

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аденома2, 4, 12	Доброкачественные опухоли12	Отравление.....4
Анемия3		
Астма3		Переутомление15
Атеросклероз.....3	Запор2-3	Повышенная температура.....11
	Затылочная невралгия2	Подагра.....3
Бельмо15		Понос2
Бессонница.....3	Импотенция2	Простатит.....12, 14
Боли в поджелудочной железе16	Инсульт11	
Боли в суставах.....13	Камни в печени и желчном пузыре2	Рак.....6
Бронхит.....3		Рахит.....2
	Малярия15	Рвота3
Воспаление придатков.....9	Мигрень3	Ревматизм2-3
	Мочекаменная болезнь ...15	
Гастрит с повышенной кислотностью.....3	Мужское и женское бесплодие3	Сахарный диабет.....3
Геморрой2, 3	Недержание мочи15	Склероз4
Гепатит8, 9	Нервное напряжение4	
Гепатит1, 9	Нервные расстройства.....3	
Гипертония1, 3, 7, 9, 10		Тромбоз9
Глисты.....2	Односторонний эпидермит12	Туберкулез.....3
Головная боль3, 15	Одышка14	Упадок сил.....3
	Ожирение.....3	Холецистит15
Дерматоз1	Остеохондроз.....3	Цистит.....1
Дисбактериоз.....3	Отеки3, 9	Энтероколит3

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС ОТ ДАВЛЕНИЯ1
ЛЕЧИМ ДЕРМАТОЗ1
ТОЛОКНЯНКА ОТ ЦИСТИТА1
ПОЛЕЗНО ЛИ ПИТЬ МОЛОКО?.....2
КОРОТКИЕ РЕЦЕПТЫ2
ДОЛГОЛЕТИЕ ОТ СТЕВИИ3
ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ.....3
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА-ТЫКВА3
ДЕВЯСИЛ ИЗЛЕЧИТ ОТ СКЛЕРОЗА4
НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ4
ОТРАВЛЕНИЯ4
ДЕРЕВО ЖИЗНИ5
РАК – ЭТО НЕ ПРИГОВОР: ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ВЫЖИВАНИЯ6
СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ: ЗА И ПРОТИВ.....7
ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТА8
ЛЕЧИМСЯ ВИНОГРАДОМ9
ТРАВЫ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ9
ВКУСНО И ПОЛЕЗНО10
ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ10
6 ПРАВИЛ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ11
ПОЧЕМУ ВЫ МАЛО ПЬЕТЕ?11
ЧТОБЫ СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ11
ПРИМЕНЕНИЕ БОЛГОЛОВА12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА. СЕСТРЕНКА ВИШНИ – ЧЕРЕШНЯ. МОРОЖЕНОЕ13
ЗАЧЕМ ВАМ АЛЛЕРГИЯ?14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ14
СКАНВОРД14
РЫБА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ15
ДОБРЫЕ СОВЕТЫ15
СОСТОЯНИЕ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ – ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ15

БОЛИ В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ПРОШЛИ

Хочу поделиться личным опытом излечения настойкой грецкого зеленого ореха. Три года назад у меня признали уплотнение в желчном пузыре и поджелудочной железе. Я решила попить настойку. Начала с трех раз в день по 1 ч. л., запивая 1/2 ст. воды за 30 минут до еды. Пропила 3 недели, затем 2 недели сделала перерыв. Почувствовала, что боли в поджелудочной прошли. Тогда я пропила 3 курса по-



дряд, и уплотнения рассосались. Сейчас чувствую себя хорошо. Для профилактики пью настойку раз в год по 3 недели. Еще хочу предложить рецепт, испробованный на себе. Это употребление в пищу картофеля в мундире. Он выводит соли из организма, улучшает зрение и способствует похудению. Я ем 3-4 картошки раз в день в обед. Утром что-нибудь легкое, в обед – картошку, а вечером – тоже что-то легкое, и так 3 дня в неделю. За первую неделю я похудела на 3 кг. В остальные дни ем все, что захочется.
Вигорова Т., г. Москва.

ЧИТАЙТЕ В № 16
ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

Бабушкины рецепты специальный выпуск

ЧУДЕСНЫЕ
исцеления
и целительные чудеса

Сегодня в номере

- народные средства от кожных болезней
- таинственная зона в Царицыно
- Здоровье в Зеркале

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 №33 (389). 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 9.08.2009</p> <p>Сдано в печать 9.08.2009</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.</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>
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>9 771811 949000</p>	<p>09033</p> <p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p> <p>Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p>	

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС ОТ ДАВЛЕНИЯ

Поможет от давления свекольный квас. Почистите корнеплод и некрупно порежьте. Сложите в банку и залейте теплой кипяченой водой доверху. Добавьте немного яблочного уксуса или несколько крупинок лимонной кислоты. Завяжите банку тряпицей, и пусть 3-5 дней стоит. Вот и готов ваш квас. Пейте эту яркую тягучую жидкость. Сколько за день отпьете, столько воды и долейте. И так до тех пор, пока напиток не потеряет цвет и тягучесть. Потом готовьте новый. Да, и хорошо бы на стакан кваса добавлять 1 ч. л. меда. Гипертония обязательно отступит.

А еще есть и такой рецепт свекольного кваса. Помойте, почистите и мелко нарежьте корнеплод. Сложите его в эмалированную кастрюлю, залейте кипятком, а сверху положите ломоть ржаного хлеба. Обвяжите посуду тряпицей и держите на кухне. Через неделю вы получите вкусный напиток, который и жажду утолит, и организм оздоровит. И знайте: в свекле есть вещества, которые помогут при колитах, язве желудка, а также при диабете и даже раке.

Вера Н., г. Тверь.

ЛЕЧИМ ДЕРМАТОЗ

Корень и корневища девясила – 3 г, лист толокнянки обыкновенной – 1 г, цветки ромашки аптечной – 5 г, трава мелиссы лекарственной – 3 г, соцветия пижмы – 2 г, трава тысячелистника – 1 г. Одну чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 8-10 часов, процедить, принимать по 1/2 стака-

на 3-4 раза в сутки за 30-40 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

Заборова Ю.В., г. Тула.

ТОЛОКНЯНКА ОТ ЦИСТИТА

Несколько лет мучалась циститом. Пока принимала лекарства, боли стихали, затем снова появлялись. А потом мне сказали, как лечиться травами.

1 ст.л. листьев толокнянки залейте 1 стак. кипятка, настаивайте в термосе 1 час, процедите. Принимайте сначала по 1 ст.л. каждые 2 часа, затем по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 15 мин. до еды. Курс – до прекращения болей и еще 2 недели после этого.

Носите теплое нижнее белье, держите ноги в тепле, исключите из рациона соленое, острое и пряности.

Светлана П., г. Киров.



СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- рак – не приговор
- тыква-целительница
- советы гипертоникам
- если вы отравились
- лечение гепатита

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. Станьте участником призовой подписки! Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию подписной квитанции на второе полугодие 2009 года до 1 сентября 2009 года.



КОРОТКИЕ РЕЦЕПТЫ

Если импотенция спровоцирована запоями и злоупотреблениями спиртными напитками, то в этом случае поможет чай из чабреца — пить утром и вечером по 1 стакану. Для усиления полового влечения есть без ограничения отварную репу, сырой лук. При

лечении застарелых ран использовать в виде примочек и компрессов сок апельсинов.

При затылочной невралгии понемногу и осторожно вдыхать пары нашатырного либо камфорного спирта.

При ревматизме есть по 50 г 2-3 раза в день слегка поджаренные ядра ореха фундука (лесного ореха).

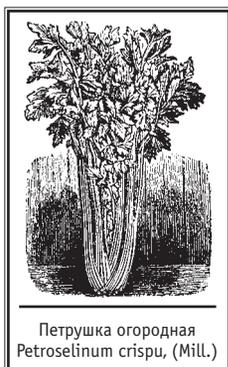
При камнях в печени и желчном пузыре пить вместо воды отвар травы и корней петрушки огородной.

Геморроидальные шишки (узлы) полезно окуривать серой с последующим подмыванием ануса холодной водой.

При всех видах глистов полезно жевать по 1 ч. ложке три раза в день сырые зерна риса с последующим проглатыванием и запивая их водой — 50-70 мл. При хронических запорах, в том числе и старческих, готовить на ужин похлебку из соевой муки (болтушку). Для очищения кишечника с профилактической целью такую похлебку есть ежемесячно на убывающей луне один раз, не менее 0,5 л. Молочным отваром пшеничного хлеба старые люди лечат острые и кровавые поносы.



Чабрец (тимьян ползучий)
Thymus serpyllum L.



Петрушка огородная
Petroselinum crispum, (Mill.)

ПОЛЕЗНО ЛИ ПИТЬ МОЛОКО?

«Пейте дети молоко — будете здоровы, потому что молоко делают коровы», — с детства знакомы нам эти веселые строки. Однако то, что молоко «делают коровы», еще не говорит о его пользе.

Диетологи считают, что молоко полезно детям, а вот взрослому человеку — нет. Считается, что у человека старше 30 лет молочный сахар — лактоза — не расщепляется.

Французский ученый Пьер Ролан считает, что у любителей молока могут быть болезни сердца. Дело в том, что белок молока, казеин, вырабатывает молекулы, опасные для артерий и коронарных сосудов. Во Франции болезни сердца встречаются гораздо реже, чем в других странах, и объясняется это тем, что французы предпочитают молоко вино. В красном вине содержатся полифенолы, которые защищают артерии.

Следует отметить и то, что на Западе давно уже не пьют молоко с содержанием жира 5-6% — это вредно для организма в любом возрасте. Обезжиренное молоко, конечно же, не такое вкусное, да к тому же в нем гибнут витамины А и Е, но с этим научились бороться — молоко обогащают ароматизаторами и витаминами. Но самое главное — белок изменениям не подвергается.

Исследование «Диета, питание и рак», проведенное Национальной Академией наук США, связывает находящиеся в молочных продуктах жиры с ростом опухолей груди, матки и яичников у американских женщин. А вот японки, которые редко употребляют молочные и насыщенные жирами продукты, реже страдают такого рода заболеваниями.

