

## САХАР В НОРМУ эффективно и гарантированно поможет привести ПОЯС ЗДОРОВЬЯ –

уникальная разработка современных ученых – биофизиков. Комплекс из трех энергоинформационных программ, записанных на носителях в Поясе, оказывает целебный эффект на иммунную, эндокринную, кровеносную и центральную нервную системы организма. Первая – антивирусная программа повышения иммунитета и устойчивости к вирусным инфекциям со стабилизацией биополя – «скорая помощь», в сочетании с программой восстановления и нормализации процессов метаболизма приводит к оздоровлению в сроки, определяемые состоянием организма пациента и серьезностью его проблем со здоровьем. Вторая – программа

реклама

«антидиабет 1» целенаправленно восстанавливает функции клеток поджелудочной железы, работая одновременно и как антивирус диабета, и как восстановитель прежнего (донозологического) состояния гормональной системы организма. Третья – программа «антидиабет 2» восстанавливает соматические клетки организма таким образом, что они начинают усваивать инсулин. Таким образом, восстанавливается нормальный гормональный фон.

**www.health-belt.narod.ru;  
www.fabrika-z.ru;**

Консультация со специалистами в Москве **(495) 223-3569**. Приобрести можно в Центрах «Дом Здоровья» тел.: **(495)646-89-17** и «Помоги себе сам», М. «Текстильщики», ДК «Москвич», тел.: **(499)179-10-20**. Доставка по Москве бесплатная. Для заказа по почте – пишите по адресу: 123100, Москва-100, а/я 6 (с указанием объема талии).

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ВНИМАНИЕ!	
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!	1
ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА!	1
РЕЦЕПТЫ НА КОНКУРС	1
КАК ЛЕЧИТЬ АДЕНОМУ	2
ДЛЯ ОМОЛАЖИВАНИЯ ЛИЦА	2
ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	2
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ НАСМОРКА	3
ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИМОН	3
«КВАРТИРАНТЫ», ЖИВУЩИЕ В НАС	4
«ЛЕГЕНДЫ» О ГРУДИ	6
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА	6
ПОМОГУТ БОБЫ-ЛЕКАРИ	7
КАК СПРАВИТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ	7
ПИЯВКА ЛЕЧИТ ВСЕ!	8
ПОМОЖЕТ РЯСКА С ЧИСТЫХ ВОДОЕМОВ	9
ДИЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС	10
НА КУХНЕ БОЛЬНОГО	10
ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ	11
ПОЛОЖИТЕ ГОРЛО ЧАЙНОЙ ЗАВАРКОЙ	11
ОТДЫХ БЕЗ КОМАРОВ	11
КАК ОБЛЕГЧИТЬ СТАРОСТЬ?	11
СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ	12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ	13
СКАНВОРД	14
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ	14
РЕЦЕПТ ПРОВЕРИЛ НА СЕБЕ	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 № 11  
ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»



Сегодня в номере

- ЛЕЧИМ СУСТАВЫ
- КАК БЫЛ ОТКРЫТ ПЕНИЦИЛЛИН
- ПОМОЩЬ ПРИ БЕССОННИЦЕ

## 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).

ISSN 1811-9492



09021



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.

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».

Выпуск №21(377). 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

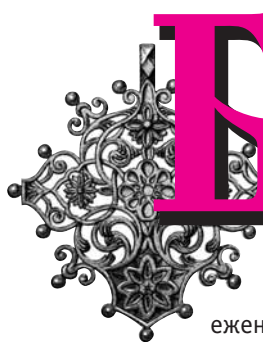
Подписано в печать 17.05.2009

Сдано в печать 17.05.2009

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.

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



# БАБУШКИНЫ рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

*Уважаемые читатели! Редакция получила огромное количество писем на конкурс рецептов и продолжает получать до сих пор. Письма настолько хорошие и душевные, что коллективом редакции было принято решение продлить конкурс до конца мая 2009 года.*

## 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.

## РЕЦЕПТЫ НА КОНКУРС

Для того, чтобы грудь была высокой и упругой

При приеме ванны в воду добавляют 2 ст.л. поваренной соли, можно 2 кап-

ли розмарина. Желательно делать контрастный душ. Грудь будет радовать своей высотой, висеть не будет.

### При цистите

Завариваю 200 мл кипятка 2 ст.л. измельченной коры вяза, настаиваю 30 мин. Пить по 1-2 ст.л. в день. Хорошо помогает при гастрите, поносе и дизентерии.

### При бессоннице

Делаю подушечку из шишек хмеля. Успокаивает нервную систему.

Все рецепты проверены на себе. Каждый день начинаю с молитвы «Господи благослови» и так же заканчиваю. Бог вам в помощь. **Белоруссия, г.Кобрин, ул. Жукова, 16-18. Сацук Т.И.**



## СЕГОДНЯ

## В НОМЕРЕ:

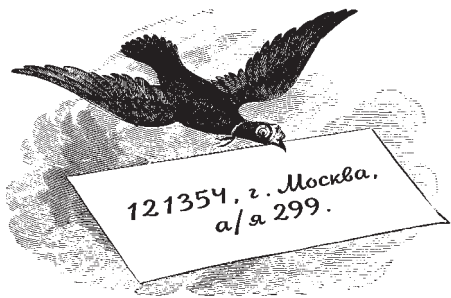
- **лечимся  
лимоном**
- **нормализуем  
давление**
- **избавляемся  
от «квартирантов»**
- **как облегчить  
старость?**
- **вода –  
это жизнь!**

*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.*



## ДЛЯ ОМОЛАЖИВАНИЯ ЛИЦА

Настоять липовый цвет – 1 ст. ложку на стакан кипятка. Затем добавить 1 чайную ложку меда. Смазать лицо и шею на 15 минут. Процедуру повторить на следующий день.

Юлия С., г. Москва.

## ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Перемешать столовую ложку тертого лимона, столовую ложку клюквы, 0,5 ст.л. свежего перекрученного шиповника и стакан меда. Принимать по столовой ложке утром и вечером.

Перемешать стакан сока белого репчатого лука и стакан майского меда. В получившуюся смесь добавить 50 г пропущенной через мясорубку корки лимона. Хранить в холодном месте, плотно закрыв. Принимать 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

Очень полезно приготовить смесь из стакана свекольного сока, стакана морковного, полстакана клюквенного, стакана меда и 100 грамм водки. Принимайте по одной столовой ложке три раза в день. Еще рекомендуем приготовить следующую смесь: 2 стакана свекольного сока, 250 грамм меда, сок одного лимона, 1,5 стакана клюквенного сока и 1 стакан водки. Принимать следует по одной столовой ложке три раза в день за час до еды.

Шемякина Л., г. Тверь.

# КАК ЛЕЧИТЬ АДЕНОМУ

**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Не буду говорить хвалебных слов в ваш адрес – их и так сказано немало, в дальнейшем будет еще больше. Скажу одно: все вы молодцы. Спасибо вам и низкий поклон за добрые дела.

Хочу поделиться рецептами лечения аденомы и простатита корой осины и сабельниково-калгановой настойкой. Рецепты проверены. Многие мои знакомые излечились от этих коварных недугов.

Весной, когда пойдет сокодвижение, надо нарезать коры молодых осин, диаметром 8-10 см, высушить на чердаке, можно в печи или в духовке, но только не на солнце. Разрезать на кусочки размером 2-3 см. 400 г сухой измельченной коры осины насыпать в стеклянную банку, залить 1 л водки (самогона или спирта не более 60-70°). Закрыть банку капроновой крышкой, поставить в темное место настоять 2-3 недели. Процедить.

Пить по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. 1 ч.л. настойки налить в стопку с 20-25 мл чистой водки, выпить, запить 1-2 глотками воды. Желательно лечение не пропускать. Если кто работает, берите настойку и водку с собой на работу. Курс лечения – 3 месяца.

Чтобы усилить действие осины одновременно нужно пить сабельниково-калгановую настойку.

200 г корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана (лапчатка прямостоячая) насыпать в 3 л банку, залить 3 л водки (самогона, спирта), настоять 3 недели в темном месте и пить по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 3 месяца.

После такого лечения сделайте УЗИ, и вы обязательно обрадуетесь, так как аденома уменьшится в несколько раз, перестанете по ночам бегать по несколько раз в туалет, будете спать спокойно. Осина, сабельник, калган заменят вам все чудовищно дорогие и безрезультатные в лечении лекарства.

Мне хорошо известно, что мужики любого возраста не любят лечиться. Терпят до поры до времени, а когда болезнь заходит далеко, идут на операцию и послеоперационное лечение.

При лечении корой осины, сабельниково-калгановой настойкой можно добиться многого и дожить до глубокой старости здоровым человеком, полноценным мужчиной.

К великому сожалению существует еще одна коварная болезнь – сахарный диабет, и к радости сообщаю, что и эту болезнь можно лечить корой осины и сабельниково-калгановой настойкой.

3 ст.л. коры осины залить 0,5 л кипятка, варить на небольшом огне 10-15 мин., охладить, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/4 стакана подогретого настоя 3-4 раза в день за 14 мин. до еды при сахарном диабете, цистите, панкреатите, гастрите, простатите.

25 г измельченного корневища калгана залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 25-30 капель с водой 3 раза в день за 15-20

мин. до еды при сахарном диабете, заболеваниях желудка и поджелудочной железы и др. Курс лечения – 1-2 месяца.

Также пейте сабельниково-калгановую настойку. Все эти настои и настойки понижают сахар в крови до 5-6 единиц. Если вы сдадите анализы после лечения, то сами в этом убедитесь.

