холодильнике, затем измельчила и сделала кашицу. Эту кашицу дочка на-



кладывала на лицо, минут на 20, после чего смывала водой. Делала это регулярно, примерно раз в неделю. И постепенно о проблемах с кожей моя дочка забыла.

И еще рецепт от ячменя (подсказала бабушка): чувствуете, что вот-вот будет ячмень, утром до умывания и еще не чистили зубы, надо своей слюной смазать это место, он не вскочит.

Анна Петровна, г. Пермь.

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – НА АЛТАЙ!



Хочу поделиться опытом с теми, кто прочитав мою статью в «Бабушкины рецепты» № 47 об Алтае, захочет поехать на озера, чтобы отдохнуть, получить заряд бодрости, энергии, положительных эмоций и, конечно, здоровья.

Вы приехали на Алтай, Вас здесь доброжелательно встретят предприниматели, а также местное население.

На базе озера Соленое (села Светлое, поселка Завьялово) организовывается зона отдыха с широчайшим спектром различных услуг для отдыхающих. Развиваются несколько лагерей с разными условиями проживания и набором оказываемых услуг. Можно поселиться прямо на берегу озера в домиках из бруса, любителям романтики можно жить в палатке.

Для развлечения на озере можно покататься на катамаранах, водных мотоциклах, водных велосипедах, любителям экстрима – дельтапланах. Опытные пилоты помогут вам насладиться красивым пейзажем с «высоты птичьего полета». Вечером вы сможете потанцевать и попеть под караоке. Местное население не только сдает вам внаем жилье, но и обеспечит свежими продуктами питания со своих подворий и огородов. Местная пекарня порадует вас вкуснейшим горячим хлебом с золотистой хрустящей корочкой. А еще домашние яйца, пожаренные на сковороде с салцем, – объединение. Для мужчин свежее пиво с вяленой рыбой и в качестве отличного отдыха рыбалка (окуни, караси – свежая рыба), которую сами приготовите по своему рецепту. Прогулка по сосновому бору – сбор грибов (в благоприятный сезон), их здесь в избытке (белый гриб, сыроежки, оказывается самые полезные грибы из всех).

Если вы приехали просто отдохнуть, не пренебрегайте возможностью поправить свое здоровье, тем более что этот чудесный край так богат удивительными лечебными свойствами. К вашим услугам природный феномен – Соленое или Мертвое озеро и рядом Щелочное. С них мы и начнем свое оздоровление.

Пришли Вы на Соленое озеро пешком – ножками, а лучше босыми по песочку (по теплоту, по прохладному – утром, по горячему днем – псаммотерапия), заработали рецепторы на ваших подошвах. Только от прогулки Вы получили огромную пользу! А вот и озеро во всей своей красе, дует свежий ветерок, принося запах сероводорода и полыни. Прохладно! Не надо бояться, заходим или забегаем в воду (кто как может). Вода горько-соленая! Ух, в глаза попала –

слезы градом. А вот и опять лечение. Отошли подальше, где вода чистая, опустили медленно лицо в воду, да еще и поморгали глазами. Что, нестерпимо больно?! Потерпите – это очень быстро проходит. Уже опустив лицо, через несколько минут, повторно – глаза реагируют более спокойно. Зато после отдыха вы заметите, что у вас улучшилось зрение. Ничего удивительного, ведь и слеза наша соленая, она очищает наши глаза, а эта вода в несколько раз соленей слезы.

Ну, уж коли о глазах речь зашла, и решим мы их немного подлечить, кроме водных процедур добавим еще и соляризацию (то есть солнечные ванны). Утром рано, только поднимется солнце (Эх, рано нужно вставать!), и вечером, когда солнышко почти у горизонта, смотрите на



него широко открытыми глазами. Как заряжает аккумулятор батарейки, так и солнце заряжает наши глаза. Заблестят наши глазки, словно лампочки в них загорятся!!! Вот еще и зеленый цвет оздоравливает наши глаза. Ну и воспользуемся этим – ведь кругом зеленый лес и трава. И еще один рецепт для глаз: встать рано-рано, солнце еще только думает вставать, и пока вы совершаете прогулку босиком по свежей травке с росой, наберите в ладошки росинки и на лицо – промойте глазки (о пользе такой процедуры, даже и говорить не нужно, все слышали, но не все наверно делали!). Ах, как хорошо улыбнулись и засияли ваши глазки – алмазами, а лицо от росы, словно бутон розы, омытый дождем. А травы здесь чистые, а росы жемчужные, вот и принимайте утренние процедуры на здоровье и для красоты.



Вернемся, однако, в озеро.

Итак, глазки промыли – очистили. А что дальше? А дальше акваэробика, знаете, что такое? Ну, конечно, попрыгали, гидромассаж поделали, нагрузили все мышцы рук, ног, пресса, спины. Почти полчаса работали, именно работали, двигались в воде. Прекрасно, пора и выходить!

Вышли на берег, кто-то голубой глиной мажется с ног до головы, и мы тоже самое сделаем (глину найдем, добрые люди подскажут, где ее со дна достать можно), тонким слоем смазываем все части тела, лицо тоже. И стоим – ждем, когда подсохнет. Словно в гипс заковали! Все пора в воду, смывать нашу волшебницу глину, и, о чудо! Под рукой не тело, а шелк, гладкое бархатное лицо, руки – да неужели так, бывает? Бывает – то ли еще будет?! Тело поработало и успело отдохнуть, а заодно и почиститься. Известно ведь, что соль и глина выводят из нашего организма все ненужное, соли и болезни.

Ну, как вам процедуры?! И полезные, и приятны! Вот и сбросили мы сразу кучу болячек, а заодно и годков. Да-да, после 10 таких процедур, уверяю, многие вас не узнают (по возвращению) и обязательно скажут, как вы прекрасно выглядите! Не будем забегать вперед, пока мы в начале нашего оздоровительного пути.

Итак, смыли мы глину, вышли на берег, можно и отдохнуть, посмотреть на траву, на лес, на всю зелень вокруг Вас. Но долго не залеживайтесь, отдохнули минут 30 – походите, сидя поделайте какую-либо гимнастику, можно и лежа поработать на пресс. Если погода не жаркая, можно вместо акваэробики зайти в воду до икроножной мышцы и побегать вдоль берега (песок плотный, чистый), поиграйте в догонялки с детьми, друзьями и Вы получите от этого удовольствие! Вспомните детство!

Положительные эмоции, улыбки, смех, движения, а здесь еще и чистый морской воздух, солнце, вода – самые мощные естественные врачеватели нашего тела.

Так будем же мудры, прислушиваемся к себе, возьмем в помощники природу. И еще один простой, но важный совет (если вы хотите выглядеть не только здоровой, красивой, но и стройной). Конечно совет о еде! Не перекармливайте, лучше перейдите на самые малые порции. Ешьте все! С удовольствием, на здоровье – но мало!!! Понятно почему!? Просто летом энергия солнца гораздо полнее напитывает нас, нежели продукты. Проверьте и вы удивитесь, как легко можно стать более стройной за неделю или две.

И снова мы на озере. Это наш второй день! С солнцем поздоровались? Росой умылись? Босиком до озера дотопали? – Молодцы. В озере все проделали, как и в первый день – прекрасно! А теперь на берегу можно грязевые процедуры проделать. Видите «негры» стоят?! Подошли, спросили, где они такой окрас раздобыли! Да вот же она грязь лечебная, полезная прямо у воды на берегу. Набрали в пакет, вот только не нужно в «негров» превращаться, совсем ни к чему. В отличие от глины, которая в холодном виде наносится на тело, грязь лучше в пакете оставить нагреваться. Вот теперь она готова к употреблению. Приготовили старые, использованные пакеты, на них мы положим горячую грязь и обернем больные места: колено, локоть, воротниковую зону, грудной отдел – декольте, то есть компрессы на отдельные места тела (аппликационный метод лечения). Такой компресс нужно держать от 10 до 30 минут ничуть не дольше. Можно и раньше снять через 10, 15, 20 минут, ведь у всех разная чувствительность. Во всем нужна мера и здесь тоже! Прогрели больное место, пошли быстро в озеро смыли. Только не засиживаетесь в воде – вышли сразу! Процедура ведь была тепловая, зачем же теперь себя охлаждать – не разумно! Присели в тени, прилегли, накрылись простыней и отдохайте. Перед уходом зашли в озеро всего на несколько минут, сполоснулись (ведь вам идти на обед пешком – помните, что мы только пешком и босиком). На пути у нас встречается Щелочное озеро, какое блаженство окунуться в него и словно «робу скинуть» (ведь мы были в соли, все тело ею пропиталось), соль смыли, а тело нежное, бархатистое, словно ванну с шампунем приняли. Волосы после такой воды (без мыла и шам-

пуня) блестящие и легкие, словно пух. Вот так водичка! Красота.