Содержащиеся в молочных продуктах жиры и протеины способствуют проявлению и некоторых пищевых аллергий.

В коровьем молоке, как и в материнском, содержится кальций, но в количестве, необходимом для теленка. Такое количество кальция не может быть усвоено человеческим организмом. Нарушение биомеханизма усвоения кальция может привести к деминерализации организма ребенка или, наоборот, к избытку минеральных веществ в тканях. Дети заболевают рахитом. В

дальнейшем концентрация минеральных веществ может повлечь за собой образование затвердений, кист, камней, которые в свою очередь станут причиной хронических заболеваний.

В народе бытует мнение, что когда молоко синеватого цвета, оно разбавлено мелом. На самом же деле синеватое молоко — самое полезное, так как в нем низкий процент жира и меньше холестерина. Самый низкий процент жира в обезжиренном молоке — 0,05%. Это оно имеет синеватый цвет, но никакого мела там, конечно же, нет. В таком молоке меньше, чем в других, витамина А, но что касается белков и углеводов, то их столько же.

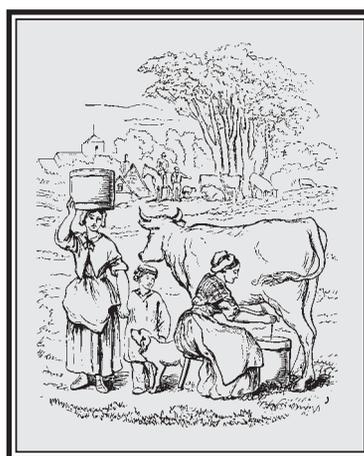
Так что это полноценный молочный продукт, предназначенный для тех, кому вредно жирное.

Это может показаться удивительным для многих из нас, но главную опасность для наших желудков может представлять не молоко в бутылках или пакетах, а разливное, которое продают на улице. Как правило, некачественное молоко отбраковывают на заводе, и, чтобы не потерять деньги, его тут же

продают за углом. А мы думаем, что покупаем свежее, натуральное и неразбавленное молоко. На самом же деле в нем, кроме грязи, могут быть и антибиотики (чтобы сохранить его от прокисания), и сода, и известь (для снижения повышенной кислотности). Так что перед тем, как покупать молоко на разлив, нелишне поинтересоваться, откуда оно и какого качества.

Многие покупают молоко у частных, думая, что у них-то оно свежее и ничем не разбавленное. Если вы покупаете такое молоко в деревне, то так оно и есть. Но если вы покупаете молоко у частных, продающих его на станциях метро в пластмассовых бутылках из-под газированной воды, то будьте осторожными. Во-первых, такая тара по санитарным нормам совершенно непригодна для этого (при повторном использовании химические вещества из пластика переходят в содержимое). А во-вторых, эти бутылки пропускают свет, в результате чего в молоке разрушаются витамины. К тому же, никакой гарантии, что это молоко свежее и неразбавленное, нет.

Талызина Н., г. Москва.



ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ



В середине июня, когда цветет донник, далеко разносится его медовый запах – донник хороший медонос. Летом можно положить в шкаф для белья несколько сухих веточек донника. Поверьте, это лучше всяких духов!

Донник лекарственный – двухлетнее травянистое растение высотой 70–100 см, а иногда и выше. Стебель одиночный, листья очередные, цветки мелкие душистые. Цветет донник в июне–августе. Распространен донник на опушках лесов, среди кустарников, по пустырям. В этих же местах растет донник белый и донник зубчатый, цветы у зубчатого тоже желтые, но не душистые. Донник белый и зубчатый заготавливать не рекомендуется.

Заготавливают верхушки и боковые побеги донника лекарственного (длиной до 30 см), в пору его цветения. Сушат в тени в местах с хорошей вентиляцией, запах высушенного сырья сильный, приятный, напоминает запах свежесушенного сена. Срок хранения до двух лет.

Донник оказывает отхаркивающее и смягчающее действие, поэтому в народной медицине его используют при заболеваниях органов дыхания. Часто донник употребляют в качестве болеутоляющего средства, например, при повышенной возбудимости, головных болях, сопровождающих гипертоническую болезнь, мигрени, болях в области живота и мочевого пузыря. Также донник применяется при болезненных менструациях и как регулирующее менструации средство.

Исследованиями последних лет установлено, что препараты донника улучшают кровоснабжение сердечной мышцы и органов брюшной полости,

снижают свертываемость крови, оказывают противосудорожное действие.

Следует помнить, что при передозировке применения донника может наблюдаться рвота, головная боль, сонливость.

Донник хорош и для ванн, которые уменьшают боли и оказывают противовоспалительный эффект при подагре, ревматизме, заболеваниях яичников у женщин. Как ароматное вещество донник находит применение в ликеро-водочной, табачной и парфюмерной промышленности. В быту донник кладут в шкаф для предохранения вещей от моли.



Настой травы донника: 15–20 г травы настаивают в 250 мл охлажденной кипяченой воды 4 часа в закрытой банке, отцедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день при бессоннице, головной боли, хроническом бронхите, гипертонической болезни, нервных расстройствах, обильных менструациях. Этот настой повышает количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью.

Отвар из травы донника: 10 г травы варить в 200 мл воды 30 минут, затем процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболеваниях, перечисленных в предыдущем рецепте.

Противопоказаниями к применению донника лекарственного служат: беременность, внутренние кровотечения, пониженная свертываемость крови.

357550, Ставропольский край, Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхний Николай Михайлович.

ДОЛГОЛЕТИЕ ОТ СТЕВИИ



Общеизвестный факт: у жителей Страны Восходящего Солнца одна из самых больших продолжительности жизни на планете. Японцы уделяют огромное внимание своему здоровью, потому что от этого зависит производительность их труда и радость жизни. Надо сказать, что в Японии на основе стевии построена вся программа оздоровления. Её выращивают, но запрещают вывозить из страны. Эта скромная трава укрепляет иммунную систему,

не имеет побочных эффектов. Она широко применяется в продуктах питания, напитках и др. Стевия обладает противопаразитарным эффектом. В России внесена в реестр безопасных продуктов питания.

Родом она из Парагвая и Бразилии. В Советский Союз была завезена в 1985 году. В Украине сейчас выращивается в Симферополе и Киеве. Там желающие могут обзавестись и рассадой, и семенами. Так что огородникам есть к чему приложить свои усилия.

Роман В., г. Пенза.

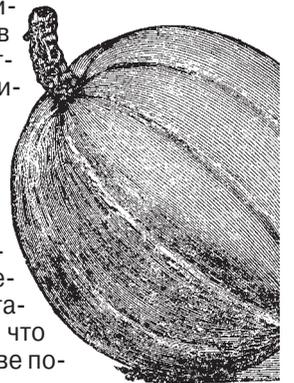
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА-ТЫКВА



Спасаясь «универсальным лекарством» с тех пор, как дачу приобрела и огородничаю. А средство простое – обыкновенная тыква или гарбуз. Свежую мякоть ее нужно съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторить.

Те, кто плохо переносят сырую мякоть, могут заменить ее соком. Свежеприготовленный сок тыквы пить по 1/2 стакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 2–3 стаканов в день. Больным, плохо переносящим цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Я начала принимать тыкву для снижения высокого сахара в крови. Через некоторое время стала замечать, что несколько килограммов ушли незаметно (я – женщина «в теле»), перестали беспокоить отеки, боли в суставах. Заинтересовалась я этим феноменом и стала читать все, что под руку о тыкве попадалось.



Оказалось, что обычная тыква помогает при желчно- и почечнокаменной болезни, болезнях печени, поджелудочной железы, почек, сахарном диабете, гастрите с повышенной кислотностью, энтероколите, дисбактериозе, геморрое, ожирении, запорах, отеках любого происхождения, подагре, остеохондрозе, анемии, упадке сил, мужском и женском бесплодии. А еще спасает от ишемической болезни, нарушения сердечного ритма, гипертонии, атеросклероза, хронического бронхита, астмы, туберкулеза. Все мои подруги тоже «тыквенным лечением» прониклись. Теперь «спасибо» мне говорят! Противопоказания для лечения тыквой: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит с пониженной кислотностью, тяжелый сахарный диабет, введение больших доз инсулина.

Федосова Г.С., г. Саратов.

ДЕВЯСИЛ ИЗЛЕЧИТ ОТ СКЛЕРОЗА

 Мне уже 66 лет. В своей жизни видела всякое: детский дом, в юности войну, а под конец жизни довелось, как и всем нашим людям, испытать «ПЕРЕСТРОЙКУ» в государстве. Но я не жалею, детей подняла на ноги, сейчас сижу с внуками. Была у меня одна беда, врачи это называют навалок старческого склероза. Моя болезнь доставляла массу хлопот родственникам. Медики назначили лекарство, пошла в аптеку и только развела руками – это сколько лет мне надо с пенсии откладывать, чтобы его купить. Спасибо, добрые люди подсказали простое, но эффективное средство борьбы с этим недугом.



Девясил
I. Helennium L.

Рецепт такой: нужно изготовить спиртовую настойку (30 г сухого корня девясила на 0,5 л водки) и принимать настойку один раз в день через полчаса после обеда по две столовых ложки в течение полутора месяцев.

Иванюк Л.П., г. Талдом.

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

 Хорошо помогают снять напряжение такие известные травы, как пион уклоняющийся, хмель, мята, пустырник.

Все эти травы нужно заваривать и давать ребенку утром и на ночь (это особенно важно). Заваривают их так: 1 ст.л. мяты, пустырника или хмеля заливают 0,5 л крутого кипятка, настаивают 40-50 мин., процеживают и пьют по 1 ст.л. утром и на ночь. Корни пиона (1 ст.л.) заливают 0,5 л кипятка и кипятят 15 мин. под крышкой на медленном огне, остужают, процеживают. Пьют эти травы по очереди. Сначала заваривают одну траву, выпивают ее, потом следующую и так дальше.

Можно использовать и валериану. Нужно купить спиртовую настойку валерианы в аптеке и давать нюхать его перед сном прямо из пузырька не менее 3 месяцев подряд.

Ольга С., г. Воронеж.



