

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА!	1
ГИПЕРТОНΙΑ И АТЕРОСКЛЕРОЗ	1
ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ПО-ЖЕНСКИ	1
НЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ	2
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ	2
ЛЯМБЛИОЗ	2
«ЗА» И «ПРОТИВ» МОРЕЛЕЧЕНИЯ	3
О ЛОПУХЕ И ЗОБЕ	3
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ	3
ХВОЙНЫЕ ВАННЫ	3
ЛЕЧИТ КРАПИВА	4
ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ	6

МИР ЗАПАХОВ: СОЗДАЙ СВОЙ ВОЛШЕБНЫЙ КОКОН!	8
СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ	10
КРАТКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ	11
ЕСЛИ У ВАС ИЗЖОГА	11
УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНСУЛЬТА	12
ПРИЗРАЧНАЯ МЕЛЬНИЦА	13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ	13
БАКЛАЖАННЫМ МАСЛОМ ВЫЛЕЧИЛИ ОТИТ	14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ	14
СКАНВОРД	14
ГВОЗДЬ-СТОМАТОЛОГ	15
СОЛЕНАЯ ВОДА – ОТЛИЧНЫЙ АНТИСЕПТИК	15
РАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ	15

ЧИТАЙТЕ В № 26
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

СОВЕТЫ ОТ ЛЕКАРЬ ВРАЧЕЙ

Бабушкины рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- капуста – для кожи
- почему полезен мак
- целебная душица
- средство от ожирения
- зачем и как чистить лимфу

Реклама

Если у вас в доме пьяница, не отчаивайтесь! Есть особые тайные молитвы, мало кому известные, переданные мне по роду от староверов, которыми я наговариваю святую воду, но в определенный день и час, строго соблюдая фазу луны. Сила молитвы поистине творит чудеса. Употребление пьющим этой живой воды позволяет ему избавиться от пристрастия и давать ее можно без его ведома. Работая целителем много лет, я убеждалась в этом неоднократно. А родные пьющего меня благодарят, о чем говорит книга отзывов и их письма. И еще с пьющим надо обязательно работать по биоэнергетике, т.е. восстанавливать его энергетические центры. Они, как правило, у него не работают. Здесь может причина его агрессии, раздражительности и т.д.

У кого есть проблемы с подобным недугом обращайтесь. **644053, г. Омск, а/я 2591. Агаркиной Надежде Дмитриевне, тел.: 8 (3812) 64-36-25, 62-77-63.**

Реклама

— У меня хронический простатит и отсутствие нормальной эрекции. Слышал о новом приборе «УРО-ГАН», способном помочь мне. Подскажите, где можно купить.
Петр Алексеевич, 45 лет.



**Пора жить
полной жизнью!**

«УРО-ГАН»

Это новейший прибор, который позволяет избавиться от причины простатита и отсутствия эрекции – слабой простаты. С ним вы в короткие сроки избавитесь от хронического простатита, восстановите эрекцию и повысите уровень тестостерона в крови.

Консультации специалиста по телефонам:
(495) 227-08-93 и 8 (812) 928-07-90

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

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.

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.

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!

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!

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.

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
Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261-(62).

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».

Выпуск №25(381). Тираж 180000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

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

По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.

Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru Подписано в печать 14.06.2009 Сдано в печать 14.06.2009

Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.

Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная

ISSN 1811-9492



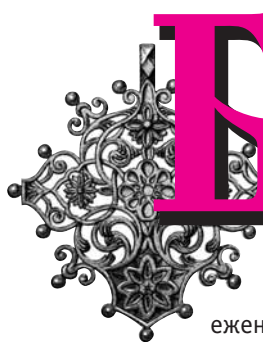
09025



9 771811 949000

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.

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.



БАБУШКИНЫ рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года


«лечить нас все же бабушки умели»

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 с первого апреля до 20 июня 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. Подписной купон – на стр. 15.

ГИПЕРТОНИЯ И АТЕРОСКЛЕРОЗ

 Гипертония часто сопутствует атеросклерозу, особенно в пожилом возрасте. В этом случае, особенно, если вас мучают головокружение и головная боль, вам помогут следующие рецепты.

Спиртовая настойка корней шлемника (продается в аптеке): 20-30 капель на 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Принимать 2-3 раза в день. Курс не менее 3-4 недель.


2 ст. ложки растертых семян укропа залейте в термосе 1/2-1 л крутого кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Такой

настой оказывает еще и укрепляющее действие, снижает внутриглазное давление.

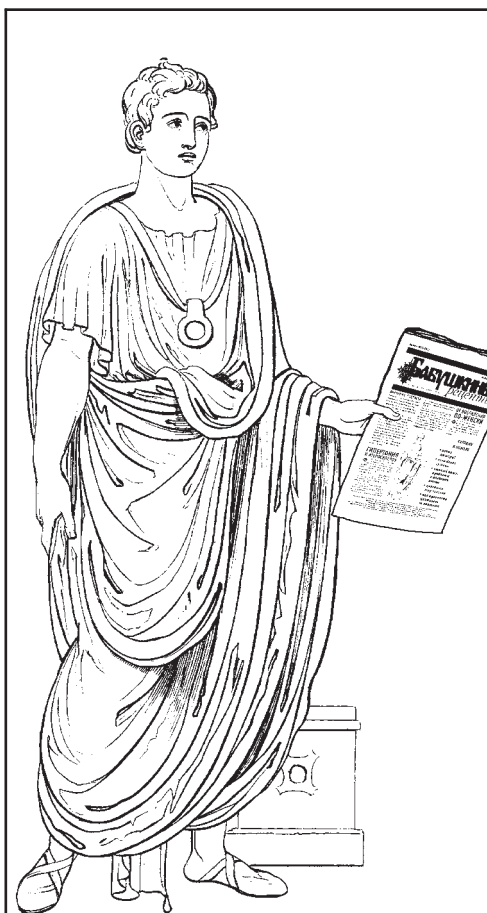
Возьмите в равных количествах свежую траву петрушки и сельдерея, семена тмина. Залейте смесь крутым кипятком (в соотношении 1:10), выдержите 10-15 минут на водяной бане, остудите, процедите. Хранят настой в холодильнике не более 2 суток. В день выпивают примерно 250 мл.

Кабачева Л.Ю., г. Орел.

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ПО-ЖЕНСКИ

 Взять 3 л воды, добавить 1 стакан уксуса, 1 стакан водки, 1 ст. ложку гашеной соды. Делать согревающий компресс в течение 2 недель ежедневно. Я так вылечила поликистоз.

Ольга Е.



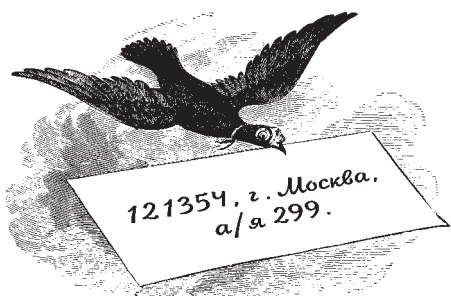
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **лечит ли море?**
- **если болят суставы**
- **личный опыт: проблемы с позвоночником**
- **целебный мир запахов**
- **как правильно ухаживать за волосами**

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 с первого апреля до 20 июня 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. Подписной купон – на стр. 15.



ЛЯМБЛИОЗ

1 Есть уникальный рецепт: взять зверобой, спорыш, тысячелистник, подорожник, корни лопуха, побеги сирени, побеги вишни, ромашку, череду, чабрец – все по 1 ст.л. сухих трав. В 300 г воды вскипятить 1 стол.л. сбора и давать ребенку по 1/4 стакана (для 2-х летнего ребенка 2 раза в день за 30 мин. до еды).

Далее: 1 стол.л. коры березы заливается 300 г кипящей воды и настаивается сутки. Принимается по 1 ст.л. 3 р/д во время еды. Отвар из коры нужно пропить месяц и сдать анализы.

2 Нужно натошак съесть 900 тыквенных семечек по следующей схеме: утром первые 300 штук, через 3 дня еще 300, и еще через три дня столько же. Семечки должны быть нежареные, а также обернуты зеленой пленочкой.

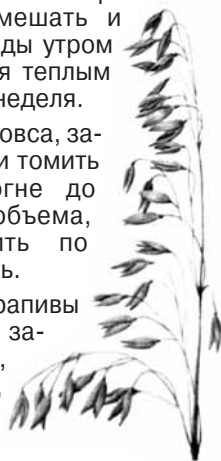
3 Взять 1 ч.л. меда, смешать с 0,5 ч.л. древесной золы из липы, просеянной через густое сито, размешать и принимать после еды утром и вечером, запивая теплым молоком. Курс – 1 неделя.

4 Взять 1 стакан овса, залить 1 л воды и томить на слабом огне до 1/4 исходного объема, процедить и пить по 2 стак. 3 раза в день.

5 2 ст.л. сухой крапивы или ее корней залить 1 л воды, кипятить 2-3 мин., настоять 1 час, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день до еды, ребенку – 0,5 стакана.

6 Взять 0,5 кг сосновых шишек, залить водой на 20 см выше уровня шишек и кипятить под крышкой на слабом огне 8 часов, настоять 30 мин., процедить и к жидкости добавить сахар 1:1. Варить еще час и принимать по 1 ст.л. 2 раза в день.

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



НЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гиперацидном гастрите – апельсины, арбузы, виноград, гранат, грейпфруты, калину, капустный сок, кизил, лимоны, чеснок, редьку, сырую репу, сливу, хрен, щавель.

При острых заболеваниях, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте – брюкву, белокочанную капусту, лук порей, репчатый лук, чеснок, редьку.

При колитах и поносах – арбузы, виноград, белокочанную капусту, грецкие орехи, хрен.

При панкреатите, энтероколите – апельсины, лимоны, редьку, сырую репу, редиску.

При сердечно-сосудистых заболеваниях – репчатый лук, соленые огурцы, щавель.

