

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ДУМАЛА, ЧТО ГЕМОРРОЙ МЕНЯ ПРОСТО ПОГУБИТ	1
ОРЕХОВЫЕ РЕЦЕПТЫ	1
ЛЕЧЕНИЕ ПСОРИАЗА	2
ПРАВОСЛАВНАЯ МУЗЫКА И ИНСУЛЬТ	2
РАССКАЗ ЛОГИНЫЧА	2
ПОЛЕЗНЫЙ АНИС	3
ПРИРОДА ПРОТИВ МОРЩИН.....	3
МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ	3
ДЫХАНИЕ ПО ГРИГОРЬЕВУ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ПОД ОДЕЯЛОМ.....	4
ЛЕЧЕНИЕ ДИАТЕЗА	6
КОКСАРТРОЗ	6
СОК КАЛАНХОЭ	6
ПРИ СИМПТОМАХ СКЛЕРОЗА ЕШЬТЕ ЛИМОНЫ.....	6
АРБУЗ – НА ЗДОРОВЬЕ	7

О ПОЛЬЗЕ ПЧЕЛИНОЙ ОГНЕВКИ	8
КОГДА БОЛЕЗНЬ НАДВИГАЕТСЯ НА ГЛАЗА	9
ХОТИТЕ РЕБЕНКА?	9
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ	10
КОШАЧЬЯ ЛАПКА	11
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ	11
ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ	11
ЛИМОН ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ СЕРДЦА	11
АРБУЗ – НА ЗДОРОВЬЕ.....	12
ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ	12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА.....	13
СЕКРЕТЫ БЕХЕРОВКИ	14
ХВОЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	15
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭНУРЕЗА.....	16
МАМА ЛЕЧИТ ГАСТРИТ ПИОНОМ	16

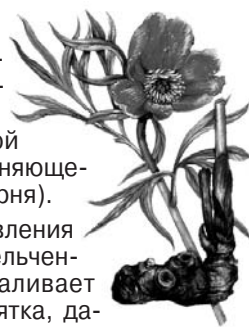
МАМА ЛЕЧИТ ГАСТРИТ ПИОНОМ

У моей мамы гастрит с пониженной кислотностью.


Она не признает таблеток, предпочитает лечиться травами. Ей помогает настой корня пиона уклоняющегося (марьяна корня).

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

Никитина С., г. Талдом.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭНУРЕЗА

 Я работаю врачом в сельской поликлинике. Ко мне постоянно обращаются пожилые люди с недержанием мочи, многие просят рецепты фитотерапии, т.к. обычные лекарства мало помогают и имеют ряд побочных действий на печень, сердце, почки. Одна бабушка, моя пациентка, страдающая ночным недержанием мочи, излечилась за 8 мес. народными рецептами, принимая каждый из них по 1-2 мес. Она принесла записи их мне, я заметил, что они действительно хорошо помогают моим другим пациентам с этим недугом.

Вот эти рецепты:

1) Настоять голубой или белой глины в воде 8-10 часов (1-2 ч.л. на стакан родниковой воды), воду аккуратно слить, не взбалтывая осадок. Воду принимать по 40 г, насыпав в нее порошок (1/4 ч.л.); корня калгана (лапчатки прямостоячей), пить в теплом виде 1 раз в день.

2) 1 ч.л. тысячелистника заварить стаканом крутого кипятка. Настоять, укутав, час. Пить ежедневно по 1/2 стакана 2-3 раза в день за час до еды.

3) Зверобой и золототысячник взять в равных частях, заварить 1 ч.л. на стакан кипятка, пить как чай по 1-2 стакана в день. Зверобой противопоказан для гипертоников и страдающих болезнями печени. Зверобой можно заменить семенами подорожника (1 ч.л. без верха на стакан воды) или листьями подорожника (1 ч.л. сухих листьев на стакан воды), принимать по 1-2 стакана в день за 3-4 приема натощак.

Качалин В.П., пос. Северное Новосибирской обл.

реклама

Пояс здоровья - и другие целебные продукты «Фабрики Здоровья».

О благотворном воздействии Пояса здоровья уже много писалось, и вот теперь благодаря разработкам «Центра энергоинформационного программирования», предлагающего целую серию новых оригинальных программ под названием «ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ», возникла уникальная возможность дополнить спектр действия Пояса дополнительными программами, такими как: антиаппетит, активный сон, желчекаменная и почечно-каменная программы, антитабак, антивирусная, коррекции и восстановления биополя, программа снятия порчи, программа комплексной защиты биополя человека, программа снятия «венца безбрачия», программа омоложения «Мне – 25», программа антиостеохондроз и межпозвоночных грыж, восстановления сердечно-сосудистой системы и т.д. Все эти программы позволяют восстанавливать деструктивные изменения и избавить пользователей от дурных привычек и болезней, которые и привели их к проблеме.

Вышеперечисленные программы для удобства и красоты записаны на разные оригинальные индивидуальные носители, – некоторые на пластины к поясу, а некоторые на изделия «браслеты, бусы, ожерелья, четки, расчески и зеркала» из органоминеральных материалов, которые надолго сохраняют записанные программы, такие как натуральные камни, береза и можжевельник.

Важной особенностью данных программ является их полная совместимость и возможность использовать их совершенно самостоятельно и без Пояса здоровья. Наш сайт в Интернете: www.health-belt.narod.ru

Проконсультироваться со специалистами Центра энергоинформационного программирования можно по телефону в Москве (495) 22-33-569.

Приобрести можно в Центре «Помоги себе сам»: Метро «Текстильщики», ДК «Автозавода», тел.: (495) 179-10-20

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 Роспечати (подписной индекс – 25577) или 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

08039



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 №39(343). Тираж 140000 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.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru

По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.