ОТРАВЛЕНИЯ

Отравление – болезненное состояние, вызванное попавшим в организм ядовитым веществом, которое может проникнуть в организм через желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути, при подкожном, внутривенном введении и др. Отравления бывают бытовые, медикаментозные, профессиональные.

Наиболее распространены пищевые отравления, когда пища через рот довольно быстро попадает в желудок, откуда всасывается в кровь. Летом и осенью бывают отравления неизвестными травами, ягодами и грибами. Будьте осторожны и собирайте только те травы и грибы, которые вы точно знаете.

Независимо от вида отравления (пищевого или растительного) необходимо прежде всего вызвать рвоту. Больному дают выпить 1-2 стакана теплой воды с 0,5 ч. л. поваренной соли и раздражают корень языка. Процедуру повторяют 5-6 раз, после этого можно применять адсорбирующие средства: 4-5 таблеток активированного угля, фильтрм, смекту и др.

При отравлении грибами, медикаментами взять 50 г измельченных семян травы расторопши, залить 0,5 л водки, смешать и настоять, встряхивая, 2 недели, процедить и пить по 25 капель на 0,5 стакана воды 5 раз в день за 20 мин. до еды.

При отравлении химвеществами взять 2 белка куриных яиц, взбить до пены, развести 1 стак. молока и выпить. Такую смесь пить пока не появится рвота или заложить 2 пальца правой руки в рот на корень языка и вызвать рвоту 2 раза, чтобы освободить желудок от яда.

При отравлении алкоголем нужно в 1 стакане воды развести 5-6 кап. нашатырного спирта и дать выпить больному, при этом энергично растереть ему оба уха ладонями. Давать вдыхать нашатырный спирт, пить любое рвотное.

При отравлении препаратами ртути – взять 10 г сухих корней лопуха, залить 1 стак. кипятка, кипятить 15 мин., процедить и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

При отравлении испорченной рыбой: дать срочно выпить 1 стак. мыльной воды и пальцами помоч вызвать рвоту, затем дать 2 ст. л. касторового масла и сделать клизму из расчета 1,5 л воды

и 2 ст. л. касторки. Давать при этом пить крепкий чай, натуральный кофе, на живот положить теплую грелку, тело растереть шерстяной тканью, смоченной в водке, принять теплую ванну или душ.

Полезно при любом отравлении выпивать отвар укропа с медом: на 200 мл медового напитка 1 ст.л. травы укропа.

Взять 20 г сухой измельченной травы сельдерея, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин., процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 р/д для выведения токсических веществ. Особенно хорошее средство при поражении печени.

7 г сухих измельченных листьев крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При приеме сульфаниламидов необходимо есть малину в любом виде, чтобы предотвратить побочные действия.

Чтобы избежать дисбактериоза и осложнения на почки при приеме сульфаниламидов и антибиотиков рекомендуется есть ягоды брусники.

При отравлении взять 1 ч. л. сухих измельченных цветков василька синего, залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день как антидотоксическое средство.

5 г сухих измельченных соцветий клевера лугового залить 1 стак. кипятка, настоять 30 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как антидотоксическое средство.

Взять 40 г сухих плодов рябины обыкновенной, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 4 часа, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день как противолучевое средство.

Взять 20 г сушеных плодов черной смородины, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 мин., процедить, отжать и довести до первоначального объема. Принимать по 0,5 стакана в день. Плоды выводят ртуть, свинец, кобальт, олово, связывают и выводят радиоактивные элементы.

20 г нарезанных молодых листьев или плодов грецкого ореха залить 200 мл кипятка, настоять 20 мин., процедить. Принимать при хроническом ртутном отравлении.

Будьте здоровы!

654018, г. Новокузнецк Кемеровской обл., а/я 7519, Козымаева Надежда Семеновна.



лопух большой - *Lappa major L.*



крапива двудомная - *urtica dioica L.*



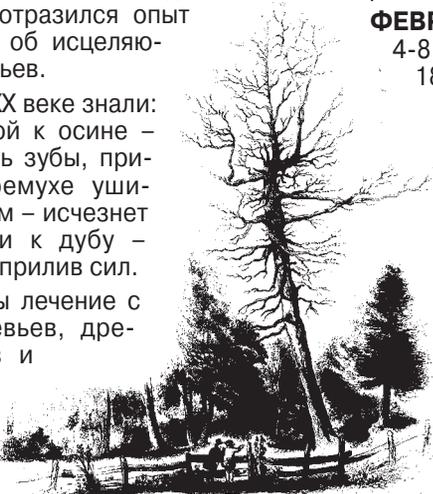
сельдерея - *aprium-graveolens*

ДЕРЕВО ЖИЗНИ

Почти у каждого народа существует свое сказание о древе жизни, которым лечатся и омолаживаются люди. В этих легендах отразился опыт наших предков об исцеляющей силе деревьев.

На Руси еще в XX веке знали: прижмись щекой к осине – перестанут ныть зубы, прислонись к черемухе уши-бленным местом – исчезнет синяк, подойди к дубу – сразу ощутишь прилив сил.

Последние годы лечение с помощью деревьев, древесных спилов и плашек стали называть дендротерапией. Этот метод лечения признали даже ученые.



находится в прямой связи с датой вашего рождения:

ЯНВАРЬ: 1 – яблоня, береза; 2-11 – пихта, ель; 12-24 – вяз; 25-31 – кипарис.

ФЕВРАЛЬ: 1-3 – кипарис, граб; 4-8 – рябина, липа, тополь; 9-18 – кедр, 19-29 – сосна.

МАРТ: 1-10 – верба, ива; 11-20 – липа, клен; 21-30 – орешник.

АПРЕЛЬ: 1 – 10 – рябина; 11-20 – клен; 21-30 – орех.

МАЙ: 1-14 – тополь, жасмин; 15-24 – каштан; 25-31 – ясень.

ИЮНЬ: 1-3-ясень; 4-13 – граб; 14-23 – инжир; 24 – береза; 25-30 – яблоня, клен, инжир.

ИЮЛЬ: 1-4 – клен, яблоня; 5-14 – ель; 15-25 – вяз; 26-31 – сосна, кипарис.

АВГУСТ: 1-4 – липа, кипарис; 5-13 – тополь; 14-23 – сосна; 24-31 – яблоня, грецкий орех.

СЕНТЯБРЬ: 1-2 – грецкий орех, лещина; 3-12 – ива, верба; 13-22 – липа; 23 – слива; 24-30 – дуб, липа.

ОКТАБРЬ: 1-3 – грецкий орех, лещина; 4-13 – рябина; 14-28 – клен; 29-31 – грецкий орех.

НОЯБРЬ: 1-12 – ель; 13-21 – каштан; 22-30 – ясень.

ДЕКАБРЬ: 1 – кипарис, ясень; 2-11 – граб, тополь; 12-21 – инжир; 22 – бук; 23-31 – береза, яблоня.

Если ваше дерево – редкий в средней полосе инжир или грецкий орех, это вовсе не значит, что для лечения придется отправляться в дорогостоящее путешествие. Вы можете найти замену своему дереву.

Чтобы определить, сможет ли дерево вас вылечить, возьмите кусочек фольги, разгладьте ее (чтобы передать частицу своей энергии) и поднесите к стволу дерева. Фольга притягивается к коре? Значит, это дерево готово помогать вам. Если же фольга липнет к руке, лучше поискать другой источник энергии.

Универсальный энергизатор – дуб. От него могут черпать силы и здоровье примерно 45-50 процентов всех людей. Столь же высок «энергетический потенциал» и у абрикосовых деревьев. Еще для 25-30 процентов энергетическим донором может стать любимая всеми россиянами береза.

«Ваше» дерево

Лечиться лучше «своим» деревом, общение с которым нормализует работу всех систем организма, повышает тонус и регулирует давление. Способность дерева исцелять

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?

остеохондроз

артрит

коксартроз

ревматизм

деформирующий артроз

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

Медицина сегодня шагнула далеко вперед и научилась бороться со многими онкологическими заболеваниями. Даже 50 лет назад врачи успешно лечили рак, о чем свидетельствует книга писателя А.Солженицына «Раковый корпус». Прототипом главного героя является сам автор, который переболел раком после Второй мировой войны, но умер только год назад. Что уж го-

рий, которые к Вам совершенно не относятся. Не забывайте, что существует множество видов заболевания и Вы не знаете, чем именно страдал человек, о котором Вам говорят. Достоинным собеседником может стать Ваш врач или психолог.

3 Поговорите с близким человеком, с тем, кому Вы дороги. Важно почувствовать, как сильно

му что, вопреки расхожему мнению, на сегодняшний день десятки разновидностей рака считаются излечимыми.

5 В онкологии время является важным фактором, и здесь важно не тратить его на сомнения – сделать все необходимые действия быстро, четко и своевременно. Спешить нужно потому, что существует прямая зависимость между ранним началом лечения и выздоровлением. Проще говоря, чем раньше Вы начнете лечиться, тем больше шансов на успех.

6 По мнению психологов, не следует считать болезнь частью своего организма. Чаще думайте о своей жизни после окончания лечения, поверьте, это время обязательно придет.

7 Отнеситесь к своему лечению по-деловому. Определитесь, в каком учреждении Вы будете лечиться, выясните, какими социальными льготами обладаете. И, конечно, посоветуйтесь, кто из родственников и друзей может Вам помочь организационно, практически.

8 Если Вам не хватает информации о методах и перспективах лечения, то в этом случае нужны дополнительные консультации и диагностика. Часто подозрение на рак может высказать терапевт или врач УЗИ, но врачи этих специальностей не являются специалистами-онкологами. Иногда замеченное ими отклонение от нормы может быть похоже на опухоль, но на самом деле ею не быть. Не бросайтесь к экстрасенсам, астрологам и магам – Вас, скорее всего, обманут.

9 Лечитесь в специализированном онкологическом учреждении. Доверяйте врачу, говорите с ним о своих сомнениях и тревогах, никто лучше него не ответит на Ваши вопросы. Помните, что каждый день в мире появляются новейшие технологии лечения, поэтому ваши шансы на излечение растут.