При сердечных заболеваниях с отеками и тенденцией к задержке жидкости – арбузы, виноград.

При гипертонии – виноград, портулак огородный.

При заболевании печени – репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный стручковый, редьку, хрен, шпинат, щавель.

При заболевании почек – репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный стручковый, редьку, хрен, шпинат, щавель.

При хронической почечной недостаточности, вызванной нарушением калиевого обмена – виноград.

При нефрите – малину, петрушку огородную.

При цистите – петрушку огородную.

При желчнокаменной болезни – помидоры, фасоль.

При подагре, полиартрите, остеохондрозе – бобы, инжир, малину, фасоль, шпинат, щавель.

При сахарном диабете – персики, рис, свеклу, чернослив.

При ожирении – виноград, картофель (ограничить), грецкие орехи, персики, рис, свеклу, чернослив, хурму, чеснок.

При хронических нагноительных процессах в легких – виноград.

При повышенной свертываемости крови – кукурузу.

При эпилепсии – чеснок.

При беременности – землянику, кресс-салат, соленые огурцы, петрушку, ревень, редьку, сельдерей, тмин, укроп, эстрагон.



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ ПОСЛЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Вскипятить 1 стакан свежего (непастеризованного) молока с двумя плодами белого сушеного инжира. Пить горячим 2 раза в день по стакану после еды.

СРЕДСТВО ОТ УГРЕЙ

Много молодежи не могут избавиться от угрей. Я предлагаю простой, надежный, быстродействующий рецепт.

Взять на кончик ножа самородной (комовой) серы (порошок кремового цвета), положить на язык и за-

пить теплой водой. Принимать утром натошак. Можно пить каждый день до полного исчезновения угрей.

ЧУДЕСА ЗНАХАРСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА

Рецепт очень простой. Взять сосновые шишки, насыпать в 3 л банку на 1/3, залить хорошей водкой – 2 л, настаивать 21 день. Этот настой пить по 1 ч.л. за 20-30 мин. до еды – месяц, сделать 10 дней перерыв, затем повторить. Наступает выздоровление.

Будаева Валентина Семеновна. 652515, г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской обл., а/я 340.



«ЗА» И «ПРОТИВ» МОРЕЛЕЧЕНИЯ

Средиземноморье, Египет (Хургада, Шарм-Эль-Шейх, Южный берег Крыма, Анапа, Геленджик, курорты на Азовском море).

Плюсы. Мягкий климат нормализует обмен веществ, благотворно влияет на состояние нервной системы, сердца и сосудов, а также почек (летом), бронхов, легких, придаточных пазух носа и миндалин.

Минусы. Утверждение, что в Крыму проходят все «болячки», далеко от истины, – напротив, некоторые даже могут обостриться в жару. В их числе кожные болезни и нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу.

Черноморское побережье Кавказа (Сочи, Гагры, Батуми, Сухуми), Турция, Северный Египет (актуально для отправляющихся в круиз по Нилу), Израиль, Тунис, Западная Калифорния, Новая Зеландия, Таиланд.

Плюсы. Влажные субтропики укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы и оздоравливают опорно-двигательный аппарат.

Минусы. Летом врачи не рекомендуют отдыхать в подобном климате людям, страдающим ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией (повышенной функцией щитовидной железы) и климатическими неврозами.

Прибалтика, Ленинградская область, Соловецкие острова, Финляндия, Норвегия, Исландия, Великобритания, Северная

Франция.

Плюсы. Морской умеренный климат хорош для тренировки и закаливания метеочувствительных пациентов, а также для тех, кто страдает болезнями легких, сердца, сосудов, нейроциркуляторной дистонией, депрессией и неврозами.

Минусы. Подобные условия могут спровоцировать обострение радикулита, остеохондроза, заболеваний почек и суставов.

Крит, Мальта, Корфу, Канары, Мальдивы, Багамы, Сейшелы и другие острова.

Плюсы. Продуваемые легким бризом острова – рай для астматиков и аллергиков, страдающих сенной лихорадкой (поллинозом). Здесь и растительность другая, и морской ветер уносит прочь зловредную пыльцу. Чем дальше выбранный вами остров расположен от дома, тем лучше: меньше риск нарваться на знакомые аллергены, а чужие вам не страшны.

Минусы. Исключение – Кипр. В последнее время здесь стало небезопасно отдыхать из-за «сексуальной революции» цитрусовых.

Мало того, что они цветут 3-4 раза в год, выбрасывая в воздух огромное количество пыльцы, так еще и без зазрения совести вступают между собой в «неформальные» браки: например, апельсины с лимонами, мандарины с грейпфрутами. Пыльца, полученная при подобном скрещивании, обладает свойствами супераллергена.

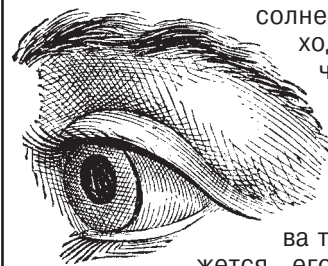


ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Йоги советуют следующий способ. Он действительно эффективен и позволяет привести зрение в норму.

Есть прекрасные примеры исправления и дальновидности, и близорукости с 3-4 диоптрий до нуля. Правда, требуется подкрепление этого исправления и профилактические усилия по закреплению результата.

Есть одно неудобство: надо утром встать за несколько минут до восхода солнца. Встать лицом на восток, чтобы обязательно видеть



солнечный восход и приучить себя смотреть, не мигая, на восходящее солнце, едва только покажется его краешек.

Как только диск солнца оторвался от горизонта, упражнение надо прекратить. Это упражнение производится 1 месяц. Следующий месяц смотрим на солнце, пока оно не поднимется на высоту двух своих дисков. 3-й месяц и далее до полугода смотрим, пока расстояние от горизонта не станет величиной с три диска.

Если требуется, то упражнение продолжаем до тех пор, пока зрение не исправится. Если нет дополнительных повреждений глаза, то вполне можно уложиться в полгода.

Загребина Л.И.

О ЛОПУХЕ И ЗОБЕ

Расскажу о зобе, имея в виду увеличение щитовидной железы. Рецепт поведала мне женщина в очереди к эндокринологу.

Листья лопуха пропустите через мясорубку и отожмите, чтобы набрать 3-4 ложки сока. Утром натощак возьмите в рот 1 столовую ложку подсолнечного масла – это очень известный рецепт – и, прополоскав сквозь зубы туда-сюда минуты 2-3, выплюньте получившуюся жидкость. Рот после этого прополоскать. Затем возьмите в рот столовую ложку сока листьев лопуха и полощите им горло в течение 10 минут. С остановкой для дыхания. Во рту образуется много жидкости со слюной вместе, поэтому кому-то придется брать не столовую ложку сока, а десертную.



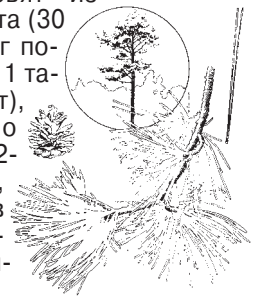
После 10-минутного полоскания горла выплюньте содержимое. У кого-то после полоскания может участиться сердцебиение, тогда можно принять 15-20 капель валокордина.

Процедура проводится утром натощак за 30 минут до еды в течение 10 дней. Затем 10 дней отдых. И повторить лечение еще дважды, то есть всего три курса. Лечила я зоб и, сама того не подозревая, вылечила сначала фарингит, а позже грыжу пищевода и гастрит. Когда я заметила, что фарингит мой улетучивается, то часов в 10 вечера я сосала, медленно проглатывая, чайную ложку бальзама Шостаковича. Знаю, что у других фарингит проходил и без бальзама, но с бальзамом лучше.

Урпатина О.В., г. Саратов.

ХВОЙНЫЕ ВАННЫ

При функциональных нарушениях центральной нервной системы рекомендуют хвойные ванны. Их готовят из хвойного экстракта (30 мл жидкого, 100 г порошкообразного, 1 таблетка или брикет), предварительно растворив его в 2-3 л горячей воды, затем выливают в ванну, вода в которой имеет температуру 34-36°C.



Ванну принимают ежедневно или через день по 10-15 мин. Курс лечения 10-15 процедур. Такая ванна не только отличается приятным ароматом, но и снимает усталость, успокаивающе действует на нервную систему.

Чекина Анна, г. Тула.

ЛЕЧИТ КРАПИВА

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Крапива двудомная имеет и другое название – жалюга, жегала, жалива, стрекава. Цветет крапива с июня до осени, и как раз в это время нужно собирать листья крапивы.

В народе принято скашивать растения косой или серпом, а когда крапива увянет и перестанет жечься, обрывать листья. А вот рвать листья прямо руками, без помощи ножа или ножниц, не следует. Ведь другое название крапивы – гром-трава или Перун-трава. Поэтому из уважения к каленым стрелам громовержца добывают ее при помощи острого железа.

Почему же ее называют «гром-трава»?

Многие пытались проникнуть в царство темное, да остановили добрых молодцев заставы непроходимые. Однажды сам Перун-громовник, благословясь у матушки своей Лады, отправился в царство подземное покорять сердце прекрасной дочери владыки темноты Чернобога.

Подъехал Перун к первой заставе. Преградили ему путь леса непроходимые, болота топкие, коренья цепучие. Но пригрозил Перун, что расколет своей стрелой каленую на мелкие щепки деревья черные – и расступились леса, пропустили Громовника.

Преградили ему путь реки широкие. Но приказал Перун водам расступиться – и отступили реки. И горы толкучие расступились от слова Перуна, и птица Магур с железным клювом испугалась громовой стрелы...

Наконец сразился Перун в честном бою с самим Чернобогом и за победу получил в награду его дочь, прекрасную Диву.

