

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Авитаминоз.....6	Заболевания мочевого пузыря2
Алкоголизм.....11	Заболевания суставов.....11
Ангина.....2	Заболевания щитовидной железы.....2
Анемия.....15	Запор.....11
Аритмия.....11	Золотуха.....2
Артрит.....15	Зубная боль.....2
Аутизм.....8	
Бесплодие.....14	Избыточный вес.....10
Бессонница.....4	Икота.....6
Болезненные менструации.....2	Инсульт.....9, 15
Боли в ногах.....12	
Боли в пояснице.....7	Камни в почках.....2
Бронхиальная астма.....15	Кашель.....2, 6
Бронхит.....5, 6, 15	Коклюш.....6
	Ларингит.....6
Водянка яичка.....14	Лимфостаз.....14
	Лимфоузлы.....3
Геморрой.....1	Лишай.....2
Гингивит.....15	
Гипертония.....1-2	Нервные потрясения.....9
Глисты.....15	Нефрит.....6
Головная боль.....13	
Грибковые поражения.....2	Отек ног.....2
Грипп.....5, 13	Панариций.....3
Грыжа межпозвоночного диска.....15	Паралич.....15
	Пародонтоз.....15
Дизентерия.....2	Пневмония.....15
Жиры.....3	Подагра.....15

Полиартрит.....7
Понос.....15
Преждевременное старение.....3
Простатит.....15
Простуда.....2, 5, 15
Псориаз.....11
Радикулит.....15
Рак.....15
Расстройства нервной системы.....4
Расстройство желудка.....1
Ревматизм.....2
Рожистые воспаления.....14
Сахарный диабет.....1, 6, 12
Склероз.....7
Стоматит.....15
Сыпь.....2, 11
Сыпь.....2
Тошнота при беременности.....2
Трахеит.....6
Трещины на пятках.....14
Туберкулез.....15
Усталость.....15
Фурункулез.....15
Экзема.....2
Язва желудка и 12-перстной кишки.....1

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.....1
СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ.....1
ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ.....1
ЧТОБЫ СБИТЬ ДАВЛЕНИЕ.....1
ИСПРОБОВАНО НА СЕБЕ.....2
ОЧИСТКА ПРИ ПОЧЕЧНЫХ КАМНЯХ И ПЕСКЕ.....2
ДУРНИШНИК.....2
ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ЖИРОВИКОВ И ЛИМФОУЗЛОВ.....3
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ.....3
ПАНАРИЦИЙ.....3
БОРЬБА С БЕССОНИЦЕЙ.....4
ЛИПОВЫЙ ЧАЙ.....5
ПРИ ПРОСТУДАХ И БРОНХИТЕ.....5
АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ.....6
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ.....7
КЛУБНИКОТЕРАПИЯ.....7
РЕДЬКА ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ.....7
ТРАВЫ ПРИ АУТИЗМЕ.....8
СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....10
МУХОМОРЫ ДЛЯ ТЕЩИ.....11
БАРАНЕЦ ОБЫКНОВЕННЫЙ (ПЛАУН).....11
БОЛИ В НОГАХ.....12
ДИАБЕТ БЫВАЕТ РАЗНЫЙ.....12
СБОР И ВИНО ОЧИСТЯТ КРОВЬ.....13
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ.....14
СКАНВОРД.....14
ЗДОРОВЬЕ ИЗ СИБИРИ.....15
ЗАЩИТНИКИ В САДУ.....15
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ, ПРОДОЛЖЕНИЕ.....15

реклама

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

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

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

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

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

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

ЧИТАЙТЕ В № 29

СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО



Секреты от всех болезней

Бабушкины рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- пол-пала – хирург без скальпеля
- семечки – не только от скуки
- песочные ванны
- мужское бесплодие
- о пользе движения
- чудо-лекарь омела

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 РФ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>		<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №28(384). 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 Подписано в печать 5.07.2009 Сдано в печать 5.07.2009</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>
<p>ISSN 1811-9492</p>  <p>9 771811 949000</p>	<p>09028</p>  <p>></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»

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

При сахарном диабете очень полезен такой сбор: 1 ч. л. листьев ольхи, 1 ч. л. листьев крапивы двудомной, 1 ч. л. листьев тысячелистника и 2 ст. л. лебеды (все компоненты используются не в сушеном, а в свежем виде).

Сбор заливается стаканом кипяченой, но не горячей, а остуженной воды, хорошо перемешивается и стоит на свету в стеклянной банке 4-5 дней. Потом содержимое банки надо отжать, процедить и добавить в настой щепотку питьевой соды.

Пить настой по 1 ч. л. 2 раза в день: утром за 8-10 мин. до еды и вечером перед сном.

Муравьева Е., г. Пенза.

СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ

Когда я была молодая, замучил меня геморрой. Много раз лечилась, но безрезультатно.

Однажды кто-то посоветовал мне купить в аптеке капли мяты или мяты перечной, цинковую пасту или цинко-нафталановую мазь и несоленое сливочное масло. На пластмассовой крышке смешать до однородной массы 20 г сливочного масла, 15-20 г цинковой пасты, 15-20 капель мяты, разровнять и положить в морозильную камеру. Как только паста застынет, нарезать длинной соломкой 3-3,5 см.

Свечи ставить на ночь. После 10 процедур забудете, что когда-то был геморрой. Во время лечения нельзя пить спиртное, курить, воздержитесь от половой жизни.

Огольцова В.С.

ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ

При расстройстве желудка

Взять 1 ч.л. любого сухого чая, пожевать и запить водой. Также можно проглотить 2-3 горошины горького перца.

При язве желудка и 12-перстной кишки

Взять перепонку с 1 кг зрелого грецкого ореха и залить 0,5 л питьевого или медицинского спирта. Настоять 20 дней в темном месте, затем принимать по 1 ст. ложке за

полчаса до еды, ничем не запивая. Или взять 1 ст. ложку спирта, выпить за полчаса до еды и заесть сливочным маслом.

Ирина Ш., г. Кашира.

ЧТОБЫ СБИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Нужно взять 1 стакан кипяченой холодной воды, 2 ч.л. яблочного уксуса, 1 зубок толченого чеснока и пить 2 раза в день, утром и вечером.

Каменко Л.Ю.



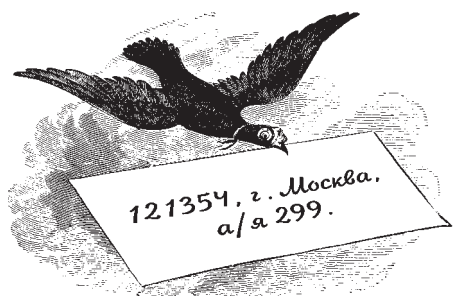
СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- что такое «панариций»?
- борьба с бессонницей
- лечит абрикос
- аутизм и травы
- диабет бывает разный

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.



ОЧИСТКА ПРИ ПОЧЕЧНЫХ КАМНЯХ И ПЕСКЕ

При почечной боли головы, или так называемой почечной мигрени (это когда боль идет через затылок к глазам), моча ограничена, локальная боль нарастает, рекомендуется следующее: ромашка – 30-40 г, кипяток – 1 л. Чай с цветками влить в ведро, разбавить кипяток теплой водой, посадить пациента на ведро (вода до половины ведра) и укутать одеялом.

Боли быстро утихнут, и моча может отходить с песком, но в любом случае надо показаться врачу.

Рекомендуется 2 раза в неделю рисовый день, как очистительную процедуру.

Рис прекрасно впитывает токсины, которые большие почки не могут профильтровать, что и дает головную боль.



Яблочное пюре без сахара – замечательный сорбент, содержащий пектин, связывающий токсины. И рис, и яблоки можно посыпать корицей (она регулирует давление, чистит кровь, усиливает кровообращение).

Разрешается пить травяной или зеленый чай в большом количестве.

Регулярное проведение таких дней регулирует вес и очищает весь организм!

Далькина О., г. Орел.



ДУРНИШНИК

Дурнишник колючий, дурнишник обыкновенный. Оба вида дурнишника, особенно колючий, богаты йодом. Препараты из этих растений успешно применяют в народе для лечения заболеваний щитовидной железы. Собирают надземную часть этих двух видов растения, срезая ее в том месте, где начинаются листья, во время цветения, корни осенью, а семена в период их созревания. Это однолетнее растение высотой 20-50 см. Листья с короткими черешками, сверху темно-зеленые, снизу серовато-войлочные, соцветия – корзинка. С лечебной целью используются трава, семена и корни.

Отвар из семян и корней употребляют при лечении дизентерии, золотухи, заболеваний мочевого пузыря. Настойку всего растения на водке пьют при зобе, заболевании щитовидной железы. Водный отвар применяется при простудных заболеваниях, ревматизме как средство, стимулирующее желудочное пищеварение кишечника, спазмах в области желудка, воспалении печени, при острых и хронических бронхитах, при камнях в почках, болезненных менструациях. Все растение заваривают и пьют как чай при раке. Приведу некоторые рецепты при лечении указанных заболеваний.



Настой дурнишника: заварить 200 мл кипятка 1 ст.л. травы, настоять 40 минут, пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Понижает артериальное давление, возбуждает дыхательный центр, уменьшает увеличенную щитовидную железу, снимает спазмы при кишечных коликах. Курс лечения при почечных камнях – 2 недели.

Отвар травы: заварить 1 ст. кипятка 1 ст.л. травы, кипятить около 10 минут на водяной бане, настоять 20 минут, процедить. Употреблять внутрь по 1 стакану 3 раза в день при лечении заболеваний щитовидной железы.