Совет: чередуем – день глина, на следующий день – грязь и так на протяжении всего отдыха!!!

Вот и вечер. Солнце упало за озеро, а закат еще долго будет полахать всеми красками и медленно, медленно гаснуть. Полюбуйтесь этим чудом природы! Вряд ли вы видели такую красоту на полотне художника. Может, и видели что-то подобное – но там мертвое, а тут живое! И это ценно, и это лечит Вас, помните об этом всегда! Восхищайтесь и любуйтесь всем – и восходом, и закатом, и дождем, и лужами после дождя, и цветком, и бабочкой – смотрите на все, словно видите впервые, как смотрит на мир ребенок. Восторг, любование – это тоже терапия. Ночная терапия тоже имеется. Удивлены? Еще в древности красавицы Египта поклонялись луне и звездам и так же как от солнца заряжались энергией. В природе во всем равновесие. Во всем плюс и минус. Так вот, если от переизбытка солнца кожа сохнет и появляются морщины, то луна – успокаивает кожу и разглаживает морщины. Нигде Вы не увидите такого низкого неба, как на Алтае.



Запрокинув голову, совсем как в детстве, отыщите в небе Большую Медведицу, протяните ей руку и отправьтесь в путешествие по звездному небосводу. Рядом Кассиопея, Цефей, Лебедь, Орион, Северная Корона. Темный купол неба в «алмазах звезд» – созвездий. Горит костер на берегу озера, слышен смех, разговор. Далеко разносит дым запахи шашлыка и костерка. Рыбаки с удочками затаились у камышей – улов будет обязательно и тогда уха душистая, наваристая, как подарок за терпение.

Всего несколько слов о еде, которая так отличается от привычного городского меню. Конечно, никакой искусственной пищи, хотя лишь на то короткое время пребывания на благодатной алтайской земле. Свежее молоко (в разумных пределах), творог, яйца, ешьте с удовольствием и на здоровье. Приятного аппетита!

А еще, по вечерам, у костра на берегу озера, да где угодно – пойте, да-да! Именно таким способом, простым и доступным, издавна наши предки снимали стресс, усталость, поднимали себе настроение, работая в поле. И на работу, и с работы с песней!

Над озером и над полем летит песня, унося печали, тревоги, заботы.

Очищается душа, и становится светло, спокойно и радостно на душе. Вот и пролетело время быстро и незаметно, но зато заметно вы помолодели, загорели, постройнели. От соленой и щелочной воды целлюлитные отложения уменьшаются, кожа становится гладкой, подтянутой и отликает словно «шелк». Исчезают боли в суставах, помогли глина, грязь и вода, а еще, конечно, баня (если есть возможность, обязательно, через день или хотя бы 2 раза в неделю, посещайте Русскую парилку с березовым веником). Очень полезна контрастная процедура – после парилки в озеро и снова в парилку, да еще не забудьте попотчевать себя душистым травяным чаем (сбор может быть любой – здесь мята, лист смородины, малины, шалфея, чабрец, Melissa и так далее). Очищение идет по полной программе! И не забывайте о масках для лица на распаренную кожу (фруктовые, овощные, творожные, сметанные, глиняные – их множество). Только, не ленитесь, делайте! Результат будет на лице!

Свежий чистый воздух, пропитанный запахом хвои, волшебные силы таких разных вод (соленой, минеральной, щелочной), грязь, глина, солнце. Вот тот небольшой перечень естественных лекарств, плюс Ваш позитивный настрой на здоровье, радость жизни, всеобъемлющую любовь к природе, к человеку, к животному. Так будьте же здоровы и помните, мы часть природы, которая любит нас и готова всегда нам помочь, если только мы этого захотим и пожелаем.

Я не прощаюсь с вами, в следующей своей статье расскажу о лекарственных травах, растениях Алтайского края. О том, как они помогают победить тяжелые будни (и многое другое).

Статья от **Мартиновой Антонины Ивановны**. Адрес моей электронной почты: maadva@mail.ru. Мой адрес: **195155, г. Санкт-Петербург, ул. Кораблестроителей, 36/1, кв.7.**

АЛЛЕРГИЯ ОТСТУПИТ

1 Аллергия на пыль, в том числе на книжную: золототысячник – 5 ст.л. без верха; зверобой – 4 ст.л.; одуванчик, корень – 3 ст.л.; хвощ полевой – 2 ст.л.; кукурузные рыльца – 1 ст.л.; ромашка аптечная – 1 ст.л.; шиповник, плоды толченые – 2 ст.л.

Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступе или провернуть через мясорубку. Весь сбор хорошо смешать. 1 столовую ложку сбора на 1 1/4 стакана воды, можно сделать сразу на 2-3 дня. В эмалированной кастрюле залить этот сбор холодной водой



Золототысячник обыкновенный.
Centaury erythraea Rafn.

вечером и дать настояться ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (не кипятить). Укутать на 4 часа, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема до еды (т.е., по 1/3 стакана на прием). Хранить в холодильнике. Аллергия начнет выходить. В начале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках, ниже до ног с сильным зудом. Смазывать анестезирующей жидкостью «меновазин». Через месяц начнется выздоровление. Лечиться 6 месяцев. Спиртного не принимать.

Этот сбор хорош и для детей, когда у них аллергия как бы уходит внутрь и дети становятся сильно перевозбужденными. Бывает эта аллергия от нарушения обмена веществ и из-за неправильного питания.

2 Крапива глухая (яснотка), цветы. 1 столовую ложку цветов сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день, в теплом виде.

Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сыпях, золотухе, как хорошее кровоочистительное средство.

3 Сельдерей пахучий. Отжать сок из свежего корня. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Иногда можно принимать настой. 2 столовых ложки измельченных корней настаивают 2 часа в стакане холодной воды, процеживают. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

КАПУСТА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК



Цивилизованное человечество все больше пренебрегает растительной пищей, предпочитая животные продукты и сахара. Мясо, рыба, жиры и сахар окисляют кровь, способствуют утомлению. Овощи, фрукты и молоко выщелачивают кровь, препятствуют нарушению биоритмов.

Конечно же, нельзя впадать в крайность. Белки животного происхождения необходимы человеку. Однако достаточно употреблять их в сутки по грамму на килограмм собственного веса, а детям, молодежи, беременным и кормящим матерям, а также выздоравливающим – в два раза больше.

Капуста содержит много веществ, необходимых для здоровья: 16 свободных аминокислот, различные ферменты, сахара, витамины – А, В1, В2, В6, РР, Е. А еще калий, фосфор, магний, натрий, кальций, железо, марганец; из микроэлементов – серебро, цинк, олово, молибден, никель, ванадий. Капуста не только вкусный и полезный продукт, но и универсальное лекарство, которое принимают внутрь, а также применяют наружно.

Для снятия утомления следует приготовить коктейль (в миксере) из сока белой капусты, лимона, корня петрушки и одного яблока, добавить щепотку приправ и пить один раз в день. В Америке язву желудка лечат соком свежей капусты с добавлением сока сельдерея. Рекомендуют также есть три раза в день по ложечке отрубей.

При нервном перенапряжении, упадке сил желательнее принимать два ра-

за в неделю ванну с добавлением растертой в миксере головки капусты и 100 г заваренной мяты. При ожоге капустный лист смазывают льняным маслом и быстро прикладывают к коже, закрепив повязкой; менять трижды в день, пока не исчезнет след от ожога.

При сахарном диабете

Принимать сок из квашеной капусты в разведении 1:1 по 1/3 – 1/4 стакана (67-50 г) за 30-40 минут до еды три-четыре раза в день.

Смесь соков: моркови – 170 г, салата-латука – 115 г, фасоли стручковой – 85 г, брюссельской капусты – 85 г – принимать перед едой три раза в день.