10 Вам может показаться, что болезнь сделала Вас одиноким, лишая привычного круга общения, работы, друзей. Жизнь представляется поделенной на «до» и «после» диагноза. Это не так. Людей, которые о Вас беспокоятся, много, общайтесь с ними, принимайте их помощь. Сохраняйте ясность мышления, не доверяйте тревогам и страхам. Ваша жизнь продолжается.

Телефон психологической помощи 8-800-100-0191. Звонок по России бесплатный, консультация круглосуточно.

Наталья Данченко.

РАК – ЭТО НЕ ПРИГОВОР: ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ВЫЖИВАНИЯ

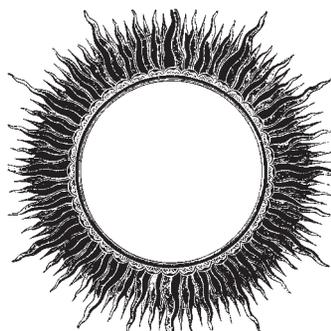
Статья написана человеком, не понаслышке знающим, что такое тяжелое заболевание. Ее автору поставили суровый диагноз – рак, – однако он не сломил дух молодой девушки. Она избрала тяжелый, но результативный путь борьбы с заболеванием: собрать всю информацию о нем, способах его диагностирования, медикаментозными и психологическими методами поддержания организма. Порою на сбор информации о собственной болезни у человека, сломленного ею, не хватает ни сил, ни времени. В этом отношении, статьи Н. Данченко – бескорыстная помощь для всех, кто имеет мужество бороться с онкологическими заболеваниями. Следующая статья из этой серии – бесценный опыт автора – подсказывает, как выбрать верного врача, главного помощника, от которого напрямую зависит эффективность лечения.

ворить о сегодняшнем дне. Но, к сожалению, многие люди, которым поставили диагноз «рак», и их близкие «копysкают руки», считая, что они обречены. Таким людям прежде всего надо понять, что рак – это не приговор. Конечно, необходимость срочного лечения нарушает многие планы, вселяет тревогу и даже отчаяние. Не надо поддаваться этим чувствам, ведь именно сейчас Вам особенно нужны все душевные силы, ясный ум и воля для борьбы с возникшей опасностью. Мы предлагаем Вашему вниманию некоторые рекомендации, которые помогут Вам преодолеть страх и настроиться на лечение.

1 Нельзя держать болезнь в себе. Постоянно думая о тревожных событиях, человек подсознательно усиливает свою тревогу, сам себя пугает. В народе говорят: «Сказанное – улетело». Это достоверный психологический факт. Подумайте, с кем можно поделиться своей проблемой. В первую очередь Вам нужен разумный человек с активной жизненной позицией, который не любит «сидеть сложа руки».

2 Избегайте людей, которые «подливают масла в огонь», рассказывающая множество печальных исто-

близкие переживают за Вас. Зная, что их страх – это не отражение опасности болезни, а просто проявление любви и заботы (ведь близкие переживают даже из-за обычной простуды), Вы перестанете бояться. Понимание того, как сильно Вы нужны Вашей семье станет стимулом забыть на время о работе, домашних хлопотах и четко выполнить предписания врача.



4 Подробно расспросите врача, что именно Вам нужно предпринять. Расспросите о статистике конкретно по вашему заболеванию, пото-

СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ: ЗА И ПРОТИВ

 Спиртовую настойку плодов или цветов боярышника принимать два-три раза в день за 30 минут до еды.

Известно, что гипертоникам очень вредно волноваться, ведь «от нервов» давление поднимается еще больше. Настойка боярышника успокаивает, снимает стресс, нормализует работу нервной системы, купирует бессонницу.

Такое действие оказывает не только боярышник. Можно, например, заварить корень валерианы (1 ч. ложка на 200 мл крутого кипятка). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после или во время еды.

Через мясорубку пропустить по полкило лимонов с кожурой (без косточек), клюквы и свежих плодов шиповника, добавить полкилограмма светлого меда, настоять сутки в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день.

Подобные рецепты в последнее время популярны. Но нужно сказать, пря-

мого отношения к гипертонии они не имеют. Просто в лимонах и клюкве очень много полезных витаминов, они хорошо влияют на кровь. А мед, как известно, источник ценных минеральных веществ. Поэтому такой рецепт хорош для общего укрепления организма, повышения тонуса и иммунитета. А что касается плодов шиповника, они действительно могут помочь. Помимо витаминов в них содержатся успокаивающие вещества.

Поэтому можно сделать отвар или настойку и принимать понемногу после еды. Неплохо помогает и сироп из плодов шиповника, продающийся в аптеках.

Если чувствуете, что артериальное давление поднимается, нужно принять теплую ванну или опустить

ноги по щиколотки или руки по локти в теплую воду на 10 минут.

Благодаря теплу кровь будет легче проходить по сосудам, а мозг – полноценно обогащаться кислородом. Поэтому, програвшись, вы почувствуете

себя лучше. К тому же теплая ванна позволяет расслабиться, а это способствует снижению давления.

Но вода не должна быть горячей – ведь в таком случае не избежать нагрузки на сердце.

Когда от повышенного давления болит голова, надо поставить на затылок горчичник и не снимать его, пока есть возможность терпеть.

Это очень хороший метод. К тому же горчичники – не только согревающее, но и отвлекающее средство. Благодаря им часть крови как бы оттекает от мозга – и давление снижается.

Раньше, когда горчичники были с открытой горчичной частью, мы советовали «ставить» их на салфетке или листе тонкой бумаги – чтобы на коже не было ожогов и покраснений. Но сейчас в аптеках продаются горчичники-пакеты. С ними таких проблем нет. Держать их на теле можно очень долго. Правда, если вы чувствуете сердцебиение или у вас затруднено дыхание – горчичник лучше снять.

И, конечно же, гипертоникам нельзя есть соленое, копченое, консервированное, квашеное, маринованное, жирное, острое.

Паньшина Елена, г. Брянск.



Боярышник

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

ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТА

 **Здравствуй, уважаемая редакция!** Хочу помочь своими рецептами людям, страдающим серьезным заболеванием печени – гепатитом. Я сама когда-то переболела и знаю, как коварна эта болезнь, сколько душевных сил необходимо для борьбы против нее. Но ведь я излечилась (!), и советую другим не отчаиваться и всегда верить в успех. Только так можно победить. Главное условие – строгое соблюдение диеты. Необходимо исключить из рациона жирное, жареное, маринованное, соленое, пряное, консервированное, мучное, яичный желток, сладости, майонезы, кофе – то есть все, что не любят наша печень. Есть только свежие продукты, творог, зеленые яблоки, ржаной хлеб, овощи и фрукты, кроме помидоров и апельсинов.

Я перенесла гепатит В в острой форме, помимо диеты врач назначил мне прием «Эссливер-форте», этот препарат оздоравливает поврежденные вирусом клетки печени.

Лечение заключалось в приеме лечебных настоев, их я готовила по рецептам, которые собирала по крупицам из разных источников. Основной лечебный сбор, который мне здорово помог, включает:

1. Цветы бессмертника 1 часть.
2. Трава полыни горькой 1 часть.
3. Трава тысячелистника 1 часть.
4. Плоды фенхеля (или тмина) . . . 1 часть.
5. Листья мяты перечной. 1 часть.

Все перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 ст. горячей воды, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить, довести объем до первоначального. Принимать по 1/2 ст. 4 раза в день за 15 минут до еды.

Предлагаю также другие рецепты для лечения печени.

В начальной стадии гепатита рекомендуется сбор № 1.

Сбор № 1:

1. Корень валерианы 20,0 г.
2. Цветы боярышника 20,0 г.
3. Кора барбариса 30,0 г.
4. Листья перечной мяты 30,0 г.

Настой принимают по 1/2–3/4 стакана 2 раза в день – утром натощак и перед сном.

Сбор № 2 (витаминный чай):

1. Ягоды рябины красной. 25,0 г.
2. Плоды шиповника 25,0 г.

Пить чай по 1 стакану в день. Для лечения гепатита очень необходим витамин С, который содержится в этом чае (можно готовить морсы на основе ягод смородины и крыжовника).

Сбор при остром гепатите:

1. по 2 части цветков календулы, ромашки, листьев крапивы, мяты, подорожника;
2. по 3 части листьев березы, семян льна, травы тысячелистника;
3. по 4 части плодов и листьев шиповника.

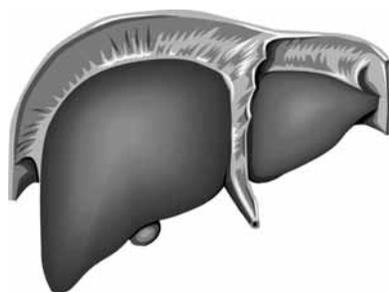
2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, оставить в термосе на ночь. Принимать по 1/2 ст. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Сбор при хроническом гепатите:

1. по 1 части семян кориандра (кинзы), спелых плодов можжевельника, травы чистотела,
2. 2 части листьев березы,
3. 5 частей зверобоя,
4. по 3 части листьев земляники, льняного семени, листьев мяты, травы чабреца.

Заварить так же, как и в предыдущем рецепте. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1/2 часа до еды.

Для нормализации желчеобразовательной функции печени при хроническом гепатите используются сборы:



- Корень валерианы 20, г.
- Цветки боярышника 20, г.
- Кора барбариса 30, г.
- Мята перечная. 30, г.

Пить по 1 ст. 2 раза в день (утром и вечером).

- Плоды барбариса 10 г.
- Листья березы 10 г.
- Трава зверобоя 10 г.
- Трава тысячелистника 10 г.

Пить по 1 ст. 2-3 раза в день.

Взять по 10 г: цмин песчаный, кукурузные столбики с рыльцами, ромашка аптечная, корни одуванчика, плоды фенхеля, полынь горькая, цветки календулы, мята перечная, цветки пижмы, чистотел большой.

Настой пить по 1/2 ст. за 30 мин. до еды 3 раза в день.

Для желчегонного эффекта:

- Фенхель, тмин по 10 г.
Кора крушины, мята перечная, тысячелистник, золототысячник по 25 г.

При гепатите С принимать утром натощак по 1 ст. л. сухих пшеничных отрубей, запивать минеральной водой без газа в течение 10 дней. Пить по 2 таблетки активированного угля натощак 3 раза в день в течение 10 дней. Курс 3 раза с перерывом 3-4 недели.