Густой экстракт: применяют для лечения больных проказой: заварить 1 ст. кипятка 1 ст.л. травы, кипятить на водя-

ной бане до постепенного упаривания отвара на половину, остудить и процедить. Употребляют внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

Свежие листья дурнишника растирают (но без колючек) и смазывают ими пораженные места при кожных заболеваниях (экзема, лишай, золотушные струпья, сыпь и грибковые пораже-

ния). В зимний период можно применять отвар из сухого сырья всего растения.

Писать по адресу: **357560, Ставропольский край, г.Пятигорск, пос. Горячеводский, ул.Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.**

ИСПРОБОВАНО НА СЕБЕ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Более 5 лет я выписываю вашу газету. Была очень расстроена, когда по вине почтальона не получила один из номеров газеты. Газета мне нравится тем, что это очень простые доступные рецепты. Очень рада, что моими рецептами заинтересовались люди, присылают письма, спрашивают. Дай Бог, чтобы мои рецепты помогали.

Сообщаю пару рецептов, простых, доступных и испробованных на себе.

От ангины

Взять 1 ст.л. глицерина и 1 каплю 10% йода. Смешать и смазывать тампоном горло утром и вечером.

При зубной боли

Потрите 3 раза десну димедролом.

От кашля

Не выбрасывайте кожуру от яблок. Высушите, сделайте отвар. Пейте по 1 стакану 3 раза в день с медом или сахаром вместо чая.

Тошнота при беременности


Пожуйте сухой грузинский чай.

От отека ног

На 1 л воды 4 ч.л. льняного семени, прокипятить 10-15 мин. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать 1 ч. Процедить, для вкуса добавить какой-нибудь фруктовый сок. Пить по половине стакана через каждые 2 часа 6-8 раз в день.

Всего вам доброго. **Валентина Ивановна. 352040, Краснодарский край, ст. Павловская, ул. Рабочая, 2-29.**

ПАНАРИЦИЙ

 Это довольно распространенное заболевание – воспаление тканей пальца. Различают несколько форм этого заболевания: кожную, подкожную, сухожильную, суставную и костную.

Панариций – воспаление околоногтевого валика.

Причиной панариция являются микротравмы – неосторожно выполненный маникюр, уколы, заусеницы, ссадины, царапины, ожоги и т. п.

После резаных ран панариций, как правило, не возникает. Панариций развивается при мелких повреждениях кожных покровов пальца, вовремя не обработанных имеющимися в домашней аптечке дезинфицирующими средствами: йодной настойкой, спиртовой настойкой календулы, 10%-ной спиртовой настойкой прополиса.

Заболевание проявляется нарастающими болями в пальце. До появления гноя в пальце панариций можно и нужно лечить самому. Для этого палец держите в максимально горячей воде, в которой растворена поваренная соль и питьевая сода (на стакан горячей воды 2 ч. ложки соды). Процедура длится в течение 10-12 мин. каждый час в течение 2-3 часов. Вынув палец из горячей ванночки, обработайте его спиртом (70°-98°). Затем наложите на

палец ватку или марлевую салфетку, смоченную в водке, и наденьте резиновый напальчник.

Если не успел образоваться гной в пальце, то можно избавиться от боли и дальнейшего развития панариция, опустив палец в емкость со спиртом на 2-3 часа. Если нет спирта, положите на пораженный палец смесь натертой красной свеклы со сметаной и закрепите повязкой; на ночь приложите свежую порцию.

Подкожный панариций чаще локализуется на ладонной поверхности ногтевой фаланги пальца, которая отекает и резко болезненна при ощупывании.

При поражении ногтя краснеет околоногтевой валик, возникает болезненность при ощупывании. При суставном панариции сустав припухает, краснеет и движения в этом межфаланговом суставе резко болезненны. При сухожильном панариции палец полусогнут, не двигается из-за отека и боли.


Костный панариций дает множественные свищи и гнойное отделяемое.

При суставном, сухожильном и костном панариции необходимо хирургическое вмешательство.

Если при панариции появляется дергающая боль в пальце, то заболевание переходит в гнойную стадию. В этом случае срочно обращайтесь к хирургу.

Пеженин В.П., г. Ростов.

ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ЖИРОВИКОВ И ЛИМФОУЗЛОВ

 Примените такой рецепт. Сейчас же нарвите почек сосны. Набросайте в бутылку 0,5 л на 2/3. Залейте перваком (не менее 70°) или спиртом, окутайте черным и поставьте в теплое темное место на 14 дней. На 15 день откройте ночью и заткните пробкой, поставьте в стол.

Пейте по одной чайной ложке 4-5 раз в день, запивая родниковой водой (50 г).

Одновременно, сложив марлю в 3-4 слоя и смочив ее настоем, кладите на лимфоузлы и на жировики, что появи-

лись самыми первыми. Но не закутывайте, а так кладите, чтобы и не парилось, но и не холодное было.

Настаивать придется не одну бутылку, так что заготовляйте заранее.


Надо пить настойку 14 дней, потом 7 дней пить чистотел. 1 столовую ложку чистотела залить 200 г кипятка, настоять час, слить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

И повторять снова лечение настоем сосновых почек.

Исключить мясо, копчения и яйца, хим. лекарства. Не париться в ванне. Не парить ноги. И вы обязательно поправитесь.

Марина К., г. Волгоград.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

 Утром после зарядки и душа медленно выпивайте натощак мелкими глотками отвар ромашки (столовую ложку цветков залейте стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой 10 минут, добавьте ч. л. меда).

Возьмите в равных частях корни, листья и цветки бузины черной. Заварите столовую ложку смеси стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа, процедите. Принимайте отвар по столовой ложке 3 раза в день.

Отлично действует на кожу очищающий чай. Смешайте в равных частях по столовой ложке стебли тимьяна и лаванды, добавьте щепотку меллисы и 2 столовых ложки листьев лесной земляники. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, остудите и процедите. Пейте по чашке в день перед едой.

Очень благотворно влияет на кожу тонирующий коктейль (впрочем, как и любые свежие фруктовые и овощные соки).

Разотрите желток с 2-мя столовыми ложками меда, добавьте столовую ложку лимонного сока и 0,5 стакана любого фруктового или овощного сока, 2 ложки морковного сока и 2 стакана питьевой воды. Вместо воды можно добавить свежего молока.

1-2 раза в неделю обязательно делайте питательные маски. Летом – из овощей и фруктов: абрикосы успокаивают воспаленную кожу, кабачки и баклажаны увлажняют ее, брусника и черника сужают поры, лимон расширяет поры и отбеливает лицо, виноград увлажняет и размягчает кожу, клубника и малина оздоравливают ее.

Чтобы избежать преждевременного старения, ложитесь спать не позже 10 часов вечера, пребывайте в хорошем настроении. Следите за нормальной работой кишечника – и тогда кожа лица разгладится, порозовеет.

В холодное время года кожа под воздействием ветра, снега и мороза теряет много жидкости. Чтобы сократить ее потери в организме, необходимо пить минеральную воду, уменьшить потребление соли и картофеля, есть больше зелени, грибов, бананов, сухофруктов, зерновых.

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



Бузина черная
S. nigra L.



БОРЬБА С БЕССОННИЦЕЙ

Существует ряд несложных правил, которые помогут существенно повысить качество сна.

Очень полезно прогуляться перед сном на свежем воздухе.

За час до сна не заниматься тяжелым физическим трудом или напряженной умственной работой.

Создайте для спокойного сна благоприятные условия. Перед тем как лечь спать, проветрите комнату, а еще лучше – откройте форточку на всю ночь. Постель должна быть удобной, одеяло – легким, но теплым. Не укрывайтесь с головой и не закрывайте лицо подушкой.

Главное правило здорового сна – спите в спокойной обстановке, сделайте так, чтобы вас не беспокоили.

Желательно ложиться спать не позже 23 часов и в одно и то же время.

Ужин должен быть легким. И лучше всего воздержаться от продуктов, вызывающих возбуждение нервной системы: кофе, чай, алкоголь.

Выпейте стакан теплого молока или воды с медом.

Но очень важно – не беспокоиться о том, что вы не можете уснуть. Самое главное для быстрого засыпания – это расслабление организма и освобождение от тревог и страхов. Для этого вы можете принять теплую расслабляющую ванну с морской солью или пеной продолжительностью примерно 10-15 минут и затем сразу лечь в постель. Постарайтесь думать о чем-нибудь приятном для вас. Выполнение этих советов поможет вам скорее уснуть, и тогда сон будет спокойным и крепким.

ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

Для лечения бессонницы попробуйте воспользоваться следующими домашними рецептами:

1 Семена укропа 50 г варить примерно 15-20 минут на небольшом огне в 0,5 литра кагора или портвейна. Затем дать настояться в течение часа, процедить, отжать. Принимать по 50-60 г перед сном. Данное средство безвредно и обеспечивает хороший сон.

2 столовые ложки семян конопли мелко растолочь, просеять. Затем залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять в течение 30-40 минут. Настой пить теплым за два приема перед сном. Сначала выпить полстакана за 2 часа до сна. Потом, через час, выпить остаток вместе с осадком. Принимайте в течение 2 недель. Данное средство применяется для лечения периодической бессонницы.