Того, кто владеет силой каленых Перуновых стрел, не остановит никакая заставка, никакие напасти ему не страшны. А за силой Перуновой идут к Перун-траве, к крапиве, да не к простой, а той, на которую гром укажет. Вдвоем нельзя ходить за крапивой, не любит этого Громовник. Надо дожидаться первой грозы, и лишь громыхнет на горизонте, идти прямо под дождь в поле за крапивой. И жалит она человека, как молния землю. Надо собирать первую крапиву после первой грозы – тогда весь год здоровье будет!

Возьмешь огромный веник из свежей, в цветах крапивы и свежей березы, только-только срезанной, и в баньку – попариться, «устаток отмахать». Обдашь такой веник кипятком, и запах разливается свежий-свежий, будто в лесу после теплого грозового ливня. И кожа сразу становится упругой, свежей. На следующее утро встанешь будто отдыхал месяц!

В период, когда вам требуется сила грозы, – прежде всего в период кризиса в делах, смены работы, перемещений по служебной лестнице, при становлении или при расширении собственного дела, – нужно заварить из магической крапивы чай на ключевой (очищенной) или колодезной воде. Чай пьют в течение трех дней – не более! – по утрам, после еды. Совмещать питье крапивного настоя с кофе и обычным чаем не стоит. Лучше воздержаться

ся, по крайней мере, до полудня. А от алкоголя и вовсе следует полностью отказаться.

Если все сделано правильно, вы почувствуете небывалый прилив сил и из любого кризиса выйдете не с убытком, а с прибылью. Только не следует злоупотреблять чаем из грозовой крапивы. Он силушку-то дает, да взамен покой берет.

Если вам нужна умеренная подпитка силой, активность чуть выше обычной, но не на пределе возможностей, – кладите три «грозовых» листочка в чай из обычной крапивы.



То же самое и с лечением: магическую траву никогда нельзя использовать как лекарственную – она приведет больного в порядок за два-три дня, но измотает его тело, лишит сил другим болезням противиться. Но два-три листочка грозовой травы очень помогут, прибавят целебных сил любому сбору, куда входит обычная крапива.

Я расскажу вам о тех лекарствах из крапивы двудомной, которые вы можете приготовить сами, в домашних условиях, и которые могут стать для вас прекрасным подспорьем в борьбе с недугами.

Хронический гастрит с пониженной кислотностью

Крапива, лист – 2 части; подорожник, лист – 2 части; зверобой продырявленный, трава – 3 части; бессмертник, цветы (или кукурузные рыльца) – 1 часть.

3 ст. л. смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настаивать 3 часа, процедить, пить по стакану 3 раза в день за 25 минут до еды. Длительность лечения 1,5-2 года. Через каждые 8 недель делать перерыв 10 дней.

Острый гастрит

Крапива, лист; зверобой, трава; спорыш, трава; мята перечная, лист.

Взять поровну каждой из трав, смешать 4 ст. л. смеси, заварить 1 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте. Пить по стакану 4 раза в день в течение 7-10 дней.

Этот сбор поможет снять боль и другие неприятные симптомы, которыми сопровождается обострение болезни.

От запоров

Крапива, лист – 2 части; тысячелистник, цвет – 1 часть; крушина, кора – 2 части.

1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать – 30 минут, процедить. Пить по 0,5-1 стакану на ночь.

Хронический холецистит

Лечение 1,5-2 года с 10-ти дневными перерывами каждые 8 недель.

Крапива, лист – 2 части; шиповник, плоды – 2 части; спорыш трава – 1 часть; володушка золотистая, корень – 1 часть.

3 ст. л. смеси заварить в термосе 0,75 л кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Выпить за день в 3-4 приема за 20 минут до еды.

Для улучшения обмена веществ

Принимать по полстакана сока крапивы со столовой ложкой меда 3 раза в день.

При плохой свертываемости крови

2 ст. л. листа крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

При сахарном диабете

Смешать по 2 части листа крапивы и корня одуванчика; по 1 части травы козлятника и листа подорожника.

2 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Лечение длительное. Через каждые 3 недели лечения – 10 дней перерыв.

Для улучшения сердечной деятельности

У молодой крапивы перед цветением срезать верхушки вместе с листьями, высушить в тени.

5 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 5 минут, пить по 1/2 стакана 4 раза в день, подсластить по вкусу.

Немного расскажу, какие деликатесы можно приготовить из крапивы. Ведь это источник живых витаминов и микроэлементов.

Щи из крапивы

75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 г мясного бульона, соль, перец.

Подготовленную молодую крапиву закладывают в кипящую воду и варят 10 минут. Затем вынимают, измельчают, тушат с маргарином. В кипящий мясной бульон закладывают картофель, пассированные овощи, тушеную крапиву и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец, соль. При подаче на стол добавляют рубленое яйцо и сметану.

Пельмени с крапивой

300 г крапивы, 260 г пшеничной муки, 2 яйца, 50 г репчатого лука, 20 г топленого масла.

Приготовить тесто из муки, яиц, соли и подогретой 350 г воды. Дать ему полежать 30 минут и затем раскатать в пласт толщиной 2 мм.

Для приготовления начинки измельчить крапиву и перемешать с поджаренным на масле луком. Сформировать пельмени и ва-

рить как обычно, в подсоленной воде. Подавать со сливочным маслом или сметаной.

Салат из крапивы

50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль.

Молодые листья крапивы мелко порезать, соединить с нашинкованным зеленым луком и растирают деревянной ложкой. Добавляют нарезанные листья кислицы, солят по вкусу, заправляют растительным маслом.

Биточки из крапивы

100 г крапивы, 200 г пшеничной каши, 20 г маргарина, соль.

Отварить крапиву в кипящей воде в течение 2-3 минут, измельчить, перемешать с густой кашей, сформировать в биточки и выпечь.

Р. С. Препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонией, женщинам, страдающим полипами матки, беременным.

Люди сторонятся крапиву, опасаются обжечься, стараются вырвать с корнем, чтобы больше не росла. Но все невзгоды изумрудной красавице ничем! Благода-

ря длинному корневищу с подземными побегами она вырастает на старом месте вновь и вновь, чтобы лечить нас, кормить, делать красивыми и счастливыми.

А теперь, пользуясь случаем, приношу свои извинения больным, которым я своевременно не могу ответить. Индивидуально отвечать каждому, в связи с большой занятостью и возрастом, я не могу. Поэтому прошу остроножающихся с серьезными заболеваниями, такими как: рак, анемия, лейкоз, туберкулез и др., звоните мне по номеру: (8443) 58-50-68 – г. Волжский Волгоградской области. А онкобольным с IV стадией заболевания, таких как: Завьялов И.Н. из г. Таганрога, Беличенко из г. Курска, Калинович из г. Минска, Сулейманов К. из Казахстана и другим людям с таким же диагнозом, позвоните мне срочно!

Выражаю свою самую искреннюю признательность тем, кто уже вылечился по моему методу, выразивших мне в письмах, по телефону и в печати слова благодарности и пожелания мне и моей семье здоровья, долгих лет жизни и всех благ.

И хочется сказать слова благодарности в адрес всего коллектива редакции за Ваш благородный труд. Успехов Вам!

С уважением к Вам, потомственный лекарь **Степанович Виктор Алексеевич (8443) 58-50-68, г. Волжский Волгоградской обл.**



Крапива U. Dioica L.

реклама

ИМПОТЕНЦИЯ И ПРОСТАТИТ ЗАГНАНЫ В УГОЛ

... уже 10 лет, как не был со своей женой, эрекция иногда бывает, но очень вялая. Да и простатит замучил, встаю 2 раза ночью в уборную. Перепробовал все, что нашел в аптеке. Читал в газетах, что изобретено новое средство, которое даже в моем возрасте (мне 70) возобновляет сексуальные возможности, и главное избавляет от этой муки- Простатита! Называется – Фитогра-ф. О препарате пишут много, а где взять не говорят. В аптеках нет, помогите найти. **Борисов А.С.**

Фитогра-ф работает

на уровне взаимосвязи всех желез внутренней секреции, поэтому эффективно устраняет все причины снижения потенции, простатита и аденомы.

- РЕЗУЛЬТАТ:**
- Здоровая предстательная железа
 - Нормальный уровень гормонов
 - Половое влечение
 - Полноценная эрекция

мужчинам старше 70 лет бонус 20% (полный комплекс)

Фитогра-ф
ВЕРНИТЕ СЕБЕ
ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-39-49

СУСТАВЫ: операция ? или инновация ?



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

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


- ✓ артриты (в т.ч. ревматоидный)
 - ✓ артрозы (в т.ч. деформирующий)
 - ✓ межпозвоночную грыжу
 - ✓ остеохондроз
- на **100%**

Для первых 100 дозвонившихся гарантирована 25% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ

8-800-200-45-37

ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ

 **Сегодня получил 14-й номер газеты, а моя заметка «Как это бывает на самом деле» была напечатана в 12-м номере. Но вот уже пошли письма каждый день. Пачка их лежит передо мною. Если я буду отвечать на все персонально – у меня не останется времени, чтобы сходить в магазин за хлебом. Я понимаю людей, понимаю их проблемы. Люди просят рассказать, как можно подробнее об истории моей болезни и о том, как я лечился. Дорогая редакция! Думаю, что вы мне должны помочь, чтобы мой подробный ответ дошел до каждого читателя.**

Даже в нашем небольшом поселке энергетиков я часто встречаю людей, страдающих от грыжи межпозвоночных дисков. А сколько их по всей России!

Когда начинаешь расспрашивать, то выясняется, что человек мало что понимает в этой болезни. Многие из них, начитавшись дурных советов, в иных газетах, пытаются лечить дисковую грыжу гимнастикой. Ну, это совсем дурдом!

Поэтому я решил написать историю своей болезни, дать некоторые советы людям. Когда я заболел в первый раз – в нашей больнице не было невропатолога. Пришлось идти к терапевту. За три месяца терапевт выписала мне кучу рецептов, а состояние здоровья все ухудшалось. Ногу уже совсем парализовало. Тогда я понял, что меня лечат не от той болезни.

Сын помог мне добраться до междугородного автобуса, и я поехал в областной центр.