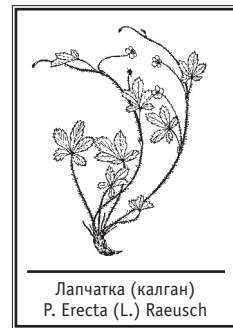
Не падайте духом и не теряйте время, если у вас такие заболевания. Начните сразу лечение травами. В травах есть все, что необхо-

димо каждому организму. Многим из нас приходилось слышать врачей, которые открыто говорят: «Ничем помочь не можем – пейте травы». И хорошо, что есть такие газеты, как «Бабушкины рецепты», которые пропагандируют траволечение и помогают людям обрести надежду! А травники-целители благодаря таким изданиям вернули тысячи людей к полноценной жизни! Боритесь за свое здоровье, а я постараюсь вам в этом помочь, если вы мне напишете или позвоните. Отвечу, если в письмо вложен конверт с о/а (по России). Желаящим вышлю сабельник, калган, кору осины, чагу, девясил и другие травы.

Будьте здоровы и счастливы. **162040, Вологодская обл., п. Вохтога, ул. Юбилейная, 20а-57. Моб. тел.: 8-921-530-78-94. Анатолий Иванович Сафонов – травник.**



Сабельник  
Comarum Palustris L.



Лапчатка (калган)  
P. Erecta (L.) Raeusch

# ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИМОН

## Лечение язвы

Язва пищевода – это изъязвление стенки нижней части пищевода в результате воздействия на него желудочного сока. В период обострения лечение лимоном не рекомендуется. Во время ремиссии вы можете обратиться к поддерживающему лечению лимонным соком, приготовленным в пропорции 1:3.

Язва тонкой кишки представляет собой одно или несколько изъязвлений преимущественно в подвздошной кишке. Лечение лимоном в период обострения не рекомендуется. Во время ремиссии используйте обволакивающие кашицы из риса и овсяных хлопьев с лимоном.

Язва желудка – хроническое рецидивирующее заболевание, связанное с нарушением нервных и гуморальных механизмов, регулирующих секреторные процессы в желудке. При обострении болезни применение лимона категорически противопоказано. В период ремиссии полезны обволакивающие кашицы из риса и овсяных хлопьев.

Язва двенадцатиперстной кишки – хроническое рецидивирующее заболевание, имеющее сходный патогенез с язвой желудка. В период обострения лечение лимоном категорически противопоказано, а при ремиссии можно использовать обволакивающие средства с лимонным соком.



## Лечение неврозов

**1. Требуется:** 1/2 стакана сока лимона, по 4 ст. л. травы ясенника душистого, пустырника и листьев ежевики, по 3 ст. л. травы сушеницы и чабреца, 1 л воды.

**Способ приготовления.** Травы залейте кипятком и настаивайте 2-3 ч. в закрытой эмалированной посуде. Процедите, остудите, затем добавьте сок лимона.

**Способ применения.** Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч. после еды.

**2. Требуется:** цедра 1 лимона, по 1 ст. л. листьев толокнянки и травы пустырника, 3 стакана воды.

**Способ приготовления.** Смесь залейте холодной водой, доведите до кипения на медленном огне, процедите.

**Способ применения.** Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч. после еды.

## Лечение ожирения

**1. Требуется:** по 1 стакану лимонного и абрикосового соков.

**Способ приготовления.** Смешайте соки в неметаллической посуде.

**Способ применения.** Пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин. до еды.

**2. Требуется:** цедра 1 лимона, 2 ст. л. арбузных корок, 1 стакан воды.

**Способ приготовления.** Компоненты залейте кипятком, настаивайте в закрытой эмалированной посуде 2 ч., процедите, остудите.

## Лечение гастритов

Как при помощи лимона можно воздействовать на заболевания желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы. Рассмотрим такие болезни, как гастрит, гепатит, колит, холецистит, цирроз печени и язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки и т. д.

При обострении или приступах гастрита необходимо придерживаться строгой диеты, поэтому лечение лимоном и его производными вы можете проводить исключительно в период ремиссии.

Первое средство для поддерживающего лечения – это настой календулы с лимонным соком и медом.

**Требуется:** 1 лимон, 1 л настоя календулы, 3 ст. л. меда.

**Способ приготовления.** Отожмите сок лимона, разведите в нем мед и влейте жидкость в настой календулы.

**Способ применения.** Принимайте по 2-3 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Следующий рецепт представляет собой обволакивающую кашу с лимонным соком.

**Требуется:** 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, сок 1/2 лимона, 1 1/2 стакана воды.

**Способ приготовления.** Залейте измельченные овсяные хлопья кипятком и варите 5 мин., затем добавьте молоко и варите еще 5 мин. По окончании варки немного остудите кашу и добавьте в нее лимонный сок. Хорошо размешайте.

**Способ применения.** Принимайте вместо завтрака в течение 10-14 дней. Принимайте охлажденным по 3 ст. л. 4 раза в день через 10 мин. после еды.

Орлов Н.С., г. Рязань.

# НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ НАСМОРКА

**Здравствуй, уважаемая редакция!** При резких погодных перепадах температуры у многих людей начинается насморк.

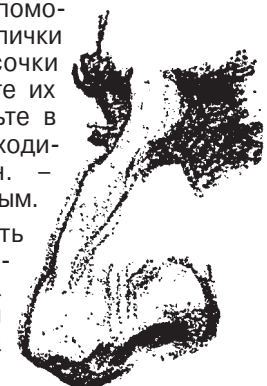
Хочу предложить некоторые советы по избавлению от этой напасти:

Полезно и хорошо помогает промывание носа чистой теплой водой. Наполните горсть руки водой и втяните ее поочередно в одну и другую ноздри, пока вода не попадет в рот.

«Пробить» нос помогает мед: на спички намотайте кусочки ваты, обмакните их в мед и вставьте в ноздри. Так походите 10-15 мин. – и нос будет чистым.

Можно промыть нос соленой водой из расчета 1 ч. ложка соли на 0,5 стакана теплой воды. Затем закапайте в каждую ноздрю по 3-5 капель сока алоэ.

Помогает при насморке и сок свежих листьев мать-и-мачехи. Потрите свежие листья, выжмите сок и по 2-3 ка-



пли закапывайте в каждую ноздрю 3 раза в день.

Хорошо помогает при насморке сухая горчица. Насыпьте ее в носки, ложась спать (лучше, если сначала наденете

хлопчатобумажные носки, а сверху – шерстяные). Однако при ссадинах и потертостях на ступнях такая процедура нежелательна.

Помогает при насморке «народная» ингаляция: натрите 2 ст. ложки лука или чеснока, уложите на дно стакана, стакан поставьте в кружку с горячей водой, сверху накройте воронкой из плотной бумаги. Узкий ее конец приложите к носу и вдыхайте испарения каждой ноздрей по 10 мин. Эту процедуру нужно повторить 3-4 раза в день.

**С Уважением, Каплунова Ирина, г. Тверь.**



## «КВАРТИРАНТЫ», ЖИВУЩИЕ В НАС

В течение долгих лет, я как и все травники-целители, только высылала сборы трав по диагнозу больного, а они лечились, но через некоторое время болезни снова возвращались и так бесконечно. Но прочитав огромное количество медицинской литературы, особенно по противопаразитарной тематике я поняла, что не очистив организм больного человека – невозможно его вылечить. Спасибо Т.Я. Свищевой за ее книги, на них я училась и на книгах украинских целителей, которых у меня великое множество. Зная причину болезни можно вылечить человека от любого недуга. Особенно страдают люди с такими болезнями: эпилепсия, шизофрения, бронхиальная астма, бесплодие, сахарный диабет, туберкулез, сердечно-сосудистые заболевания, последствия инфаркта и инсульта, все кожные заболевания, костно-суставные болезни, доброкачественные и злокачественные опухоли, ожирение.

Пример: Женщина 60 лет, долгое время страдала стенокардией, аритмией с повышенным давлением и многими сопутствующими болезнями. Лечение в больнице не помогало. Ей посоветовали пройти противопаразитарное лечение, от которого с первой дозы стало плохо, но через несколько дней состояние резко улучшилось. Так она провела весь курс очищения. Оказывается у нее сердце, сосуды и легкие были поражены глистами, что и проявилось в форме сердцебиения, болях в сердце, повышенном давлении, одышке. А сколько людей даже не подозревают, что они поражены паразитами. Только когда одолевают болезни, и никакое лечение не помогает, люди начинают думать, а не завелись ли глисты! Но они очень трудно диагностируются, поэтому если нет больших камней, то очищение можно делать всем.

А теперь результат очищения.



Уважаемая Алевтина Михайловна!  
С глубокой благодарностью и уважением к вам Галина Ефимовна.

Мне 70 лет. Болячек куча: остеохондроз, грыжа на позвоночнике, панкреатит, хронический колит, гастрит, была язва желудка – залечила травами и кореньями, хронический бронхит, ишемия, брадикардия, сужение сосудов головного мозга, глаукома, катаракта. Перенесла 8 операций: по-женски, на кишечнике, дважды на левом легком, которого осталась половинка. Лечили в туб. диспансере от туберкулеза, а оказалось злокачественная опухоль на легком. Облучали 10 раз. Удален желчный пузырь – были камни с голубиное яйцо. Все только удаляли и лечили, но ни один врач не сказал мне о причине моих болезней и только после очищения по вашей методике я поняла, что меня едят черви и все мои болезни от них.

Теперь отчет о изгнании «квартирантов», которые нахальным образом поселились внутри меня.