3 Для лечения бессонницы используйте лавандовое масло. Перед сном смазывайте маслом виски. 3-5 капель лаванды перемешайте с 1 ч.л. сахара и маленькими глоточками медленно пейте перед сном. Данное средство обеспечивает хороший сон.

4 Полезно от бессонницы мыть ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

5 При бессоннице, расстройстве нервной системы полезно применять настой семян кувшинки белоснежной или кубышки желтой: 60 г сушеных зрелых семян растирают в порошок и заваривают в 0,5 л кипятка. Настаивают 20 мин. Настой выпивают за день в два приема. Курс лечения – до улучшения сна.

тов стимулирует быстрое засыпание и хороший сон. Днем положите мешочек в целлофановый пакет, чтобы увеличить срок действия трав.

ТРАВЫ ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

Лекарственные средства от бессонницы являются наиболее часто употребляемыми из всех лекарственных средств. И хотя все знают, какой вред может причинить их постоянное применение, люди не в силах от них отказаться по причине развившейся психической или физической зависимости.

В ассортименте фитоаптек есть куда более безопасные и столь же эффективные средства, которые способны бороться с самыми разными нарушениями сна. В отличие от химических ингредиентов, травы безопасны и не вызывают формирования привыкания.

Существует довольно много различных трав, направленных на борьбу с бессонницей, выбрать конкретное, можно опираясь на причины нарушения сна

Чай из валерианы рекомендуется тогда, когда нарушение сна вызвано нервными переживаниями, тревогой.

Чай из цветков лаванды (ванны с лавандовым маслом, ароматерапия) помогут заснуть при бессоннице, вызванной внутренним беспокойством.

Мелисса обладает самым мягким успокаивающим эффектом, поэтому она, как правило, применяется в комбинации с другими травами.

Страстоцвет эффективен при неглубоких расстройствах сна.

Эти травы можно применять как самостоятельно, так и готовить на их основе успокаивающий чай. Для приготовления напитка взять каждой травы по 25 г и залить стаканом кипятка. Настоять 5-10 мин.

С уважением, Елена.



ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

Для меня цветочки липы уже много лет первое средство от простуды и других болезней. Стоит почувствовать легкое недомогание, завариваю липовый цвет, пью этот живительный чаек и прогоняю всякую хворь вместе с потом.

А еще лучше приготовить сбор: цветочки липы, листья мяты перечной, цветы черной бузины и ромашки аптечной перемешать в равных количествах, а затем одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане полчаса, остудить и принимать по стаканчику два-три раза в день.

Любая простуда и грипп быстрее проходят от этих травок.

Но самое главное достоинство липового цвета – возвращать красоту и молодость. Много лет раз в неделю я хожу в баню париться и обязательно беру с собой литровый термос с липовым чаем. Этот чай за время банной процедуры выгоняет из ор-

ганизма все вредные вещества, которые выходят вместе с потом через кожу.

Когда удастся запастись липовыми венниками, я обязательно это делаю, и тогда получаю двойную пользу: липовый чай очищает меня изнутри, а венник массирует и делает кожу упругой.

В народе липу недаром называют женским деревом, поскольку она содержит фитогормоны, очень схожие с женскими.

И еще один секрет красоты, который я хочу напомнить женщинам. Приготовьте отвар липового цвета, процедите его и залейте им формочки для льда. Если каждое утро вы будете протирать лицо кубиком льда из липового цвета, ваша кожа будет долгое время оставаться молодой, упругой, а морщинки начнут появляться намного позже. Всем советую не забывать про липу. Она вам подарит и здоровье, и красоту.

Оля П., г. Тверь.



ПРИ ПРОСТУДАХ И БРОНХИТЕ

Взять 0,5 кг свежих ягод малины, залить 0,5 л спирта, добавить 200 г меда и настоять 20 дней в темном месте. Принимать при сильном кашле по 1 ст. ложке натощак и перед сном, ничем не запивая. Хорошо очищает бронхи.

Также при бронхите у детей и взрослых хорошо помогает 200-граммовый лимон, проваренный 10 мин. в воде. Когда лимон остынет, разрезать его на 2 части и каждую часть отжать в 150-200 граммовый стакан.

Взять 1 ст. ложку глицерина и добавить к соку лимона. Затем стакан доверху залить пчелиным медом. Все хорошо перемешать и принимать при сильном кашле по 1 ст. ложке натощак и перед сном. Хорошо отходит мокрота, очищаются бронхи.

Зеленова С., г. Н.Новгород.



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

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Дерево 5-8, редко 10 м высотой, ствол до 30-40 см в диаметре, с серовато-бурой корой. Молодые побеги красновато-коричневые с оливковым оттенком и своеобразным блеском. Листья округлые или яйцевидные, 6-8 см длиной и 5-7 см шириной, голые, острые, блестящие, с наличием в уголках жилок. Цветки белые или розовые, до 3 см в диаметре, с большим количеством тычинок и одним пестиком, располагаются одиночно на коротких цветоножках.

Цветет до распускания листьев. Плоды созревают в июле-августе. Живет и плодоносит до 50 лет.

В средней полосе абрикос занял большое место в ползашите, приовражных полосах, в сплошных насаждениях по неудобьям в степи и несколько меньше в лесостепи. И.В. Мичурин создал сорта абрикоса, успешно культивируемые в средней полосе России, вплоть до широты Москвы.

В диком виде встречается в Средней Азии (в горах Тянь-Шаня). Родина абрикоса – Китай, где культура его была известна за 2-3 тысячи лет до нашей эры. В Древнюю Грецию и Древний Рим растение было завезено в I веке н. э. Плиний, Колумелла, Диоскорид называли абрикос *talum Armeniacum*, «армянское яблоко» или *prunum Armeniacum* – «армянская слива».

Лекарственным сырьем служат семена и получаемое из них масло (*Oleum Persicorum*). В медицинской практике используются плоды, семена абрикоса и абрикосовая камедь. Мякоть абрикоса высококалорийна.

В связи с наличием в мякоти абрикоса значительного количества калия рекомендуется употреблять его при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в разгрузочные дни. При назначении ртутных мочегонных препаратов показана диета, богатая солями калия (в сутки до 1 стакана кураги).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Абрикосы можно использовать при недостатке в организме витаминов А, С, РР. Трех четвертей стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С. Употребление абрикосов из-за высокого содержания в них сахара следует ограничить больным сахарным диабетом.

Народная медицина рекомендует семена абрикосов применять как успокаивающее средство при кашле, икоте, а также принимать семена абрикосов с другими лекарственными растениями при ларингитах, трахеитах, бронхитах, коклюше, а также нефрите. Употреблять семена следует в виде эмульсии, которая приготавливается из 20-30 г семян.

В народной медицине плоды абрикоса употребляют при авитаминозах А, В и С, нарушении деятельности кровеносных органов, как средство, улучшающее и регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта, а также способствующее выведению радионуклидов из организма.

Абрикосовый сок употребляют при пониженной и нуле-



вой кислотности, воспалительных заболеваниях кишечника, сопровождающихся гнилостными процессами, так как он обладает бактерицидной и антигнилостной активностью.

Из жмыха семян горьких сортов абрикоса готовят миндальную воду, применяемую внутрь как успокаивающее и обезболивающее средство.

Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Это определяет их лечебную ценность для людей, страдающих анемией.

Наряду с миндальным и персиковым



абрикосовое масло используют для растворения камфоры и других лекарств, для приготовления косметических мазей, кремов, а также как пищевое масло.

В домашней косметике из

Способы приготовления и применения:

1. Свежие плоды в количестве 200 г принимать 3 раза в день, разделив поровну, при авитаминозе.
2. Настой: сушеные плоды предварительно помыть, затем залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 1 час. Принимать 3 раза в день, разделив поровну, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и кровеносных органов.


мякоти абрикосов делают маски при солнечных ожогах.

Выступающие из трещин коры абрикосовых деревьев натёки засыхают на воздухе, образуя так называемую абрикосовую камедь. Измельченная в порошок белого или желтого цвета, абрикосовая камедь используется в медицине как полноценный заменитель импортного гуммиарабика. По эмульгирующей способности, стойкости приготовленных на ней масляных эмульсий и вязкости она превосходит гуммиарабик. Абрикосовую камедь применяют как обволакивающее и эмульгирующее вещество при приготовлении пилюль, таблеток, масляных эмульсий.

Абрикосы, особенно свежие, не рекомендуется есть натощак, а также после приема трудно перевариваемой пищи. Употребление холодной воды после еды абрикосов вызывает понос. Свежие абрикосы не рекомендуются больным язвенной болезнью и острым гастритом. Принимать

абрикосы для лечения и профилактики авитаминоза А не следует, так как содержащийся в абрикосах провитамин А (каротин) при указанных заболеваниях не усваивается, и поэтому целесообразно назначать больным чистый витамин А (Б.Г. Волынский с соавт., 1983). Побочное действие абрикосов со стороны пищеварительных органов можно предупредить или снять с помощью укропной воды, свежего укропа или аниса.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

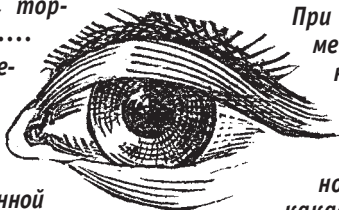
 При конъюнктивите и сопутствующей ему слезоточивости полезно промывать глаза свежим отваром пшеничной крупы. Порцию отвара следует использовать однократно. Облегчение наступает обычно через 6-10 дней.