Принимать в течение 1 месяца очищающий сбор:

- Кора крушины, корни девясила, плоды укропа, трава мяты, череды, крапивы, кипрея, хвоща, семена льна, плоды шиповника, рябины красной, кориандра.

Перемешать в равных частях. 1 ст. л. сбора залить 1 ст. кипятка. Настоять в термосе одну ночь, процедить, пить 1/3 ст. 3 раза в день до еды за 30 мин.

Через месяц принимать для профилактики сбор состава: плоды и молодые побеги шиповника, трава зверобоя, душицы, кипрея, мяты, побеги смородины, корень родиолы розовой. 2 ст. л. этого сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 1 час. Пить как чай без дозировки в течение месяца.

Сбор, очищающий печень при гепатите:

Взять по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, перемолоть в кофемолке. Вечером взять 1 ст. л. смеси трав, залить 0,5 л кипятка, настоять 20 мин. В 1 ст. настоя растворить 1 ч. л. меда.

Принимать вечером через 2 часа после ужина и утром за 10-20 мин. до завтрака. Курс лечения 2 недели.

Для лечения гепатита С очень полезна трава вздутостебельника, которую не встретишь в аптеке. Необходимо обратиться к травникам. Тем, кому необходимо это растение, могу указать адрес травницы.

При хроническом гепатите С принимать сбор:

- Корень одуванчика 2 части.
Лист березы 4 части.
Плоды шиповника 5 частей.
Плоды фенхеля 2 части.
Кукурузные рыльца 2 части.
Трава зверобоя 3 части.
Трава сушеницы болотной 4 части.
Трава чистотела 2 части.
Цветки календулы 2 части.

Все перемешать, 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка, настоять минимум 7 часов.

Пить по 150 мл 3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

Другой сбор: корень аира, цветки боярышника, корень девясила, трава зверобоя, цветки календулы, мята перечная, ромашка аптечная, горец птичий (спорыш), гриб чага, листья шалфея. Взять всего по 20 г, добавить 40 г травы чистотела.

Все тщательно измельчить, перемешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин. на медленном огне, настоять 8 часов, пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 1 месяца. Перерыв – неделя и повторить снова. Такое лечение проводить от 0,5 года и более.

Гепатит с болевым синдромом в области печени:

Листья чистотела, ромашки, вахты трехлистной по 15 г.

Принимать утром и вечером (2 раза в день) по 1 ст. через 1 час после еды.

Общие рекомендации:

В аптеке можно встретить полезные для печени препараты, такие как: «Тыквеол» (либо принимать по 0,5 ст. тыквенного сока в сутки в течение 3 месяцев), «Лохеин» (0,5-1 ч.л. 2-3 раза в день до еды). Холмовая солянка (на ее основе «Лохеин») рекомендуется при всех видах гепатита.

Для стимуляции иммунной системы можно принимать элеутерококк с медом 2 раза в день за 20 мин. до еды в первой половине дня по 1 ст.л. аптечной настойки на 1 ст. воды.

Иногда можно встретить в магазинах или аптеках чай с цикорием, он благотворно влияет на работу печени, обладая желчегонным эффектом.

При всех видах гепатита полезен репешок обыкновенный. 2 ст.л. репешка на 1 ст. кипяченой воды. Настоять 15 мин., принимать по 1/2 ст. 3 раза в день перед едой.

Рекомендуется также настой корневищ аира болотного. 2 ч.л. травы на 1 ст. охлажденной кипяченой воды настоять 6 часов, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

Очень полезен для печени барбарис. Настой коры барбариса: 1 ст. л. измельченной коры залить 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа в термосе. Пить по 0,5 ст. 4 раза в день в течение 2 месяцев. Либо принимать цветки барбариса. 1 ст.л. цветков залить 2 ст. горячей воды, варить 10 мин. на слабом огне, настоять 2 часа, пить по 2 ч.л. 3 раза в день.

При гепатите положительный эффект

дает употребление по 2-3 ст. ежедневно настоя цветов бессмертника, листьев и стеблей земляники. Также полезен настой листьев и почек березы белой (2 и 1 ст. л. соответственно) на 0,5 л кипятка. Настоять 1 ч., пить по 0,5 ст. 4 раза в день до еды.

Рекомендуется при заболеваниях печени трава володушки золотистой, которая продается в аптеке.

Лекарственный сбор:

1 ст. л. смеси цветов бессмертника, травы спорыша, зверобоя (по 2 части), березовых листьев, коры крушины, листьев крапивы, плодов шиповника (по 1 части). Заварить и кипятить 5 мин. в 300 мл воды, настоять в термосе 4 часа. Пить теплый отвар 3 раза в день по 1/2 ст. за 15-20 мин. до еды.

Еще один известный и полезный рецепт. 30 г семян расторопши истолочь (в аптеке продают и готовый порошок), залить 0,5 л воды, кипятить на малом огне до испарения 1/2 части жидкости, процедить, пить по 1 ст. л. через каждый час, с утра до вечера. Курс лечения – 1 месяц, перерыв 2 недели, затем повторить снова.

Рецепты для очищения крови и печени:

Через мясорубку пропустить 500 г клюквы и 300 г чеснока, 2 яблока или лимона с цедрой, 400 г меда. Все перемешать – лекарство готово.

Принимать 30 дней в день по 2 ч.л. утром и вечером.

Восстановление печени по методу В.Тищенко

1 кг синего(!) лука пропустить через мясорубку, смешать с 850-900 г сахара, настоять в прохладном месте 1,5 недели, отжать.

Принимать от 3 до 8 ст.л. в день в зависимости от тяжести заболевания. Рецепт проверен на больных циррозом.

Мало кто знает, что в аптеке продается препарат для лечения гепатитов В и С под названием «Амиксин», хотя он и дорогой, но прием 10 таблеток амиксина, наряду с лечебными настоями, поможет в борьбе с болезнью.

Я была бы очень рада, если редакция напечатает все накопленные мною рецепты. Рецептов достаточно, чтобы каждый выбрал для себя наиболее ему подходящий. Желаю всем не терять веру в выздоровление ни при каких обстоятельствах и надеюсь, что мне удастся кому-нибудь помочь.

Евгения, Р.Б., г. Кумертау <com-zumir@mail.ru>.

ЛЕЧИМСЯ ВИНОГРАДОМ

 Решили сделать разгрузочный день? Тогда разделите 2 кг винограда на 5 порций — это вам еда на весь день. Если на губах выскочил герпес, немедленно приложите к нему половинку виноградины. Некрасивый пузырек исчезнет очень быстро.

У вас отекают ноги, да к тому же в наследство тромбоз достался? Тут помогут виноградные листья, возьмите 50 г сырья, заварите его в 3 л воды и принимайте ножные ванны. Если делать это регулярно, скажем, всю осень, то стенки сосудов значительно укрепятся, улучшится кровообращение, и может, это покажется странным, хорошее настроение станет вашим постоянным спутником.



Попробуйте оригинальный напиток: 40 г красных виноградных листьев заварите 0,5 л кипятка и настаивайте полчаса. Пейте по чашке в день с утра, чтобы день был радостным.

Усталые покрасневшие глаза можно подлечить, прикладывая тампончики, смоченные в этом настое.

Пусть виноградоление принесет вам исцеление, а бодрое настроение останется с вами навсегда!

Марочкина В., г. Тула.

ТРАВЫ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ

 Возьмите 1 часть травы донника и 10 частей травы мать-и-мачехи. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день при воспалении придатков.

Житкова А.С., г. Саров.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

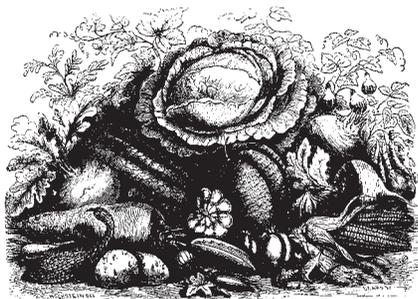


Как правильно питаться при гипертонии, каких продуктов нужно избегать?

Васильева А., г. Москва.

Повышению артериального давления способствуют избыточное употребление соли и жидкости, острой, пряной, копчёной пищи, крепкого чая и кофе, крепких алкогольных напитков. Всё это из своего рациона при гипертонии нужно исключать.

Как правило, рука об руку с гипертонической болезнью идёт атеросклероз. Поэтому полезно употреблять продукты, богатые антисклеротическими веществами, такие как: оливковое масло, морская рыба, морепродукты. Необходимо ограничить употребление пищи, богатой углеводами, - это изделия из сдобного теста, макароны, пирожные, жареные пирожки, яичный желток, бульоны, кофе и крепкий чай, копчёности, а также продукты, вызывающие вздутие живота и избыточное газообразование - горох, фасоль, капусту, особенно квашеную, чёрный хлеб.



Нужно как можно больше употреблять различных овощей - отварных, приготовленных на пару, запечённых. Из мясных продуктов разрешаются нежирные сорта говядины, ребе - свинины. А вот баранину есть не рекомендуется - в ней наибольшее содержание жиров. Предпочтение нужно отдавать рыбе - морской или речной, морской капусте, другим морепродуктам.

Каши из рациона лучше исключить, но если уж очень хочется, то готовить их необходимо на воде, крупы можно запекать или отваривать, а другие способы обработки не допускаются.

Супы предпочтительнее вегетарианские, на овощных отварах, капусту в них не добавляют.

Молоко и молочные продукты можно употреблять практически в неограниченных количествах, но все они должны быть минимально жирными. Особенно полезны кисломолочные продукты, нежирные фруктовые йогурты.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Завтрак джигита

Беру 350 г брынзы, 150 г сливочного масла, стакан орехов и головку чеснока. Всё это пропускаю через мясорубку и делаю бутерброды, намазывая по желанию эту вкусную и аппетитную массу либо на ржаной хлеб, либо на белую булочку - кому как нравится.

На праздники беру несколько красных болгарских перцев, срезаю у них плодоножки и убираю семена. После этого заполняю смесью, которую нередко использую для утренних бутербродов. И ставлю в холодильник.