Очищение начала на исходе Луны, т.к. было невтерпеж, в туалет не ходила без клизмы, живот раздувало и очень болел, нельзя было дотронуться. Было такое чувство, как будто у меня там кто-то ходит. Все очищение делала строго по схеме, только в храм не ходила – сильно болят ноги. Мое очищение длилось полтора месяца, и начиная с первого и до последнего дня выходили черви разных форм и конфигураций. Нитевидные черви, целые и рваные разной длины и переплетенные между собой в большом количестве, а так же похожие на головастика с горошину и с хвостиком, много черных червей, слизняков в виде медуз, колючки разной формы и несколько дохлых блестящих червей, похожих на божью коровку, которые прилипли на мою палочку и невозможно было их смыть водой, видимо держались присосками. Много выходило красных тон-

ких и белых мелких – все в виде слизней в ажурных одеждах, а некоторые как обросшие мхом или мелким ворсом, иногда шла как рыба икра. Вышел комок тонких, белесых червей до 8 см в диаметре и какие-то штуки похожие на тараканов, а так же красные пленки, как у отелившейся коровы послед, красные черепашки (много), серая пена с белыми краплениями и много слизи, черные сгустки, красные комки с фасолину. Вышел интересный экземпляр с большой головой и толстой шеей в 1 см и как будто у него имеется глаз и еще комок похожий на кокон, а из него торчит белый, упругий червяк и

черви до 15 см длиной. Постоянно шли белые личинки как мелкие семечки и как зернышки подсолнуха, белая крупа – наверное их яйца. Выходили красные черви, похожие на дождевых, только потоньше и оранжевый червяк. Я его палочкой пошевелила, а он свернулся комочком и сделался коричневым (как хамелеон), поменял свой цвет. Выходили еще коричневые черви, похожие на дождевых, только потоньше, до половины с волосками, и тонкие как нити – до 5 см длиной, а хвост как волосок. Сколько разновидностей вышло из меня? И даже после очищения продолжают выходить дохлые черви. В животе движения стало меньше, но живот болит и кишки горят как ошпаренные, временами тошнит и давление падает. В первые дни от этого «зверья» я была в панике, обомлела, испугалась, начало трести мелкой, страшной дрожью, я сама себе казалась омерзительной. Боже мой, какая же мерзость во мне живет! Я вроде все содержу в чистоте, сама стараюсь соблюдать гигиену и своих домочадцев к этому приучила, но бывает что в своем саду ем невымытые ягоды и фрукты, а может быть заражение произошло в детстве, кто за нами наблюдал в то время, а теперь расплачиваюсь своим здоровьем. За 1,5 мес. очищения я издержала на соки 2 мешка моркови, а потом перешла на соки цитрусовых, думаю, что паразиты на дух их не переносят, поэтому и выходили в большом количестве.

Уважаемая Алевтина Михайловна! Я знаю, что во мне еще много осталось гадости, прошу выслать дополнительное очищение и лечение от дисбактериоза. Теперь я поняла причину своих болезней и буду регулярно очищаться, а не лечить симптомы болезни.

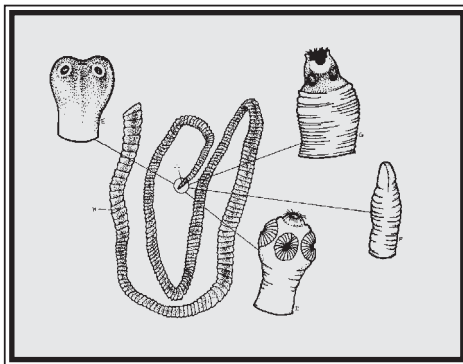
Спасибо за то, что вы есть и помогаете нам своими волшебными травами и мазями. А я призываю всех больных, встаньте на тропу здоровья через очищения! Спасибо редакто-

рам целительных газет, от которых мы узнаем о хороших травниках.

С уважением, Галина Ефимовна.

## ДЕГЕЛЬМЕНТАЦИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

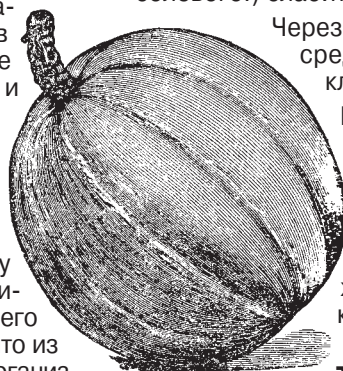
Существует немало природных средств, которые пагубно действуют на паразитов. Рекомендую ежедневно утром натощак, после чистки зубов, выпивать 100 мл настоя дегельминтика. Для этого накануне вечером нужно приготовить такой сбор: 1 ч.л. коры дуба, 1 ч.л. коры крушины, 1 ч.л. травы ромашки аптечной, 1 ст.л. соцветий пижмы. Залить всю смесь 500 мл кипятка в термосе и настаивать до утра.



Можно выпить и иной натуральный настой дегельминтика широкого спектра действия.

**Вот примеры общих противоглистных средств.**

1. Настой лука репчатого. Одну луковицу среднего размера измельчить, залить 200 мл кипятка в термосе, настаивать 12 часов, отцедить и выпить натощак.
2. Кора дуба. 2 ст.л. коры дуба залить 200 мл кипятка, настаивать 4-6 часов, отцедить и выпить натощак.
3. Кора крушины и ромашка. 2 ст.л. коры крушины и 2 ст.л. травы ромашки аптечной залить 200 мл кипятка, настоять 4-6 часов, отцедить и выпить натощак.
4. Отвар из граната. 5 г коры граната залить 100 мл кипятка, настаивать 30 минут, принимать 3-4 раза в день по 0,5-1 ч.л. Только будьте осторожны и не злоупотребляйте этим ценным средством изгнания глистов. Помните, что большие дозы гранатового отвара угнетают органы зрения. И еще. Сильным средством против большой группы ленточных глистов является не только кора граната, но и все части его дерева и плода.



2. Глистные инвазии вызывают колиты и язвы, поэтому надо применять по 2-3 ст.л. три раза в день настой общеукрепляющего, заживляющего средства (1 ст.л. корней сухой крапивы заварить стаканом кипятка, протомить на малом огне 15 минут, настаивать 30 минут).

3. Чтобы глистогонные препараты не повредили желудок, можно выпить сладкий сок, который способствует ускорению продвижения глистогонных настоев из желудка в кишечник.

Сладкий сок нельзя принимать с семенами тыквы, т.к. они – белковый продукт.

4. Спустя два часа после приема глистогонного средства целесообразно принять водный раствор солевого (только солевого!) слабительного.

Через три часа после приема глистогонного средства следует сделать очистительную клизму.

Инвазии глистов в большинстве случаев – весьма запущенное заболевание, поэтому изгнание глистов, генеральную дегельминтизацию проводят много раз.

В целом курс изгнания паразитов должен занимать от 40 до 90 дней. Эти сроки вытекают из биологических особенностей стадийного развития паразитов.

Тел. дом.: 8(34145) 4-34-01, тел. сот.: 8 950 8169169. Травник-целитель Корепанова Алевтина Михайловна.

**А теперь примите к сведению общие правила для изгнания глистов:**

1. Перед введением больших доз глистогонных препаратов (тыквенных семян – на прием очистить от кожуры два стакана семян, во время еды пить воду или молоко, а через 2 часа принять слабительное) кишечник следует полностью освободить, промывая его по два раза в день в течение недели. Скажу сразу, что из всех глистогонных средств самое безобидное для организма человека – прием тыквенных семян (рекомендуется даже для детей и беременных женщин).

реклама

**ПРИВЫКЛИ ПОБЕЖДАТЬ?**

Дефицит тестостерона снижает потенцию и, более того, повышает риск инфарктов и инсультов. С 30 лет уровень тестостерона резко снижается. К 50 годам не остаётся и половины от того, что было в молодости.

Чем меньше тестостерона, тем короче путь к смерти.

**«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 причины аденомы, простатита и снижения потенции.

**РЕЗУЛЬТАТ:**

- ➔ Здоровая предстательная железа
- ➔ Здоровая сексуальная жизнь

мужчинам старше 70 лет бонус 20% (полный комплекс)

**Фитогра-ф** ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ **8-800-200-39-49**

**БОЛЬ** взяла Вас под контроль?



С наступлением весны у Вас начали болеть суставы? Или Вы мучаетесь круглый год? Прибор «ПАТРА» эффективно реанимирует Ваши суставы и позвоночник, без повторного лечения, в домашних условиях!

Высокотехнологичные наноэлементы борются со сложнейшими недугами:

- ✓ межпозвоночная грыжа
- ✓ артриты (в т.ч. ревматоидный)
- ✓ остеохондроз
- ✓ артрозы (в т.ч. деформирующий)

**Здоровые СУСТАВЫ**

вместе с прибором

**«ПАТРА»**



Для первых 100 дозвонившихся гарантирована 25% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ **8(495)983-03-26** ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ **8-800-200-45-37**

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## ЛЕГЕНДЫ О ГРУДИ

*Трудно найти женщину, которая была бы полностью довольна своей грудью. То она слишком маленькая, то слишком большая, то форма не та. Сколько комплексов связано с этой «выдающейся» частью тела, сколько легенд и, по меньшей мере, странных представлений, которые несмотря на все социологические исследования и опросы, остаются неизменными.*

### Идеальный бюст

#### Миф номер 1

Вера в некий образец красоты. Однако, представления об идеальном бюсте не всегда были одними и теми же. Как это ни странно, даже такой деликатный вопрос решала мода. Так, в средних веках эталоном считались девушки, которых мы сегодня назвали бы плоскими. Еще бы, ведь выглядеть сексуально считалось страшным грехом. В эпоху Возрождения, наоборот, популярными стали полногрудые (пожалуй, даже слишком), красавицы способные выкормить много детей. Необъятный бюст считался показателем отменного здоровья и многообещающих плотских радостей. В наше время – время пластической хирургии, когда форму практически любой части тела можно менять чуть ли не каждый год, мнение о красоте значительно изменилось. Большая или маленькая, круглая или острая грудь – сейчас не так уж важно. Главное – грудь здоровая, упругая и ухоженная.