Смесь соков: моркови – 170 г, брюссельской капусты – 140 г, фасоли стручковой – 140 г пить три раза в день перед едой.

При бессоннице

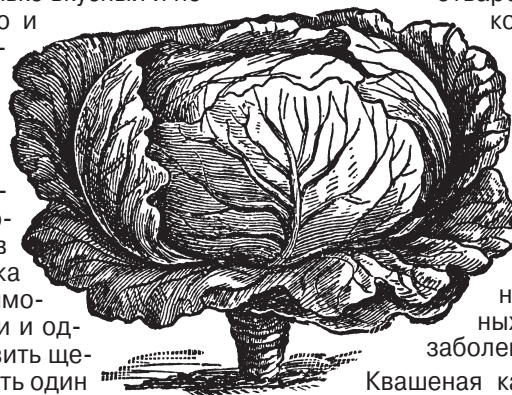
Употреблять свежий капустный сок по 1/2 стакана (100 г) за 40-60 минут до сна. Можно употреблять его в смеси с отваром семян белокочанной капусты.

Диетологи не рекомендуют употреблять в пищу цветную капусту при подагре ввиду большого содержания в ней пуриновых оснований, способных обострять это заболевание.

Квашеная капуста противопоказана больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, больным с гастритами, панкреатитами, заболеваниями почек и печени.

Большое количество квашеной капусты из-за содержания поваренной соли вредит больным с гипертонической болезнью, заболеваниями почек, отеками. Для таких больных капусту необходимо отмыывать от рассола или закусывать с минимальным количеством соли (10 г на 1 кг капусты).

Белькова В., г. Ростов.



Смесь соков: моркови – 310 г и белокочанной капусты – 140 г принимать натощак три-четыре раза в день за 40 минут до еды в течение длительного времени.

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТОВ

Традиционно используемые растения: алоэ древовидное, горец птичий, горчица сарептская, девясил высокий, душица обыкновенная, земляника лесная, крапива двудомная, лук репчатый, лук-чеснок, мать-и-мачеха обыкновенная, подорожник большой, редька посевная, тысячелистник обыкновенный, черника обыкновенная, шалфей лекарственный.

При упорном бронхите сок алоэ применяется в смеси с другими веществами: сок алоэ – 15 г, смалец свиной или гусиный – 100 г, масло сливочное (несоленное) – 100 г, мед чистый (пчелиный) – 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) – 50 г. Принимать по столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Сок алоэ противопоказан при беременности, маточных кровотечениях и обильных менструациях, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

Горец птичий (спорыш) – однолетнее травянистое растение. С лечебной целью заготавливают траву в начале цветения, когда стебли еще не успели затвердеть. Сушат в тени или в проветриваемом помещении.

Трава спорыша содержит аскорбиновую и органические кислоты, эфирные масла, витамин К, каротин, смолы, слизи, жиры, сахар, микроэлементы – кремний, железо, медь, ванадий, магний, кальций, серебро, дубильные и другие вещества.



алоэ - aloe arborescens mill

Трава спорыша используется как противовоспалительное, антисептическое, спазмолитическое, болеутоляющее, потогонное, жаропонижающее, мягчительное, отхаркивающее, слабительное, противоглистное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, гипотензивное, маточное, вяжущее и ранозаживляющее средство.

Ее употребляют при простудных заболеваниях, бронхитах, пневмониях, плевритах, царапающем кашле, бронхиальной астме и туберкулезе легких.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут на водяной бане, настоять 1-2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше.

Трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки (всех поровну). 4 чайные ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2-3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии.

Трава спорыша, лист мать-и-мачехи, цветки бузины черной (по чайной ложке). Заварить стаканом кипятка, настоять 25-30 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при бронхите, пневмонии, плеврите.

Девясил высокий (девятисил) – многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. С лечебной целью используют корни и корневища девясила, которые собирают

ранней весной или осенью, промывают в воде, провяливают на воздухе и сушат при температуре не выше 40°.

Корни и корневища содержат эфирное масло, горькое вещество, полисахариды, смолы, слизь, витамин Е и другие вещества.

Настой корня применяют при бронхитах, кашле, коклюше, головокружениях, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, геморрое (чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды). При болезнях дыхательных путей в настой добавить мед по вкусу.

Душица обыкновенная – многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют траву душицы, которую собирают в период полного цветения, срезая верхнюю часть растения, и сушат в тени.

Трава содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, дубильные и горькие вещества, фитонциды.

Трава душицы обладает потогонным, отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, спазмолитическим и успокаивающим центральную нервную систему действием.

Настой душицы применяют при простудных заболеваниях, бронхите, коклюше, кашле, удушье, туберкулезе легких, гастритах, атонии кишечника, болезненных менструациях, повышенной половой возбудимости, заболеваниях печени и желчного пузыря, нервном возбуждении (чайную ложку травы

заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день).

Трава душицы входит в состав многих сборов.

Трава душицы – 1 часть, корень алтея – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части. Столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

Крапиву при заболеваниях органов дыхания применяют так: щепотку цветов крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Чай пить в качестве отхаркивающего средства.

Лук при кашле, бронхитах, коклюше применяют с медом (500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на медленном огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по столовой ложке 4-6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте).

Редька посевная – двулетнее овощное растение. С лечебной целью используют корнеплод редьки, содержащий эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, фитонциды, сильное бактерицидное вещество лизоцим, ферменты, микроэлементы – йод, серу, бром, железо, магний, фосфор, натрий, калий и другие вещества.

Свежий сок редьки пьют при бронхитах, кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни (по 1 столовой ложке 3 раза в день).



горец птичий - polygonum aviculare

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Москва, 6-8 июня 2008 г.

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В РОССИИ

А.А. Карпеев., Ген. директор ФГУ «Федерального научного клинико-экспериментального научного центра традиционных методов диагностики и лечения Росздрави».

– Что же такое представляет из себя интегративная медицина? Из каких частей она состоит?

Мы можем сегодня говорить о трех составных частях инт. медицины:

1-ая часть – народная медицина, основанная на устной и письменной передаче информации, как систематизированное знание и как без определенной системы, характерное для определенной местности или народности.

2-ая часть – традиционная медицина, возникшая в древних цивилизациях, например, в Китае (3-4 тыс.), в древней Греции (2,5-3 тыс.) лет до н. э. Впоследствии традиционная медицина разделилась на 2 направления – одно продолжало основываться на эмпирических знаниях и традициях народного врачевания, а из другого стала развиваться академическая медицина, которая является **3-ей частью интегративной медицины.**

Чаще всего эти направления работали как сообщающиеся сосуды, но со временем конкурировали и критиковали друг друга.

Возникновение во второй половине XX века узкоспециализированной модели оказания медицинской помощи и усиленного акцента на лечении в пользу фармакотерапии – привели академическую медицину к современной жесткой критике за превалирование техники над врачебным талантом.

Пренебрежение принципами народного врачевания привело к забвению древнего гиппократовского принципа – «лечить не болезнь, а больного». А народная и традиционная медицины также потерпели фиаско в своих претензиях на исключительность, на претензии в одиночку решить проблемы народного здоровья.

Сегодня научная, практическая, педагогическая медицинская общественность стала перед необходимостью изменить взгляд на больного, в сторону холистического (от греческого holos и англ. whole – целое) подхода к пациентам. Русскоязычным синонимом холистической медицины служит целительство (от русского слова «целый»). Это не означает отказ от специализации, но и показывает, что сегодня необходимы и целители, обладающие современными медицинскими знаниями и одновременно свободные от неизбежного консерватизма узкой специализации.

Сегодня научная, практическая, педагогическая медицинская общественность стала перед необходимостью изменить взгляд на больного, в сторону холистического (от греческого holos и англ. whole – целое) подхода к пациентам. Русскоязычным синонимом холистической медицины служит целительство (от русского слова «целый»). Это не означает отказ от специализации, но и показывает, что сегодня необходимы и целители, обладающие современными медицинскими знаниями и одновременно свободные от неизбежного консерватизма узкой специализации.



В последнее 50 лет наметились такие тенденции: а) чрезмерная финансовая стоимость узкоспециализированного подхода, б) относительно низкая

эффективность лечения, в) значительный отток пациентов из здравоохранения в нетрадиционную сферу лечебных услуг (т.е. к магам, колдунам, шаманам, экстрасенсам).