Японцы – народ долгожителей: средняя продолжительность жизни – 84 года. Но и в этом возрасте они – не пенсионеры, а земледельцы, ремесленники, торговцы – и в 70, и в 80, и в 90....

Прекрасно очищает сосуды следующее средство: 1 стакан семян укропа и 2 столовые ложки измельченного корня валерианы залейте 2 литрами крутого кипятка в стеклянной банке. Настаивайте сутки, закутав теплым одеялом. Добавьте 2 стакана меда. Пить по 1 столовой ложке за 20 мин. до еды 3 раза в день. Этим способом удалось улучшить состояние при лечении инсульта.

При нагрузке стопа увеличивается в длину на 1,5 см и расширяется на 1,7 см. Поэтому туфли нужно выбирать с небольшим «запасом»: спереди – около 1,5 см, сбоку – около 1 см.

От запоров. 1) Почаще пейте воду, в которой долго варились сливы или овес.



2) Три-четыре раза в день принимайте сок редьки, рассол квашеной капусты в теплом виде, чай из сушеных вишен.


Красноватые прожилки на белках глаз вызывают подозрение на плохое состояние кровеносных сосудов. Желтоватая окраска белков говорит о проблемах с печенью, а частое моргание – признак вегетососудистой дистонии.

При туберкулезе легких принимают как дополнительное лечение следующую смесь: 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки обыкновенной, по 100 г сливочного масла, меда и порошка какао. Все смешать, принимать по 1 столовой ложке в обед и вечером, запивая стаканом горячего молока.

Если вас беспокоит плохой запах изо рта, то избавиться от него можно таким образом: десятиграммовый шарик прополиса тщательно прожевать до состояния кашицы. Процедуру проводить на ночь, зубы почистить только утром. Делать это можно сколь угодно долго.

Владимир Н., г. Минск.

КЛУБНИКОТЕРАПИЯ

 Клубника – ягода от склероза, для сердца, сосудов, суставов. Швед Карл Линней


ел по 1 кг в день (между приемами пищи) и вылечился от жесточайшей подагры.

3 полных сезона по 2-3 кг клубники – средство от полиартрита!

Ушкова Л.В.



РЕДЬКА ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

 1,5 стакана сока черной редьки надо смешать с 1 стаканом меда и 1/2 стакана


40%-ного спирта. В полученную смесь добавить 1 столовую ложку поваренной соли и все хорошо перемешать. Этим средством растирают больные места при болях в пояснице и суставах.

Рублева Ю., г. Киров.



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

Каждому родителю приятно наблюдать за тем, как его ребёнок улыбается, смеётся, бормочет и реагирует на происходящее вокруг него. Дети тоже любят это внимание, постоянно окружающее их. На самом деле такое поведение детей и родителей – не только проявление любви, но и необходимое условие развития. Однако есть дети, которые не любят обращать внимание на окружающих и словно живут в своем собственном мире. Они не стремятся познать новое, знакомиться, делиться своими эмоциями. Часто у таких детей возникают проблемы в общении и социальной адаптации, ничего не интересует их. Ребенок, у которого появляются симптомы, схожие с перечисленными выше, болен аутизмом.

движением пылинок в луче света или рассматривать свои пальцы, крутя ими перед глазами и не реагировать на призывы матери, словно неживой предмет. Иногда ему нравится играть рядом с другими детьми, смотреть, что они делают, что пишут в тетради, во что играют, при этом большой интерес вызывают не дети, а то, чем они занимаются. Поведение ребенка в общественных местах может быть недостаточно адекватным. Так, он может кричать, в магазине все хватать с полок. А если кто-то обращает на него внимание, то начинает нервничать. В детском саду не соблюдает режим, не слушается воспитателей, не участвует в занятиях, а может сидеть, например, в шкафу.

Известно, что при отсутствии лечебно-коррекционной помощи до 70% детей с аутизмом становятся глубокими инвалидами и нуждаются в постоянной помощи посторонних лиц. Раннее начало лечебно-коррекционных мероприятий значительно улучшает прогноз.

ЛЕЧЕНИЕ АУТИЗМА

Медикаментозная терапия направлена на уменьшение симптомов, дополнительно ухудшающих социальную адаптацию ребенка, например, выраженные агрессия, саморазрушающее поведение, импульсивность, гиперактивность. Назначают пирарцетам, пирамидол, дигидрокверцетин, комплекс витаминов группы В и пр. Коррекционная работа необходима детям со сниженным интеллектуальным развитием и должна проводиться по специально разработанным методикам, учитывающим особенности эмоциональной сферы, общения, восприятия окружающего мира.

Идеальным вариантом является комплексная работа, включающая педагогическое воздействие, музыкальные, танцевальные и т.п. занятия и, обязательно, психотерапию.

Психотерапия должна быть одной из составляющих комплексного терапевтического воздействия. Она воздействует на эмоциональные проблемы ребенка, помогает устанавливать полноценный контакт с окружающими, преодолеть глубокие психологические барьеры, страхи. Психотерапия его – это длительный процесс, самым лучшим является режим 3-4 сеанса психотерапии в неделю в течение не одного года. Но потраченные усилия оказываются ненеприятными.

Определенную пользу могут принести некоторые лекарственные растения. Поиск правильного лекарственного средства и адекватной его дозировки при аутизме часто очень тяжел, и могут уйти месяцы на апробацию различных лекарственных препаратов. Это касается использования Melissa, багульника, любистка, солянки холмовой, бакопы, шизонепеты, шлемника байкальского, датиски коноплевой. Хороший эффект дают препараты гинкго двулопастного (танакан, билобил, табакан),

которые положительно влияют на процессы обмена веществ в нейронах мозга, улучшают усвоение глюкозы и кислорода, обладают выраженными

ТРАВЫ ПРИ АУТИЗМЕ

Доцент кафедры фитотерапии ФПКМР Российского университета дружбы народов, д.м.н. Елена Корсун.

Термин «аутизм» (от греческого *autos* – сам) был введен психиатром Е. Блейлером и означает «оторванность ассоциаций от данных опыта, игнорирование действительных отношений». Швейцарский психиатр Л. Каннер в 1943 г. впервые дал целостное описание синдрома, наблюдаемого в детской психиатрической практике, который он обозначил как ранний детский аутизм (РДА). Основным нарушением в описанных им клинических случаях он считал неспособность детей с самого рождения устанавливать отношения с окружающими людьми и правильно реагировать на внешние ситуации. Сначала это расстройство Каннер относил к детской форме шизофрении, но затем признал его самостоятельность, а причины искал то в аффективной сфере, то в кругу органических нарушений. С тех пор не утихают споры относительно причины, механизма развития, проявлений, лечения, прогноза этого психического расстройства.

Нарушение социального взаимодействия проявляется в отсутствии или выраженной ограниченности контакта с внешней реальностью. Ребенок как будто отгорожен от мира, живет в своем панцире, «скорлупе». Может создаться впечатление, что он не замечает окружающих людей, для него имеют значение только собственные интересы и нужды. Попытки «проникнуть» в его мир, вовлечь в контакт приводят к вспышке тревоги, агрессивным и самоагрессивным проявлениям. Часто больший интерес вызывают предметы, а не люди: ребенок может часами завороченно следить за

Главной же проблемой является отсутствие или выраженная недостаточность коммуникативной функции речи ребенка. Ограниченное, повторяющееся и стереотипное поведение, интересы и активность обнаруживаются с раннего возраста. Ребенок испытывает большую потребность в сохранении стабильности и неизменности его привычного окружения.

В свою жизнь ребенок вносит большое количество ритуалов и нуждается в их неукоснительном выполнении, например, перед сном требует, чтобы ему читали рассказы из семи определенных книг в определенной последовательности. Нередко у ребенка отмечается прекрасный музыкальный слух, любовь к музыке, которую он внимательно слушает, безошибочно узнает мелодии, кружится под них, а некоторых может бояться, поворачиваться спиной к магнитофону, пятиться из комнаты, вжав голову в плечи. Физическое развитие при чистых формах детского аутизма, как правило, нормальное.

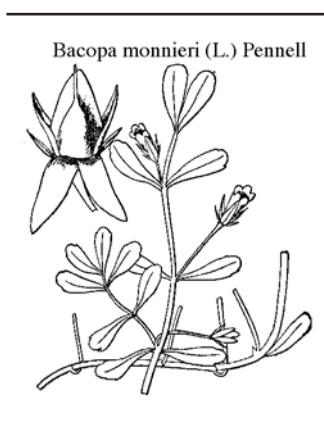
Постепенно ребенок может развить, иногда достаточно глубокие и прочные связи с родителями, братьями и сестрами. У некоторых детей социальное развитие улучшается в течение подросткового и взрослого периодов жизни. Небольшое количество детей делают значительный шаг вперед в течение подросткового периода и функционируют значительно лучше по сравнению с ранними годами жизни.



ноотропными и антиоксидантными свойствами. Известен дормилант (экстракт корня валерианы и листьев мелиссы), улучшающий сон и дающий успокоение при тревожном напряжении. В ряде случаев помогает утренний прием экстракта родиолы, настойки левзеи, а вечером – душицы, мелиссы, пассифлоры, валерианы и других растений, проявляющих успокаивающее, улучшающее сон, стрессопротективное и вегетостабилизирующее действие. Все перечисленные растения и препараты желателно использовать после консультации с врачом, знающим эти растения, а лучше – прошедшим подготовку по фитотерапии. Каждые 2-3 недели фитопрепараты меняют, чтобы не развилось привыкание в организме.