Поэтому прежде, чем предпринимать радикальные шаги, проверь, соответствуешь ли ты современным требованиям. Для этого возьми карандаш или ручку и положи его в складку под грудью. Если ты в прекрасной форме, карандаш упадет сразу, в противном случае – твой бюст начал терять былую форму и упругость.

### Кто виноват?

#### Миф номер 2

В чем же причина? Дело в том, что грудь практически лишена мышц. Она состоит из соединительной, жировой ткани и желез, все это заключено в оболочку из кожи. Чем крепче и туже этот природный бюстгальтер, тем красивее и привлекательнее ты выглядишь. Но со временем тонкая оболочка кожи, увы, растягивается... Способствуют быстрым изменениям формы бюста резкий перепад веса, стрессы, неправильное питание, отсутствие ухода, слабая и тонкая кожа. Поэтому сразу забудь о легенде, гласящей, что с помощью зарядки можно увеличить бюст до размеров земного шара, а вместо этого начинай комплексно ухаживать за своей красавицей прямо сейчас.

Ты удивишься, но гимнастикой заняться все же придется. Упражнения, к сожалению, не изменят формы бюста, зато приподнимут его и укрепят мышцы декольте. Сложи ладони перед собой так, чтобы локти были на уровне груди, сильно надави ладонями друг на друга и не отпускай в течение 10 секунд. Теперь молитвенно приподними сложенные руки так, чтобы пальцы касались подбородка, и, не разъединяя пальцев, сильно хлопни ладонями. Затем пара упражнений с гантелями (вес не более 1-2 кг). Вытянутые в стороны руки одновременно и медленно то поднимай, то опускай, а потом резкими движениями скрещивай то перед собой, то сзади. Каждое упражнение нужно выполнять 20 – 30 раз и лучше каждое утро. Еще лучше продельвать эту зарядку в воде, да и плавание не помешает. Если же ты дома, то следующий этап – водные процедуры. Холодный или контрастный душ не только будит, если ты еще не проснулась, но и то-



низирует кожу. Кровь начинает циркулировать быстрее и лучше питает ткани.

Для любительниц изысканных средств (противоположение груди кусочками льда) эффект будет такой же. Наконец, помассируй область сосков мягким полотенцем, и ты готова выйти в свет.

### Про капусту

#### 0 мифе номер 3

Одним из старейших заблуждений об изменении величины груди можно считать сказки о белокочанной капусте. Мол, чем больше капусты на столе, тем больше бюст. По мнению современных врачей, эффективность такого рецепта более чем сомнительна, а вот польза для здоровья бесспорна. В этом овоще, полезные свойства которого, к стати говоря, почти не меняются даже после жарки, огромное количество витамина С. Аскорбиновая кислота не только укрепит организм, но и поможет оставаться сосудам эластичными, а значит, нежная и чувствительная кожа груди также будет лучше питаться. Так что в чем-то наши бабушки были правы.

Хорошо бы еще добавить к капусте морковь, лук, помидоры, авокадо, яблоки, инжир, смочить растительным маслом и принимать каждый день с телятиной, молодой бараниной или рыбой. Такая диета обеспечит организм всеми необходимыми витаминами и полезными веществами. Только не переусердствуйте!

Резкий набор веса, а потом быстрое похудение плохо сказывается на груди: кожа обвисает, остаются растяжки, и бороться с этим будет очень сложно. Все в меру – вот правило хорошего бюста.

### Кремы, тоники и лосьоны

С экранов телевизора на нас обрушились новые мифы. Один из них – специальный крем, который может увеличить бюст всего за какие-нибудь 2-3 недели. Для наглядности пара фотографий «до» и «после», и ты уже бежишь в магазин за чудодейственным средством. Проходит месяц, другой, а размер бюстгалтера не меняется. В ярости ты выкидываешь все баночки и тюбики, а потом клянешься, что больше НИКОГДА... Ну и зря. Конечно, специальные средства не изменят ни формы, ни размера твоего женского достоинства. Все это зависит от уровня гормонов в крови и наследственности. Однако, они способны сделать кожу более эластичной, а естественный бюстгалтер – более упругим.


Только вот выбирать кремы, лосьоны и гели нужно осторожно. Как правило, тонкая кожа груди просто не перенесет мазей, изготовленных где-то на Молдаванке в Одессе. Для такого деликатного места лучше пользоваться средствами с хорошей репутацией. Например, Vichy, Lierac, Biotherm, Lancome, Clarins и Sisly или препаратами, входя-

щими в салонные линии от Thalgo, Decleor, Darphin и Payot. Это, как ты догадываешься, недешевое удовольствие, поэтому и обращаться с ним надо правильно, чтобы не выбросить деньги «на ветер».

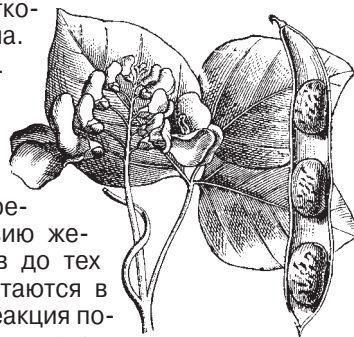
Большинство пользуются курсами продолжительностью не менее месяца. Повторять их надо не чаще 2-3 раз в год, а не беспрерывно. Чтобы крема хватило, нужно покупать 2 баночки и строго следовать инструкциям.

Вы разочарованы? Вам уже завтра нужно быть на важной вечеринке, и Вы специально купили платье с глубоким декольте? В этой беде помогут так называемые «ампулы». Они быстро приводят кожу в презентабельный вид, но, увы! – ненадолго. Нанесите средство на кожу массирующими движениями по направлению от груди к подбородку, и до завтрашнего утра будете неотразимы, а вот утром придется начать все сначала.

## ПОМОГУТ БОБЫ-ЛЕКАРИ

 Люди, съедающие около 300 г бобов даже в консервированном виде, понижают уровень холестерина в крови минимум на 13-15% в течение недели. Стабилизируется и уровень сахара. Почему это происходит, достоверно пока не установлено. Однако ученые склоняются к выводу, что содержащиеся в бобовых культурах особые вещества усиливают выделение желчи, вследствие чего холестерин в крови как бы разжижается и с большей легкостью выводится из организма.

Включение бобов в постоянное меню может оказать неоценимую услугу желающим похудеть. Попадая в желудок, они образуют желеобразную субстанцию, препятствующую взаимодействию желудочного сока и углеводов до тех пор, пока они не переработаются в глюкозу. Эта замедленная реакция позволяет чувствовать себя сытым очень



долго. Как многие овощные блюда, яства из бобовых объемны. Поэтому обычная тарелка бобов (250-300 г) позволяет достичь такого же ощущения сытости, как после плотного обеда. Оттого они активно используются в диетической и вегетарианской кухне, поставляя организму значительную часть необходимых ему протеинов, гидрокарбонатов и железа, а также витаминов. Бобовые называют кладовой белка.

Екатерина Р., г. Астрахань.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

**Несколько правил, которые помогут вам справиться с целлюлитом.**

Каким бы вкусным ни было угощение, старайтесь не переедать.

Резкие изменения веса – благоприятная почва для развития целлюлита, причем совершенно неважно, похудели вы или поправились в одночасье.

Постарайтесь отказаться от сладких газированных напитков и кофе. Ограничьте потребление соли и острых продуктов, задерживающих воду в организме.

Как можно реже «общайтесь» с алкоголем, а если совсем невтерпех, пейте красное сухое вино, снижающее уровень холестерина в крови.

Тесная одежда, особенно белье, затрудняет кровоток, что в свою очередь также способствует образованию целлюлита. Скажите «нет» тугим резинкам, ведь, например, чулки и гольфы очень сильно перетягивают ноги, препятствуя нормальной работе сосудов. А вот колготки с поддерживающим эффектом – то что надо!

Сведите к минимуму тепловые процедуры – длительные солнечные ванны, турецкие бани, горячие ванны, эпиляция горячим воском не только благоприятствуют целлюлиту, но и расширяют вены.

Старайтесь меньше нервничать.

Ежедневно принимайте контрастный душ.

Регулярно занимайтесь спортом: плавайте или просто качайте мышцы в спортивном зале.

Без массажа не обойтись.

реклама

## КРИЗИС-АДЕНОМА

есть ли связь?

Экономические спады резко увеличивают заболеваемость мужчин. Прежде всего страдает предстательная железа. **Стресс провоцирует рост аденомы.**

Начинаются учащенные позывы к мочеиспусканию, эректильная дисфункция, что влечет еще больший стресс и прочный круг замыкается...



Простатит  
Аденома  
Снижение  
потенции



жизнь  
в радость



Специально для мужчин, остро нуждающихся в помощи, запущена мощная антикризисная программа. Теперь уникальный **аппарат ЭСРВ-01 для восстановления мужского здоровья** будет доступен в неограниченном количестве и по сниженным ценам.

Возможность избавления от аденомы и простатита, **восстановления либидо и эрекции** теперь есть и у Вас. **Помощь гарантирована каждому обратившемуся.**

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

ЗВОНОК И  
КОНСУЛЬТАЦИЯ



**8(495)646-97-94**

**БЕСПЛАТНЫЕ 8-800-200-03-49**

## РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ НАКОНЕЦ-ТО ОБУЗДАН

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

- Устраняет тягу к алкоголю
- Регенерирует клетки печени
- Применяется при сопутствующих заболеваниях
- Восстанавливает психоэмоциональные процессы

**ЗАБЛУДИЛИСЬ? МЫ ПОМОЖЕМ!**



**! Рекомендован при женском алкоголизме**  
**! Возможно применение без ведома больного**

**АЛКОГОЛИЗМ – это болезнь, и Геп-В поможет Вам и вашим близким её преодолеть!**

**Бесплатная 8(495)223-48-07**  
**горячая линия 8-800-200-05-13**



# ПИЯВКА ЛЕЧИТ ВСЕ!

Гирудотерапия – лечение пиявками (*Hirudo* – пиявка, *therapy* – лечение). Гируда – медицинская пиявка (лат. *Hirudo medicinalis*), происходящая из Европы, использовалась для клинического кровопускания в течение многих сотен лет. О лечении пиявками писали Гиппократ, Гален, Авиценна. Пионером этого метода следует считать древнего грека Никандра из Колофона (III в. до н.э.).