Дизайн: А. Борисов. © 2002-2006,

e-mail: aart_bor@rambler.ru

Подписано в печать 21.09.2008

Сдано в печать 21.09.2008

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.

Пер. 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»

ДУМАЛА, ЧТО ГЕМОРРОЙ МЕНЯ ПРОСТО ПОГУБИТ



Вылечилась без лекарств за несколько дней. Боли же были такие, что ни встать, ни сесть и ходить больно. Чего только не делала: и парила в воде с марганцовкой, и смазывала разными мазями, и прикладывала сало. Ничего не помогало. К врачам не ходила, стеснялась, так как везде были хирурги-мужчины.

И вот приехал из армии сын в 1986 г. и на другой день спрашивает: «*Ты что, мама, болеешь?*» Отвечаю, что у меня геморрой. И он посоветовал мне делать упражнения, которыми йоги лечат геморрой и поднимают внутренние органы. Я сначала ответила, что мне только упражнений не хватало. А потом решила делать. Нужно втягивать анальное отверстие 8-10 раз и повторять это чем чаще, тем лучше, хоть по 100 раз в день. Упражнения можно выполнять стоя, лежа, сидя, во время ходьбы. И уже на третий день почувствуете улучшение. У меня все прошло через месяц. В дальнейшем делайте это для профилактики. И вы навсегда избавитесь от геморроя. Вот уже много лет я о нем и не вспоминаю. Этот совет помог и другим людям.

Людмила, Москва.

ОРЕХОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



Каждое лето мы набираем грецкие орехи: и полностью спелые, и молочной зрелости – зеленые. Специально выезжаем в приморские леса из города. Привозим несколько мешков орехов. Делаем медовый настой из них, принимаем всей семьей.

У моей мамы за 3 года щитовидная железа пришла в норму: была повышенная функция. А я решила попробовать

этот настой для оздоровления печени. В целом на печень не жалуюсь, но т.к. страдала с детства кожными заболеваниями (экзема, угри) и аллергией на шерсть кошек, прочитала, что в таких случаях необходимо заняться нормализацией ЖКТ и печени. Сейчас мне 24 года, за 2 года приема настоя орехов на меде у меня кожа полностью очистилась от прыщей и исчезла аллергия на шерсть кошек.

Настой готовится так: 250 мл меда развести водой до состояния жидкого

теста. Добавить 0,5 кг перетертых на терке спелых ядер грецких орехов, перемешать. Принимать по 3 ст.л. раз в день натощак 2 недели подряд. Затем перерыв 2 недели и повторить. И так до полного выздоровления.

Мама от болезни щитовидки принимала тот же медовый настой, но приготавливали мы его из зеленых грецких орехов, пропорции меда и воды – те же. Хранить в холодильнике можно долго.

Лепишина Раиса, пос. Аше Краснодарского края.

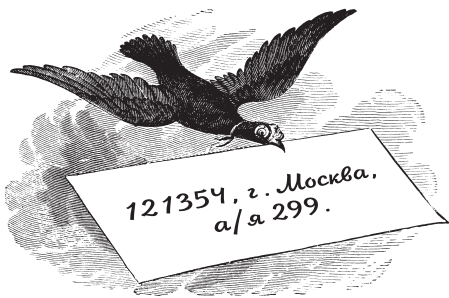


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- **природа против морщин**
- **дыхание под одеялом – путь к здоровью**
- **арбуз – на здоровье!**
- **о пользе пчелиной огневки**
- **живите долго**

Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету в любом почтовом отделении через любой из следующих каталогов:
 «Объединенный каталог Пресса России. Газеты и журналы» – 19898 полугодовой и 19900 годовой.
 Каталог Газеты Журналы Агентство Роспечать – 19898 полугодовой и 19900 годовой.
 «МАП» Каталог Российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» – 24240 полугодовой и 60276 годовой.



ПРАВОСЛАВНАЯ МУЗЫКА И ИНСУЛТЫ

Ученые установили, что на больных, перенесших инсульт, очень хорошо влияет музыка. Она помогает ускорить восстановленные движения и здоровья.

Но музыка музыке рознь. Можно заставлять больного слушать тяжелый рок (и ухудшать состояние человека), а можно ставить больному записи Моцарта или народные песни. Ну а лучше всего, по мнению врачей, действует церковная музыка. Православное церковное пение очень хорошо нормализует состояние людей. Так что идите в Храм и слушайте, слушайте, слушайте. Если инсульт



перенес ваш близкий человек, и он парализован, то везите его в Церковь на каталке или ставьте ему магнитофонные записи. Эффект увидите сами.

Ну а из трав рекомендую пролечиться корнями диоскореи (кавказской или японской). Рецепт такой. Корни измельчить. Залить водкой из расчета на 1 часть измельченного корня – 5 частей водки. Настаивать в темном месте 10 дней, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке (запивая несколькими глотками воды) 3 раза в день через 20 минут после еды. Принимать в течение 3-х недель. Сделать перерыв на 7 дней. Курс повторить. Потом снова недельный перерыв. Всего провести 3 – 4 курса. Противопоказания – редкий пульс и низкое давление.

Если у вас есть вопросы – пишите. Нужны травы для лечения послеинсультных больных – могу выслать. Пишите мне по адресу: **352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу**. В свое письмо вкладывайте конверт с обратным адресом.

И да поможет вам Бог!