В аюрведической медицине обоснованно при аутизме используется бакопа – новый высокоэффективный фитопрепарат «Бакопа Монниери» (Брами). Он представляет собой полученный по оригинальной технологии таблетированный экстракт знаменитого лекарственного растения семейства норичниковых бакопа Монье (*Bacopa monnieri* (Linn.) Pennel). Его успешное применение при проявлении различных расстройств высшей нервной деятельности, в частности, повышенной возбудимости, ухудшении памяти, слабоумии, эпилепсии, аутизме уже более тысячи лет назад было описано в классических трудах восточной медицины. Бакопа Монье заслуженно принадлежит к числу нескольких «избранных» представителей южной экзотической флоры, которые благодаря своим проверенным временем и не имеющим аналогов свойствам все шире используются и в современной западной диетологии, фитотерапии и косметологии.

Многочисленные научные эксперименты как российских, так и зарубежных ученых-медиков неопровержимо свидетельствуют о том, что, с одной стороны, содержащиеся в бакопе Монье биофлавоноиды, нетоксичные алкалоиды брахмин и герпестин, а также сапониновые производные (бакозиды А и В) благотворно влияют на метаболизм активных медиаторов в головном мозге и особых рецепторов, которые участвуют в регуляции эмоциональных реакций, лежащих, в частности, в основе депрессии. С



Bacopa monnieri (L.) Pennel

другой стороны, бакозиды ускоряют синтез протеина в клетках головного мозга, отвечающих за способность к обучению, память и сообразительность.

И, наконец, согласно последним исследованиям, данное растение обладает великолепным антиоксидантным действием, превосходя по этому показателю в том числе популярный витамин Е.

Столь редкое сочетание уникальных свойств определяет главные области применения фитопрепарата «Бакопа Монниери». Прежде всего—это один из лучших антидепрессантов сбалансированного типа действия, удачно

дополняющий «созидательное», стимулирующее мозговую активность начало мягким успокаивающим эффектом. Он также оказывает неочевидную помощь в решении сложных и деликатных проблем, связанных с расстройством памяти и концентрации внимания. При этом достоверно доказано, что в возрастном плане его действие в самом хорошем смысле слова

«универсально», т.е. в равной степени эффективно при задержке умственного развития у детей, при переутомлении в связи с учебной или напряженным интеллектуальным трудом у молодежи и взрослых, а также при проявлении возрастных ухудшений памяти у пожилых людей.

Антиоксидантные свойства также обуславливают его перспективность в области геронтологии для замедления процесса старения организма и профилактики связанных с ним нервных расстройств, которые согласно представлению современной науки вызываются именно свободными радикалами.

И, наконец, благодаря восстановительному механизму действия бакозидов, он способствует скорейшему устранению последствий инсультов, нервных потрясений и черепно-мозговых травм.

Полностью отвечая всем необходимым критериям по качеству, дозировке и безопасности, фитопрепарат

«Бакопа Монниери» официально зарегистрирован к применению в качестве биологически активной добавки к пище (БАД) общеукрепляющего действия при высоких психоэмоциональных нагрузках.

БАД «Бакопа Монниери» — это один из эффективных биокорректоров и гармонизаторов Вашего душевного состояния и надежный помощник Вашей памяти. Она не вызывает привыкания, нетоксична, проста и удобна в применении (таблетки), имеет длительный срок хранения

в обычных условиях (3 года) и не имеет выявленных побочных эффектов за исключением индивидуальной непереносимости компонентов продукта.

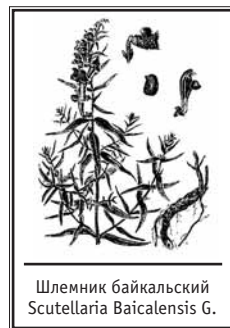
Способ употребления: взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды с пищей.

Нами используется при аутизме сбор, включающий цветки боярышника пятилопастного (3 части), плоды шиповника коричневого (4), рябины красной (2), траву спорыша (4), зверобоя продырявленного (3), донника лекарственного (2), багульника болотного (1), мелиссы лекарственной (2), дербенника иволистного (3), посконника (4), корни пиона уклоняющегося (3), солодки голой (4), синюхи голубой (2), семена льна (2), слоевище морской капусты (2), корни шлемника байкальского (3), траву шизонепеты многонадрезанной (2 части). Все компоненты смешать. 1 чайную ложку смеси трав залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин. на малом огне,

настоять 30 мин., процедить. Принимать по 30-70 мл 3 раза в день (в зависимости от возраста пациента) до еды 3 – 5 месяцев.

Подойдут блюда из круп и овощи, приготовленные на пару. Исключаются молочные продукты, орехи, хлебобулочные и кондитерские изделия, сладкие фрукты и соки из них. Применяются травы и специи: имбирь, корица, перец, солодка, базилик, гвоздика, мята. Эти травы могут добавляться как в пищу, так и готовятся чай из них. Полезно употребление смеси соков лимона и свежего имбиря с теплой водой.

Доцент кафедры фитотерапии ФПКМР Российского университета дружбы народов, д.м.н., Елена Корсун. 117647, Москва, ул. Профсоюзная 123-а, к.2. E-mail: Korsun_e@mail.ru, www.fitokor.ru.



Шлемник байкальский
Scutellaria Baicalensis G.



Солодка голая
G. Glabra L.

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.

12 главных рекомендаций Г. Шелтона по правильному, естественному питанию

11. Пейте только чистую воду.

Г. Шелтон признавал только один напиток – воду. Питательная вода не должна быть холодной, жесткой и содержать добавки, например, фтор. Лучше всего прохладная вода, которую надо пить медленно и не во время приема пищи. Соки фруктов и овощей, молоко и кисломолочные напитки Г. Шелтон относит к еде, а кофе, чай, какао, пиво, вино, различные безалкогольные сладкие напитки – к «ядам».

12. Соблюдайте режим приема пищи.

Г. Шелтон обосновал свои аргументы тем, что для нормального переваривания разных видов пищи требуются пищеварительные соки с соответствующими свойствами в отношении объема, кислотности и щелочности, концентрации ферментов. На разную углеводную пищу выделяются приспособленные к ним соки, на белковую или жировую пищу – другие соки.

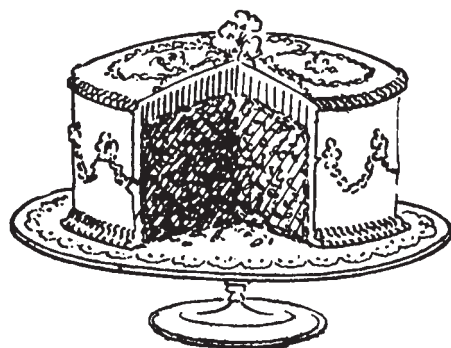
Если употреблять одновременно разные виды пищи, то переваривание пищи замедляется и ухудшается. Следовательно, не обеспечивается расщепление белков, углеводов или жиров пищи до тех веществ, которые могут всасываться в кровь и использоваться организмом, например, белка – до аминокислот, крахмала – до глюкозы.

Непереваренная пища подвергается гниению и брожению в желудочно-кишечном тракте, продукты этого гниения отравляют организм. Таков, в конечном итоге, неутешительный прогноз Г. Шелтона для тех, кто ест смешанную пищу: хлеб с сыром, мясо с рисом, молочную кашу и т. д.

Общие рекомендации

Избегайте десертов! Десерты употребляются в конце приема пищи, обычно после того, как человек насытился или даже съел больше, чем ему нужно. К десертам относятся пирожные, пирожки, сладкие фрукты, компоты, мороженое. Они плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, и в них нет ничего полезного. Поэтому де-

серты нежелательны. Охлажденные десерты, например, мороженое, создают препятствие для нормального переваривания в желудке других продуктов.



Промежутки между приемами несоместимых продуктов составляют в среднем 3 часа. Фактически каждый прием пищи должен состоять из продуктов, обеспечивающих правила раздельного питания. Кислые продукты («кислоты») можно употреблять примерно за 20-30 минут до употребления крахмалистой или белковой пищи.

Особое внимание Г. Шелтон уделяет правильному употреблению фруктов. Он подчеркивает, что фрукты вместе с орехами и зелеными овощами представляют собой идеальную пищу для человека. Но кислоты и сахара фруктов плохо сочетаются с крахмалами и белками. Поэтому возможны пищевые расстройства, если есть фрукты с творогом, хлебом, кашами и т. д. Фрукты мало или совсем не подвергаются перевариванию во рту и желудке и, как правило, быстро переходят в кишечник. Если их есть с пищей, которая требует продолжительного переваривания в желудке, то фрукты задерживаются в нем. По Г. Шелтону, это приводит к разложению фруктов под действием микробов. Однако фрукты он не рекомендует есть и между приемами пищи, так как в это время желудок занят перевариванием предыдущей еды. Г. Шелтон считал, что лучше всего целиком заменить фруктами какой-либо прием пищи.

Последователи Г. Шелтона предлагают иной вариант: есть фрукты за 15-30 минут до одного из основных приемов пищи. Наконец, Г. Шелтон советовал употреблять сладкие и очень кислые фрукты и ягоды отдельно – в разные приемы пищи. К любым фруктам не следует добавлять сахар. Он не рекомендовал пить большое количество фруктовых и овощных соков между приемами пищи, так как это может послужить причиной «несварения желудка».