Медсестра медпункта автовокзала вызвала «скорую помощь», и я приехал в приемное отделение больницы.

Уже через 10-15 минут меня осматривал нейрохирург Лаврентьев Николай Яковлевич. Дядечка он был серьезный (сейчас на пенсии и, надеюсь, еще жив). Много разговаривать не любил. Его как безмерно уважали, так и очень боялись. Так вот, он протянул мне шариковую ручку и сказал: – «**Рисуй, как проходит боль от поясницы до пальцев ноги**». Я нарисовал. Хирург сказал: – «**Ты мой!**». И тут же распорядился оформить документы и поместить в палату.

Через неделю мне сделали операцию. Как оказалось, диск был раздавлен до такой степени, будто бы его плющили кувалдой на наковальне.

Вот к чему приводит неправильная техника поднятия тяжестей, переноска кислородных баллонов одним человеком на плече, а также неосторожная езда на мотоцикле без коляски, когда заднее колесо попадает в ямку на дороге и позвоночник изгибается дугой. Также очень помогает заполучить дисковую грыжу большая совковая лопата с землей и, особенно, с бетоном.

Надо было сидеть на инвалидности год, но я вышел на работу через 40 дней. Было тяжело, но мне помогал пояс штангиста (об этом дальше будет сказано).

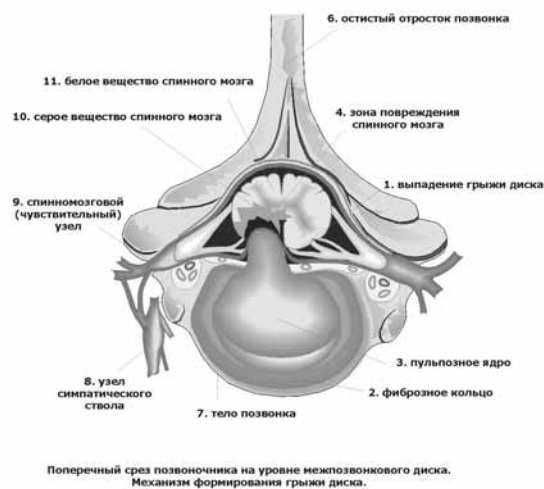
Диск мне не удалили совсем, как это обычно делается, а обрезали по кругу, как крышку полиэтиленовую.

Если бы только это! Через три года – межпозвоночная грыжа. Томограф показал грыжу размером в 8 миллиметров. С этим снимком и описанием этого снимка я пошел на прием к врачу.

Врач назначила обычный набор уколов и дала направление на ДДТ. Не помню уж, как точно расшифровывается эта аббревиатура, кажется, динамические токи. Лучше бы я на эти токи не ходил! Это теперь, после двух грыж, (впереди будет и вторая), знаю, что при межпозвоночной грыже никакое ДДТ, никакой массаж и гимнастика недопустимы! Диск лопнул от односторонней нагрузки на него, из него вышла густая как мед жидкость, которая смягчает удары по позвоночнику. Вот вам и грыжа! А теперь возьмите полиэтиленовую бутылку с подсолнечным маслом и прорежьте ее тонким ножом. Начнет сочиться масло через прорезь. Вот вам аналог грыжи. А если вы надавите на бутылку – масло брызнет струей. Вот почему, пока грыжа не усохнет, надо лежать, соблюдать покой, меньше ворочаться. И ни в коем случае не заменять постель креслом. В статье одного профессора я читал, что когда человек сидит, то нагрузка на позвоночник возрастает в два раза. Помню – сам несказанно удивился, но профессор обманывать не станет!

Так вот, до поликлиники я тогда дошел нормально, спина ныла, но терпеть можно. После ДДТ я тоже нормально дошел до дома, а через пару часов в спине возникла такая

страшная боль, я почти кричал! Жена сделала мне тройной обезболивающий укол (новокаин, анальгин, димедрол). Слегка боль ослабла, а через полчаса снова навалилась. Лежа на боку, я не мог повернуться на спину или живот. Не мог протянуть руку, чтобы взять стакан с водой. И вот так три недели пока боль начала стихать и тогда только меня на машине отвезли в больницу. И там я еще корчился от боли 10 дней, пока она стала терпимой. Мужики в палате только головами качали, глядя, как я мучаюсь. После выписки из больницы я стал



ходить на лечение к знакомой потомственной целительнице. Ее мать и бабушка занимались мануальной терапией. Процедуры она делала очень нежно и осторожно.

Вскоре я вышел на работу, и всегда на поясе под рубашкой носил пояс штангиста. Его надо натягивать потуже, когда надо что-то поднять, приложить усилие. Сделали дело – ослабьте пояс. Дело в том, что иначе ослабнут мышцы спины. Позвоночник рассыпался бы на части от одного прыжка с табурета, если бы его не поддерживали и не помогали переносить нагрузки все те же мышцы спины.

Через год мой позвоночник уже пришел в норму, но пояс я не снимал. А через два года появилась вторая грыжа, и хотя она была меньше на 3 мм,

но досталось мне не меньше, чем в первый раз. Представьте, что вам воткнули в спину штык от автомата или топор и оставили там – вот такая боль. Про уколы я уже кое-что сказал, но хочу добавить от себя то, что я сам применил для лечения дисковой грыжи. Известно, что диклофенак нельзя делать больше 6 уколов, т.к. он плохо влияет на кровь. А есть еще наше лекарство – прозерин, аналогичное по действию диклофенаку, но не такое вредное. Поэтому после 6 уколов диклофенака, мне жена сделала еще 10 уколов прозерина через день. Кроме того, мне делали уколы алоэ, фибс. Ежедневно жена растворяла в теплой воде таблетку мумие и я пил его с чайной ложечкой меда. В сумме уколов получается много и их надо делить пополам: утром и вечером. И когда боль начала заметно стихать – жена осторожно стала растирать позвоночник лечебными кремами. Их в аптеках много и перечислять я их не буду. И обязательно, раз в день прогревал спину горячим песком. Жена нагревала его в казане и ссыпала в холщевый мешочек, укладывая поперек спины. Восстановить силы и укрепить мышцы спины мне помогло простое упражнение, но очень эффективное. А главное –

при его выполнении диски не сжимаются, а наоборот освобождаются от нагрузки, а спинные мышцы заметно и быстро укрепляются. Я тогда работал на большом козловом кране, а на нем была вертикальная лестница высотой 20 метров. Как только появлялась передышка в работе – я спускался по наклонной



лестнице и поднимался по вертикальной. При этом старался всю нагрузку перекладывать на руки, а ноги только переставлять по ступенькам. Скоро стропальщики стали смеяться, что я лазаю по крану быстрее, чем обезьяны по лианам в джунглях. Ну а мне-то что – пусть смеются. Главное – польза!

Вроде бы все сказано. Хочу лишь еще раз напомнить больным: никаких ДДТ,

никакой гимнастики, покой, меньше шевелиться! Ни в коем случае нельзя париться в бане, нельзя принимать ванны, никаких спиртных напитков и от курения надо воздержаться!

Да, вот еще одна интимная подробность, которую нельзя обойти. В острый период о «культпоходе» в туалет не может быть и речи. Больного следует перевернуть на живот, желательно это делать вдвоем, один за плечи поворачивает, а другой – за бедро, тогда больной не напрягается и боль не такая ужасная. Если задняя спинка кровати снимается – снимите ее и уберите. Больному надо помочь сползти по пояс за пределы кровати и подставить ведро. Либо развернуть больного поперек кровати. Подкладывать судно бесполезно – больной не выдержит ужасной боли.

Будьте здоровы! А я теперь совсем здоров. И грыжи меня не беспокоят уже 15 лет. И работу всякую могу делать и тяжести носить (желательно равномерно нагружать обе руки, если ведро с водой, то лучше уж два, чтобы позвоночник оставался прямым).

А.В.Агафонов. 182711, пос. Дедовичи Псковской обл., ул. Октябрьская, 9-17.

реклама

ПОБЕДИ АДЕНОМУ

Экономические спады резко увеличивают заболеваемость мужчин. Прежде всего страдает предстательная железа. Стресс провоцирует появление аденомы. Эректильная дисфункция, частые позывы к мочеиспусканию влекут еще больший стресс и прочный круг замыкается...

**Аденома
Простатит
Снижение
потенции**



**ЖИЗНЬ
в радость**

Для мужчин, нуждающихся в помощи, запущена антикризисная программа. Теперь аппарат ЭСРВ-01 для устранения аденомы, простатита и импотенции доступен каждому. Простота в применении и уникальное воздействие аппарата ЭСРВ-01 обеспечивают надежный результат.

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

Помощь гарантирована каждому обратившемуся.

8-800-200-03-49

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ

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.



ЭФФЕКТИВНО

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

МИР ЗАПАХОВ: СОЗДАЙ СВОЙ ВОЛШЕБНЫЙ КОКОН!

Если 20 лет назад парфюмерией считались лишь традиционные спиртовые духи и туалетные воды. Пара капель на запястье или мочку уха – вот все что было позволено. Сегодня запахи стали частью жизни человека: это – надежный способ привлечения внимания противоположного пола, и демонстрации своего социального статуса, и необходимое средство для поднятия настроения и тонуса, и средство отдыха и расслабления.

Ваш самый любимый запах расскажет о вас больше, чем множество психологических тестов! Стоит спросить своего возлюбленного: «Какой запах тебя привлекает»? – И вы узнаете о его тайных желаниях и о типе женщин, которые ему всегда будут нравиться. А какой запах хотелось бы вам нюхать бесконечно долго? – Это ответ на ваши истинные душевные и телесные потребности. А какой запах вам совсем не нравится или оставляет вас равнодушными? – Значит, качества характера, соответствующие этому запаху пока не развиты в вас, или заблокированы по каким-то причинам. А тип человека, соответствующий по описанию неприятному для вас запаху – не ваш. Нужно ли вам вообще развивать качества характера, не «устраивающие» вас по запаху? Терпеть или перевоспитывать партнера, «неприятно пахнущего»? – Решать вам! Но безусловно верно: природные запахи не только помогают излечивать заболевания, но и способны прийти на смену психотропным лекарствам.