В связи с этими тенденциями, не приводящими к оздоровлению

населения, сегодня во всем мире все настойчивее звучит в умах и сердцах врачей и ученых мысль об интегративной медицине, которая сможет обратить на службу населения все полезное, что накоплено человечеством за многие века. Ее задача – синтез методов официальной научной и традиционной альтернативной медицины.

Наиболее близки на сегодняшний день к методологии интегративной медицины рефлексотерапия, мануальная терапия, гомеопатия, восстановительная медицина, которая использует безлекарственные методы, включая разнообразные технологии традиционной медицины и природные факторы.

1) Форум был посвящен формированию новой модели комплексного взаимодействия между представителями узких специальностей медицины.

2) Представлены новые технологии диагностики, лечения и профилактики различных патологий.

3) Комплексный (интегративный) подход к лечению заболеваний подчеркнул необходимость обеспечения сотрудничества психиатров, психотерапевтов и психологов с медиками, математиками, физиками.

4) «Проблемные» больные или лица с сочетанной патологией, посетившие форум, смогли получить консультацию у специалистов различных научных секций и даже найти свое лечебное и реабилитационное учреждение.

«ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»

(растения, свойства которых еще не разгаданы)

На конференции «Интегральная медицина» 2008 г. фитотерапевты и биохимики – авторы представленных исследований, приоткрыли тайны давно известных нам растений, свойства которых, казалось, уже давно изучены, и рецепты с их применением известны многим нашим читателям.

С авторами таких исследований мы и побеседовали после официального представления их разработок. Оказалось, мир растений не так прост, и еще хранит много загадок и перспективных открытий.

ЛАТЫШЕВА Г.М. «Антиоксидантная активность травы первоцвета весеннего», Башкирский гос. Медицинский университет.

– Известно, что 2-х листочков первоцвета весеннего (примулы лекарственной) хватает, чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С. Примулу можно выращивать на огородах, пить витаминные чаи, использовать для приготовления салатов.

Но примула, оказывается, обладает мощными антиоксидантными свойствами, благодаря флавоноидам – веществам в ее листьях и цветках.

В развитии онкологических заболеваний большую отрицательную роль играют так называемые свободные радикалы – осколки молекул со свободными связями. Все растения, где имеются флавоноиды, обладают антиоксидантным действием: компенсируют свободные радикальные молекулярные связи, делая их безвредными. Настойка травы и цветков примулы – хорошее средство для очищения организма от радикалов – разрушителей наших здоровых клеток.

Приготовить настойку листьев и цветков примулы можно так: 1 часть измельченного сырья на 10 частей 70% спирта, настоять 14 дней, процедить. Настойка имеет приятный запах и зеленый цвет. Принимать по 10-15 капель на 50 мл воды 2 раза в день до еды.

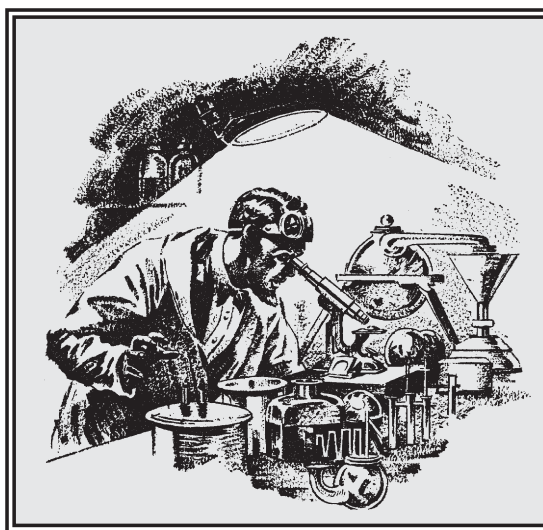
КУРКИН Владимир Александрович, доктор фарм. наук, профессор, Самарский гос. университета. «О фенольных соединениях растений».

– У всех растений, где присутствуют так называемые фенольные соединения – обнаружены свойства нейтрализовать свободные радикалы. Мы исследовали группу таких растений, и можем теперь их разделить на более четкие группы по свойствам действия на наш организм. Теперь вы сами можете подобрать, какую настойку вам следует принять, например, если предстоит трудная работа, дальнейшее путешествие или одолевает тоска. Только не забудьте прочитать ваши индивидуальные противопоказания перед употреблением этих настоек! Особенно не стоит злоупотреблять настойками тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

– Из многих исследованных растений мы выделили как наиболее перспективные в качестве тонизирующих и адаптогенных качеств (т.е. повышающие мышечную и силовую выносливость, двигательную и ориентировочную актив-

ность, устойчивость к вирусам): родиола розовая, сирень обыкновенная (цветки), элеутерококк колючий:

- наиболее сильный антиоксидант – экстракт родиолы розовой (сухой);
- снимающие депрессию, «чувство отчаяния»: настойка спиртовая зверобоя (на 1 месте по силе действия), затем (по убыванию действия) можно расположить настойки: родиолы розовой, эхинацеи пурпурной, сирени, лимонника китайского;
- самый перспективный иммуностимулятор – эхинацея пурпурная;
- самые ноотропноактивные по действию (активизирующие функции мозга: обучение, память, устойчивость к стрессу, снижают утомляемость, повышают интеллектуальную деятельность, вызывают положительные эмоции): экстракт жидкий из коры ивы корзиночной, настойка семян лимонника китайского, жидкий экстракт элеутерококка, настойка травы эхинацеи пурпурной;



– укрепляющие память: настойка родиолы розовой (корень) – самый сильный эффект, затем (по убыванию эффекта) следуют настойки: сирени, элеутерококка, лимонника, эхинацеи;

– наиболее быстро восстанавливают работоспособность, помогают заживлению ран, снимают боль: дынное дерево, папайя (плоды, млечный сок), инжир (млечный сок листьев и плодов), чернушка посевная – известная пряность.

Одним из авторов, раскрывшим нам трудные вопросы регулирования репродуктивной сферы человека, был АЛЕФИРОВ АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ, зам. главного врача по лечебной работе ГУЗ городской гемопатической поликлиники № 82 г. Санкт-Петербурга, его работа

называется: «Антигонадотропные растения в лечении онкологических больных».

– Андрей Николаевич, обычно в народных рецептах не указывается, для какой именно опухоли предназначается рецепт: гормонозависимой или нет. Какие виды опухолей являются гормонозависимыми? Как часто они встречаются?

Опухоли некоторых половых органов у мужчин и женщин носят гормонозависимый характер, т.е. их рост напрямую зависит от воздействия на клетки тех или иных гормонов.

Гормонозависимые опухоли имеют довольно большой удельный вес среди всех онкологических заболеваний – до 40%. Встречаются они в основном у людей не старых, у которых активны репродуктивные функции половых желез.

К категории гормонозависимых опухолей относятся:

- рак молочной железы (примерно 20% всех опухолей – оказываются гормонозависимыми);
- рак предстательной железы (3-4% всех опухолей);
- опухоли яичников (6-7 %);
- матки (7%);
- рак поджелудочной железы (2-4%);
- опухоли яичек (2%), щитовидной железы (1%).

– Получается, гормоны организма начинают работать против своих же клеток?

– Эстрогены (женские половые гормоны) проникают в клетки молочной железы и запускают выработку белков, необходимых для роста и деления клеток железы. Реакция здоровых тканей молочной железы на эстрогены вполне физиологична – клетки эпителия млечных протоков без этого не могут осуществлять свои функции. Но если гормональной стимуляции подвергается атипичная (раковая) клетка, то результат носит патологический характер.

– Какие методы лечения применяются в онкологии для лечения рака этого вида?

– В онкологии активно применяется метод лечения через устранение гормональной стимуляции опухоли путем применения препаратов для снижения функции половых желез.

Эстрогены (женские половые гормоны) и андрогены (мужские) – являются антагонистами. Поэтому для лечения гормонозависимых опухолей женской сферы применяют мужские гормоны и аналогично, для мужских гормонозависимых опухолей – женские.

Продолжение следует.

БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

Мы живем в век суперскоростей, пытаемся везде успеть и постоянно спешим. Современная женщина утром спешит на работу, вечером поздно возвращается домой. И нет никакой возможности приготовить горячий полноценный завтрак, встретить вечером семью приготовленным шикарным ужином. Да, существуют быстрые сухие завтраки, и иногда они очень выручают. Но так ведь хочется накормить своих дорогих и любимых вкусным домашним завтраком, замечательным ужином, чаще побаловать необыкновенным десертом.

А ведь это так просто. Мы предлагаем вам множество очень вкусных, разнообразных рецептов, которые объединяет одно – все они готовятся не более 15 минут. Среди них вы сможете найти подходящие для завтрака, ужина, а иногда и обеда (или дополнения к обеду). Некоторые из рецептов особенно порадуют детей своим игрушечным видом и нежным вкусом. Но абсолютно всех сладкоежек приведут в восторг вкусная выпечка, на приготовление которой Вы потратите не более 20 минут, и другие замечательные сладости, которые готовятся еще быстрее.

Внезапно прибывшие гости уже не застанут вас врасплох, ведь наши рецепты помогут вам быстро накрыть красивый изысканный стол.

Все рецепты подобраны тщательно и с любовью, поэтому мы абсолютно уверены, что они помогут Вам чаще дарить радость себе и своим близким. Ведь вкусный и красивый завтрак повышает настроение на весь день. И что может быть лучше общения с родными и друзьями за праздничным или просто хорошим ужином.

Пользуясь нашими рецептами, вы всегда будете принимать абсолютно заслуженные комплименты Вашему кулинарному искусству, и, что очень важно, тратить на приготовление еды совсем немного времени.

Начало в №30.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Сырно-яичный бутерброд

1-2 ст. л. майонеза, 1 луковица, 1 яйцо, 100 г сыра (можно все на глаз), соль, специи по вкусу, батон, порезанный для бутербродов.

Лук порезать, как в салат, сыр потереть на терке, добавить сырое яйцо, майонез, соль, специи. Не переборщите с майонезом, иначе все потечет! На разогретую сковороду положить куски хлеба, сверху на каждый слой полученную сырную массу, закрыть крышкой, подождать, пока нижняя часть хлеба обжарится, затем перевернуть бутерброды массой на сковороду, жарить до готовности, примерно 2 минуты. Прежде, чем снимать бутерброды, лучше слегка охладить сковороду, чтоб сыр немного загустел.

Очень вкусны эти бутерброды с бульонами, особенно с куриным.

Бутерброд «Летний одуванчик»

Петрушка, зеленый лук, 1 яйцо, молоко.

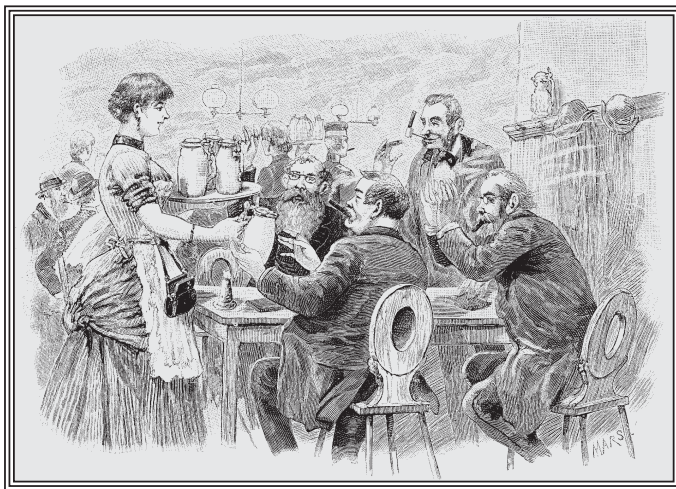
Разбить яйцо, положить на тарелку, добавить молоко (6-8 столовых ложек), размешать. Положить на сковородку и закрыть крышкой. Через некоторое время размешивать. Обжаривать с двух сторон.

Порезать и кусочки уложить на хлеб. Затем просто посыпать зеленью.

Бутерброд «За уши не оттянешь»

1 большая луковица, 1 большой сырой картофель, 1 морковь, 1 яйцо, немного майонеза, соль, зелень.

Картофель и морковь потереть на терке, лук мелко порезать и все смешать, добавить яйцо и немного майонеза (майонез можно не добавлять), посолить.



Хлеб или батон порезать вдоль тонкими и длинными кусками, на одну сторону уложить полученную массу и поджарить на масле. Жарить с той стороны, где лежит начинка.

САЛАТЫ

Альпийский салат

1 банка красной фасоли (или отварить 100-200 г свежей), 1 банка кукурузы, 2 крупных луковицы фиолетового салатного лука, 1/2 ст. винного уксуса, 2 ст.л. подсолнечного масла, 1 г хмели-сунели, 1 г молотого кориандра, 1 г перца, 1 г имбиря.

Замариновать лук: залить на 5-7 мин. кипящей водой, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, заправить маслом, перемешать. Можно добавить вареный картофель. Выглядит очень красиво, а

главное – вкусно и сытно.

Хорош под молодое красное вино.

Салат витаминный

35 г яблок, 35 г помидоров, 20 г огурцов, 15 г моркови, 20 г сельдерея, 15 г слив или вишен свежих без косточек, 1 большой лимон (для сока), 3 г сахарной пудры, 50 г сметаны, зелень по вкусу.

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой толщиной 2-3 мм, а свежие сливы и помидоры – дольками. Смешать продукты, заправить сметаной, добавив соль, лимонный сок и сахарную пудру.

Украсить продуктами, входящими в состав салата, посыпать зеленью.

Салат из огурцов с творогом

2 средних свежих огурца, 15 г лука репчатого или зеленого, 150 г творога, 100 г сметаны, укроп.

Огурцы нарезать кружочками или дольками. Смешать огурцы с перетертым творогом и сметаной, добавить мелко порезанный лук и специи по вкусу. Положить в салатник и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из краснокочанной маринованной капусты


130 г капусты краснокочанной, 50 г уксуса 3%-ного, 10 г сахара, 10 г масла растительного, по 1 г корицы и гвоздики, 10 г соли.

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту отжать, положить в деревянную или фаянсовую посуду, залить уксусом, доба-

вить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики. То же самое можно сделать и из белокочанной капусты.

Продолжение следует.

СИЛА ПОЛЫНЬ-ТРАВЫ

 Эта трава встречается практически везде, собрать ее не представляет особого труда. С лечебной целью используются почти все части растения: семена, трава, неодревесневшие корни. Траву собирают во время цветения – июле-августе, срезать надо верхушки побегов с цветками. Корни заготавливают осенью, отделяя от одревесневающего корневища.

Лечебные возможности полыни поистине огромны, согревает низ живота, укрепляет матку, регулирует менструацию, укрепляет плод, очищает каналы нервной системы, улучшает послеродовое состояние, лечит рак матки, помогает при грибковых и других инфекционных заболеваниях. Настой травы применяется как мочегонное средство, при болезнях почек и мочевого пузыря, мочекаменной и почечнокаменной болезни. Это – общеукрепляющее, тонизирующее, стимулирующее, регулирующее обмен веществ средство. Прекрасно помогает при депрессии, истощении, неврастении, истерии, параличах, головной боли, мигрени, головокружении, туберкулезном менингите, спазмофилии, бессоннице, анемии, гипертонии, болезни сердца, атеросклерозе, эпилепсии, болях в кишечнике, климаксе, бесплодии, выкидыше.

Что делать с полынью? Смотрите и выбирайте свой рецепт.

Рецепт 1. 3 ч.л. сухой измельченной травы полыни залить 1,5 стак. кипятка, укутать на 4 часа, процедить. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Рецепт 2. Когда настроение совсем упало, поможет этот чай: 1 ч.л. сухих измельченных листьев залейте стаканом холодной воды, настаивайте сутки, процедите, добавьте лимон и мед по вкусу. Подогрейте и пейте. Напиток сразу поможет поднять настроение.

Рецепт 3. 1 ст.л. сухих измельченных корней полыни залить 0,5 л кипятка, укутать на 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день перед едой.

Ванны из настоя полыни полезны как тонизирующие, успокаивающие, противоспазматические, регулирующие обмен веществ, устраняющие неприятный запах тела.