РАССКАЗ ЛОГИНЫЧА

Несколько лет назад выехали мы на кочевку с пчелами и встали возле р.Голыдовка. Прекрасные места, кругом разнотравье, рядом поле эспарцета, гречихи, подсолнечника, пчела работала прекрасно. Приехал к нам пожилой человек и попросил разрешения поставить своих шесть пчелосемей, мы согласились, и в ту же ночь он их перевез. Вечером собрались возле костра, вечер был тихий, в воздухе стоял пьянящий аромат, костер потрескивал, мы разговаривали, шутили. Познакомились с новым человеком, его стали звать уважительно по отчеству Логиныч. Спросили: **«Давно занимаешься пчеловодством и сколько тебе лет?»**

«Сейчас я вам расскажу про свою жизнь, – ответил он, – мне сейчас 76 лет. А когда было 42 года, заболел бок, обратился в больницу, отправили проходить обследование, после врач отправил в краевую больницу г.Бар-

наула, положили в больницу, снова обследование. Лечащий врач посмотрел на меня с сожалением и с выпиской отправил домой, тут я и понял, мои дела плохи. Врачи выписали много таблеток и сказали: «Лечись!».

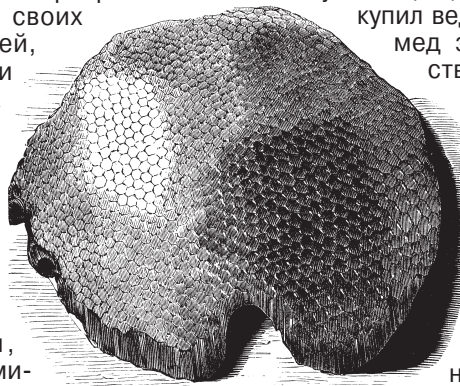
Встретился мне знакомый пчеловод, поговорили. И узнав о моих проблемах, он мне посоветовал съедать утром и вечером по чайной ложке меда. Купил трехлитровую банку меда, стал употреблять, как мне говорили. Мед закончился, а лучше не стало, я

купил еще одну банку меда, потом купил ведро меда, а вот когда мед заканчивался, почувствовал что мне стало легче. Вскоре назначили новое обследование, каково было удивление врачей моим анализам, и спросили, чем я лечился.

Я рассказал, посмотрели на меня, пожалы плечами и назначил дату следующего обследования.

В это лето я завел себе пчел и занимаюсь ими до сих пор. В течение двух лет я еще несколько раз проходил обследование, меня сняли с учета, больше я никогда не обращался к врачам за эти годы. На этом и закончился рассказ Логиныча.

С.К.Еремин. 658480, г.Змеиногорск Алтайского края, ул.Барнаулский тракт, 5/2.



ЛЕЧЕНИЕ ПСОРИАЗА

Многие спрашивают, как можно вылечить псориаз. Хочу предложить несколько хороших рецептов лечения этого заболевания.

1 Возьмите по 25 г сока алоэ, сока чистотела, сока корня аира, 9%-ного уксуса и льняного масла. Все смешайте и залейте 300 мл крутого кипятка. Настаивайте 2-3 часа, процедите и делайте примочки.

2 Приготовьте мазь. Возьмите 25 г золы дубовой коры, 25 г золы веток шиповника, 10 мл сока чистотела, 1 свежий куриный белок, 100 г солидола. Все хорошо размешайте и настаивайте в стеклянной банке с винтовой крышкой 15 дней в темном прохладном месте.



3 2-3 давленных зубка чеснока опустите в стакан кипятка, настаивайте час и используйте для примочек.

4 Измельченные зеленые листья белокачанной свежей капусты кипятите 5 минут в молоке (2:1). Туда же насыпьте 1 часть отрубей и втирайте кашицу в больные места.

5 Высушите дольки чеснока и сожгите вместе с шелухой. 1 ст. ложку этого пепла смешайте с 1 ст. ложкой сливочного масла и 1 чайн. ложкой меда. Этой мазью смазывайте все больные места после парилки. На-до сидеть в бане в пару, пока мазь полностью не впитается.

М. А. Терешкин

ПРИРОДА ПРОТИВ МОРЩИН


 В сорок лет жизнь только начинается, говорит героиня фильма «Москва слезам не верит». Я потеряла мужа в 1998 году, он погиб в автомобильной катастрофе, когда мне исполнилось сорок. Думала, что жизнь остановилась и больше ничего хорошего уже со мной не будет. Надо было поднимать детей, учить. И вот прошло десять лет, дети стали взрослыми, и я поняла, что моя жизнь началась в пятьдесят. Я встретила человека, с которым хочу прожить оставшиеся годы и прожить счастливо и красиво. И самой чувствовать себя красивой. Что такое пятьдесят лет – начало новой жизни.

Наверно, нет женщины, которая не мечтает вернуть ускользающую молодость, но дорогостоящие крема сегодня может позволить себе не каждая, да и эффективность у них бывает очень сомнительной. Но есть проверенные временем рецепты, возвращающие коже эластичность и гладкость.



Это зеленый виноград без косточек, или по-другому «кишмиш». Нет необходимости покупать целый килограмм для этой цели, достаточно одной веточки. Лучше всего разделить ягоды пополам и наложить на область лба, щек и подбородка. Подождать 15-20 минут, пока сок хорошо впитается в кожу. Затем смыть теплой водой. Не вытирать! Дать коже высохнуть естественным путем. Результат будет виден сразу же.

ПОЛЕЗНЫЙ АНИС

 При ангине эффективно полоскание: по 1 капле масел аниса и шалфея на стакан чуть теплой воды (единственное строгое противопоказание – эпилепсия). Перед применением нужно позаботиться, чтобы масла хорошо смешались с водой.