Использование пиявок было распространено в царской России. Сегодня же по масштабу применения медицинской пиявки с лечебной целью Россия занимает ведущее место в мире. В Китае, считающемся родиной гирудотерапии, пиявок в основном используют для борьбы с атеросклерозом. В США – в офтальмологии и пластической хирургии.

В России гирудотерапия применяется при лечении абсолютно всех соматических заболеваний человека: от гипертонии, ишемической болезни сердца, гинекологических, кожных, офтальмологических заболеваний до мигреней, простатита и геморроя, опухлевых заболеваний.

На конференции «Интегральная медицина», прошедшей в г. Москве, состоялся семинар по гирудотерапии под руководством Савинова Владимира Алексеевича – президента Московского Альянса Гирудотерапевтов.

Мы попросили Владимира Алексеевича Савинова рассказать нам о секретах этого исконно российского метода лечения.

## Начало в № 20.

– Расскажите о методе излечения бронхиальной астмы методом гирудотерапии.

– В течение 5 лет методом комплексной гирудотерапии пролечено несколько десятков больных с бронхиальной астмой. Возраст от 10 до 60 лет, длительность заболевания – от 1 до 21 года. Во всех случаях достигнуто полное освобождение от необходимости пользования ингаляторами и другими бронхолитиками. Результаты лечения каждого пациента прослежены до 1,5 – 2 лет, рецидивы не отмечены.

– Какие процедуры входят в методику КГТ (комплексной грудотерапии) лечения бронхиальной астмы?

– Мы применяли наложение пиявок на проекцию энергетического центра – на область яремной ямки, куда проецируется энергоцентр, контролирующий органы дыхания. Применяли ручное обдавливание поджелудочной железы. С целью устранения местного иммунодефицита в очаге заболевания – приставление пиявок на «сосудистые» точки поджелудочной железы с введением тимусопродуцирующих препаратов. Также – разгрузочно-диетическую терапию, введение гепарина под кожу в микродозах, гипертермические обертывания грудной клетки, скипидарные ванны по Залманову.

## Примеры из практики просят методику

1) Пациент В. Приступы начались 7 лет назад после правосторонней

пневмонии. Лечили бронхолитиками, анабиотиками – без эффекта. Приступы удушья повторялись 2-3 раза в сутки, преимущественно утром. Мокрота отходила с трудом. В осеннее-летний период и при физической работе – обострение. Дыхание жесткое, рассеянные сухие хрипы с обеих сторон. Сопутствующие заболевания: дуоденит, панкреатит, копчик деформирован. Поступил на лечение в стадии обострения бронхиальной астмы, инфекционно-аллергической формы.



Было проведено 7 сеансов комплексной гирудотерапии с интервалами в 3-4 дня.

**Первый сеанс:** ручное обдавливание внутренних органов. По 1 пиявке до полного кровоизвлечения: в яремную ямку, над копчиком, в центр левой реберной дуги.

Савинов В.А. – к.м.н., врач высшей категории, уролог и гирудотерапевт, специалист по онкозаболеваниям, член Европейского Общества онкологов, автор книг «Пиявка лечит все», «Мужские страдания», «Гирудотерапия» – о комплексных гирудотерапевтических программах.



«Пиявка лечит все», «Мужские страдания», «Гирудотерапия» – о комплексных гирудотерапевтических программах.

**Второй сеанс:** ручное обдавливание живота, по 1 пиявке: на солнечное сплетение, в правую подвздошную область. Со второго сеанса – ежедневное подкожное введение гепарина в микродозах под кожу в правое подреберье, перед сном – гипертермические обертывания грудной клетки, с повышением температуры воды каждый день от 60 до 65 град.

**3 сеанс:** ручное обдавливание живота, «печеночная этажерка» – 3 пиявки.

После 3-го сеанса приступы удушья – не чаще 1 раза в сутки, доза препаральных бронхолитиков – уменьшилась, аппетит ребенка улучшился, гиперактивность – уменьшилась.

**4 сеанс:** ручное обдавливание живота, «чистка чревного дерева».

**5 сеанс:** ручное обдавливание живота, 2 пиявки над 3-им межреберьем справа между позвоночником и краем лопатки, 1 пиявка – слева от XI грудного позвонка.

**6 сеанс:** ручное обдавливание живота, 2 пиявки на область пещитова треугольника справа.

**7 сеанс:** ручное обдавливание живота, 2 пиявки на боковые зоны анального отверстия.

После 7-го сеанса приступы удушья купировались полностью, прекращен прием бронхолитиков. В качестве поддерживающей терапии рекомендованы гипертермические обертывания грудной клетки 1 раз в неделю в течение 3-х месяцев, белые скипидарные ванны 1-2 раза в неделю в течение 4-5 месяцев, пиявит по 1 капсуле 2 раза в день в течение 1 месяца.

– Что такое «чистка чревного дерева», которая проводилась в этом примере на 4-м сеансе?

– Это Пифогорейская рецептура духовного очищения, вернее сказать, одна из ее частей под названием «экзамен сознания», который предписывает погружение в прошлое, анализ жизненной ретроспективы,

**– Какие противопоказания у гирудотерапии?**

**– Гемофилия, тяжелая степень анемии, геморрагические диатезы, стойкая гипотония, беременность, индивидуальная непереносимость. Лечение пиявками требует специальных знаний, поэтому самолечение хотя и допустимо, но может привести к нежелательным последствиям.**

сле 4 сеансов – 1 ингалятор. По окончании курса лечения, длительностью в 2 месяца, ингаляторами не пользуется. Эуфиллин не принимает, дыхание свободное, возвратилась работоспособность.

**– Можно ли самостоятельно освоить приемы гирудотерапии?**

– Я провожу курс занятий в МАГе (Московский Альянс Гирудотерапевтов). Сюда приходят те, кто читал мои работы, слышал об уникальности методики. Мне можно задать любые волнующие вопросы, а также лично проконсультироваться по поводу здоровья своего и своих близких.

Курс занятий проводится для врачей, среднего медицинского персонала, а также всех желающих освоить методику «Комплексная гирудотерапия». Наша цель – научить всех пришедших в режиме само- и взаимопомощи освоить безопасные и высокоэффективные методы оздоровления.

начиная с сегодняшнего дня и оценку всех своих поступков с позиций Заповедей Господних. Смысл пифагорейской техники состоит в том, чтобы найти какие-либо ошибки на собственном жизненном пути и попросить прощения, покаяться, то есть через покаяние очистить «древо жизни», или же предполагается очищение «чревного древа», если пациент – ребенок. Цель – освободить собственную личность от энергетической «окарины» содеянного и этим самым устранить, уменьшить энергетические долги перед Верхними Сферами.

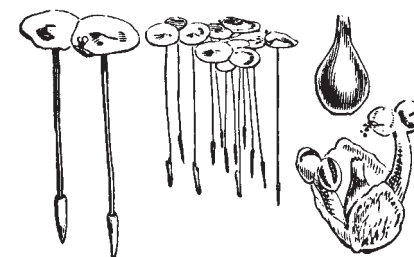
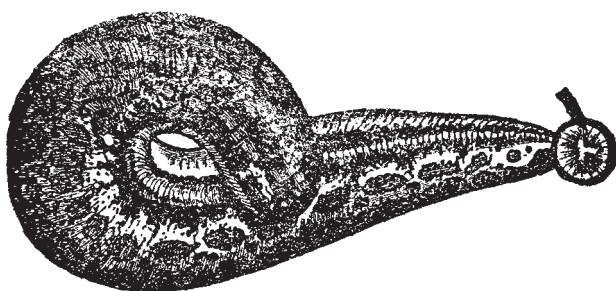
Три пункта универсальной программы оздоровления – нормализация энергообмена, очищение духовное и физическое – дополняют характеристики возможностей комплексной гирудотерапии.

**2) Пациентка С., 52 года.**

Приступы удушья в течение 20 лет после психоэмоционального стресса. Лечилась с диагнозом бронхиальная астма: 4 ингалятора в сутки. Принимала регулярно по 1/4 таблетки эуфиллина 3 раза в день, Слабость, недомогание – постоянные, никтурия 1 раз. Сопутствующие заболевания: колит, панкреатит, спайки малого таза, аллергия на кофе и салат, внематочная беременность 1 раз, менопауза с 45 лет. Поступила на стадии обострения бронхиальной астмы инфекционно-независимой.

Проведены 8 сеансов гирудотерапии, мануальная терапия живота, гипертермические обертывания грудной клетки, скипидарные ванны по Залманову, гепаринизация под кожу. В середине курса – голодание в течение 40 часов.

Уже после 2-го сеанса пациентка почувствовала улучшение, число ингаляторов снизилось до 2-х в сутки, по-



Lemna minor L.  
Lesser Duckweed.

Каждый наш студент получает не только теоретические, но и практические знания в областях: гирудотерапия, мануальная терапия живота, вакуумная терапия, лимфодренаж, гепаринизация в микродозах, интранодулярная гирудотерапия, спринцевания, скипидарные ванны, гипертермические обертывания и др.

**Запись на прием к доктору Савинову Владимиру Алексеевичу (консультация, диагностика, лечение) производится по тел. в Москве: (495) 699-48-26, (495) 508-11-20. Запись на курсы по комплексной гирудотерапии по телефону 8-906-750-70-45 и (499) 472-42-28.**

**Для уточнения интересующей информации и записи на обучение пишите на адрес doc-savinov@bryanskstel.ru**

**ПОМОЖЕТ РЯСКА С ЧИСТЫХ ВОДОЕМОВ**

В разное время публиковались рецепты лечения витилиго. Напомним рецепт москвича Павла Давыдова.