Проблемы классификации

В классификации пищевых продуктов, по Г. Шелтону, есть некоторые противоречия. Например, яйца, сыры, арахис, маслины отнесены к группе «белки». Однако в яйцах и многих сырах почти одинаковое количество белка и жира: в 100 г куриных яиц в среднем – 12,7 г белка и 11,5 г жира, в 100 г голландского сыра – 26 г белка и 27 г жира. В некоторых сырах жиры преобладают над белками. В маслинах и арахисе жиров гораздо больше, чем белка. Так, в 100 г ядер арахиса 29 г белка и 50 г жира. В бобовых, отнесенных к группе «углеводы», много не только крахмала, но и белка. Таким образом, во многих продуктах сочетаются белки и жиры, белки и углеводы, которые невозможно изолировать во время приема пищи.

В группу «крахмалистых» включены кабачки и тыква, в группу «умеренно крахмалистых» – цветная капуста, морковь, свекла, брюква. Однако во всех этих овощах крахмала крайне мало, в них содержатся сахара (моно- и дисахариды). Например, в 100 г тыквы – 4 г сахаров и 0,2 г крахмала. С другой стороны, в 100 г зеленого горошка – 7 г крахмала и 6 г сахаров, но он отнесен к «некрахмалистым» овощам.

Г. Шелтон предлагает другую классификацию пищевых продуктов, которая рекомендуется им в качестве руководства для раздельного питания. В этой классификации даны «наилучшие» и «наихудшие» сочетания продуктов во время приема пищи.

Мясо и рыба всех видов лучше всего сочетаются с некрахмалистыми зелеными овощами, хуже всего – с другими белковыми продуктами, крахмалистыми, сахаристыми и жировыми продуктами, кислыми фруктами и овощами, молоком. Яйца лучше всего сочетаются с зелеными овощами, хуже всего – с другими белковыми продуктами, крахмалистыми и сахаристыми продуктами, а также с кислыми продуктами.

Продолжение следует.

БАРАНЕЦ ОБЫКНОВЕННЫЙ (ПЛАУН)

Семейство плауновые

Многолетнее вечнозеленое травянистое споровое растение высотой 40-50 сантиметров. Надземные побеги прямостоячие, дихотомически разветвленные. Листья линейно-ланцетные, к основанию расширенные, шириной около 1 мм, расположены в 8 продольных рядах, цельнокрайние или неяснозубчатые. Спорангии шаровидные, желтоватые, почти сидячие, располагаются в верхней и средней частях стебля, в пазухах обычных листьев. Спороношение в апреле – июне. Растение ядовито!

Разновидности

Плаун булавовидный распространен в хвойных и смешанных лесах.

Плаун сплюснутый растет в светлых мшистых и лишайниковых сосняках.

Плаун темный распространен в хвойных и смешанных лесах.

Плаун годичный встречается в сырых и заболоченных, преимущественно хвойных лесах.

Заготовка

Заготавливают траву во время цветения.

Выращивание

Плауны – растения не для широкого выращивания, но для специализированных коллекций. Следует иметь в виду, что во многих районах природные плауны подлежат охране. Плауны в культуре не размножают спорами, так как это долгий и трудный процесс, который занимает у некоторых видов несколько лет. Гораздо легче размножить их делением и отводками. Самые устойчивые в культуре – плаун баранец и плаун темный.

Лечебное действие

Обладает рвотным, мочегонным и послабляющим действиями.

ЛЕЧЕНИЕ

При алкоголизме

10 г травы баранца залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин., процедить, отжать и довести отвар до первоначального объема. Для лечения алкоголизма отвар назначают через 3-4 дня после приема алкоголя. Больным дают выпить 80-100 мл свежеприготовленного отвара и через 3-15 мин. – 3-5 мл водки или вина; одновременно больному предлагают нюхать этот напиток. Через 10-15 мин.



(иногда через 1-3 часа) возникает рвота. В дальнейшем каждый раз перед рвотной реакцией повторяют прием алкоголя. Это приводит к выработке рефлекса отвращения к алкоголю, обычно возникающего после 2-3 приемов алкоголя и отвара баранца. Повторное лечение проводят при возобновлении влечения к алкоголю (интервал – от 6 месяцев до 2 лет). Лечение препаратами баранца проводится только в специальных лечебных учреждениях и под наблюдением врача.

При запоре

10 г травы баранца залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин., процедить, отжать и довести отвар до первоначального объема. Принимать как слабительное и мочегонное средство по 1 ч.л. утром и вечером, как рвотное – по 80-100 мл.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Отравление отваром баранца характеризуется общим тяжелым состоянием, сильной повторяющейся (до 5-8 раз) рвотой, слюноотделением, потливостью, fibrillationей мышц сердца, снижением артериального давления, аритмией, урежением дыхания. При приеме алкоголя или курении табака тошнота, вызываемая баранцом, усиливается.

реклама



МУХОМОРЫ ДЛЯ ТЕЩИ

Шутки шутками, а вот жаль, что не все знают про целебные свойства мухомора, и что не только лесные жители лечатся ими. Мухомор – гриб, который известен своими удивительными целебными свойствами. Издавна в народной медицине знахари знали, что мухомор помогает при онкологии, суставных заболеваниях, варикозной болезни, при заживлении язв любой этиологии.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ, ЯЗВЫ, УГРЕВАЯ СЫПЬ, ПСОРИАЗ...

Действительно, научные изыскания подтвердили, что в мухоморе обнаружено множество веществ, которые имеют явный целебный эффект, например: оранжево-красный пигмент мускаруфин, обладает антибиотическим и противоопухолевым действием, алкалоид мускарин является естественным анальгетиком, имеет способность обезболить. Найдены в мухоморе вещества – естественные антигистамины, вещества, снимающие аллергические реакции, и что особенно важно – вещества, подавляющие дерматомикозы, то есть кожные грибковые инфекции.



В народе используют настойки из мухомора при лечении суставных и варикозных заболеваний. Но не надо забывать, что Мухомор ядовит, поэтому нужно крайне осторожно применять этот гриб при лечении!

Сегодня свойства этого лесного лекаря изучены более глубоко, созданы препараты на его основе. Спектр действия целебных свойств Мухомора широк.

Крем «Мухомор» применяется при суставных заболеваниях – артрите, полиартрите, остеохондрозе, при трудно заживляемых ранах и язвах, при кожных заболеваниях – дерматите, микозе, пиодермии, псориазе, экземе, при варикозных заболеваниях вен, при доброкачественных образованиях на коже – папилломах, липомах, бородавках.

Бальзам-лосьон «Мухомор» применяется наружно для промывания язв, чирьев, фурункулов, рожистых воспалений, пролежней, для орошения псориазных бляшек и очаговых грибковых поражений кожи и ногтей, в примочках при ссадинах, гнойных ранах, раковых язвах, тромбозных язвах. Бальзам-лосьон применяется для теплых компрессов при больных суставах, для растирания при мышечных болях (невралгиях, миозитах), а также при радикулитах и спондилезе, применяется для омывания воспаленной кожи ануса и геморроидальных шишек.

Не забывайте, что при тепловой обработке грибы теряют целебные вещества, в свежем виде принимать грибы опасно! В настоящее время выпускается препараты серии «Фунго-Ши» из целебных грибов. Препараты изготовлены с сохранением всех биологически активных веществ.

Бесплатные рекомендации специалистов можно получить в Центре фунготерапии Филипповой Ирины Александровны

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

www.fungomoscw.ru

Грибные препараты можно приобрести в аптеках Москвы.

Спрашивайте адреса по телефонам: (495) 656-67-76, 510-49-70, 940-20-13, 941-30-10, или смотрите на нашем сайте: www.fungomoscw.ru

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

ООО «Центр фунготерапии Филипповой Ирины Александровны», 119607, г. Москва, ул. Раменка, д.6, корп.2., ОГРН 1057746719051

ДИАБЕТ БЫВАЕТ РАЗНЫЙ

Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний обмена веществ. По данным статистики, им страдает почти два процента жителей планеты. Специалисты ВОЗ полагают, что к 2025 году число больных этим недугом достигнет 300 миллионов человек.

В основе диабета лежит недостаток или неэффективность действия инсулина – гормона, вырабатываемого особыми клетками поджелудочной железы, который активно участвует в углеводном обмене. При снижении уровня инсулина или его неэффективном действии глюкоза накапливается в крови. Обычно пациенты говорят в таких случаях: «Растет сахар крови»; врачи выражаются по-научному: «У больного – гипергликемия».

Медики различают два основных типа сахарного диабета. Наиболее тяжелой формой, которой страдает каждый десятый больной с повышенным уровнем сахара в крови, считается диабет 1 типа, который раньше назывался инсулинозависимым, или юношеским, диабетом. Он чаще всего начинается в детском возрасте или у молодых людей. В этом случае поджелудочная железа совсем не производит инсулин, или его количества катастрофически не хватает для нормальной жизнедеятельности организма. Заболевание обычно начинается внезапно и быстро прогрессирует. Страдающие этой формой до конца жизни должны получать ежедневные инъекции инсулина.

Другой тип сахарного диабета – 2-й, или инсулинонезависимый, – возникает вследствие медленного или недостаточного синтеза инсулина, а также в результате ухудшения взаимодействия инсулина с клетками мышечной и жировой ткани. Такой тип диабета чаще развивается в зрелом возрасте, он легче протекает и медленнее прогрессирует. Нередко больным на протяже-

нии многих лет удается успешно контролировать уровень сахара диетой или приемом сахароснижающих таблеток, не прибегая к инсулину.