Полынь горькая

Рецепт 4. Настойка делается так: 1 ст.л. измельченных корней заливается 0,5 л сухого белого вина. Смесь варите в закрытой посуде 10 мин., потом укутайте на 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой. Настойка полезна для предотвращения выкидыша.

Рецепт 5. Отвар: 1 ч.л. семян полыни залить 1 стак. кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин., охладить 10 мин., процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Отвар принимается при половой слабости.

Если набить подушку полынью, то будут сниться вещие сны. Если положить траву в обувь, не устанете во время долгой ходьбы. От злых чар помогает полынь, повешенная над входной дверью.

Что стоит знать, чтобы не переусердствовать в лечении:

– длительное употребление зверобоя может негативно отразиться на потенции;

– если пить сок алоэ больше трети чайной ложки, можно получить язву желудка, у беременных могут произойти преждевременные роды;

– валериану нельзя принимать больше двух недель, чтобы не возникло привыкания;

– отвар травы донника при длительном использовании может вызвать внутренние кровоизлияния;

– женьшень нельзя давать детям до 5 лет, но и взрослым нельзя применять длительное время, чтобы не перевозбудиться;

– свежий свекольный сок вызывает спазм сосудов.

Перед употреблением ему необходимо отстояться в течение нескольких часов;


– ежедневно съедаемая луковица может обострить стенокардию и аритмию;

– 10 грецких орехов, съеденные за один присест, могут вызвать головную боль;

– полезный шиповник разрушает зубную эмаль, поэтому после приема отвара или настоя надо тщательно полоскать рот кипяченой водой.

Юшина А.Я., Рязанская обл.

МАЛИНА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

 Самые простые и доступные растения способны оказать благотворное действие на больные нервы. Если не лениться, летом не составит большого труда засушить листья малины. Лучше всего, конечно, дикой лесной, но подойдет и садовая.

Принято считать, что в малине лечебным действием обладают только ягоды. Их сушат на случай простуды как превосходное потогонное средство и как жаропонижающее. Однако, в ней целебны все части. Известны примеры, когда отваром корней малины некоторые знахари излечивали тяжелые формы бронхиальной астмы. Настой из цветков используется при геморрое, женских болезнях. В тибетской медицине отвары из листьев и стеблей назначают при неврастении, невритах.

Для личного пользования я готовлю настойку в соотношении 1:3, то есть на полную банку на треть объема слегка измельченными листьями малины, затем доверху наливаю обычную сорокаградусную водку. После девятидневного настаивания процеживаю. Первые десять дней, следует принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Во второй десятидневке по 30, а начиная с третьей – по 50 капель курсовым лечением не менее трех месяцев.

Еще у меня есть свой излюбленный способ приготовления валерианы, действующий очень эффективно. Толку корни в ступке, 2 чайные ложки заливаю с вечера стаканом кипяченой воды комнатной температуры и оставляю под крышкой на ночь, выдерживая не менее 10 часов. Утром размешиваю, даю осесть взвеси. Не процеживаю. Храню в прохладном месте. Утром и днем следует пить по 1 столовой ложке, на ночь – четверть стакана. Этот холодный настой особенно хорош для лечения детей с повышенной нервной возбудимостью, а также при истерии, судорогах, эпилепсии. Малышам дают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Петрова Мария Леонидовна, г. Курск.



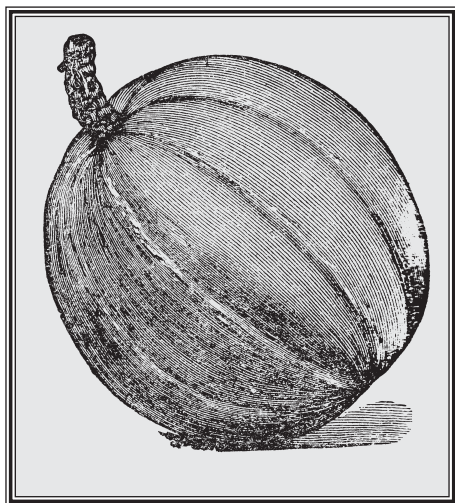
ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ

Дача, как много упований человек возлагает на это понятие. Тут и возможность отдохнуть после трудовых будней и надышаться свежим воздухом, поработать на благо своего организма, да и просто насладиться природой, вырвавшись из суеты современных городов. Но как сделать, чтобы дачный отдых не обратился в трудовую повинность. Давайте попробуем оглянуться вокруг и насладиться благами, которые щедро дарит нам природа, и поправить здоровье свое и своих близких.

Начало в №27.

Тыква

Один из лучших продуктов для восстановления функций мочеполовой системы – и лечит, и омолаживает. Тыквенный сок всегда считали эликсиром молодости. Если тыква постоянный продукт в меню, у вас не будет песка и камней в почках, печени, желчном и мочевом пузыре; не будет болеть сердце ни от стрессов, ни от магнитных бурь. И что тоже важно: не будет стойкой та «зимняя спячка», в которую с октября по апрель впадают мужчины после 30-летнего возраста.



Лук

Импотенцию у мужчин лечат чернушкой – семенами лука. Семена можно толочь с медом в соотношении 1:1, съедать по чайной ложке 3-4 раза в день. Это одно из лучших средств для лечения простаты. При аденоме и гипертрофии простаты, если позволяет желудок, ешьте лук – как свежий зеленый, так и репчатый. Например, французский луковый ужин, который очень полезен в «осень» жизни. Мелко порежьте лук, добавьте натертое кислое или кисло-сладкое яблоко, тщательно разомните вареное яйцо, все перемешайте, и салат готов. Еще один из старинных рецептов приготовления блюд из лука: 200 г его нарезать и положить в кастрюлю, сбрызнуть растительным маслом, закрыть крышкой и поставить в духовку, изредка помешивая. Когда лук «дойдет», переложите

его в сковороду, посыпьте сухариками, положите еще один слой лука и залейте его взбитым с зеленью яйцом, запекайте до готовности.

Луковый сок рекомендуется употреблять при неврастении, бессоннице, ревматизме, он является хорошим очистителем крови. Особенно эффективен при инфекциях носоглотки, так как обладает бактерицидным действием. стакан лукового сока смешать со стаканом меда, размешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды (применяется при атеросклерозе, особенно при склерозе сосудов мозга).

Петрушка

Помогает при закупорке вен, гонит пот, успокаивает боли, помогает от кашля, при стеснении в груди и затрудненном дыхании. Она применяется для нормализации деятельности печени и селезенки, полезна при отравлении ядами.

Сельдерей

Содержит эфирное масло, витамины группы В, С, минеральные вещества, щавелевую кислоту. Рекомендуется применять его женщинам от болей в критические дни и от половой слабости. Неприятные ощущения при климаксе будут незаметны, если после 35 лет 4 раза в год проводить курс лечения настоем из семян сельдерея. Готовят его так: половину чайной ложки залить стаканом кипятка, не кипятить, настаивать 8-10 часов. Сделать это вечером, а на другой день пить по 1 ст. ложке за 30 мин. до еды 4 раза в день. Курс – 27 дней.

Сельдерей содержит много органического натрия и незаменим при лечении артрита. Артрит – это накопление неорганического кальция в суставных сумках в результате многолетнего потребления невитаминизированной пищи (мука, крахмал, сахар и их продукты). При лечении артрита соком сельдерея (от нескольких недель до месяца) мука, крахмал, сахар должны быть исключены из рациона.

Сельдерей очень богат магнием и железом, необходим для кровяных клеток. Комбинация моркови и сельдерея обеспечивает в организме баланс органических минералов.



Еще немного о травах, помогающих обрести красивую фигуру:

1. Травы, которые снижают аппетит, действуют двумя способами: одни обволакивают стенки желудка образовавшейся слизью или же разбухают в желудке и дают чувство насыщения: семена льна, водоросли спирулина, корни алтея обыкновенного, дягиля лекарственного и др.

2. Травы, выводящие из организма излишек жидкости, которая содержится в жировых тканях: полевой хвощ, толокнянка, горец птичий, брусничные листья, лапчатка гусиная.

3. Травы, восстанавливающие перистальтику кишечника и выводящие шлаки из организма: кора крушины, укроп пахучий, тмин посевной, анис обыкновенный.

4. Травы, усиливающие обмен веществ и сжигающие лишний жир: кукурузные рыльца, ряска маленькая, кипрей узколистный, левзея.