На протяжении всего лета можно заготавливать ряску малую. Выбирать для этого чистые водоемы с хорошим дном, иначе ряска будет пахнуть болотом. Можно выращивать ряску и в водоемах на даче. Черпать ее удобно дуршлагом и сразу надо выложить на мешковину, перебрать от постороннего мусора и мелкой живности.

Дома промыть в проточной воде, сложить в марлю, завязать узлом и узел подвесить, чтобы стекла вода.

Сырой ряски надо набрать ведра два. Сушить удобно на марле, почаще перемешивая, тогда она быстрее сохнет.

Заготавливать лучше в период от новолуния до полнолуния – действие будет сильнее. Высохшую ряску можно протереть через металлическое сито.

Полученный порошок смешать с медом в такой пропорции, чтобы получилось очень тугое «тесто». Хранить в стеклянной банке с полиэтиленовой крышкой.

Существует и второй вариант: наполнить полиэтиленовую бутылку, лучше темного цвета, на 1/3 не протертой ряской и залить водкой, разведя ее водой в пропорции 1:1. Настаивать в темном месте 30 дней.

Детям лучше давать смесь ряски с медом. Обычно бывает достаточно 2-3 ч. ложек ряски с медом или 2-3 ст. ложек настойки, принятых в течение дня, чтобы избавиться от гриппа, острых респираторных заболеваний.

Надо только не упустить время, так как ряска значительно облегчает течение заболевания и сокращает сроки болезни.

# НА КУХНЕ БОЛЬНОГО

## ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Мясо отварить, пропустить через мясорубку, посолить, положить масло, припущенный лук и хорошо вымесить. Картофель сварить, пропустить через мясорубку, посолить, добавить сырое яйцо и хорошо вымесить. Сформировать картофельные зразы, фаршируя мясом и луком, запанировать в сухарях, положить на противень, залить сметаной и запечь в духовке.

## БЛЮДА ДЛЯ ЖЕЛУДОЧНЫХ БОЛЬНЫХ

### КНЕЛИ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш. В кастрюле взбить и на сковородку выложить двумя ложками в виде клецок, затем залить холодной водой: дать покипеть 3-5 минут. Вынуть из воды и подавать со сливочным маслом.

### РУЛЕТ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ

Рис промыть, высушить, смолоть на кофемолке и на молоке с водой сварить кашу: затем добавить сахар, яйца, масло, хорошо вымесить и охладить. После разложить кашу на марле, смоченной водой, на середину уложить нашинкованные яблоки и урюк, завернуть рулетом, выложить на смазанную сковороду и на пару довести до готовности.

### СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПАРОВОЕ

Морковь нарезать на куски и тушить с молоком. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем добавить манную крупу, сахар и сырой желток, добавить сливочное масло и взбитый белок. Все вымесить, выложить в формочку и на пару довести до готовности. Подавать суфле с растопленным маслом.

## БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

### ПРОТЕРТЫЙ СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МАННОЙ КРУПОЙ

Цветную капусту отварить, отвар процедить, капусту протереть через сито. В отвар всыпать манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой капустой, вновь вскипятить. Готовый суп заправить яйцом, смешанным с горячим молоком, добавить сливочное масло, соль.



### СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ПЕТРУШКОЙ

Чернослив замачиваем на 1,5-2 часа. Пшено также замачиваем, затем варим, кладем чернослив без косточек, варим еще 15-20 минут. В конце варки, осторожно солим, добавляем пряности и зелень петрушки.

## БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ПОЧЕК, В А ТАКЖЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

### СУП ЯБЛОЧНЫЙ НА ОТВАРЕ ШИПОВНИКА

Шиповник залить кипятком, кипятить 5 минут, настоять 3-5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить нарезанные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подать к супу.

### БИФСТЕКС ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С ЛУКОМ

Мясо слегка отбить и придать форму блина. Дно кастрюли смазать маслом, положить мясо, залить его водой до половины и кипятить 5-7 минут, после мясо вынуть, дать обсохнуть и обжарить с обеих сторон. Лук нарезать кружочками, сварить в воде до полуготовности, затем обжарить на масле. Засыпать бифштекс луком и подать. На гарнир дать жареный картофель или кабачки, салат.

### ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, растопленным маслом и сердцевинной яблочек. С яблок снять верхушку, извлечь сердцевину, заполнить яблоки творогом и запечь. Подавать со сметаной и сахарной пудрой.

# ДИЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

## Однотипная диета

**Завтрак:** несладкий кофе с молоком.

**Обед:** 250 г мяса отварного или жареного без жира, лимон, 40 г ржаного хлеба, яблоко, чашка несладкого кофе или чаю.

**Ужин:** 200 г цыпленка, жаренного без жира (на решетке), 40 г ржаного хлеба, яблоко.

## Диета для тех, кому за 30

Диета составлена профессиональным диетологом. В диете есть все витамины и минералы.

**Завтрак:** 1/2 баночки творога (125 г), овощной салат, 1-2 куска хлеба, чай или кофе. **Ленч:** 1-2 фрукта и зеленые овощи (болгарский перец, огурцы).



**Обед:** Суп без жира (окрошка, овощной, свекольник, из пакетика). Красная индюшатина или постная говядина. 1 раз в 2 недели можно съесть печень, пожаренную на сковороде без жира. Гарнир – 3 столовые ложки зеленого горошка (для железа, так как при всех диетах падает гемоглобин) и овощной салат.

**Полдник:** 1-2 фрукта, 1 диетический йогурт.

**Ужин:** 1-2 куска хлеба, овощи + 1 чайная ложка растительного масла, творог. Примечание: в день пить 10-12 стаканов воды для вы-

вода из почек кетонных тел, продуктов распада жиров. Вместо сахара – заменитель до 6 таблеток в день. Фрукты – 4 порции в день (4 средних яблока, мандарина, слив). Зеленые овощи без ограничения

## Диета с кефиром

Весь прием пищи – строго до 18 часов. При этой диете можно потерять до 7 кг за неделю.

**1-й день:** 5 отварных картофелин в мундире; 0,5 кефира.

**2-й день:** 200 г сметаны, 0,5 кефира.

**3-й день:** 200 г творога, 0,5 кефира.

**4-й день:** 0,5 отварной курицы без шкурки, без соли, 0,5 кефира.

**5-й день:** 1 кг яблок, или 0,5 кг моркови или 300 г чернослива, 0,5 кефира.

**6-й день:** 1 л кефира.

**7-й день:** 1 л минеральной воды.

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ СТАРОСТЬ?

### ПРИ УПАДКЕ СИЛ И ПОТЕРЕ АППЕТИТА

Вам следует как можно чаще есть тертую на терке редьку в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки выпивать столовую ложку воды. Одновременно следует глотать от 20 до 30 зерен горчицы раз в день и запивать водой.



### СКЛЕРОЗ СТАРЧЕСКИЙ

30 г сухого корня девясила настоять в 500 мл водки в течение 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой.

ИЛИ: 200 г коры рябины залить 500 мл кипятка и варить на слабом огне 2 часа. Принимать по 25 капель перед едой.

Почти совсем отказаться от хлебной пищи, а употреблять по большей части мясное или молочное (кислое – простокваша, кефир, творог).

Дважды в день выпивать по стакану с пряными кореньями, как-то: имбирем, или употреблять по рюмке хорошего вина или хотя бы пить крепкий чай по утрам, а вечером – чай из пряных веществ – мяты, душицы, шалфея, шиповника и т. д.

Принимать травяные ванны (ромашка, душица, бархатка, чабрец и пр.) через день в неделю.

Пить чай из семян крапивы, сельдерея, полевого тмина или с коркой корицы.

### ЕСЛИ ВАС НАСТИГЛА СТАРЧЕСКАЯ НЕМОЩЬ

Столовую ложку с верхом пшеничных или ржаных отрубей на 2 стакана воды кипятить 40 мин., помешивая. Прибавить столовую ложку меда и дать нем-

ного постоять с медом. Принимать по 50 г 3-4 раза в день теплым.

200 г майской крапивы залить 0,5 л водки. Горло бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. л. натощак за 30 мин. до еды и ч. л. перед сном. Выпить всю бутылку.

2 стол. ложки измельченных сухих плодов шиповника залить 0,5 л воды. Кипятить 15 мин. на малом огне, настаивать, укутав на ночь, процедить. Принимать по 50 г с медом в течение дня как чай и вместо воды. Применяется как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство.

Использовать в пищу «молочный бульон», т. е. мясной бульон, изготовленный на молоке вместо воды. Процедив бульон подать его больному горячим. Он отличается прекрасным вкусом. Говядина может быть заменена телятиной, цыплятами и т. д.

При болях в сердце, сердцебиениях, бессонницах, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии помогает мелисса, 15 г этого растения надо залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 мин., процедить.

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

Необходимо взять пластинку от раптора и поджечь ее. Когда она загорится огонь необходимо задуть, и пластинка будет тлеть, производя ароматный дымок, губительный для комаров и прочего гнуса. Просто обкурите этим кадиллом палатку и свою одежду, и никакие комары вам не страшны!

## ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ

### Чтоб зубная боль пропала

Для восстановления больного, но целого зуба применяют две водочные настойки: водочную настойку аира и водочную настойку прополиса. Для этого берут 0,5 л водки (400), добавляют в нее 0,5 стакана измельченных корней аира. Настаивают не меньше недели.

Точно так же готовят настойку прополиса: 0,5 л водки, 10-20 г натертого прополиса. Настаивать неделю. Настойки используют одновременно. Берут 1 ст. л. настойки аира и 1 ч. л. настойки прополиса, смешивают, полощут больной зуб 1-3 минуты и выплевывают. Делать так нужно во время болей или перед сном около месяца.