Избыточная масса тела и ожирение – пожалуй, основные причины появления сахарного диабета 2-го типа.

Специалисты считают, что именно своевременное начало борьбы с ожирением становится волшебным ключом к профилактике этой формы диабета. Даже больные, уже страдающие этим недугом, в случае успешного по-



худания могли значительно уменьшить дозу медикаментов, понижающих содержание глюкозы в крови. Кроме того, при этом нормализовались цифры артериального давления, улучшалась работа сердца.

В основе диеты лежит индивидуальный подбор суточной калорийности, оптимальное содержание белков, жиров, углеводов и витаминов; исключение легкоусваиваемых углеводов; дробное питание с равномерным распределением калорий и углеводов.

При умеренной физической нагрузке больного диету строят из расчета: 25 ккал на 1 кг реальной массы тела. При ожирении калорийность уменьшается на 500-1000 ккал в сутки по сравнению с предыдущим показателем.

Соотношение белков, жиров, углеводов в пище должно быть физиологическим: 15-20 процентов общего числа калорий приходится на белки, до 30 процентов – на жиры и 50-55 процентов – на углеводы.

Пищу принимают 4-5 раз в день, что способствует ее лучшему усвоению и не приводит к резкому повышению сахара крови. Общее количество потребляемой пищи распределяется обычно так: завтрак – 1/4 дневного рациона, 2-й завтрак – 1/5, обед – приблизительно половина, ужин – 1/5 суточного количества пищи.

Рекомендуемые продукты: хлеб с отрубями, любые каши, макаронные изделия (лучше из муки грубого помола). Все свежие и замороженные овощи, фасоль, чечевица, горох, кукуруза, картофель, свежие и сушеные фрукты. Нежирные бульоны и супы. Обезжиренное молоко, сыры с низким содержанием жира (до 17 про-

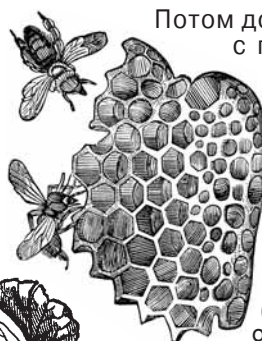
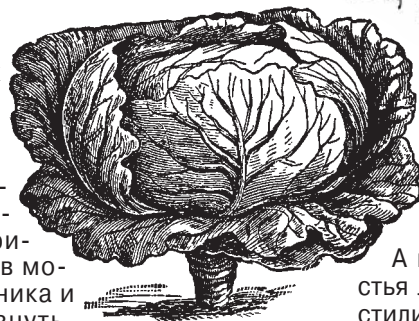
БОЛИ В НОГАХ

У меня сильно болят ноги и тянет мышцы. Бывают моменты, когда одна нога теряет чувствительность, а иногда ощущение такое, будто сижу на жарких углях – так «горят» мои ноги. Врачи диагноз не ставят, чем лечиться, не знаю. Помогите, пожалуйста. Заранее спасибо.

Валентина Юрьевна, г. Смоленск.

Видимо, у вас отложение солей и сдавливание нервных окончаний. В любом случае надо растирать мышцы талой водой.

Готовить нужно самостоятельно. Налейте воды в кастрюлю или сосуд, сверху прикройте картоном, поставьте в морозильную камеру холодильника и дайте ей немного подмерзнуть.



Потом достаньте посуду с водой, выбросьте с поверхности замерзшие кристаллы льда и опять поставьте воду в морозильник. Ждите, пока она не замерзнет наполовину. Ту часть воды, которая так и не замерзла, вылейте в раковину, а лед растопите в чистой посуде. Это и есть талая вода. Грязь и шлаки мы удалили – осталась самая чистая вода. На 0,5 ст. талой воды добавьте 0,5 ч. л. йодированной соли и 0,5 ч. л. 9%-ного яблочного уксуса и втирайте в мышцы ног.

Ешьте по 200 г творога с медом в день, яичную скорлупу (по 1 ложке в день), запивая капустным рассолом или соком лимона, рыбий жир (по 1 ст. л. в день), зеленый чай.

А на больные суставы можно накладывать свежие листья лопуха или капусты (слегка побейте их, чтобы выпустили сок) в виде компресса на ночь.

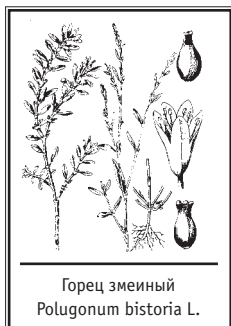
Пища, нежелательная при сахарном диабете 2-го типа в сочетании с ожирением: сладкая сдобная выпечка. Животные жиры (сало, сливочное и топленое масло – их количество должно быть сведено к минимуму), чипсы, хрустящий картофель. Сливки, майонез, суп со сметаной. Цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко. В очень небольших количествах (а не ежедневно) – любые колбасы. Гуся и утку лучше оставить на самые большие праздники. Вся кондитерская продукция, мороженое также не должны присутствовать в повседневном питании.

центов), нежирный творог, брынза. Любые сорта рыбы (без кожи). Мидии, устрицы, гребешки, омары. Индейка, курица (без шкурки!), крольчатина, телятина. Постная свинина и говядина. Чай, кофе, минеральная вода. Поскольку при диабете 2 типа введения инсулина можно избежать, обязательно используйте лекарственные травы и сборы из них:

Горец птичий, трава – 35,0 г, хвощ полевой, трава – 35,0 г, земляника лесная, трава – 30,0 г.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить 3-5 минут, настоять 20-30 минут, процедить и пить по 1/5-1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Черника обыкновенная, листья – 20,0 г, одуванчик лекарственный, корни – 10,0 г, бедренец камнеломковый, корни – 10,0 г, осока песчаная, корневища – 10,0 г, фасоль обыкновенная, створки стручков – 10,0 г, козлятник лекарственный, трава – 10,0 г, шалфей лекарственный, листья – 10,0 г, бузина черная,



Горец змеиный
Polygonum bistorta L.

цветки – 10,0 г, василек синий, трава – 10,0 г.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипящей воды, выдержать 15 минут в водяной бане, настоять 30-40 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Козлятник лекарственный, трава – 35,0 г, черника обыкновенная, листья – 35,0 г, крапива двудомная, листья – 30,0 г.

1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 минут, настоять 30-40 минут, процедить и пить по 1/4 стакана отвара 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Черника обыкновенная, листья – 20,0 г, фасоль обыкновенная, створки стручков – 15,0 г, боярышник кроваво-красный, плоды – 10,0 г, зверобой продырявленный, трава – 10,0 г, подорожник большой, листья –

10,0 г, смородина черная, листья – 10,0 г, шиповник коричный, плоды – 5,0 г, лен посевной, семена – 5,0 г, мята перечная, листья – 5,0 г, земляника, листья – 5,0 г, бузина черная, цветки – 5,0 г.

3 ст. ложки смеси залить в термосе на ночь 0,5 л крутого кипятка, а на следующий день процедить и пить теплым по 2/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Черника обыкновенная, листья – 45,0 г, лен обыкновенный, семена – 25,0 г, мож-

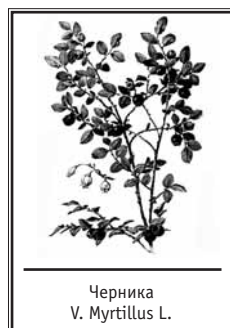
жевельник обыкновенный, плоды – 20,0 г, манжетка обыкновенная, трава – 10,0 г.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, затем снять, настоять 30-40 минут, процедить и пить по 1 стакану 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Одуванчик лекарственный, корни – 20,0 г, фасоль обыкновенная, створки стручков – 20,0 г, крапива двудомная, листья – 20,0 г.

2 ст. ложки сбора залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, а утром процедить и пить по 1 стакану настоя 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Лопух большой, корни – 15,0 г, золототысячник обыкновенный, трава – 15,0 г, цикорий обыкновенный, корни – 10,0 г, боярышник кроваво-красный, плоды – 10,0 г, шиповник коричный, плоды – 10,0 г, солодка голая, корни – 10,0 г, пустырник пятилопастный, трава – 10,0 г, почечный чай, трава – 5,0 г, мята перечная, трава – 5,0 г, береза черная, лист – 5,0 г, вероника лекарственная, трава – 5,0 г.



Черника
V. Myrtillus L.

2-3 ст. ложки сбора вечером залить в термосе 0,5 л крутого кипятка. Утром процедить и пить теплым 2/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Все эти сборы весьма эффективны. Пить их можно постоянно, чередуя, по 1 месяцу каждый. При употреблении указанных прописей излечивается не только сахарный диабет – исчезает гипертония, замедляется атеросклероз, оздоравливаются почки и желчные пузыри.

СБОР И ВИНО ОЧИСТЯТ КРОВЬ

В прошлом году я заболела гриппом и решила лечиться самостоятельно: пила таблетки от температуры и головной боли. И так долечилась, что уже не могла встать с кровати. Из больницы ко мне приходили медсестры. Делали уколы, но ничего не помогло. Тогда меня положили в стационар, долго лечили, но последствия все-таки остались: тяжело ходить, пальцы рук и ног потерями чувствительность. Врач посоветовал мне подлечиться травами, потому что моя кровь перенасыщена и отравлена ле-



Крапива
U. Dioica L.

карствами. Подскажите, как правильно ее очистить.