Рассказать нам о тайнах запахов мы попросили Орешникову Ирину Борисовну – медицинского психолога, ароматерапевта, специалиста по психологической реабилитации, автора книг: «Ароматы успеха», «Ароматы и любовь», «Духи и женское здоровье», «Влияние ароматов на имидж и успех делового человека», «Польза наших украшений: как они становятся талисманами», «Как может помочь брошка – лягушка», «Путеводитель к счастью в личной жизни».

– Ирина Борисовна, ароматы эфирных масел оказывают лечебные эффекты – это давно доказала современная наука. Но и сегодня почему-то даже «продвинутые» женщины удивляются, если гинеколог или психолог среди прочих лечебных рекомендаций назначает пользование определенными духами. На чем основано это непонимание?

– Просто человек забыл, что он существо обоняющее. Поэтому ароматерапия стоит особняком в медицинской практике, и подчас люди считают ее чем-то близким к магии и шаманству.

– Есть ли в ароматерапии научное обоснование использования эфирных масел растений?

– Существует такая наука аромакология – исследование воздействия запахов на психическое и физиологическое состояние человека. Оно тесно связано с ароматерапией. Но это не одно и то же. В отличие от ароматерапии, использующей натуральные средства: травы, эфирные масла, аромакология, используя последние достижения науки, позволяет реально подобрать ароматы с учетом воздействия на психику (расслабление, возбуждение, соблазнение и т.д.).

Ведь умелое пользование запахами поможет сократить потребление химических препаратов при заболеваниях, вплоть до полного их прекращения.



– Какая разница: будет ли человек пользоваться парфюмом на натуральных маслах или на синтетических?

– Парфюм на синтетических маслах является дополнительной нагрузкой на почки, печень. Может вызвать ал-

лергию, раздражительность, даже хроническую усталость. Ароматы, составленные из натуральных эфирных масел растений и цветов – прежде всего очищенные экологические продукты. Это означает, что они близки нашим организмам на эволюционном уровне – в них звенья наших органических биохимических цепочек. При вдохе – они сразу пробирают до костей: мгновенно проникают в сердце, почки, легкие, лимфатическую систему. Духи из натуральных масел благотворно влияют на подсознание: память человека активизирует те же участки мозга, которые были задействованы при вдыхании данного аромата в естественных условиях. Если вы правильно подберете эфирное масло или парфюм на его основе – вы не только успокоите свой ум и душу, но и преодолете и хроническую усталость, и раздражительность, и депрессию, восстановите свой гормональный баланс.

– В чем польза именно натуральных эфирных масел? Как они «работают» в нашем организме?

– Молекулы эфирных масел не уживаются с тяжелыми шлаками: пуринами, мочевой кислотой, холестериновыми комплексами, радионуклеотидами. Они «расщивают» их на молекулы и гонят прочь из организма. Так, заботясь о нас на уровне физиологии, они помогают организму. Таким образом, восстанавливается весь организм в целом: ваше тело обретает гомеостаз – гармоничное равновесие – природное равновесие, нормализуются все системы: пищеварение, кровообращение, гормональный фон. Поэтому особая польза эфирных масел и запахов при лечении хронических заболеваний.

– Какие масла быстро изменяют настроение человека?

– Известен ряд быстродействующих эфирных масел: роза, лаванда, жасмин, лимон. Хотя воздействие на человека этих запахов носит индивидуальность. Многократно замечено, что люди перестают курить, ругаться, злословить, когда попадают в чей-либо «кокон» запахов натуральных эфирных масел.

– Что это за «кокон»?

– Вы замечали, как мужчины в тамбуре электрички перестают внезапно резко курить, материться, и начинают улыбаться и говорить: «Как от вас вкусно пахнет»? Испаряясь духи создают вокруг вас защитную оболочку, и ее можно создать направленно. Правильно подобранные духи из натуральных экстрактов создают защит-

Цель подбора запахов в аромакологии – это добиться состояния гармонии души и тела, внутреннего покоя, сочетание душевного и физического здоровья и удовольствия.

ную оболочку вокруг человека и оберегают его эмоционально и физически. Приятный запах – обостряет чувства и концентрацию внимания, рассеивает вокруг вас агрессию. Это облегчит вам жизнь, если вы ежедневно испытываете перегрузки от поездок в общественном транспорте или вынуждены быть среди большого количества разных людей.

Ароматы (банное мыло, туалетная вода, лосьоны) можно наносить не только на тело, но и создать благоухающую ауру дома и офиса.

Хорошо подобранный запах, соответствующий вашей индивидуальности, дает нам уверенность в себе – а значит, притягивает к нам удачу, кроме того, увеличивает притягательность для противоположного пола.

– Какие есть правила и рекомендации для подбора запахов?

– Главное, конечно, не переборщить: не делать ароматы слишком сильными, подбирать сочетающиеся по действию запахи. Установлено, что при наличии неприятного запаха положительные оценки вашей внешности даются реже, чем в отсутствии какого-либо заметного запаха.

При неприятных запахах во избежание дурного настроения, раздражительности, кашля и головной боли, спешите как можно быстрее изменить «запаховую» среду – хотя бы проветривайте помещение.

Причем избегайте находиться долгое время в монотонном, поначалу даже вполне переносимом, но все же явно неприятном для вас запахе. Психологами установлено, что запах средне неприятный в большей степени усиливает агрессивность людей, чем сильно неприятный запах.

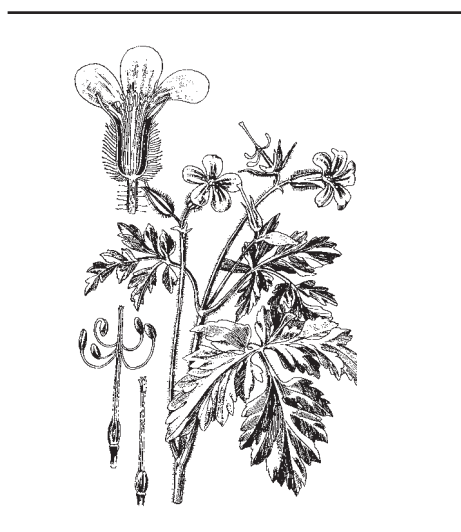
– Как подобрать «свой» аромат? Чем определяется наш выбор духов?

– Можно сказать, что мы поддаемся и влиянию моды, и рекламы, но все же собственная интуиция – незаменима. Наслаждение ароматами – психотерапевтическое действие. Если у вас при вдыхании какого-то запаха возникло радостное состояние, вы чувствуете, что данный запах волнует душу – это ваш аромат, вдыхая его – вы дарите себе самый простой и чистый подарок. При вдыхании «вашего аромата» – вы меняетесь: ваше лицо приобретает расслабленность и спокойствие. А если аромат «не тот» – ваши брови сдвигаются. Вы сами можете это и не отметить, но со стороны видно, что весь облик ваш становится напряжен-

ым. Пусть при поиске «своего» запаха за вами кто-нибудь понаблюдает со стороны, кому вы доверяете, ну, хотя бы продавец духов. И при каком запахе на вашем лице появится самое глубокое расслабление и умиротворение – это самый «ваш» аромат и есть!

– Что вы знаете о мифических афродизиаках и феромонах?

– О сексуальной силе индивидуального запаха люди знали давно. Поэтому существование афродизиаков и феромонов – нельзя назвать выдумкой. Такие вещества существуют на самом деле. Феромоны (от греч: «несущие возбуждение») – вещества, выделяемые нашим организмом, это едва уловимые запахи, которые мы начинаем распознавать, лишь достигнув половой зрелости. Эти вещества являются передатчиком определенной биологической информации и вызывают сексуальные реакции. Первые половые



феромоны человека были выделены 20 лет назад – эти запахи вырабатываются апокринными железами. А начинают они свою работу только при половом созревании. Распространяются феромоны в основном при пототделении. И состояние повышенной потливости, как правило, свидетельствует о сексуальном или другом возбуждении.

– Известно, что Наполеон писал своей жене Жозефине: «Я скоро вернусь из похода. Переставай мыться». Неужели запах пота, с которым мы усиленно боремся дезодорантами и антиреспираторами может быть ароматнее духов?

– Действительно, некоторые мужчины специально просят своих сексуальных партнеров несколько дней не мыться, чтобы не ослабить возбуждающих запахов. А в свою очередь запах мужского подмышечного пота иногда помогает женщинам восстановить нарушенный менструальный цикл.

– Насколько сильна власть феромонов?

– Человек появился на свет с врожденной способностью реагировать на запах стероидов, в частности, эстрогена. Оказалось, что существует тесная взаимосвязь между сексуальным поведением и способностью воспринимать запахи. Люди, обладающие развитым чувством обоняния, очень редко жалуются на сексуально-психологические отклонения. Но чувство обоняния можно развить, как и любое другое чувство.

Феромоны вырабатываются железами внутренней секреции, расположенными в мочеполовых органах, в заднем проходе, грудных железах, во рту, под мышками. В настоящее время известны такие из них, как андростенон и андростенол. Андростенол вырабатывается человеком в период от 15 до 20 лет. Причем будущие мужчины выделяют его в 2-3 раза больше, чем девушки. Этот феромон действует на мужчин и женщин, привлекая их внимание, но не вызывая полового влечения. А вот другой феромон (мужской) – адреностенон – воздействует на женщин и мужчин по-разному: женщин его запах притягивает, а свой – оставляет равнодушным.

Женский феромон называется копулином. Он присутствует в вагинальных кислотах, выделяемых женщинами во время овуляции. Если этот запах выделить в больших концентрациях – мужчины его определяют как очень привлекательный.

– Какие запахи самые аллергенные и самые лучшие с эмоциональной точки зрения?