Перед подачей на стол нарезаю кольцами толщиной в 0,7-1 см, укладываю красиво на блюдо и украшаю зеленью. Можно положить и маслинки.



Два маринованных огурчика нарезаю толстой соломкой и кладу на блюдо как раз напротив курицы.

Пространство между огурцами и курицей заполняю сыром твёрдых сортов, нарезанным крупной соломкой.

Восемь крабовых палочек нарезаю наискось тонкими ломтиками и выкладываю горкой между картофелем и огурцами.

В середину тарелки наливаю майонез и, украсив блюдо листочками петрушки, подаю к столу.

Получается просто, без особых хлопот, но запоминающееся.

Пирожки с рыбой

Надо приготовить дрожжевое тесто. Замешиваем его, взяв четыре стакана муки, стакан молока, столовую ложку растопленного сливочного масла, столовую ложку сахара, яйцо, 25-30 г дрожжей, полчайной ложки соли. Хорошо его вымешиваем и ставим в теплое место, чтобы подошло.

Для начинки берём 500 г филе судака, большую луковицу, две столовые ложки растительного масла, яйцо.

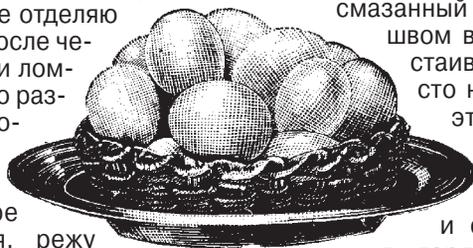
Пока тесто подходит, занимаемся начинкой. Филе рыбы хорошо промываем под проточной водой, после чего нарезаем мелкими кусочками. Соль, перчим по вкусу.

Лук чистим, мелко режем, смешиваем с рыбой и жарим на растительном масле до полуготовности.

Готовое тесто раскатываем и нарезаем из него острым ножом лепёшки одинакового размера. В центр каждой из них кладем подготовленный фарш. Края лепёшек соединяем и защипываем.

Полученные пирожки выкладываем на смазанный жиром противень швом вниз и ставим растаиваться в тёплое место на 15 минут. После этого смазываем верхнюю поверхность пирожков взбитым яйцом и ставим противень в горячую духовку минут на 15-20.

К столу пирожки подаем тёплыми с томатным соком.



Салат из редьки с орехом

Редьку и одну морковь очистить и нашинковать тонкой красивой соломкой. Шесть грецких орехов и зубчик чеснока растолочь в ступке, добавить растительное масло и перемешать, после чего положить в подготовленные овощи.

На мелкой тёрке натереть цедру половины лимона и слегка её растереть, а затем добавить в салат. Из мякоти же лимона выдавить на него сок, посолить по вкусу и все аккуратно перемешать.

При подаче на стол украсить салат зеленью.



Салат из курицы

У нас этот салат относится к числу праздничных: уж очень он красив и аппетитен.

Беру для него две копчёные куриные грудки. Филе отделяю от кожи и костей, после чего нарезаю тонкими ломтиками одинакового размера. Кладу на плоскую тарелку сбoku кучкой.

Чищу три-четыре клубня картофеля, режу очень тонкой соломкой и обжариваю в масле. Обсушив на салфетке, выкладываю рядом с курицей в виде горки.

ЧТОБЫ СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

- 1) Обильное питье – до 2,5 л в день. Теплое питье с добавлением клюквы, лимона, брусники.
- 2) Сок калины, пить по 1/2 стакана в день.
- 3) Дольку лимона сосать в течение часа, потом проглотить.
- 4) Чай с вареньем из малины или чай с медом.
- 5) Настой цветков ромашки аптечной или липового цвета, готовят как чай. 1 ч.л. цветков ромашки или 1 ст.л. цветков липы, залить 1 ст. кипятка, настоять 30 мин., процедить, пить по 1/2 ст. 2-3 р. в день.
- 6) Набрать цветков синего василька, выщипать синие лепесточки, а корзиночки оставить – в них одна горечь. 1 ст.л. лепестков залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч., процедить и пить по 1 ст. 3 р. в день, до еды вместо чая, добавив мед или сахар.
- 7) При высокой температуре больному протирать все тело раствором уксуса, водки и воды, взятых в равных объемах, ребенка можно обернуть в простыню, смоченную в этом растворе.
- 8) Ягоды земляники снижают жар.
- 9) Прекрасным средством является лесная малина, 2 ст.л. сухих ягод малины залить 1 ст. кипятка, заварить как чай, выпить за 1 раз. Можно пить чай с вареньем из лесной малины.
- 10) Смешать 1:1:1, мед, натертый на мелкой терке лук, яблоко, полученную смесь пить по 1 ст.л. 3 р. в день, до еды.
- 11) Натереть на крупной терке 2 сырые картофелины, в полученную массу влить 1 ст.л. уксуса, массу выложить на чистую ткань, ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть картофельную массу с уксусом. Готовый компресс наложить на лоб, через некоторое время компресс заменить на новый.



6 ПРАВИЛ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Если у вашего родственника или знакомого случился инсульт, не теряйте ни минуты. Пока бригада «Скорой» в пути, окажите первую помощь.

1. **Уложите** больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки и голову, чтобы она была приподнята над уровнем постели примерно на 30°.
2. **Откройте** форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.
3. **Расстегните** воротничок рубашки, снимите стесняющую одежду, уберите съемные зубные протезы.
4. **Измерьте** артериальное давление. Если оно повышено (более 140/90), дайте больному гипотензивный препарат, который он обычно принимает. Не чем снизить давление? Прибегните к нелекарственным методам: попросите вашего подопечного глубоко вдохнуть и максимально долго задержать дыхание. Не переусердствуйте: ваша задача снизить давление до цифр на 10-15 мм рт. ст. выше «рабочих». При более резком падении давления возможно увеличение очага ишемии и поражение больших участков мозга.
5. **Дайте** больному 500 мг глицина (5 таблеток за щеку). Эта аминокислота облегчает течение болезни.
6. **Если нет противопоказаний, предложите** 1/2 таблетки аспирина (0,25 г), лучше в растворимой форме.



Бондарева Л.П. 633332, Новосибирская обл., Болотнинский р-он, деревня Кривояш.

Иван М., г. Минск.

ПОЧЕМУ ВЫ МАЛО ПЬЕТЕ?

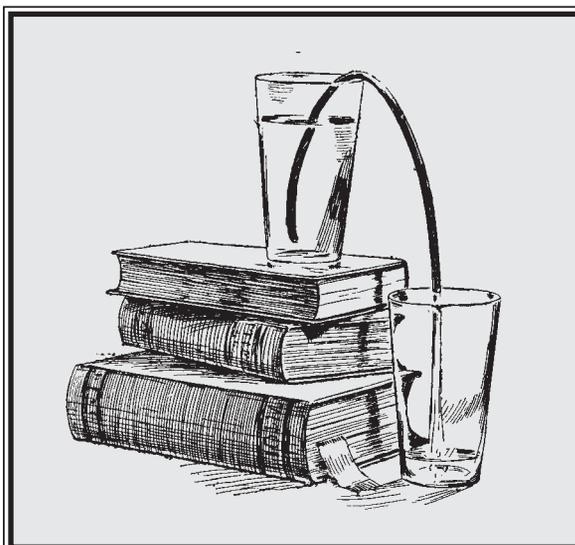
У меня есть мнение, которым я делюсь со всеми знакомыми, убеждаю их послушаться меня, и вскоре вижу, насколько права. Речь идет не о какой-то сверхсложной гимнастике или чем-то дорогим – всего лишь о воде. О воде, которой мы мало пьем.

Сколько воды выпивает в день женщина лет 60-70? Три-четыре чашки в день? А надо в три раза больше!

Чтобы выводить токсины и шлаки через кожу, нужно чтоб с поверхности тела испарилось около двух стаканов воды в день. Иначе поры сузятся, кожа высохнет, шлаки останутся в крови. Кровь загустеет, плохо потечет по сосудам, возникнет опасность тромбоза.

Чтобы не было камней в почках, необходимо их промывать и выделять с мочой полтора литра (7 стаканов) жидкости.

Или возьмите запор. У кого из



пожилых его нет? Так ведь это от того, что воду из кишечника оттягивает кровь, которая пытается остаться более жидкой. А стул становится суше, жестче и не спешит покинуть организм.

Часть воды должна выделяться с дыханием, легкие не могут пересыхать. Но разве не замечали вы, какое тяжелое дыхание (дурно пахнущее) у некоторых людей? Это организм выбрасывает через легкие то, что не мог выбросить через кожу, почки и толстую кишку из-за недостатка в нем воды.

Что же делать, говорят мне мои знакомые, если пить совсем не хочется?

Выход простой. Держите на виду стакан с чистой водой. Попался на глаза – отпили пару глотков, через полчаса – еще пару глотков. За день незаметно, без вздутия в животе выпьете 10 стаканов.

Попробуйте пожить так хотя бы 3 месяца – себя в зеркале не узнаете, а врач, встретив на улице, спросит, почему давно у него не были.

Евдокия Сергеевна, г. Озеры.

ПРИМЕНЕНИЕ БОЛИГОЛОВА про доброкачественных опухолях в гинекологии и андрологии

В настоящее время число доброкачественных образований (миома, мастопатия, аденома) имеет тенденцию к росту – это мнение как зарубежных, так и отечественных ученых и врачей. Плохая экология, неполноценное питание, отрицательные эмоции, стрессы способствуют этому. Говоря об экологии надо иметь в виду то, что мы практически живем в паразитарном мире. Миллионы микроорганизмов попадают к нам в организм через воздух, которым мы дышим, воду, которую пьем, с продуктами питания, через домашних и бродячих животных, грызунов. С этими внешними врагами борется иммунная система, когда она дает сбой, начинаются проблемы со здоровьем. В лечении доброкачественных опухолей болиголовов занимает одно из главных мест в народной медицине. Особенно мазь из болиголова. Она наносится наружно на болезненный участок тела

Как пример. Однажды больная позвонила и радостно сообщила, что с применением свечей анально с экстрактом прополиса и эфирных масел, настоек софоры и омелы, бальзамом на тыквенном масле с экстрактом головок красного клевера, календулы и земляники лесной, она еще по собственной инициативе делала вагинально тампоны с мазью болиголова с ионами серебра. И результат превзошел все ожидания не только больной, но и лечащего врача. Все мелкие узлы исчезли, а крупный уменьшился. При этом исчезла киста на яичнике. А принятая капсулы на основе масла какао с экстрактом полыни, гвоздики, масла фенхеля (лечение от паразитов), у нее восстановились месячные.