Сбор для похудения будет выглядеть как смесь лекарственных растений – из каждой группы по одному виду. Одну столовую ложку смеси залить стаканом воды и приготовить на водяной бане в течение 15 минут. Принимать средство – 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до еды. Курс приема – 2 месяца.

У вас болят ноги, суставы, а на пятках появились шпоры, что при каждом шаге возникает адская боль? Посмотрите, сколько вокруг лопухов! Каждое утро срывайте свежий лист лопуха и прикладывайте его к болезненному участку. А еще лучше класть лист лопуха в туфли вместо стельки и ходить с ним целый день. Через несколько дней боли пройдут, и вы почувствуете необыкновенную легкость в ногах.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

НА ЧЕМ СЭКОНОМИТЬ К НОВОМУ ШКОЛЬНОМУ ГОДУ

Не экономим:

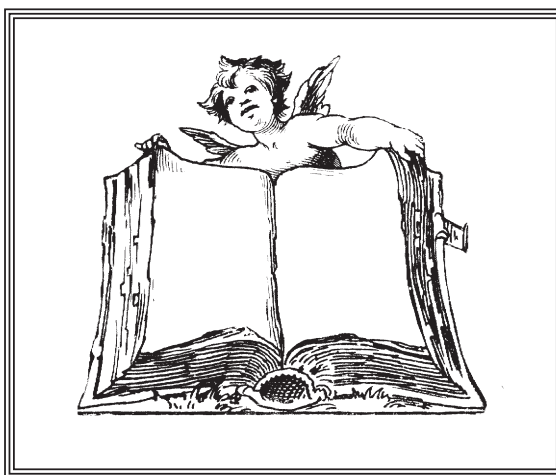
1. На портфеле для младшеклассников.

Малышам лучше покупать ортопедический ранец с жесткой спинкой. Современные дети таскают с собой кучу учебников, и ношение портфеля на одном плече может спровоцировать – и массово провоцирует! – сколиоз или искривление позвоночника. Вес самого портфеля должен быть не больше 500 г, ширина – равна ширине плеч (или слегка меньше). Материал ранца не должен портиться на морозе: лучше выбрать ткань с водоотталкивающей пропиткой или кожзаменитель. Швы и снаружи, и изнутри должны быть гладкими, чтобы ребенок не поранился, а ляжки – широкие, мягкие и с регулируемой длиной. Чтобы ребенка на улице и на дороге было видно издалека, на ранце обязательно должны быть светоотражающие детали.

2. На школьной одежде.

Согласно официальным гигиеническим требованиям к школьной одежде «синтетические текстильные материалы для школьной формы всех возрастных групп не должны превышать 30-35% в изделиях блузочного и сорочечного ассортимента и 55% костюмного ассортимента».

Школьная одежда, будь она форменной или в свободном стиле, должна изготавливаться из натуральных, хорошо впитывающих влагу и гигиеничных материалов – шерсти, вискозы или хлопка. И обращайте внимание на подкладку пиджаков или юбок: иногда качество костюма сводится на нет подкладкой из 100%-ного полиэстера. Кроме того, ткань должна быть не слишком мнущейся и легко отстирываться.



Денег много никогда не бывает. Особенно заметным это становится, когда наступает время собирать ребенка в школу. В магазине или на рынке, выбирать финансовую стратегию уже поздно. Поэтому, на чем можно сэкономить, а на чем экономить не стоит, надо разобраться заранее.

Родители учеников хорошо знают, как чувствительно бьет по домашнему бюджету список необходимого к школе. Но многое, из чего состоит экипировка школьника, напрямую связано с его здоровьем, а на здоровье ребенка экономить, как-то страшно. Но все же попробуем разобраться, на чем все же экономить не стоит, а на чем следует, и как выбрать качественный товар.

3. На спортивной одежде.

Для занятий физкультурой стоит использовать не случайные футболки или трикотажные брюки, а действительно спортивную одежду. В ней ребенку не будет слишком жарко или холодно, соответственно, он не вспотеет и не простудится. К тому же спортивная одежда более износостойкая: она не протрется на коленях, локтях и внутренней поверхности бедра.

4. На спортивной обуви.

Не стоит совмещать сменную обувь ребенка и два раза в неделю использовать как спортивную: у них разное предназначение. Для физкультуры нужны кроссовки, либо универсальные, либо беговые: они рассчитаны как минимум на бег и прыжки, удерживают стопу в правильном положении, исключая растяжение мышц и перенапряжение связок, а подошвы обладают соответствующим сопротивлением.

5. На сменной обуви.

Вообще, как говорили еще наши бабушки, на любой обуви экономить нельзя: хорошая обувь – здоровые ноги и «лицо» своего хозяина. Удобная колодка, супинатор, «дышащие» натуральная кожа или специальные синтетические материалы – это гарантия того, что у ребенка не будет мозолей, опрелостей, в перспективе – плоскостопия и еще более серьезных болезней. А в гигиенических целях следите, чтобы обувь никогда не надевалась «на босу ногу»: мальчишки – на носки, девочки – на гольфы или колготки.

6. На тетрадях.

В дешевых тетрадях – бумага серая, линии страниц нечеткие, сквозь тонкую бумагу просвечивает написанное с обратной стороны. Чтобы лучше разглядеть написанное в такой тетради, школьники склоняются над ней ниже. Это особенно вредно для первоклассников, у которых позвоночник и зрение еще только формируются. Следовательно, бумага в школьных тетрадях должна быть плотной (чтобы чернила не расплывались), белой, матовой, а не глянцевой (она отвечивает, и глаза сильно устают). Линии – четкими, голубого, серого или фиолетового цвета (ни в коем случае не черного, от такого контраста с белой бумагой опять же устают глаза).

7. На ручках и карандашах.

Мелочь, но от нее зависит почерк, отсутствие боли в руках при длительном письме. Дайте подержать ручку вашему ребенку, и пусть он напишет пару строк с удобным для него углом наклона (все «кляксы» или проплешины вылезут). А некоторые медики вообще советуют в первый год обучения письму приучать малыша к перьевой ручке! Детская кисть еще не сформирована, и письмо перышком – хорошая гимнастика и вырабатывает правильный почерк. А к шариковой ручке переходить только на второй год учебы.

Продолжение на стр. 15.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ЛЕТНИЕ ОТРАВЛЕНИЯ В САДУ И НА ДАЧЕ



Я много лет проработала врачом. На мою судьбу повлияла семья. Моя мама и мой дядя были врачами. И я мечтала стать или учителем, или врачом. Выбор был сделан в пользу медицины. После института я почти три года работала в больнице скорой помощи, а после рождения ребенка пришла на работу в поликлинику, и почти двадцать лет проработала участковым терапевтом на одном участке. Я за годы своей работы видела немало людей, немало боли, страданий. Участковый врач должен обладать огромным терпением, быть грамотным специалистом. Он должен лечить очень многие заболевания, а к узкому специалисту направлять только на консультацию. Для этого необходимо постоянно учиться. Ведь пациенты разные. Особая категория – люди пожилые. Им порой приходится по несколько раз объяснять одно и то же. И ты ни в коем случае не должен раздражаться на них. Они пришли за помощью. Но болезни не выбирают возраст. Несчастья случаются и с молодыми людьми. Хочется поделиться своим опытом, практическими знаниями, основанными именно на рецептах народной медицины. На улице лето, это период, когда люди стремятся отдохнуть, расслабиться. Именно в это время и подстерегает человека множество опасностей, одной из которых можно назвать отравление. Это одна из первых причин смертности в России. Алкогольные и пищевые отравления подстерегают нас повсюду чуть ли не ежедневно – как из-за нашей безалаберности, так и из-за ослабленного контроля над выпуском пищевой и алкогольной продукции. Что же следует знать, чтобы избежать отравления или, если уж оно возникло, не допустить смертельного исхода или непоправимого вреда здоровью?

Проблема актуальна, тем более что впереди и грибная пора, и нашествие тех самых насекомых, и связанные с летом трудности сохранять продукты свежими...

А вот несколько проверенных рецептов:

ВАРИТЕ ГРИБЫ ВМЕСТЕ С ГРУШАМИ.