По 3 капли масел аниса, кориандра и корицы (не более!), помещенные в аромалампу, смогут оказать согревающее, успокаивающее и спазмолитическое действие при напряженности, внутреннем беспокойстве, чрезмерной раздражительности и даже затруднениях пищеварения.



Зеленый чай в пакетиках – лучший способ уменьшить отечность и эффект «гусиных лапок». Просто опустите пакетики в ледяную холодную воду, дайте воде впитаться, Затем положите на закрытые веки и подержите 10-15 минут.

Помидоры тоже отлично справляются с задачей разглаживания мелких морщинок. Помидорная кашка с добавлением ложки сметаны накладывается на область лба и подбородка на 15 минут. Затем смывается теплой водой.

Касторовое масло много веков подряд считается также одним из лучших средств борьбы с морщинами и дряблостью кожи. Оно особенно незаменимо от появления морщин вокруг глаз. И никаких парфюмированных отдушек – только натуральное масло! Мягко вотрите масло указательным пальцем в область вокруг глаз перед сном.

И наконец, лимонный сок, который может использоваться и сам по себе, а также в сочетании с рисовой мукой и тертой морковью. Прежде всего он рекомендуется для избавления от так называемых «возрастных пятен». Мягкую ткань необходимо смочить лимонным соком и накладывать на лицо, повторяя эту процедуру 2 раза в день.


Смирнова О., Рязанская область.

При напряженности и спазмах желудка благотворное действие оказывает массаж с анисовым маслом, 2-3 капли которого смешивают с 1 ст. ложкой масла жожоба или миндального. Для массажа живота при метеоризме применяют ветрогонный состав: по 2 капли масел аниса, тмина, фенхеля (или кориандра) на 2 ст. ложки миндального масла.

Следует помнить, что передозировка анисового масла чревата замедлением кровообращения, состоянием опьянения и даже обмороком. Для длительного внутреннего и внешнего применения оно не годится, а для детей и беременных женщин – и вовсе исключено.

Екатерина Р.

МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ

 Для лечебных целей издавна использовали как самих муравьев, так и их коконы. Муравьи (живые и сушеные) – источник муравьиной кислоты, которая хорошо помогает при ревматизме и невралгии. Для этой цели готовили муравьиный спирт. Сейчас муравьиный спирт (Spiritus formicarum), в состав которого входит муравьиная кислота, изготавливают искусственно. Мои бабушка и дедушка живут в Вологодской области, до врачей – не доехать даже в течение суток, ведь автобусы сейчас в дальние села ходят раз в неделю. Они излечили себе суставы муравьиным спиртом и не раз присылали его мне в город для лечения подагрических шишек на ногах. Боль у меня прошла за 8 процедур, а через месяц применения – маленькие шишки вообще исчезли и не появляются уже 2 года. Мои бабушка и дедушка за свою долгую жизнь стали истинными ценителями муравьев. Я записала несколько испытанных «муравьиных» рецептов, которые им достались от предков.

1) 1/2 0,5 л банки лесных муравьев, залить 200 г 40% спирта, плотно закрыть, настоять 1 мес. в темн. месте, процедить, натирать больные места (шишки артритные) на ночь. При жжении смазать утром детским кремом.

2) 1/2 бутылки набить муравьями, залить водкой, настоять 10 дней в темн. месте. Принимать при артритах и артрозах внутрь по 1/2-1 ч.л. 2 раза в день.

3) В старину (в XIX веке) применяли и готовили «сок из черных муравьев» и вылечивали им даже опухоли внутренних органов, ревматизм, даже им «легонышко» смазывали воспаленные глаза. В бутылке объема 2 л горлышко смазывали коровьем маслом и зарывали по горлышко в муравейник на сутки. Бутылку вынимали, закрывали, замесывали в сырое ржаное тесто, замешанное для хлеба, и ставили в

печь, чтобы хлеб испекся. Затем хлеб разламывали, высыпали муравьев из бутылок в чистый мешок и выдавливали сок. Этим соком растирали больные места, делали пластыри на опухоли.

4) Суставные и подагрические боли исцеляли, привязывая марлевые мешочки с муравьями, и терпели укусы вплоть до избавления от боли.

5) Муравейник у дома – приносит счастье и богатство в дом. Муравьиные яйца с медом принимали внутрь в качестве «остудного» средства против неразделенной любви.

Анастасия Елагина, г. Зеленоград Московской обл.



ДЫХАНИЕ ПО ГРИГОРЬЕВУ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ПОД ОДЕЯЛОМ

Сам я бывший судовой электромеханик. Однажды в 2 часа ночи в рейсе я почувствовал сильный озноб. Чтобы вылечиться, нужно идти через палубу в шторм к врачу, потом в медпункт за лекарствами и еще неизвестно: какой будет результат. Тут я вспомнил: как меня в детстве лечила моя мама Каюк Пелагея Даниловна от простуды. Она делала пунжи из водки с чаем, я выпивал его и потом лежал под одеялом и потел, пока мои пятки не станут мокрыми.

У меня ничего под рукой не было, поэтому я просто залез под свое тонкое одеяло и стал потеть. Так продолжалось 4 часа. В 8 часов я уже был на вахте. Но самое главное, что я чувствовал себя превосходно, т.е. не только не было тех симптомов простуды, но я чувствовал себя на порядок лучше, чем даже тогда, когда я был здоров. Естественно, я стал анализировать причину такого выздоровления и пришел к выводу, что это – один из аспектов теории Бутейко: насыщение крови углекислым газом и изменение кислотно-щелочного баланса (КЩБ) крови в сторону щелочности.