Хотя боль исчезает на 1-3 день, зубы перестают болеть вообще, т.к. аир обезболивает и укрепляет корни, а прополис пломбирует все трещины.



### Для укрепления десен и зубов

5 капель яблочного уксуса накапать в ложку сыворотки, прополоскать, сплунуть – и так 3 раза. Затем кусочек сливочного масла рассосать во рту для закрепления. Сплюнуть. Делать 2 раза в день.

**Маренич О.Н.**

## ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ЧАЙНОЙ ЗАВАРКОЙ

Свежезаваренный чай имеет много полезных свойств. Он не только не оставляет на зубах некрасивого желтого налета, но и способствует сохранению зубов и укреплению слабых десен.

В полости рта чай действует подобно жевательной резинке, однако он гораздо полезнее, так как является натуральным продуктом. Если вы не поленитесь и возьмете за правило несколько раз в неделю полоскать крепким чаем горло, то очистите свои миндалины от налета и микробов, тем самым избавитесь от хронической ангины.

**Галина Г., г. Тула.**



## ОТДЫХ БЕЗ КОМАРОВ

Существует огромное количество различных устройств, которые позволяют наслаждаться жизнью без комаров. Единственный их недостаток то, что они работают от электричества. А где найдешь электричество, находясь на природе, в глухом лесу.

**Начало в № 20.**

У восточных славян универсальным средством при желудочно-кишечных заболеваниях издавна считались настои или отвары зверобоя, мяты перечной, тысячелистника, бессмертника. На Алтае и в Забайкалье с давних времен используют корни дикорастущего пиона для изготовления болеутоляющего средства при желудочных болях. Пион был известен как лекарственное растение еще в Древней Греции, а греческих врачей тогда называли «пиониями». Эликсиром жизни считались в народе корни одуванчика. У славянских и других народов при лечении ожогов и нарывов прикладывали тертый сырой картофель и свежий лист

ний имеют практическое применение, а на Алтае используются 240 видов. Уже землепроходцы и первые русские поселенцы знали много о флоре края.

Суровая действительность Сибири и Севера заставляла искать средства защиты от цинги, от «прилипчивых болезней», находить лекарства и способы их применения. В ряде мест от цинги ели клубни и листья чистяка весеннего. Жители Забайкалья обнаружили противцинготное действие черемши, ревеня, древесного сока сосны, ели, березы, сосновой хвои, а жители Вологодской, Архангельской и Тобольской губерний хорошим средством от цинги считали ягоды заквашенной моршки, водяники, морковный сок.



## СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

**В начале XVII века Аптекарский приказ приступил к организованному сбору лекарственных растений. Для этой цели была установлена натуральная «ягодная» повинность. Ежегодно во все концы государства к воеводам посылались царские указы с предписанием собирать травы, цветы и корни, годные к лекарственному делу. Особые глашатаи ходили по деревням и призывали «знающих людей» к сбору лекарственных растений и изготовлению из них лекарств. В Аптекарском приказе имелись особые чиновники - «травники», разбиравшие присланные из разных мест России травы.**

подорожника, а для заживления ран применяли мазь из цветков ноготка лекарственного и сок листьев подорожника большого. Отваром из цветов шиповника пропитывались повязки на раны для их заживления; отваром плодов шиповника обмывали края раны, дабы избежать гангрены. К этой же группе можно отнести и растения с приятным бальзамическим запахом – мелкую ромашку и зверобой. Ромашка – одно из самых популярных лекарственных растений народной и научной медицины. Не менее популярен и зверобой, который в сухом виде в XVII веке как величайшую ценность привозили купцы вместе с пушниной из Сибири в Москву, по-видимому, не подозревая, что драгоценное растение есть и в подмосковных лесах.

Неизвестная в Западной Европе «сибирская белена», обладающая наркотическим действием, ценилась так высоко, что обменивалась на равный вес серебра. Лечебное действие плодов шиповника было известно в народе еще в XVI веке, когда их обменивали на мех соболя и дорогие ткани. Издавна известны лечебные свойства облепихи, масло из семян которой очень ценится в современной медицине. Народная медицина давно использует от простуды настой липового цвета.

Лук и чеснок в народной медицине являлись как бы универсальными средствами для лечения и предупреждения различных заболеваний. Так, при брюшном тифе и дизентерии белорусы в XIX веке употребляли внутрь кашку или сок чеснока; при других заболеваниях применяли настой чеснока, который современная медицина признала полезным при лечении гипертонии и атеросклероза. При гипертонии народная медицина многих стран пользовалась настоями спорыша – самой распространенной

на земном шаре травы. Спорыш входит в число лекарственных растений мирового рынка, и, надо полагать, заслуженно. Это растение имеет много локальных наименований, а в ботанике называется «птичья греча» за то, что она очень любима всеми птицами.

Донские и забайкальские степи покрыты полынью, отварами и настоями которой издревле лечили ревматизм, малярию и другие болезни. Лечебную полынь даже величали иногда божьим деревом, возможно, за необыкновенную декоративность и ароматичность.



Хорошо знали восточные славяне череду, которой лечили золотуху, а потому и трава в народе называлась «золотушная». При золотухе применяли также чистотел, в науке носящий поэтическое название «ласточкина трава», поскольку эта травка пробуждается с прилетом ласточек, а засыхает, когда они улетают.

**Окончание следует.**

**Народные лекари добавляли зверобой почти во все лекарства, настолько разнообразен химический состав зверобоя. В научной медицине из него получен антибиотик иманин.**

Насколько обширен был ассортимент трав, употребляемых как лекарственные, видно хотя бы из того, что на территории Забайкалья, по данным народного опыта, примерно 250 видов расте-

# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!

*Вена. Утро. Пять минут пешком до Ратуши и Буржтеатра. Знаменитая кофейня «Landtmann», где бывали Зигмунд Фрейд и Марлен Дитрих. Шелест газет, аромат кофе, ярмарка изысканных десертов. Буржуазная картина тривиального счастья. На серебряном подносе вам несут вкусный кофе, миниатюрную ложечку, сахар кубиками и, непременно, стакан кристальной воды. Это традиция. Венцы всю жизнь так гордятся чистой водой, стекающей прямо с Альп, что неудивительно, что они даже к кофе умудряются подавать воду? Все верно. И плюс к этому, австрийцы, бесконечно влюбленные в жизнь, всячески стараются продлить свои года, укрепляя здоровье и настроение ежедневно и ежечасно. Идиллия «кофе+вода» – лишь один из многочисленных способов наслаждаться жизнью правильно. Не удивляйтесь, доверьтесь опыту и ученым пронирама: вода вплескивает в нас жизнь, силу и красоту!*

Совсем неудивительно, что три тысячи лет тому назад у скалы Петра-ту-Ромии из «пены морской» родилась богиня любви и красоты Афродита. Неудивительно, потому что все живое и прекрасное на Земле появилось из воды. Человек и сам на 75% состоит из воды, содержание которой в организме подобно «засечкам» возраста (вода уходит из нас – мы стареем). Нас, людей, как самые нежные цветы, для благоцветия необходимо постоянно «поливать» и поить чистой водой. Все оттого, что именно вода приносит во все клетки питательные вещества (минералы, соли, витамины), кислород и уводит с «территории» накопившиеся «отбросы» жизнедеятельности, очищая кишечник. Вода «замешана» в сложном процессе регулировки температуры тела. И даже для того, чтобы дышать, нужна вода (увлажняет кислород для дыхания).

Скрытое хроническое обезвоживание организма (этот плохо проговариваемый диагноз сегодня можно смело ставить каждому второму гражданину, не выпивающему показанную норму в 2-3 литра воды в день), оказывается, приносит нашему и без того многострадальному телу массу неудобств и недугов. Мало того, что дефицит воды в организме делает нас невнимательными и даже слегка заторможенными, рассеянными, утомленными, так водный дисбаланс может еще привести и к головным болям, сердечной недостаточности, различным опухолям, нарушению мирного процесса пищеварения, а главное, к ожирению. Причем не рисуйте себе картины обжигающей пустыни, по которой уставшие путники бредут уже третий день, облизывая пересохшие губы и мучаясь агонией жажды. Нет, ничего подобного, недостаток воды наше тело маскирует вполне безобидными и неясными признаками, вроде утомления или желания перекусить. А всего то и надо, что попить чистой воды. Просто, до саркастической улыбки просто!

## ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

Необходимость постоянного удовлетворения своей самой естественной потребности – пить — это всегда было аксиомой, лежащей на поверхности общечеловеческих знаний. Но недавно американские ученые встряхнули мир сенсационными заявлениями о чудодейственном эффекте воды и превосходных результатах новой «водной диеты». Оказалось, что нам, современным женщинам, вступившим на тропу вечной войны с лишним весом, можно закопать «топор войны» и прописать себе самое действенное, безобидное и естественное лекарство – чистую воду.

Благодаря этой диете некоторые похудели на 18 кг за несколько месяцев. Наверное поэтому — из-за зашкаливающих показателей — у водной теории сразу же появились и противники. Оказалось, что кашу можно испортить маслом, а воды может быть слишком много. Во всяком случае, многие врачи предостерегают, что при избытке воды (известны случаи, когда увлеченные женщины теряли чувство меры, вместо положенных 2-3 литров поглощали 5-6 литров ежедневно) из организма вымываются минеральные вещества, появляется опасность токсикоза, увеличения внутричерепного давления и других малоприятных заболеваний.