Говоря о паразитах, хочется вспомнить доктора Хельди Кларк из США, сделавшей открытие, которое положило начало эре частотно-резонансной диагностики. С помощью разработанного прибора – синхрометра, измеряющего частотный электромагнитный резонанс любых объектов природы, в том числе токсинов, микробов, лекарств, опухолевых клеток и так далее, сделав, в первую очередь диагностику себе, буквально пришла в ужас, ибо нашла в своем организме массу микробов, вирусов и парази-

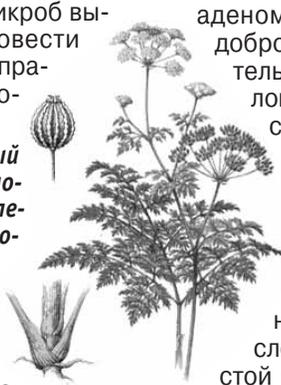
тов. Подобная картина наблюдалась и у других обследуемых людей. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, следует, что до 80 % всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности в нашем организме. Так эта больная провела очистку организма по методике доктора Кларка. Возможно восстановление месячных после полугодового отсутствия результата очистки организма (полынь, гвоздика, масло фенхеля,) и приемом бальзама на тыквенном масле, тыквенное масло обладает глистогонным действием. А возможно комплексным лечением, где не последнюю роль сыграли болиголов и по-



Болиголов

лынь. Используя опыт этой больной с тампонами с мазью болиголова, нами разработана технология свечей на основе масла какао с болиголовом, которые, как и ожидалось, стали давать такой же хороший результат, как и с использованием мази в тампонах. При этом следует отметить, что миома часто сопровождается эндометриозом (воспалением слизистой). В обязательном порядке необходимо выяснить какой вирус или микроб вызывает воспаление, провести именно против него целенаправленное лечение, причем обоим половым партнерам.

Второй случай. Один знакомый простыл и результат был односторонний эпидермит – воспаленные придатки. Он позвонил в скорую помощь, чтобы проконсультироваться на предмет приема антибиотика. Скорая решила проконсультировать в больнице, куда его и привезли. Врач-уролог хотел как лучше, сделал инъекцию гентомицина в семенной канатик. Через 2 часа поднялась температура до 39 и яичко стало как гусяное по объему. Две недели кололи антибиотиками, когда температура спала, больной отправился к урологу, за дальнейшим лечением. Врач решил ограничиться только наблюдением за больным. Тогда больной решил использовать мазь болиголова, применяя ее в течение 2 месяцев, яичко не только уменьшилось до нормы, но и стало функционировать.



Как приготовить мазь болиголова.

Сначала надо приготовить настойку. Цветущие корзинки болиголова закладываются в пол-литровую банку под горлышко и заливаются водкой. В темном прохладном месте надо настоять две недели. Для приготовления мази берете жировую основу пальмовое масло или другое 25 г, на водяной бане расплавляете, добавляете ланолин (1-3 г). Ланолин – жир, продается в аптеках, с помощью его можно смешать жир и настойку на молекулярном уровне, охлаждаете. Затем в теплое пальмовое масло добавляете 5 г настойки болиголова, интенсивно перемешиваете. Мазь лучше хранить на дверке холодильника в баночке из-под крема. Мазь болиголова может так же применяться при болях в суставах и мастопатии.

Таким же лечебным действием обладает мазь болиголова, если ее втирать в область паха и промежность при хроническом простатите и аденоме предстательной железы.

Часто больные путают хр. простатит и аденому. Простатит – это воспаление предстательной железы, оно может быть и в 18-70 лет. Аденома как правило начинает себя проявлять после 40 лет, хотя есть немало примеров, когда она появляется и в раннем периоде.

Можем выслать капсулы на основе масла какао с полынью, гвоздики и масла фенхеля, тыквенное масло с экстрактом эхинацеи для лечения от паразитов, а также свечи целенаправленного действия от простатита, аденомы, геморроя, эрозии, доброкачественных и воспалительных процессов в гинекологии. Так же настойки диоскореи с красным клевером и софоры с омелой для улучшения кровообращения и очистки сосудов. Мазь болиголова с ионами серебра и мазь ланолана при узлах щитовидной железы, тыквенное масло с травой эрвы шерстистой при мочекаменной болезни, а так же компоненты для ванн для снятия стресса и нервной патологии.

Если возникнут вопросы, звоните. Тел. дом: 8(8772) 56-41-94, моб.: 8-909-471-48-00. **Действительный член Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей Калининченко Сергей Андреевич. 385019, респ. Адыгея, г. Майкоп-19, а/я 136.**

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

СЕСТРЕНКА ВИШНИ – ЧЕРЕШНЯ МОРОЖЕНОЕ

С тем, что черешня необыкновенно вкусна, согласны все, но все ли относятся к черешне, не как к баловству, а как по-настоящему полезному и богатому разнообразными витаминами фрукту.

Обратимся к истории. Долгое время вишню и черешню считали растениями одного вида, однако отличали и называли черешню сладкой вишней или птичьей вишней, за особую любовь пернатых к сладкому лакомству. Ее издавна культивировали в Западной Европе. О полезных свойствах сладкой вишни писали греческие и римские врачи. В научной литературе разделение черешни и вишни впервые было описано в 1491 году в книге «Гербарий». Постепенно садоводы выводили все новые и новые сорта разноцветной птичьей вишни. Названия лучших сортов также красивы, как и сама ягода: Ранняя Кассина, Наполеон розовый, Дайбера черная, Францис.

Она широко распространена на Кавказе, Украине, в Крыму и Молдове, Краснодарском крае. Это очень теплолюбивое растение и, возможно, именно теплое солнышко и делает ее такой сладкой и яркой.

Но не только красотой и сладостью привлекает черешню. Прежде всего, она очень полезна малышам. Вкусная ягодка содержит витамины, необходимые для роста и развития: провитамин А, витамины группы В, никотиновую кислоту, витамин С и РР.

Отсутствие большого количества органических кислот не раздражает желудочно-кишечный тракт ребенка. Кроме витаминов, черешня богата железом, калием, кальцием, фосфором, магнием и натрием. А сладкий вкус черешне обеспечивает большое количество углеводов – прежде всего глюкозы, затем фруктозы и сахарозы.

Стоит запомнить:

черешня благотворно влияет на понижение кровяного давления, благодаря большому количеству Р-соединений;

благодаря содержанию нежной клетчатки, усиливающей перистальтику, ее рекомендуют при заболеваниях кишечника и для улучшения пищеварения;

при заболеваниях суставов, так как обладает обезболивающим действием;

при малокровии, так как содержит большое количество железа;

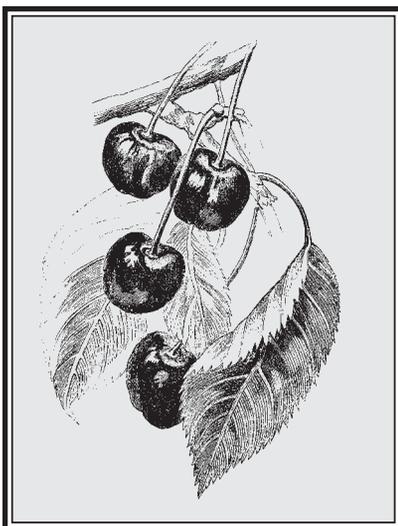
при заболеваниях почек, так как стимулирует их деятельность.

Выбираем черешню:

Наличие полезных питательных веществ в черешне напрямую зависит от цвета ягод. Чем темнее черешня, тем более насыщена сахарами, органическими кислотами, каротиноидами, антоцианами. При гипертонии лечебной является темно-красная, черная черешня.

При покупке черешня должна быть сухой, не давленной, плотной и блестящей.

Черешня долго не хранится. Однако лакомиться птичьей вишней можно не только свежей, но и сушеной, и замороженной. Черешню можно использовать для приготовления варенья и джема, а также для различных десертов, украшений тортов и коктейлей.



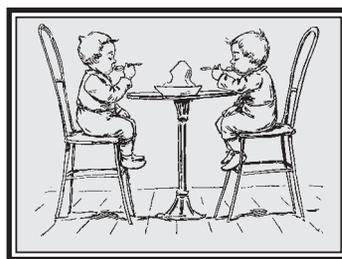
Как показывает практика в разнообразии мороженого, наполнившего наши прилавки, можно просто потеряться. Кто не испытывал растерянность перед выбором, разглядывая через стекло яркие обертки. Конечно, прилавки российских магазинов пестрят разнообразием импортной продукции, но и отечественные производители холодного десерта не отстают по новым рецептам и технологиям.

Российское мороженое заслуженно носило звание одного из самых вкусных на мировом рынке. В годы СССР производился «настоящий пломбир», в состав которого входили только натуральные высококачественные ингредиенты. В России мороженое было объявлено высококалорийным и витаминизированным освежающим продуктом, обладающим к тому же лечебно-диетическими свойствами. Что же сегодня скрывается за яркими обертками современного мороженого? Чтобы сделать правильный выбор, необходимо для начала разобраться в терминологии. Закаленное мороженое – продукт, замороженный до температуры не выше -18 градусов и сохраняющий эту температуру при транспортировке, хранении и реализации. Мороженое, прошедшее такую «закалку», содержит очень большое количество ингредиентов, производится в огромном ассортименте. Закаленное мороженое является самым популярным видом холодного лакомства, которое мы покупаем.

Мягкое мороженое представляет собой легкую воздушную структуру, имеющую более простой состав, чем закаленное мороженое. Качественное мягкое мороженое не менее вкусное лакомство, чем его закаленный собрат, однако оно обладает коротким сроком реализации. Мягким мороженым мы можем полакомиться в кафе или приобрести в специальных автоматах.