Одно из самых опасных блюд, чреватых отравлениями, – грибы. Сколько ни убеждай людей собирать и есть только хорошо знакомые, съедобные грибы, ошибки все-таки возможны. Чтобы они не привели к трагическим последствиям, лучше всего подстраховаться: варить грибы в присутствии твердых сортов груш, которые впитают в себя ядовитые вещества, окажись они в грибах. Для этого в кастрюлю с грибами следует положить 3-4 груши, лучше всего дикой. Если же ее не достать, сгодятся садовые груши, но непременно жесткие, поздних сортов. После такой варки, даже если вы и съедите ядовитый гриб, отравление не окажется смертельным.

Но коли все-таки отравление произошло (лекарствами ли, грибами, консервами, алкоголем или другим недоброкачественным продуктом), прежде всего необходимо вызвать рвоту. Не каждому это дается легко. Лучшее рвотное средство – нарцисс, который для этих целей всегда должен быть запасен в домашней аптечке. Четверть корня (луковицы) или 1-2 сушеных листка нарцисса настаивают в течение 5-10 минут в кипятке и выпивают 3-4 стакана. Рвота будет бесспазмовой, а значит, неизнурительной для организма.

Нарцисс можно вырастить на дачном участке или купить в цветочном магазине.

После рвоты нужно выпить 1-2 стакана отвара перечной мяты (1 столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивать 5-10 минут). Мята эффективно вытягивает из тканей организма отравляющие вещества.

Если произошло отравление такими веществами, которые клонят ко сну (часто это лекарства), ни в коем случае больному нельзя позволить уснуть. Сле-

дует его тормошить, заставить ходить, включить громкую музыку, задавать вопросы – делать что угодно, лишь бы больной не заснул.

После приема мяты больного хорошо напоить молоком.

При алкогольном отравлении помогает голубая глина или каолин: чайную ложку разбавляют в стакане воды и выпивают, вызывая понос.

НЕСВЕЖАЯ СМЕТАНА

Нередки отравления несвежими молочными продуктами. В этих случаях эффективно подогретое красное вино с солью (чайная ложка соли на бокал вина). Если кто-то не воспринимает вино, можно растворить в стакане воды две столовые ложки яблочного уксуса и одну ложку соли.

Опасное заблуждение, часто тиражируемое околomedicalской литературой, – совет выпить при отравлении собственную мочу. Как раз через мочу организм выводит яды, поэтому возвращать их обратно не стоит.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Лучшая защита – эфирное масло.

Можно не допускать укусов насекомых, если использовать анис. От комаров – разбавленное анисовое или гвоздичное масло. Капли эфирного масла достаточно, чтобы комары несколько часов не садились на защищенный участок кожи. Эфирное масло должно быть 100%-ным, натуральным, заменители не только неэффективны, но и вредны. Приобрести такое масло можно в аптеках или специальных магазинах нетрадиционных медицинских товаров. Натуральные эфирные масла повсюду прода-

ются в Крыму, причем там можно не опасаться подделок. Не стоит покупать немецкие, австрийские и польские масла: в них нет биологически активных веществ, это фактически парфюм, а не масла. Хороши цитрусовое и лавандовое масла производства стран СНГ, Греции и Кипра (то есть тех стран, где соответствующие растения произрастают). Масла гвоздики и аниса лучше, если они с Кавказа, эвкалиптовое – из Австралии.

Внимание! Нарцисс весьма ядовит. Особенно белый. Поэтому лучше использовать желтый.

Желаю всем крепкого здоровья, будьте внимательны и осторожны, берегите себя и своих близких.

Воронина Л. В., Москва.



НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

Начало на стр. 13.

НА ЧЕМ СЭКОНОМИТЬ К НОВОМУ ШКОЛЬНОМУ ГОДУ

Экономим:

1. На ранце или портфеле.

В девчачьих руках хороший аксессуар прослужит как минимум два, а то и три года. И, наоборот, у подростков мужского пола любой портфель, как правило, через месяц покроется надписями и «рваными ранами», поэтому тратиться на дорогой кейс не имеет смысла.

2. На школьной одежде.

Покупаем вещи производства российских фабрик. Пусть фасончики и не блещут разнообразием, зато можно быть уверенным, что они не полиняют и не сядут после первой же стирки. К тому же цена обычно позволяет приобрести сразу два комплекта (второй на размер больше): одежду можно будет чаще стирать и не бояться,



что она теряет вид. А ребенок весь год не будет одет как с чужого плеча.

3. На фасонах школьной одежды.


Даже при наличии лишних финансов девочкам для похода в школу лучше выбирать классическую одежду. Последний писк моды «пищать» будет максимум месяц, а потом выяснится, что у Кати из параллельного прикид круче. Придется покупать что-то новое, и так без конца. К тому же стирать и гладить лишние оборочки или складочки, капризную шелковую блузку или жатую юбку придется именно вам.

4. На обуви для физкультуры.

Разумнее всего приобрести универсальные кроссовки для занятий легкой атлетикой или специализированные кроссовые. И, соответственно, отказаться от покупки дорогих узкопрофессиональных: баскетбольных, футбольных, теннисных и т.д.


5. На необязательных предметах, список которых обычно дают учителя. Во всяком случае, в августе, когда цены ажиотажные, можно купить необходимый минимум. Остальное либо на самом деле окажется ненужным, либо без суеты и гораздо дешевле покупается в сентябре-октябре.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Прошу вас, как получите мое письмо, опубликуйте его в рубрике «Боль людская».

Добрые, православные люди, прошу помощи инвалиду II группы срочно для лечения нужно бесплатное проживание в г. Москва на полмесяца.

Телефон: 8(4732) 70-71-64, г. Воронеж, ул. Южно-Маравская, 29-510. Рябых Игорь Николаевич.

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Пожалуйста, опубликуйте в газете мое письмо. Может, через вашу газету найдутся сердобольные люди, которые помогут нам.


Прошу помощи!

Люди! Будьте добры и милосердны! Окажите мне материальную помощь. Я – пенсионерка, 70 лет, инвалид II группы, варикоз, гипертония. Передвигаюсь с трудом. Половина пенсии уходит на лечение. Со мной живет внучка 12 лет. Нужна одежда и т.д.

Когда я была моложе и здоровее, я помогала людям и не думала, что когда-то и мне будет худо. Очень тяжело, когда человек беспомощен, болен и надеяться не на кого. Это очень страшно.

Будьте здоровы! Берегите и цените здоровье! Я верю в доброту людей!

672030, г. Чита, ул. Труда, 2-410. Липовская Валентина Александровна.

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Хочу обратиться в вашу газету с просьбой.


Мне 16 лет и где-то на протяжении 7 лет я болею псориазом. Тело мое покрыто бляшками красного цвета с ног

до головы. В этом году очень много язвочек высыпало по ногам, рукам, в области груди и даже появились на лице (хотя раньше на лице их не наблюдалось). Меня много возили по дерматологам, я пила дорогостоящие лекарства, использовала дорогие мази, пила различные травяные настои, но все безрезультатно.

Летом я очень стесняюсь того, чтобы окружающие видели мой недуг. Не хотелось бы в теплые деньки ходить в брюках и кофтах с длинным рукавом. Недавно прочла рецепт в вашей газете о том, что мою болезнь можно излечить пергидролью 33%, но опять неудачно, т.к. мы обошли все парикмахерские нашего поселка, ездили в близлежащие города, но пергидроль так и не достали: везде отвечают, что ее заменили каким-то другим средством.

Уважаемая редакция, может, кто-то из читателей сможет прислать нам пергидроль 33%, т.к. больше мне надеяться не на кого, кроме вас и читателей.

С большим уважением к вам, ваша юная читательница, **Журавлева Анастасия. 692577, Приморский край, Октябрьский р-он, п. Липовцы, ул. Пушкина, 55/1.**

 **Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Прочитала в газете о магнитной воронке (выпускает фирма «Магнитрон») и хотелось бы узнать, как и где можно приобрести воронку.

У меня сын уже 4 года болен инсулинозависимым сахарным диабетом. Мы его поим травами, а вот настаивать приходится на водопроводной воде, которая в нашем городе очень плохая (хлорированная, ржавая и много разных примесей).

Если есть возможность, помогите, пожалуйста, с приобретением данной воронки.

Заранее вам благодарна.

672022, г. Чита, Автозаводская, 3-49. Перфильева А.П.