На деле же, теория «водной диеты» безобидная, очень разумная и просто требует ясного и гармоничного подхода (знайте меру!). Это как в любой методике или в любом деле! Если вы не стремитесь прыгать в крайности, не ждете волшебных превращений без усилий, а просто желаете похудеть (и не довести себя до печально-

го диагноза «анорексия»), нормализовать свой вес (и не сию секунду, а системно, во благо всему организму), если ратуете за красоту, здоровье и правильный образ жизни, то, безусловно, вся «водная диета» вкуче или какие-то отдельные пункты вам подойдут идеально!

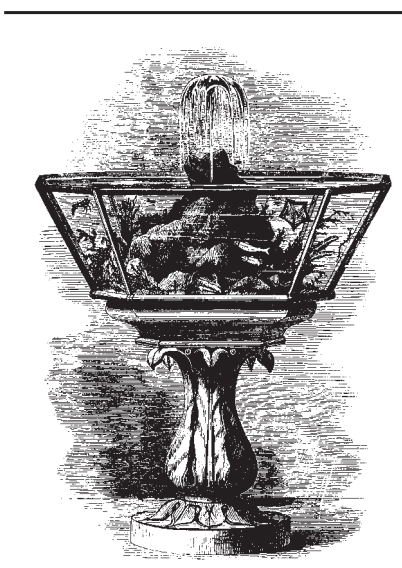
## РАСПИСАНИЕ ВОДНОЙ ДИЕТЫ

**Натошак.** Итак, день следует начать со стакана чистой воды (важно, чтобы вода была отфильтрованной, а значит полезной, иначе вся водная миссия утратит свой смысл) перед завтраком. Можете добавить в воду немного лимонного сока и, в пропорции 1:1, хорошего

настроения и надежд для наступающего дня.

**В течение дня.** Поскольку вода придает заметное ускорение процессу обмена веществ и наделяет организм дополнительной энергией, то грех этим не воспользоваться. Вода девственно чиста от наличия калорий, холестерина и жира. Индивидуальную дневную «водяную дозу» следует определять исходя из личного веса (на каждый килограмм тела требуется 40 мл воды).

Окончание на стр. 15.



# БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Читаю вашу газету давно. Помощь ваших рецептов бывает неоценимой!

Прошу вас, может быть, кто сможет помочь мне своим советом-рецептом от полипов анального канала 3 типа. Полипы внутри и наружный. Есть геморроидальные узлы, безболезненные. Как можно избавиться от таких полипов без операции? Я от нее отказалась, говорят, прооперированные через полгода-год появляются снова. Очень вас прошу, ведь не у меня одной такая проблема, нас таких много, стоит только посидеть у кабинета проктолога. Страдают и молодые, и старые. Мне – 66, а жить-то еще хочется.

Хотелось бы в газете почитать советы бывалых по такому заболеванию.

**Спасибо. С уважением, Аласова Нелиф Федоровна. 634520, Томская обл., Томский р-н, с. Межениновка, ул. Почтовая, 1-2.**



**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Зятю 40 лет. В декабре 2008 года сделали операцию на левом бедре. Диагноз: шваннома мышечной ткани левой 1/3 бедра с поражением кости и очагами в легких. Лечились химиотерапией, лучевой, народными средствами. Улучшений нет.

Отзовитесь, у кого было такое заболевание и как его победить.

**230005, Беларусь, г. Гродно, ул. Брикеля, 9-3-143. Никифорова А.М.**



**Добрый день!** Обращаюсь к вам с просьбой. Мне – 60 лет, живу в Подмоскowie. Часто покупаю вашу газету, но нигде не встречала статью о крови. У меня проблема с лета 2008 года. В крови низкие тромбоциты. Надо от 100, а у меня – 50. Остальное все в норме. Проверилась в МОНИКИ – сказали пить крапиву, но пока все так же. У меня коленный артроз, но мне нельзя пить таблетки от суставов, анальгин, диклофенак, левомецетин и все антибиотики. Если я выпью, у меня тут же появляются синяки по всему телу. Поэтому прошу у вас, может, кто-то из травников или врачей ответит, что делать?

Спасибо всем. Всего вам хорошего. **141280, Московская обл., г. Ивантеевка, пр-д Маяковского, 2/9-26. Горбатов Л.Н.**



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Пишу с просьбой о помощи. Отыщите адрес Ивановой О.А. из Волжска. Мне 62 года. А дочери 42. У нас одинаковая проблема – рост волос в нежелательных местах. Статья опубликована в феврале 2009 г. № 6 (362). Если есть такая возможность выслать травы (дурман обыкновенный) или связаться с целителем – буду очень благодарна.

**680015, г. Хабаровск, ул. Вологодская, 20 «а», кв. 26. Агапова Н.Н.**

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

## СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

«Лежбище» в бане	↓	Неотвратимая судьба	↓	Попрошайка на паперти	↓	Посильный вклад	↓
→							
След лесного пала		Гоночная тачка пацана		Излишняя доверчивость		Местонасение румян	
→		↓		↓		↓	
Врач-глазник	→						
→							
Лавка штрафников		Кожица вокруг ногтя		Птица, чтимая египтянами		Удар рапирой	Низкий детский голос в хоре
↖				↓		↓	↓
Пестрые горы в Азии		Дочкин сынок		Сосуд с «хрустальным мраком»	→		
↓		↓					
		Быстрый темп музыки	→			Шкура молочного теленка	
↖						↓	
		Рыцарь Круглого стола		Перебранка двух корешей		Букашка с коньячным запахом	Дорожный указатель
↖				↓		↓	↓
		Недомогание при беременности		Неметалл имени Луны	→		
→							
						«Речная» малолитражка	
→						→	
Мудреннее вечера				Он «могуч и гоняет стаи туч»		Полный хромосомный набор	
→				↓		↓	
						«Матушка» лоботряса	Украшение иконы
→				↓		↓	↓
Свод правил фирмы		Тайм-...		Карповая рыба	→		
↖		↓					
Поднятая суматоха		Лакомка		Зверек-ракоед	→		
→							

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



# ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ

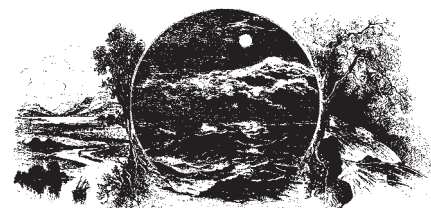
Начало на стр. 13.

Примерно 6-8 стаканов чистой воды в день (поскольку вода из водопровода содержит активный хлор и другие нездоровые примеси, воспользуйтесь любой системой фильтрации, чтобы гарантировать себе качество и полезность очищенной воды) приводит весь механизм пищеварительной системы в режим эффективной работы, пропадает чувство голода и навязчивое желание «что-нибудь пожевать». Занятия спортом или летняя жара немного увеличивают эту норму.

**Сверяться с часами.** Пить воду следует за 20-30 минут до еды или через два часа после! Во время трапезы пить запрещено! В противном случае возникает риск нарушения процесса пищеварения (вода разбавляет желудочный сок). Выпитая доза воды сразу после застолья тоже будет во вред (жидкость выходит через 15 минут и «вымывает» из желудка пока еще непереваренный обед, обрекая его на процесс гниения). Поэтому пить воду и следует только через несколько часов после трапезы (через два часа после приема крахмаль-

ной пищи, через четыре часа – после белковых продуктов), когда вся поглощенная еда успешно переварится.

**Выгодный обмен.** В водной диете вам не нужно быть Дон Кихотом и сражаться с ветряными мельницами. Никакого кардинального переворота мира, а всего лишь несколько разумных перемен. Так, замените привычные сладкие газированные напитки (зачем вам лишние калории?) и диетиче-



скую колу на воду. Труднее, возможно, будет бороться с привычкой выпить бокал пива (с пищей то!) или чашку чая, кофе, которые обманчиво утоляют жажду, а на деле просто обезвоживают организм (кофеин – добросовестное мочегонное сред-

ство, не забывайте). Только именно запах кофе для многих ассоциируется со счастьем и покоем. В таком случае, рассчитывайте, чтобы на чашку ароматного наслаждения приходился стакан кристальной воды.

**Почувствуйте вкус.** Превратите свою очередную диету в веселую игру с водой. Заведите в доме большие и красивые стаканы для воды. Позаботьтесь о качестве потребляемой воды, потому как этот вопрос зачастую важнее состава всего остального рациона. Помните, вода пробирается в каждую клеточку вашего тела, участвуя во всех жизненно важных процессах. Поэтому так ответственно, чтобы вода была приятной, чистой, без вредных примесей. Купите качественный фильтр (например, Аквафор), который способен трудиться на благо вашего здоровья и красоты день и ночь, делая положенную норму в 6-8 стаканов воды безопасной и полезной. Научитесь пить воду медленно и со вкусом, небольшими глотками (это полезно, поскольку не перегружает желудок и почки), а можно и через соломинку, как коктейль в баре. Главное, в удовольствие!

## РЕЦЕПТ ПРОВЕРИЛ НА СЕБЕ

Мне не так много лет, но с удовольствием пользуюсь рецептами народной медицины. Проверял на себе, эффект поразительный. Если почувствуете, что началась простуда, достаточно засунуть в уши по зубчику чеснока. Только будьте аккуратны, чтоб не посещать в дальнейшем хирурга.

Юрий О., г. Ижевск.



Ответы на сканворд, опубликованный в № 20.

н	е	г	о	д	о	в	а	н	и	е	д
ю	р	т	м	в	у						
к	а	з	е	м	а	т	п	о	г	р	о
н	й	и	и	р	о	с	а				
с	с	у	д	а	с	о	р	г	о	п	
т	е	р	а	к	т	а	т	л	а	с	
ж	к	р	а	н	и	г	ю	о			
а	о	в	и	с	т	а	к	с	о	н	
к	а	н	д	а	л	ы	п	р	и	т	ч
е	о	к	и	т	ч	к	о	р	а	т	
т	е	с	н	и	н	а	в	а	т	а	г

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.					