Повышенная кислотность загущает кровь, и она не в состоянии проникнуть в мельчайшие капилляры рук и ног, поэтому мы начинаем мерзнуть. Благодаря ощелачиванию кровь приобретает большую текучесть и доставляет в отдаленные места нашего тела кислород, питательные вещества и тепло, активизируя массу биологически активных точек на руках и ногах, которые стимулируют наше здоровье.

Кстати, на увеличение вязкости крови влияют: увеличение кислотности крови, понижение температуры, стрессы, болезни, уменьшение воды в крови, увеличение гематокрита, увеличение белков и гиподинамия. Соответственно в обратном порядке все вышеназванное будет уменьшать вязкость крови.

Спасибо ИНТЕРНЕТУ. Он дал мне возможность разобраться в интересующем меня вопросе более подробно и основываясь на научных достижениях нашего времени. Найденные мною несколько статей дают полную картину процессов, происходящих в легких и в организме при дыхании под одеялом. Но там в основном делается упор на то, что расширение просвета капилляров происходит рефлекторно по мере насыщения крови CO_2 . Видимо, истина лежит где-то посередине.

Я считаю, что главным органом нашего тела являются легкие. Так старение организма начинается с уменьшения объема легких, оживление человека в коме начинается с восстановления искусственного дыхания и т.д.

Задача легких передавать кислород телу, меняя его на углекислый газ. Причем при нормальной работе легких кислород усвоится, т.е. попадет в кровь лишь тогда, когда предыдущая порция кислорода полностью усвоится организмом. Если же какой-то орган заболел, он не усваивает полностью кислород, пришедший к нему с кровью, что в свою очередь не позволяет крови заменить кислород в легких, т.к. нельзя менять кислород на кислород. В результате часть легких не работает.

В зависимости от тяжести заболевания больше или меньше. Вот почему человеку трудно дышать.



Процесс дыхания и переноса газов с кровью тесно связан с кислотно-щелочным балансом (КЩБ) крови. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что нарушение передачи кислорода из легких в кровь ведет к тому,

что КЩБ смещается в сторону увеличения кислотности, что делает кровь более вязкой.

Уже доказано, что углекислый газ также важен для организма, поскольку без определенного процентного содержания его в крови усвоение кислорода резко нарушается. Оценить уровень снабжения крови кислородом можно по следующей таблице, которую я нашел в Интернете в статье «Дыхание и кислород» (www.chacrachca.ru/), как видно из таблицы, при содержании CO_2 в крови менее 6,5-6,0 % кровоснабжение органов максимально возможное – уменьшение кровотока составляет 0%. У долгожителей даже за 70 лет – 100% кровоснабжение. В России же у большинства людей старше 40 лет CO_2 – 4,5-4,0 %, что означает ухудшение кровоснабжения на 20-30%. Определить содержание углекислого газа с достаточной точностью можно и не прибегая к услугам диагностического центра, а в домашних условиях – по задержке дыхания.

Измерение задержки дыхания желательно проводить в одно и то же время суток. Необходимо сесть на стул, прижаться к спинке стула, принять правильную осанку и расслабиться. В конце естественного выдоха нужно двумя пальцами не сильно зажать нос, и, закрыв рот и зафиксировав по секундной стрелке часов начало задержки, не дышать до первого ощущения недостатка воздуха. Время, в течение которого вы без особых затруднений смогли обходиться без дыхания, и есть задержка дыхания.

Далее в статье сказано, что ухудшение кровоснабжения возникает за счет рефлекторного спазма-сжатия кровеносных сосудов. Когда же CO_2 оказывается в избытке и дальнейшее наращивание его концентрации начинает тормозить активность передачи гемоглобином кислорода в клетки, то сосудистые русла резко расширяют свои просветы, чтобы как можно

Показатели	Состояние организма									
	супер		норма		Прогрессирование болезней ---->>					
Ухудшение кровообращения в %	0	0	0	0	10	15	20	30	40	Граница жизни
% CO_2 в крови	7.0	6.8	6,5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	
$Pa CO_2$ в мм рт.ст.	50	48	46	43	40	36	32	28	24	
Задержка дыхания (сек.)	100	80	60	50	40	30	20	10	5	
Пульс (уд. в мин.)	55	57	65	68	70	75	80	90	100	
<<--- Восстановление здоровья										

быстрее вынести излишки CO_2 к газообменным поверхностям кожи и легких и удалить их из организма.

Таким образом, выдыхаемый человеком углекислый газ следует воспринимать как жизненно важный элемент, концентрация которого в легких должна поддерживаться в необходимых пределах.

Основной причиной разрегулирования работы дыхательного центра людей пожилого возраста является гиподинамия – недостаточность физических нагрузок.

Чтобы восстановить % CO_2 до 6% нужно ходить, бегать трусцой, заниматься дыхательной гимнастикой хотя бы один раз в сутки по полчаса.

В другой статье «**О воде и теплокровности**» проф. К. С. Тринчера (<http://www.Realyoga.ru/Physijgy/Library/1141/>) говорится, что при пониженном содержании кислорода во вдыхаемом воздухе, потребление кислорода теплокровным организмом возрастает. Это парадоксальное явление, заключающееся в том, что уменьшение содержания кислорода имеет своим следствием повышение потребления кислорода, было названо в соответствии со своей сутью «гипоксическим парадоксом». Парадокс фактически состоит в том, что орган, получающий кислород из артериальной крови, реагирует на уменьшение поступления кислорода ростом его потребления. Возвращаясь к ситуации, описанной в начале статьи, можно сделать вывод: у меня был озноб в связи с изменением КЩБ в сторону кислотности. Поэтому дыша под одеялом, я потреблял кислород, который был под одеялом, не добавляя нового и постепенно увеличивал % углекислого газа в крови, выравнивая КЩБ крови.