– Особенно вызывает аллергию смесь дешевых синтетических духов и дезодорантов. В любое время в метро можно встретить такой запах. Самые лучшие ароматы – океанические и древесные. Духи и активизируют в нас здоровье и удачливость, по крайней мере, хороший запах всегда расслабляет нас – а значит и ауру окружающих людей, и, следовательно, отгоняет «спровоцированные» кем-то или нами сами неприятные ситуации. Неудачные же запахи провоцируют не только головную боль, но и создают условия для неудач, «невезения».

Продолжение следует.

СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основатель теории раздельного питания, американский специалист нетрадиционной медицины и нетрадиционного питания Г. Шелтон родился в США в 1895 г., прожил долгую жизнь и скончался в 1985 г. Теория Шелтона основана на идеях «школы даатуральной гигиены», практикующей комплексное оздоровление человека естественными методами, факторами природы – воздухом, водой, естественным питанием, физическими упражнениями, отдыхом. Эта школа, в свою очередь, перенесла на западную почву представления Аюрведы – традиционной индийской медицины.

Начало в № 22.

Арбузы и дыни

Арбузы и дыни нужно всегда есть отдельно и не между главными приемами пищи, а в качестве основного блюда, указывал Шелтон. Он писал, что дыни и арбузы быстро разлагаются в желудке и почти обязательно вызывают расстройства пищеварения, если потребляются с другими продуктами. При отдельном потреблении они быстро проходят через желудок и поэтому являются прекрасной пищей. Из-за того, что арбузы и дыни легко разлагаются, они не сочетаются ни с какой другой пищей, за исключением, вероятно, некоторых фруктов.

Молоко

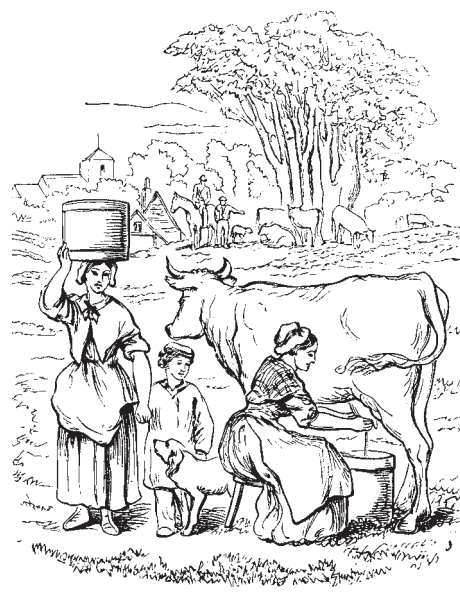
Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще. Молоко, по мнению Шелтона, является естественной пищей только для детенышей млекопитающих. При этом каждый вид животных производит молоко, специфически и точно приспособленное к потребностям собственных детенышей. Младенцы принимают молоко отдельно, а не в сочетании с другой пищей. Его жир некоторое время после приема препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому желудок не реагирует на молоко секреторной пищеварительных ферментов. Это мешает усвоению другой пищи, если она принимается вместе с молоком.

Прием кислых фруктов с молоком не вызывает расстройства и, очевидно, не мешает усвоению молока.

Сочетание продуктов в кишечнике

Правильно скомбинированная пища, по словам Шелтона, должна правильно сочетаться в процессе пищеварения на всем протяжении желудочно-кишечного тракта. Академик И. П. Павлов писал: «Присутствие жира в большом количестве в химусе (ча-

стично переваренной пище в желудке и кишечнике) задерживает в его собственных интересах дальнейшее выделение желудочного сока и тем самым мешает усвоению белковых веществ. Впоследствии сочетание жира и белковой пищи трудно усваивается». По мнению Шелтона, гниение и брожение, которые



начинаются в желудке как результат сочетания крахмалов с белками, продолжают в кишечнике и нарушают пищеварение в нем. Хорошее слюноотделение является важной предпосылкой и для хорошего кишечного пищеварения. Определение совместимости продуктов. В таблице указаны наилучшие и наихудшие варианты сочетания групп пищевых продуктов (см. «БР» № 22).

Белки

К основным белковым продуктам Шелтон относил большинство орехов, арахис, семечки подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и т. п.; все хлебные злаки; зрелые бобы, зрелый горох, соевые бобы; все мясные продукты (кроме жира); рыба, морепродукты; дрож-

жи; яйца; сыр, молоко; маслины, авокадо.

Углеводы

Шелтон выделял три группы углеводосодержащих продуктов: крахмалы, сахара и сладкие фрукты.

Крахмалы

Все хлебные злаки; зрелый горох и другие бобовые (кроме сои); картофель всех видов; каштаны; арахис.

Умеренно крахмалистые продукты: кабачки, тыква, цветная капуста, свекла, морковь, брюква, баклажаны.

Сахара

Белый и желтый сахар, варенье, мед, сладкие сиропы и т. д.

Сладкие фрукты

Бананы, финики, инжир, изюм, чернослив, сушеная груша, хурма.

Жиры


К жирам Шелтон относил все растительные масла; топленые жиры, сало; ореховые масла; суррогатные масла (маргарины); жирное мясо, жирную рыбу; сливочное масло, сливки, сметану; большинство орехов; авокадо.

Кислые фрукты. Большую часть кислот, поступающих с пищей, содержат кислые фрукты: апельсины, ананасы, помидоры, кислые яблоки, кислые персики, квашеная капуста, грейпфруты, гранаты, лимоны, кислый виноград, кислые сливы.

Полукислые фрукты. Свежий инжир, сладкая вишня, сладкие яблоки, сладкие сливы, манго, груши, сладкие персики, абрикосы, черника. Некрахмалистые и зеленые овощи. К ним относятся все сочные овощи, независимо от их цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.), в том числе: репа, баклажаны, ревень, сладкий перец, зеленый горошек, огурцы, неспелая кукуруза, тыква, редис, чеснок, лук (репчатый и перьевой), лук-шалот, лук-порей, кочанная капуста, брокколи (спаржевая капуста), кольраби, китайская капуста, цветная капуста (она же – умеренно крахмалистая), латук, салатный (французский) цикорий, шпинат, мангольд (листовая свекла), листья репы, свеклы, горчицы, щавель (он же – кислый продукт), сельдерей, петрушка, спаржа, кресс-салат, спаргаус, побеги бамбука, эскариоль. Отечественные натуропаты добавляют в список некрахмалистых овощей многие дикорастущие и культурные растения нашей полосы: кислицу, клюкву, хвою лиственницы (это одновременно «кислоты»), одуванчик, медуницу.

Продолжение следует.

КРАТКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ

 **Время от времени ваш организм сам сигнализирует об опасных недугах. Давайте попытаемся в этом разобраться...**

Потеря аппетита свидетельствует либо о недостатке витамина В, либо о заболевании сердца, желудка, кишечника, почек (возможны опухоли).

Кровь в стуле указывает на воспаление в кишечнике, опухоль, геморрой, кровоизлияние, нарушение свертываемости крови. Возможный признак лейкемии, а может, и следствие заболевания печени или иммунной системы.

Жажда. Если она случается часто, то это признак сахарного диабета.

Трещины в уголках рта. Вместе с сухостью кожи и усталостью, скорее всего, указывают на недостаток в организме железа.

Ломкие ногти на руках и ногах могут быть при заболеваниях щитовидной железы или легких. Продольные трещины на ногтях указывают на болезнь поджелудочной железы, поперечные борозды – на воспаление миндалин. Или на недоедание. Утолщение и пожелтение ногтей на пальцах ног свидетельствует о грибковой инфекции.

Потеря веса. Непреднамеренное похудение чаще всего ассоциировано с нарушениями обмена веществ.

Изменение окраски кожи. Желтизна указывает на заболевание печени или селезенки. Синюшность кожи и губ свидетельствует о сердечной болезни или раке легких.

Кашель. Если он продолжается свыше 2-3 недель, то это может быть следствием астмы или заболевания сердца.

Кожный зуд. Устойчивый зуд может

возникнуть при сахарном диабете, грибковой инфекции, нервных расстройствах. Диагностический признак лимфогранулематоза либо какого-нибудь заболевания лимфатической системы.

Головная боль. Свыше 90 процентов случаев головной боли связано с перенапряжением позвоночного столба. Остальные случаи – с болезнью глаз, ушей, зубов. Если голова болит сразу же после еды, то речь идет об аллергии к некоторым пищевым продуктам, например, шоколаду или сырам.

Подергивание век указывает на недостаток в организме магния.

Запах изо рта. Болезнь желудка или нарушение обмена веществ. Возможно, признак сахарного диабета.

Отеки. Скопление жидкости в одной ноге может быть связано с воспалением лимфатической системы, в двух ногах – с расширением вен. Кроме того, можно предположить заболевание почек и сердца. Скопление жидкости в тканях тела или в области брюшной полости может быть объяснено заболеванием печени.

Шум в ушах связан, как правило, с сужением сосудов и высоким давлением.

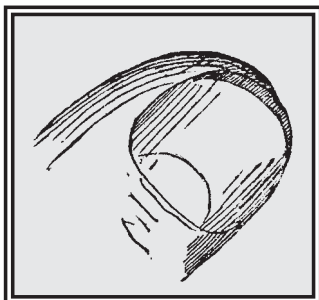
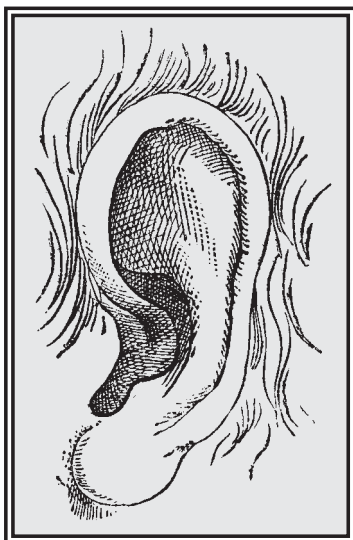
Судороги икроножных мышц ночью – симптом дефицита магния в организме, при ходьбе – нарушение кровообращения.