Молочное мороженое, в соответствии с ГОСТом Р 52175-2003, производится только на основе молочного сырья. Растительные ингредиенты в молочном мороженом могут присутствовать только в виде орехов, фруктов, цукатов или других вкусовых добавок. Растительные жиры для его производства использоваться не должны. Массовая доля молочного жира в молочном мороженом составляет от 1 до 6%, сахара – от 14,5 до 15,5%. Нежирное молочное мороженое – лучший выбор для тех, кто хочет получить удовольствие от вкусного и полезного лакомства, не набрав лишних килограммов.

Сливочное мороженое отличается от молочного более высоким содержанием жира от 8 до 10%. Сливочное мороженое содержит 14% сахара (ГОСТ Р 52175-2003).



Пломбир – самый знаменитый сорт мороженого. Производится настоящий пломбир также исключительно на основе молочных жиров. Жирность пломбира от 12 до 20%, доля сахара 14% (ГОСТ Р 52175-2003). Пломбир недаром считается самым вкусным из всех сортов холодного десерта. Взбитость пломбира 100%, в то время как этот важный показатель сливочного и молочного мороженого составляет 75%.

Растительно-сливочное и сливочно-растительное мороженое производится с использованием растительных жиров. Название этих видов мороженого зависит от их количества. Это мороженое становится все более популярным благодаря низкой калорийности и невысокой цене.

Щербет или сорбет – фруктовое мороженое, которое производится на основе фруктового сырья с добавлением воды, сахара и небольшого количества молока.

Попсикл – фруктовое мороженое на палочке, отличается от щербетов тем, что производится без добавления молочного сырья.

И конечно, при выборе не стоит забывать о внешнем виде продукта. Упаковка не должна быть повреждена.

ЗАЧЕМ ВАМ АЛЛЕРГИЯ?



Полностью избавиться от этого недуга сложно, но облегчить состояние возможно.

Вот несколько рецептов. Правда, принимать их желательно начинать за несколько недель до ожидаемого появления симптомов.

Корни: 20 г солодки, 15 г лопуха, 20 г цикория дикого, 15 г осоки. 1 ст. ложку сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день перед едой.

Трава: 20 г хвоща, 15 г норичника узлового, 30 г золототысячника, 25 г зверобоя, 20 г одуванчика, 30 г череды трехраздельной, 20 г соцветий бессмертника песчаного, 15 г ягод шиповника. 3 ст. ложки сбора залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать 12 часов, довести до кипения, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день.



Огуречная трава (череда)
Borago officinalis

Галилова С.К., г. Уфа.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я – постоянный читатель вашей газеты, обращаюсь к вам с просьбой о помощи.

У меня воспаление предстательной железы (простатит), часто хожу в туалет по маленькому и в половой функции не все в порядке, быстро сгораю в постели с женой, наступает раннее семяизвержение. Обращался к урологу по месту жительства, он назначил мне УЗИ, анализ крови. ПСА – норма, УЗИ показало увеличение железы. Назначенное лекарство долго принимал: но эффекта нет. Может, кто знает, как бы вылечиться народными средствами, буду очень признателен, обращался в центр медицины, но там чины высокие и гарантии никакой.

Мне только 54 года, жене – 54.

143930, Московская обл., г. Реутов, ул. Советская, 19-43. Жовтюх Валерий Михайлович.



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Прошу помощи, как вылечить боль в за груди. При малейшей нагрузке резко возникает боль в том месте, где сходятся ребра под грудью. Такое впечатление, что воткнули отвертку и крутят ее там в разные стороны. Хожу со скоростью черепахи, делать практически ничего не могу – боль и сердцебиение не дают жить полной грудью. Также – сильная одышка. Лекарства не помогают. Может, кто сталкивался с такой бедой – прошу помощи. Я еще не старая и надеюсь на излечение народными средствами. Официальный диагноз – уплотнение аорты, ГМЛЖ с нарушением диастолической функции ЛЖ по 1 типу.

Н.А., Тюменская обл.

Уважаемые читатели! Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, процедуры изготовления лечебных сборов, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о вашем здоровье или здоровье людей, которым адресован ваш рецепт!

СКАНВОРД

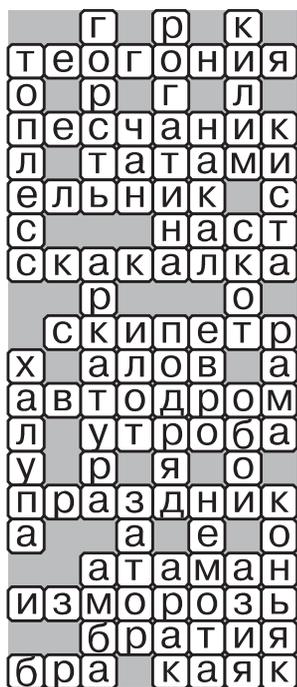
Ответы в следующем номере

Гре- ческая буква	Штаны под штаны		“Сухо- путные жабры”		Гибель в пла- мени	Куда иголка, туда и она
	“Невы- носимая ... бытия”		Море, терпя- щее бедствие		Окан- товка бо- тинка	Пьяный его не вяжет
	Снасть рыбака с крюч- ками		“Отец” пред- ложе- ния			
					Кур- чавое стадо	
	Ликер со вкусом миндаля	Удар ногой по мячу				
Весен- няя страда сельчан	Литур- гиче- ский хлебце	Точ- ная дефи- ниция		Кито- вый “гей- зер”	Талис- ман для Овна	Бард, поющий о красо- тах Ка- захстана
	“Держа- ва” чудес у Кэр- ролла		Фаянс экстра- класса			
					Пре- града против танков	
	Мор- ской калан		Все пре- ходя- щее			
					Глава бравых станич- ников	Свой вариант собы- тий
Корот- кое тире	Кукиш		Просто- душие			
				При- ческа Тимо- шенко	Пер- сидский язык	
	Злодей в испол- нении Ж. Маре		Кино- эпизод			
	Горь- кие причи- тания		Платье суп- руги раджи			

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



Ответы на сканворд,
опубликованный в № 32.



РЫБА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Предлагаем рецепты использования рыбы в лечебных целях.

1 В тибетской медицине сильно ослабленных больных непременно 2 раза в неделю кормят ухой, лучше всего из щуки.

2 В русской народной медицине для лечения мочекаменной болезни и как мочегонное используется порошок из косточек, находящихся в голове карпа, окуня. Порошок из косточек в голове щуки также применим для лечения мочекаменной болезни, а еще при тяжелых родах.

3 Для лечения недержания мочи вымыть и высушить голову щуки, затем измельчить ее в порошок, который надо заварить в стакане воды и выпить сразу же в горячем виде.



4 Для лечения малярии обычную селедку обмыть, обтереть, отрезать голову, вынуть хребет. Затем половинки селедки привязать или прикрепить пластырем к подошвам больного на всю ночь, причем головной частью — к пятке. Утром снять селедку и вымыть ноги. Утверждается, что иногда малярия проходит с одной процедуры.

5 От умственного переутомления и возникшей на этой почве тяжести в голове и головной боли: поешьте селедки, выпейте чаю и отдохните лежа.

6 При бельме капать в больной глаз перед сном 1 каплю желчи, вынутой из свежей щуки. При этом возникает сильное жжение, но следует потерпеть и постараться не моргать.

Ильенко Мария, г. Армавир.

СОСТОЯНИЕ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ – ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ



Если Ваши волосы стали ломкими, потеряли блеск и начали выпадать – не торопитесь запастись огромным количеством дорогостоящих препаратов по уходу за волосами. Возможно, вам, в первую очередь, нужна помощь врача, чтобы выяснить, какой орган барахлит. Плохие волосы не просто говорят о том, что человек нездоров, они еще и подсказывают, какой именно орган нужно лечить.

1. Активное выпадение волос – обычный спутник болезней эндокринной системы, желчного пузыря (холециститы) и печени.
2. Если ваши волосы слишком жирные – проверьте состояние печени.
3. При наличии перхоти обратите внимание на свой желудочно-кишечный тракт.
4. Сухость кожи головы и самих волос – признак заболевания почек.
5. Себорея – свидетельство воспаленного толстого кишечника и желчных путей.
6. Ранняя седина может быть связана с заболеваниями щитовидной железы.

И не стоит забывать, что часто волосы портятся из-за неумелых попыток улучшить их внешний вид. Blondирование, многократная окраска сильными красителями, постоянная химическая завивка – все это может нанести существенный вред вашим волосам. В этом случае хорошие шампуни, лосьоны и кондиционеры просто незаменимы. Причем полезнее всего осуществлять комплексный уход за своим здоровьем и красотой. Полноценное, сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами, также будет способствовать вашему здоровью и красоте. И, конечно, хорошая косметика для волос. Выбор сейчас огромен.

Тельшева О.Н., г. Хабаровск.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ



Лекарственные травы заготавливайте с момента появления утренней зари и до тех пор, пока солнце не взойдет полностью + столько минут, сколько на этот день вам исполнилось полных лет. Тогда фармакологическая ценность таких растений значительно повышается. Заготавливаются эти травы натощак!

Многие недуги можно профилактировать, если вы на восходе и заходе солнца, а также в полдень станете протягивать руки в сторону солнца, делать три глубоких вдоха и выдоха и говорить: **«Счастья вам, люди!»**.

Перед приемом пищи несколько минут молча и расслабившись посидите за столом, с благодарностью рассматривая еду, потом мысленно, своими словами, поблагодарите Всевышнего за этот дар и только тогда приступайте к трапезе. И помните: еда должна быть съедена полностью. Если выполнять эти требования, то утверждается: вы прибавляете к своему жизненному сроку от четырех до шести лет. Согласитесь, а это уж совсем неплохо!

Если вы много ходили и сильно устали, то при первой возможности ополосните свои ноги холодной или прохладной водой, а затем их интенсивно разотрите. Усталость пройдет быстро.

Если перед каждым приемом пищи выпивать по 50-100 мл обычной воды (можно столовой, негазированной), то о многих болезнях желудочно-кишечного тракта вы никогда не узнаете, этот прием поможет избавиться от некоторых, а развитие части из них приостановить.

Басманов Н., г. Киров.