Ирина В.

Очистит кровь такой сбор. Смешайте по

100 г цветков бузины, корней лопуха, травы крапивы. 2 ст. л. сбора трав с вечера положите в термос и залейте 2 стак. кипятка. Утром процедите, принимайте по 100 г 4 раза в день.

А еще вам надо бы попить «девясильное вино». 100 г корней девясила залейте 0,5 л белого



Лопух большой (репейник)
A. Lappa L.

крепленого вина. Дайте настояться 10 дней в теплом темном месте. Процедите, принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Для восстановления чувствительности конечностей принимайте ванны с таким отваром. Горсть розмарина положите в эмалированную кастрюлю и залейте 3 л

холодной воды. Поставьте на медленный огонь и пусть кипит под закрытой крышкой 30 минут. Снимите с огня, дайте настояться полчаса. Процедите. **З а л е й т е** в ванну.



Девясил
I. Helenium L.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Пишет вам пенсионер Боталов Юрий Яковлевич. Я выписываю вашу газету с 2007 г. Люблю вашу газету и впредь буду выписывать. Я прошу вас о помощи. Был я на приеме у врача-уролога. Он выявил у меня патологию «водянка яичка». Предложил мне сделать операцию. Но я пока отказался. И вот решил вам написать, может быть, есть народные средства лечения этой болезни. Пожалуйста, люди добрые, помогите мне. Посоветуйте, что мне делать и как быть?

Заранее благодарен.

427626, Удмуртская Республика, г. Глазов, ул. Кирова, 60-44. Боталов Ю.Я.



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Прочла в №39 2008 г. статью «Хотите ребенка?» Очень прошу, кто может при-слать кору вербы с тех веточек, где она светло-зеленого цвета. Буду рада за вас, кто поможет.

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!



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

Помогите справиться с лимфостазом.

Рожистые воспаления повторяются периодически, и вот – результат. Да еще и трещины на пятках. Я знаю, что таких нас много. Пусть это будет обширная статья для многих. Спасибо!

Может, кто-то может помочь и с помощью древних заговоров?

Помогите!

Постоянная читательница вашей чудесной газеты, **Прокофьева Л.Н. 121615, г. Москва, до востребования.**

Ответы на сканворд, опубликованный в № 27.

П	К	В	С
р	л	и	к
и	и	у	н
Г	О	Р	О
О	О	С	Н
р	Е	С	Т
О		Т	Е
К	А	Н	К
	А	Н	Б
	К	Р	О
Л	К	В	А
О	П	О	Е
М	З	Н	А
О		Д	Е
Т	Р	И	Б
А	А	Н	А
	А	Б	Р
Ч	Е	Р	К
	Б	А	И
А	М	А	Д

СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

Удерживает корабль на месте					Криво-бокая линейка	Пациент с дефектами дикции					Богиня ночи
	“Наряд” для со-тового	Упру-гая плетка		Штеп-сель с одним штырем	Помощ-ник жандар-ма	Поло-сатая зона дорожки		Напасть после обжор-ства		“Дурь”, прове-зенная контра-бандой	Краска, дарящая рыжий оттенок волосам
						Труб-чатые ветви трахеи					
	Сосуд, наби-тый мо-нетами	Ученик на произ-водстве						Боевая машина веселого экипажа			
	Памят-ный столб					Горный символ Арме-нии					
	Мясная вырез-ка	“Ков-чег” деда Мазаля	Косит лиловым глазом на Бояр-ского				Чурка для игры в городки	Фраг-мент древней статуи		Стих из-под пера Шекспи-ра	
Спор с закла-дом				Зверек, заплутавший в тумане	Лекар-ство от маля-рии	Случив-шееся навер-няка	Миро-вой беспор-ядок				Встреча футбо-листов на поле
	Поло-житель-ный электрод	Плод, припря-танный белкой				Приз-рак					
				Золото-носный пласт				Расте-тельность стоячих водоемов			
	Рыбная на-чинка блинов	Журав-линая стая				Англий-ская “лапта”					
				Тачка для гонок в парке				Без-вкусная поделка			



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

ЗДОРОВЬЕ ИЗ СИБИРИ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я, Серов Виктор Викторович, являюсь подписчиком вашей газеты. Посылаю вам статью о полезности лекарственных растений.

Царство растений Восточной Сибири весьма уникально, с очень полезной и восхитительно красивой флорой Прибайкалья, что и отличает ее от других не только богатством растений, но и силой ее целебности. Трав много, но кедр Сибирский, могучий целитель, и голубика – служат лекарствами на все случаи жизни. Их веточки лечат от многих болезней и чистят застой всего организма. Веточки кедра с хвоей лечат бронхиты, бронхиальную астму, пневмонию, туберкулез и одышку, фурункулез, опухоли, кисту, ожирение, подагру, артриты, периартрит, радикулит, невралгию, простуду и воспаления, гингивит, стоматит, пародонтоз, скарлатину, анемию, инсульт, паралич, глухоту, слепоту, усталость, аденому, простатит, сердечно-сосудистую недостаточность, желудочно-кишечные заболевания, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки, мочекаменную и желчнокаменную болезни, гнилостные болезни печени и организма в целом, геморрой, гайморит, инфекционно-воспалительные заболевания почек, мочевого пузыря и печени. Отлично помогает при раке раз-



личной локализации. Веточки кедра с хвоей эффективно очищают организм на клеточном уровне, нормализуют обмен веществ, снижают лишний вес, укрепляют иммунитет, предохраняют от старения.

Рецепт. Взять 5-10 ст.л. нарезанных веточек с хвоей, залить кипятком в термосе 0,5-1 л, оставить на ночь, утром процедить и пить в течение дня вместо воды. После каждого месяца приема настоя делать двухнедельные перерывы. Курс лечения – 3-6 месяцев. При необходимости курс лечения повторить.

Веточки голубики с листьями – наилучшее средство от диабета, быстро снижающее уровень сахара в крови. Также хороши они от отеков почечного и сердечного происхождения, подагры, анемии, поносов и глистов, от болезней почек, мочевого пузыря и сердца. Выводят из организма токсины, соли тяжелых металлов, радиоактивных элементов.

1 ст.л. нарезанных веточек с листьями залить 1 стаканом воды, довести до кипения. Кипятить на слабом огне 10 мин., настоять 1 час, процедить. Принимать эту дозу глотками в течение дня.

Отвечу всем. Ваш конверт с обратным адресом: **665318, Иркутская обл., Куйтунский р-он, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, дом 1. Серов Виктор Викторович.**

ЗАЩИТНИКИ В САДУ

Любой сад вокруг дома оберегает жилище от недоброго воздействия окружающего мира. Заклинания же, прозвучавшие среди цветов и деревьев, считали наши предки, обладают гораздо большей силой, потому как на помощь приходят зеленые насаждения и сама земля-матушка. Какие же травы и деревья садить, чтобы они одарили богатством и благополучием, защитили от врагов, излечили от недугов? – спросите вы. Рассказываю.

Тем, кого замучили болячки и недуги, стоит обзавестись лавром благородным, сельдереем, жимолостью, календулой, розой и тмином. Вдыхайте по утрам и вечерам аромат этих растений, и вскоре вашему здоровью позавидуют даже закаленные сибирские моржи.

Всем, кто устал от постоянных баталий с родными и мечтает о том, чтобы в его доме поселились любовь и взаимопонимание, надо засадить зеленый уголок мятой, томатами, трехцветной фиалкой, анютиными глазками и жасмином. Настоящими помощниками в этом деле станут также вишня, яблоня, клен и ива.



Вырастите в своем саду хотя бы из перечисленных растений и вы увидите, как скоро ваша жизнь изменится к лучшему.

Мечтаете об удачной карьере? Срочно высаживайте в

садочке гиацинты, лаванду, душицу, кошачью мяту и ипомею.

Проблемы с деньгами помогут решить лук, львиный зев, клевер, укроп и базилик. Сосна, дуб, ясень и яблоня, посаженные рядом с домом, подобно ангелу-хранителю, будут оберегать ваше жилище от злых и завистливых людей.

Живой защитой от воров являются чеснок, тмин, чертополох, осина и можжевельник. Посадите их на видном месте и спите спокойно. С такими защитниками вам ничего не страшно.

Гортензия и подсолнух, особенно посаженные женщиной, принесут удачу. Смородина и малина помогут в делах сердечных.

Якубова Н., г. Казань.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Извиняюсь, но приходится вас беспокоить.

Дело в том, что в своей статье о лечении дисковой грыжи без операции я забыл сделать очень существенное замечание:

Насколько мне известно, существует 6 видов дисковой грыжи. Мои советы пригодны только для того вида, когда грыжа выходит за пределы диска. Поэтому, прежде чем начать лечение, надо обязательно сделать снимки на томографе, а потом посоветоваться с

невропатологом и нейрохирургами.

Есть такие виды грыжи, которые без операции не вылечить. Кроме того, если пульпозное ядро выпало в спинномозговой канал, может наступить паралич. Заболели – надо немедленно пройти обследование. Есть больше десятка болезней опорно-двигательного аппарата, при которых болевые ощущения схожи с симптомами дискогенного радикулита. И тогда томограф покажет, что грыжи у вас просто нет.

Прошу учесть эту информацию при чтении моей статьи.

С наилучшими пожеланиями, **Агафонов А.В., 182711, пос. Дедовичи Псковской обл., ул. Октябрьская, 9-17.**