Кровотечение из десен. Воспаление десен, пародонтоз. Симптом авитаминоза.

Жжение языка указывает на дефицит в организме витамина В, хотя может быть вызвано острой пищей или курением.

Важно распознать болезнь на ранней стадии. Чем быстрее это произойдет, тем легче излечиться.

Юлия Н., г. Москва.



ЕСЛИ У ВАС ИЗЖОГА

 Вот мой совет. При приступах изжоги, возьмите стакан холодной воды и медленно, маленькими глоточками, прислушиваясь, что делается внутри вас, выпейте. Можно выпить и еще один стакан, это вреда не принесет. Изжога должна пройти, но если это не поможет, то только тогда применяйте соду. Возьмите себе за правило, каждое утро натощак выпивать стакан холодной воды, можно даже и два. Воду пейте маленькими глоточками, и только через 10-20 минут после этого приступайте к завтраку. Кстати, этот метод хочу порекомендовать всем людям – как больным, так и здоровым. Еще улучшает перистальтику душица. Пониженную кислотность она по-



вышает до нормы, и не выше, а также успокаивает воспалительные процессы.

Очень полезно настоять льняное семя (лучше молотое) и пить.

Хорошее лечебное воздействие

оказывают молотые семена айвы: в них содержится слизь, которая заживает ранки на стенках пищевода, желудка и кишечника.

В дополнение к назначенному врачом лечению, рекомендую применять одно из лекарственных растений: женьшень, аралию маньчжурскую, заманиху, лимонник китайский, экстракт элеутерококка или родиолы розовой. Они повышают тонус нижнего пищеводного сфинктера и являются общеукрепляющими средствами. У каждого из вышеперечисленных растений при некоторых заболеваниях есть побочные явления и противопоказания. Исходя из этого, рекомендую сначала ознакомиться с правилами приема растений и лишь потом приступать к лечению. Все эти растения являются биостимуляторами.

Тонус кишечника хорошо поднимают листья крапивы. Их можно попробовать попробовать в настое или положить (немного) в суп.

Будьте здоровы и скорейшего вам выздоровления!

Данилина М.П., г. Липецк.

УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНСУЛЬТА

У нас в стране ежегодно регистрируется до полумиллиона случаев инсульта – нарушения мозгового кровообращения. Только в Москве ежемесячно эта болезнь поражает более 20 тысяч человек. И тут самое печальное, что только 20 процентов тех, кто перенес инсульт, могут вернуться к работе, большинство же становятся инвалидами. Так что надо постараться уберечься от этой напасти.

Лучшее средство предотвращения инсульта – оптимистический жизненный настрой, положительные эмоции. По данным американских ученых, у людей в возрасте от 65 лет позитивное настроение и душевный комфорт снижают риск инсульта на 41 процент у мужчин и на 18 процентов – у женщин.

Очень важно своевременно выявить сосудистые изменения мозга.

Признаки появления мозговой недостаточности – тяжесть и боли в голове, ухудшение памяти, тревога, чувство неуверенности в движениях, рассеянность.

Недостаточность кровообращения головного мозга, если ее не излечить, перерастает в органические синдромы. Она тесно связана с гипертонией и атеросклерозом.

Для профилактики инсульта врачи рекомендуют принимать инстенон, стугерон (циннаризин), кавинтон, никошпан, пикамилон, пирацетам (ноотропил), церебролизин, танакан (особенно необходим при шуме в ушах), аспирин и другие средства. Но все это – химические препараты. Однако для профилактики и лечения расстройств мозгового кровообращения весьма эффективны также и лекарственные растения. Назову некоторые из них, наиболее эффективные.

АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ (золототысячник)

Улучшает мозговое кровообращение и тканевое дыхание мозга, расширяет коронарные сосуды; улучшает почечную гемодинамику, благодаря чему усиливается диурез; усиливает действие снотворных препаратов. Кроме того, астрагал нормализует свертывающую и антисвертывающую системы крови, заживляет раны при наружном применении. Растение это содержит природный комплекс токоферолов и селена, необходимых для мышечной деятельности. Побочных действий не имеет.

БАРВИНОК МАЛЫЙ

Оказывает седативное и антиаритмическое действие, не влияя на силу сердечных сокращений; нормализует показатель свертываемости крови, обеспечивает стойкость капилляров. Умеренно повышает функцию мочеобразования в почках, понижает артериальное давление, избирательно действует на мозговое кровообращение, расширяя сосуды мозга; снимает спазм артерий, повышает тонус вен; улучшает мозговое кровообращение, уменьшая зону ишемии при мозговых инсультах.

РАУВОЛЬФИЯ ЗМЕИНАЯ (корень)

Замедляет ритм сердечных сокращений, не изменяя минутный объем сердца, повышает устойчивость к гипоксии. Усиливает действие снотворных препаратов,

СОЛОДКА (корень)

Снижает уровень холестерина в крови и способствует исчезновению холестериновых бляшек в кровеносных сосудах, в том числе и в сосудах головного мозга. Но при длительном применении может повышать артериальное давление.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

(плоды и листья)

Укрепляет стенки сосудов, умеренно снижает давление.

ЧЕСНОК

Очищает сосуды.

ЧИСТОТЕЛ

Улучшает мозговое кровообращение. Настой можно приготовить так. Столовую ложку чистотела залить 200 миллилитрами кипятка; в течение 15 минут нагреть на водяной бане, охладить при комнатной температуре (45 минут), сырье отжать, профильтровать. Объем довести до 200 миллилитров. Принимать по 1/3 стакана три раза в день за 15 минут до еды.

ДЕВЯСИЛ

Также улучшает мозговое кровообращение; рекомендуется при старческом склерозе. Рецепт такой: 30 граммов сухого корня девясила залить водой (0,5 литра), поставить в темное место на восемь дней. Принимать по столовой ложке три раза в день за 15 минут до еды.

Хочу предупредить: прием всех приведенных здесь эффективных средств для улучшения мозгового кровообращения требует контроля врача!

Людям, занимающимся интенсивным умственным трудом, очень полезна хурма – она очищает сосуды головного мозга и благоприятно воздействует на мозговое кровообращение. Хурма содержит микроэлементы: фосфор, кобальт, медь и другие необходимые для питания головного мозга.

В заключение еще раз хочу сказать: лечить инсульт очень трудно, потому надо постараться его предупредить. Вовремя принятые профилактические меры помогут вам уберечься от этого тяжелейшего заболевания.

Ишкова С.А., г. Санкт-Петербург.



Пустырник



Карантус (барвинок) розовый

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

МОЕМ ВОЛОСЫ

1. Мытье волос кислым молоком

Старинным народным средством для мытья волос является кислое молоко. С древних времен многие народности Средней Азии использовали для этой цели молочнокислые продукты. И сейчас моют голову простоквашей, кефиром, сывороткой.

Молочнокислые продукты создают жирную пленку, которая защищает волосы от повреждения щелочным раствором, образующимся при растворении мыла в воде.

Как же мыть голову простоквашей? Обильно смочить ею голову, покрыть полиэтиленовой косынкой, а сверху – махровым полотенцем. Через 25-30 минут промыть в пене пережиренного туалетного мыла типа «Детское», «Ланолиновое», «Русский лес», тщательно ополоснуть теплой водой, а затем – подкисленной (1 лимон на 2 л воды, 1 ст.л. уксуса на 2 л воды).

2. Мытье сухих волос яйцом

Если волосы сухие и ломкие, то их очень полезно мыть яйцом, так как в его состав входит лецитин и почти все аминокислоты, которые предохраняют волосы от повреждения и способствуют устранению перхоти. Обычно используется все яйцо. Желток и белок хорошо взбить в небольшом количестве теплой воды. Яичную пену вылить на предварительно смоченные волосы и мыть без мыла. Затем волосы тщательно ополоснуть чистой теплой водой, а после – подкисленной.

Очень полезны в этом случае ополаскивания волос травами, которые придают волосам удивительный блеск.

3. Мытье сухих и нормальных волос яичным желтком.

Взять 25 г детского мыла, тонко его настрогать, развести в 100 г кипящей воды. Смесь процедить через марлю и охладить. Полученное желе перед употреблением развести в теплой воде, взбить до пены и добавить взбитый желток.

Перед мытьем рекомендуется втереть касторовое или оливковое масло.



4. Мытье жирных волос яйцом

Взять 100 г детского мыла, настрогать его и залить 100 г кипящей воды. Процедить, добавить 25 г спирта или одеколona. Перед мытьем взбить яйцо (и белок, и желток), втереть в кожу головы. Голову обернуть намоченным в теплой воде полотенцем, поддержать пять минут. Вымыть волосы полученной мыльной смесью.

5. Мытье чрезмерно жирных волос яйцом

Яйцо взбить, добавить 1 чайную ложку водки и несколько капель лимонного сока. Смесью втереть в кожу головы, смыть теплой, а затем прохладной водой.

6. Мытье головы отваром мыльнянки лекарственной

Две упаковки мыльнянки (200 г) залить двумя литрами воды и кипятить полчаса. В этом отваре мыть голову без мыла и шампуня, полоскать обычной водой, а еще лучше – настоем ромашки, если волосы светлые, и отваром дубовой коры – если темные.


7. Мытье жирных волос ржаным хлебом

150 г ржаного хлеба залить кипятком. Кашицей «намылить» голову, держать 5-10 минут. Затем промыть тщательно водой. Для придания волосам красивого блеска их ополаскивают настоем березовых листьев.

8. Мытье жирных волос горчицей

Одну столовую ложку горчицы развести в 2 л теплой воды. Вымыть голову, ополоснуть лучше всего настоем трав: мать-и-мачехи, крапивы, зверобоя, подорожника. Взять 4 столовые ложки смеси, залить 2 л кипятка, дать настояться 30 минут, процедить.