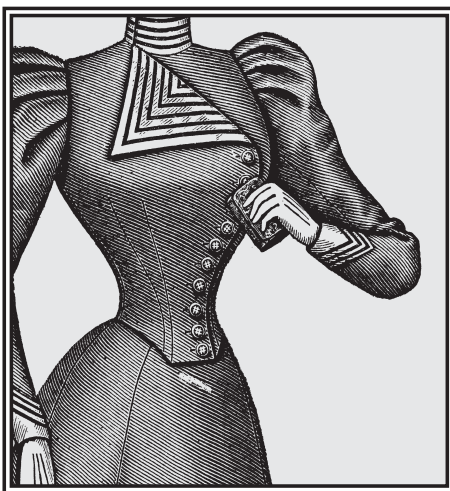
Доказано, что старение организма – его окисление, т.е. объем кислорода при обычном дыхании для старого организма является излишним, т.к. обмен веществ уменьшается и уменьшается способность усвоения кислорода организмом. Стоит задача создавать принудительные условия окислительности крови.

Прежде всего нужно уменьшить, а то и исключить из рациона продукты, способствующие окислению организма: сахар, алкоголь, углеводы, мясо, кофе, чай. Заниматься дыхательными системами по Бутейко, Стрельниковой, Вилунасу, стремиться сделать вдох по времени меньше выдоха в соотношении 1:3. Не простужаться, т.к. ничто не окисляет так сильно наш организм как болезнетворные бактерии, а вернее их количество и продукты их жизнедеятельности. Разумеется, вести активный

в плане физических усилий образ жизни. И как один из эффективных способов, проверенный на себе в течение десятилетий, – это дыхание под одеялом.

КЩБ крови имеет огромное значение в понимании здоровья человека. Он является лакмусовой бумажкой в самочувствии человека, т.к. сразу реагирует на все нарушения в системе организма.

Я понимаю здоровье человека как сумму балансов физической, психической и сексуальной энергий. Как недостаток, так и избыток одной из них – является болезнью и требует ее лечения или корректировки.



Поскольку любое нарушение в системе организма сразу же изменяет КЩБ крови, постольку и обратное действие, т.е. принудительное изменение КЩБ крови будет влиять на исправление нарушений в системе организма. Что мы и наблюдали в начале моего повествования. Отмечая это, я не голословен, т.к. уже в течение многих лет применяю этот способ (дыхание под одеялом) на себе в плане улучшения пищеварения, уменьшения давления, уменьшения сердцебиения, простуды, легких недомоганий, вызванных перестройкой в организме, вызывания сонливости.

Неслучайно многие в детстве засыпали под одеялом, т.к. стремились неосознанно корректировать КЩБ. Вот почему не надо бояться, если дети с головой укрываются одеялом. Даже во сне они не задохнутся (не даст инстинкт самосохранения).

Но дыхание под одеялом требует некоторых условий.

Во-первых, лежа на спине нужно согнуть ноги в коленях, накрыться одеялом и сделать «домик» между головой и коленями. Это необходимо для первоначального

этапа насыщения крови углекислым газом. Если этого не сделать, то первоначальный объем воздуха будет мал, и организм не сможет нормально войти в режим насыщения. А «домик» дает возможность постепенной адаптации организма к постепенному уменьшению объема кислорода.

Во-вторых, нужно сделать герметизацию «домика», чтобы не было больше поступления свежего воздуха и соответственно кислорода. Это даст возможность ускорить насыщение.


В-третьих, если у вас простуда, то нужно потеть так, чтобы мокрыми были пятки ног. Так как с потом выходят шлаки и вредные вещества, которые окислили организм. В других случаях достаточно, чтобы в руках и ногах чувствовался четкий пульс, т.е. хороший напор крови и соответственно снабжение тканей питательными веществами и теплом. Обычно мокрый лоб соответствует такому состоянию.

По истечении времени я пришел к выводу, что принятие каких-либо дополнительных лекарств типа аспирина, алкоголя, антисептиков (если это не связано с вирусными заболеваниями) нет необходимости. Мой способ включает систему дыхания, которая воздействует на весь организм, а степень вашего оздоровления будет определяться потением, т.е. все происходит мягко и естественно, никаких отрицательных последствий. Но это не потение в бане или в результате физических упражнений, главное, что здесь процесс происходит внутри организма без каких-либо внешних включений, особенно кислорода. Далее. Самое страшное в заболевании, особенно вирусном, даже не сама болезнь, а ее последствия, когда инфекция попадает в соединительную ткань, поражает суставы, нервные окончания и откуда эту инфекцию вывести очень трудно. Иногда это заканчивается инвалидностью. Так вот мой способ позволяет уже на первичном этапе устранить эту возможность, т.к. оздоровление происходит без напряжения мышц, и болезнь не распространяется на соединительную ткань.

Не отвергая уже известные и нашедшие широкое применение способы дыхания Бутейко, Стрельниковой и Вилунаса (очень часто пользуюсь этим методом), хочу все же указать на некоторые преимущества моего способа дыхания. Обычно болячки проявляются вечером, ночью (как и у меня было) или под утро, когда организм расслаблен и занимается волевой дыхательной системой Бутейко, а тем более гимнастикой по Стрельниковой нет ни возможности, ни желания.

Продолжение на стр. 15.

КОКСАРТРОЗ

 В газете «Б.Р.» я увидела просьбу Говорухиной М.Е. из г. Львова Курской обл. о способах излечения коксартроза тазобедренного сустава.