ПРИЗРАЧНАЯ МЕЛЬНИЦА

 Знахари в древности использовали приемы, которые сегодня называются аутотренингом. С их помощью успешно лечатся многие заболевания – неврозы, боль в сердце, сердцебиение, хроническая усталость, постоянная тревога, мнительность.

Ежедневно делайте одно из самых эффективных упражнений под названием «призрачная мельница». Оно по-

может вам избавиться от усталости, снимет головную боль, выгонит вредные для организма шлаки, улучшит обмен веществ.

Встаньте посреди комнаты и представьте, что перед вами кружит невидимое призрачное колесо водяной мельницы. Шагните в него. Призрачные лопасти будут набегать на вас сверху и, проникая сквозь тело, собирать на себя все болезни, все шлаки, которые скопи-



лись в вашем организме. В течение 10 минут постоите под колесами этой мельницы, представляя, как они проходят сквозь вас. Затем помойте ноги теплой водой и хорошо разотрите их полотенцем.

Регулярное повторение этой процедуры поможет вам очистить организм и налаживать обмен веществ. Это, кстати, важный фактор и для уменьшения веса.

Галина Б., г. Москва.

БАКЛАЖАННЫМ МАСЛОМ ВЫЛЕЧИЛИ ОТИТ



В детстве у моей дочери часто болели уши. Я лечила ее антибиотиками, компрессами, каплями, которые назначал врач. Делали даже аутогемотерапию (переливание крови), но ничего не помогало. Острый период, конечно, проходил, но при малейшей простуде уши опять давали о себе знать. Все матери, у которых дети болели отитом, знают, как это мучительно для ребенка. Моя Танюшка плакала от боли целыми ночами, а вместе с ней и я. В доме не было покоя. Мы с мужем не высыпались, шли утром на работу измученные бессонной ночью. Однажды рано утром я вышла с дочкой на руках во двор, чтобы муж и свекровь хоть немного подремали. Во дворе работала дворничиха тетя Аня. Узнав о моей беде, она рассказала рецепт, который знала еще с войны, когда была в эвакуации в Средней Азии. Антибиотиков, лекарств тогда не хватало, лечились тем, что давала природа. Скажу честно, тогда мне это средство показалось не очень серьезным – подумаешь, масло и овощи немудрящий! Но все-таки решила попробовать. И не пожалела, потому что результат был просто отличный. Хотя рецепт действительно очень простой. Судите сами.



Прокалить 2 ложки растительного масла. Взять небольшой баклажан, срезать с него шапочку и удалить сердцевину. Затем влить масло в баклажан и закрыть шапочкой. Баклажан поставить в духовку и запекать на медленном огне 30-40 минут. Из готового баклажана отжать масло и закапывать в ухо по 3 капли 3-4 раза в день.

Трудно в то время было в ноябре в Москве достать баклажан, но муж объехал все рынки и привез. Лечились мы ровно 3 дня. И с тех пор ни разу больше уши у Тани не болели. Видимо, по наследству Таня передала свою детскую болезнь сыну. Но здесь мы были уже во всеоружии. Потребовался всего один курс (5 дней) лечения баклажанным маслом. Буду рада, если и вашим детям поможет это простое, безвредное, но очень эффективное народное средство.

Алина О., г. Москва.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты» и ее читатели! Обращаюсь к вам за помощью. У моей знакомой началось все с диареи, сначала спасались таблетками. Потом все стало еще хуже. Таблетки уже не помогали. Обратились в больницу, там поставили диагноз – неспецифический язвенный колит (с постоянным поносом). Сказали, нет ворсинок в кишке. И еще нашли полипы в прямой кишке. Прошу вас, если кто-то знает рецепты или способы справиться с болезнью – помогите.

390013, г. Рязань, ул. Вокзальная, 38-38. Зуйкина О.С.

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 снадобий, 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

«Крыло» чебака	Бревно, распиленное вдоль		Момент в развитии Луны		Ведет огонь из танка		Борьба арабов с Израилем
	Звание члена РАН		Врач на сленге янки		Цветочный символ 8 Марта		Страна клевого листа
	Отличие стихов от прозы	Пропитка для древесины					
	Плотно посел на героин		Концовка симфонии				
				Тыльная сторона			
Бодрящий напиток	Стряпня солдата из топора		Доха, тулуп	«Подай» в адрес пса		Голос Николая Баскова	
Рыбная «мелюзга» в масле					Учитель красноречия у греков		Веревка в спортзале
	Роды в отаре	Порיצание					
	Дыра в борту «Титаника»						
	Толстая и твердая бумага		Арбитр на ринге				
				Опус Моисея в пяти томах		Проситель у Ленина	
	Бегущая строка в кадре	«Выйду на улицу, гляну на ...»		Специя для ликера	Мера мощи пылесоса		Травма, не терпящая соли
Вокал под балконом		Царское благоволение					
Шляпных дел мастерица		Винный рог Диониса					

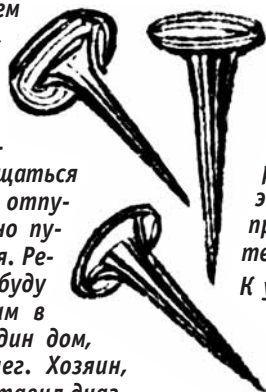
Сканворд предоставлен газетой
Отдел распространения (3852) 25-24-67



ГВОЗДЬ-СТОМАТОЛОГ

 Несколько лет назад мы с друзьями отправились в пеший поход по Карелии. Но любоваться красотами русского Севера нам пришлось недолго. На пятый день пути у моего друга сильно заболел зуб. Не помогли ни полоскания, ни хорошо всем известный чеснок на пульсе, ни обезболивающие таблетки. Десна стала опухать, отекала щека, поднялась температура. Стало ясно, что ему придется возвращаться домой. Но в таком состоянии отпустить его одного по довольно пустынным местам было нельзя. Решили, что сопроводить его буду я. Утром отправились с ним в путь, а к вечеру зашли в один дом, чтобы устроиться на ночлег. Хозяин, глянув на больного, сразу поставил диагноз и сказал: «К утру поправим!». И, к нашему удивлению, достал из коробки огромный ржавый гвоздь. С его помощью он и вылечил нашего товарища.

Это старинное народное средство лечения флюса и воспаления десен. На дно ма-



ленькой кастрюльки налить жидкого липового меда на один палец. Взять очень старый и заржавленный гвоздь, раскалить его докрасна на огне и положить в мед. Вокруг гвоздя образуется густое черное вещество вроде дегтя. Его нужно аккуратно собрать и смазать им десну перед сном. Нарыв прорвется к утру, опухоль опадет. Чем ржавее будет гвоздь, тем он будет полезнее. Постарайтесь, чтобы вся ржавчина сохранилась. Для этого не дуйте на гвоздь и не прикасайтесь к нему, когда будете нагревать.

К утру действительно нарыв на десне у друга прорвался и опухоль спала. Процедуру повторили еще раз – и через 2 дня наша группа в полном составе продолжила путешествие. С тех пор и у меня, и у друзей был повод испытать это средство на себе. Осечки не было ни разу! Советую всем: запаситесь ржавым гвоздем и баночкой липового меда.

Антон Ю., г. Химки.

СОЛЕНАЯ ВОДА – ОТЛИЧНЫЙ АНТИСЕПТИК

 Летом я работал в стройотряде, и от грязи ноги покрылись гноиниками, которые очень чесались. Лечиться не было времени, боли особой не испытывал, но жить с постоянным зудом было невозможно. Каждый вечер я смачивал пораженные места обычной кипяченой соленой водой.

Я брал кусочки ваты, смачивал соленой водой и основательно втирал в кожу. Делал и несколько компрессов из марли в четыре слоя. Когда вернулся домой, гноиники высохли, правда, кожа тоже стала сухой, но после обычной гигиены все быстро прошло. Соль – удивительное средство, которое всегда имеется под рукой.



Маклвец В., г. Пенза.

РАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

САРКОИДОЗ КОРНЕЙ ЛЕГКИХ: в 30-40 мл молока добавить 5 капель аптечного скипидара (производной хвойной смолы), смешать и выпить, запивая 0,5 стак. молока. Так делать ежедневно 4 раза в день 2-3 года до полного выздоровления, делая ежемесячно перерывы по 3-4 дня.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ. Зуд снимается, если втирать яблочный уксус или тройной одеколон. Гноинички смазывать жидкостью Новикова или крепким раствором марганцовки.

ОТЕК КВИНКЕ. Размолоть в порошок в кофемолке ряску, смешать с медом 1:1, скатать шарики с горошину, дать им подсохнуть, пить по 3 шарика в день за 30 мин. до еды.

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

Ответы на сканворд, опубликованный в № 24.

	т	я	п	к	а	ш	а	р	и	к	
с	п	з		к		е	а	л			
п	о	р	т	ь	е	и	п	а	у	з	а
у	о		р	о	н	д	о	н	с		
с	о	с	у	л	ь	к	а	т	о	д	е
к	т	а	о	к	а	в	р				
	к	а	м	з	о	л		л	е	в	ш
з	а	к	о	у	л	о	к		е	р	д
	д	ш	р	о	т		а	п	л	о	м
	к	и	в	о	к		т	о	в	а	р
з	а	д	а	т	о	к		м	а	к	а

Ф.СП-1

АБОНЕМЕНТ

На Газету
~~Журнал~~

“Бабушкины рецепты”

(Индекс издания)

(Наименование издания)						Количество комплектов					
На 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X
Куда											
(Почтовый индекс)						(Адрес)					
Кому											
(Фамилия, инициалы)						Тел.					

Доставочная карточка

ПВ Место Литер

На Газету
~~Журнал~~

“Бабушкины рецепты”

(Индекс издания)

(Наименование издания)						Количество комплектов					
Стоимость		Подписки		Переадресовки							
На 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X
Куда											
(Почтовый индекс)						(Адрес)					
Кому											
(Фамилия, инициалы)						Тел.					