Коксартроз у моей мамы диагностировали 6 лет назад, сейчас ей 78 лет, она применяла следующие процедуры ежедневно в течение 2-х лет. Сейчас боли уменьшились, ходит без палочки, активно помогает мне воспитывать двоих детей.

1) Сухое тепло на ночь: компрессы шерстью, мешочки с солью, теплым песком.

2) Мумие: 1 г мумие на 100 г меда. Натирать на ночь больные места. Если «тянет» ногу – поставить на боковые поверхности ноги банки, а заднюю часть бедра натереть данной мазью. Процедуру повторять 5 раз в неделю до значительного уменьшения боли.

3) Медную пластину, браслет или несколько монет по 5 копеек до 1960 г. наложить на больные места, закрепить лейкопластырем. Если при наложении монета прилипнет к телу – лечение вам подходит и большого можно вылечить таким образом, если нет – этот способ вам не годится.


4) Натираться мазью со змеиным или пчелиным ядом.

5) Париться раз в неделю березовым веником вдоль позвоночника.

Серова Н., г. Zubцов, Тверская обл.



СОК КАЛАНХОЭ


 Чтобы получить сок каланхоэ, нарежьте листья вместе со стеблями, тщательно промойте их и положите на пять-семь дней на нижнюю полку холодильника, предварительно завернув в бумагу.

Затем пропустите через мясорубку, отожмите сок и дайте ему отстояться. После того, как внизу скопится зеленый осадок, верхнюю прозрачную часть слейте и добавьте в нее спирт (на четыре части сока одна часть спирта). Храните в банке с герметичной крышкой в холодильнике.

Васильева Е.Н., г. Рязань.



ПРИ СИМПТОМАХ СКЛЕРОЗА ЕШЬТЕ ЛИМОНЫ

 Один из древнегреческих мифов повествует о том, что на самом краю света, в чудесном саду Гесперид, растут золотые яблоки. Их должен добыть и принести своему хозяину Эврисфею знаменитый герой Геракл. С задачей он прекрасно справился – это был его последний, двенадцатый славный подвиг.

И в русском фольклоре существует схожий сюжет о чудо-плодах – мандаринных яблоках. Но не о яблоках и в том, и в другом случае, похоже, шла речь, а об иных загадочных золотых (или желтых?) фруктах. Пробразом неведомых чудесных плодов вполне могли быть... лимоны, питательные и целебные свойства которых трудно переоценить.

Считают, что название «лимон» произошло от малайского слова «лимунг», что означает «полезный для матерей». Восточная медицина настойчиво рекомендует потреблять его беременным женщинам как бесценный источник витаминов. Ведь сок одного лишь плода удовлетворяет суточную потребность организма в витамине С. Лимоны укрепляют кровеносные сосуды, оказывают благотворное действие на нервную систему, повышают работоспособность.

Эфирные масла их неоценимы в ароматерапии, помогают при умственном перенапряжении, рассеянии внимания, апатии, депрессиях. У вас плохо с памятью? Чувствуете приближение атеросклероза? Ешьте лимоны – они с успехом восста-

новят утраченные функции мозга.

Ароматом лимона можно регулировать деятельность гипофиза, «ответственного» за обмен веществ. И если вы вдруг ни с того ни с сего резко похудели или, наоборот, перебрали в весе, нюхайте почаще лимон – запах его в сочетании с разумной диетой и физическими упражнениями наладит гормональный баланс.

Вот несколько полезных «лимонных» рецептов, по названиям которых становится понятен характер их воздействия.

«БОДРОСТЬ»: к двум мелко нарезанным лимонам добавьте 3-5 ч.л. меда, хорошенько перемешайте и дайте полчаса постоять. Принимайте по 2 ч.л. этой вкусной смеси после завтрака и обеда -дней через десять вы почувствуете, как окрепли и посвежели.

«ГЛАДКАЯ КОЖА НА ГРУДИ»: 2 яичных белка взбейте с 1 ч.л. лимонного сока, нанесите полученную пену на кожу груди и, подождав 15 мин., смойте. Положительные изменения вы заметите уже через


три дня.

«ЛИМОННАЯ ВАННА»: опустите в негорячую воду нарезанные ломтиками 8-10 лимонов. Если вы будете принимать такую ванну раз в неделю, ваша кожа станет гладкой и упругой.

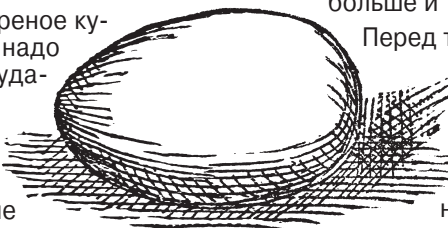
«КРЕПКИЕ НОГТИ»: смешайте лимонный сок с оливковым маслом, намажьте этой смесью ногти и через 5 мин. смойте. Делайте это так часто, как сможете. Результат не замедлит сказаться.

Ирина Суровцева.

ЛЕЧЕНИЕ ДИАТЕЗА

 Хочу предложить вашему вниманию рецепт лечения диатеза с помощью яичной скорлупы. Способ этот старинный.

Остывшее вареное куриное яйцо надо облупить, удалить изнутри всю пленочку. Скорлупу хорошо высушить, но не в духовке и не на солнце, а в блюдце на столе.



Затем растереть в фарфоровой ступке до порошка.

Шестимесячному малышу достаточно количества порошка на кончике ножа. От года до двух лет доза в два раза больше и т.д.

Перед тем, как давать ребенку порошок, выжать на него несколько капель лимонного сока (его заменять ничем нельзя).

Давать такое лекарство надо раз в день. Постепенно аллергия исчезнет.

Ирина М., г. Могилев.

АРБУЗ – НА ЗДОРОВЬЕ

Есть такая детская загадка: «Чем можно одновременно наестся, напиться и умыться?» Отгадка – арбуз. Да, именно так: арбуз утоляет жажду, обеспечивает насыщение и умиротворение и в придачу отлично очищает и увлажняет кожу.

Арбузный состав достоин восхищения, это замечательный диетический продукт, не нуждающийся в кулинарной обработке, а также пригодный к косметическому и фармацевтическому использованию.

Арбуз на 90% состоит из воды и имеет приятную калорийность – 38 ккал/100г. В мякоти арбуза содержатся витамины, пектины и гемицеллюлозы. Арбуз богат и органическими кислотами, хорошо стимулирующими пищеварительные и обменные процессы. Его семена содержат до 25% масла, по физико-химическим свойствам похожего на миндальное.

Целебные свойства арбуза при заболеваниях почек отметили еще в древности и активно использовали во всех странах, где арбузы произрастали. Арбуз применяли как сильное мочегонное и жаропонижающее средство, а арбузные корки в сыром или сушеном виде употребляли для улучшения перистальтики кишечника. И уже доказано, что регулярное употребление арбузов предотвращает развитие почечнокаменной болезни.

Арбуз – не масличная культура, однако, масло арбузных семян используют для профилактики и комплексного лечения почек и мочевыводящих путей. Из арбузных семян вырабатывают препарат Рабиол, который прописывают при цистите, уретрите, хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни. Рабиол также снижает патологические изменения кожи при атопическом дерматите, псориазе и себорее.

Лучшее диетическое и одновременно очищающее использование арбуза – эффективное очищение мочевыводящих путей, почек и всего организма в целом – это арбузные дни, один или несколько, до недели. Это должны быть выходные или отпускные дни – слишком сильно мочегонное действие, на работе не выдержать. Питаясь одними арбузами, вы одновременно сбрасываете лишние килограммы и наполните сантиметры, накопившиеся шлаки и излишние соли и даже снижаете уровень холестерина в

крови. Результат арбузных дней – заметное снятие отечности, ощутимое улучшение состояния суставов, небывалая легкость во всем теле и прилив активности: двигательной, творческой и всякой другой.

Приступ мигрени можно купировать, приложив свежие арбузные корки «мокрой» стороной к вискам и на лбу и на 20 – 30 минут зафиксировать их повязкой.

Мякоть арбуза применяется при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, подагре. Клетчатка арбуза регулирует работу кишечника, способствует выведению холестерина.



Сведущие люди говорят: только вороны не ошибаются, выбирая арбуз. Стоит сторожу бахчи или торговцу зазеваться, и самые отборные плоды тут же идут им на десерт. Мы, к сожалению, таким природным чутьем не наделяны. Выбирая полосатое темно-зеленое диво, каждый из нас действует на свой страх и риск.

Как выбрать спелый арбуз: арбуз должен быть крупным. Чем легче арбуз, тем он спелее, чем крупнее арбуз, тем вероятнее, что у него было вдоволь света, влаги.

Арбуз должен резонировать при постукивании по кожуре, звонко гудящий при хлопывании (у незрелых арбузов мякоть плотная, звук в ее толще распространяется с трудом).

Цвет корки арбуза должен быть контрастный и яркий. Она должна быть без воскового налета (если оботрете пыль, на поверхности появит-

ся четкий солнечный блик). Хвостик надо выбирать пожелтевший (не путайте с засохшим), высохший арбузный хвостик может во время долгой транспортировки и хранения. Желтые пятна на боках также не говорят о спелости. Они образуются от недостатка света: арбуз, созревая, лежит на одном боку.

Нелишне запомнить и некоторые простые сортовые признаки. Например, самые распространенные сорта – Астраханский полосатый и Мелитопольский – тем спелее, чем сильнее выражена разница между темными и светлыми полосками вблизи хвостика. Арбузы этих сортов, с сильно сегментированной поверхностью, обладают толстой коркой, которая прекрасно подходит для приготовления цукатов. Волжский арбуз – шарообразный, гладкий, светло-зеленый, без полосок. Он считается спелым, когда его кожица становится совсем светлой, почти белой. Узбекский сорт Хаит-кара, появляющийся на рынках позже всех, заслуживает внимания, когда его кожица, напротив, темная, почти черно-зеленая.

Как приготовить арбуз: плоды арбуза используются для изготовления меда, повидла, джема, патоки, цукатов. Их также солят, а корки используются для приготовления варенья. Подгнившие и разбитые арбузы заготавливать в домашних условиях нельзя, так как создаются условия для быстрого размножения в них болезнетворных микроорганизмов, что может привести к тяжелым пищевым отравлениям.

АРБУЗНЫЙ МЕД ПО-УКРАИНСКИ

Арбузы вымыть, разрезать на 4 части над тазом (чтобы не пропал сок). Выбрать ложкой мякоть, положить ее в салфетку и отжать под грузом. Собранный сок уварить в тазу для варенья. Сначала его нагреть до кипения (не переставая помешивать) и горячим процедить через 3-4 слоя марли. Потом снова поварить сначала на сильном огне, затем – на слабом, постоянно помешивая, чтобы не пригорел. Пену удалять, как и при варке варенья. Объем уменьшится в 5-6 раз. Готовый мед должен быть густым, коричневого цвета, сладким и ароматным.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Вымыть корки, очистить от мякоти и верхнего слоя зеленой кожицы, нарезать небольшими (длиною 5-8 см) кусочками, проколоть каждый вилкой. В стакане горячей воды растворить питьевую соду и смешать с пятью стаканами холодной воды. Подготовленные корки положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на четыре часа. Половину сахара всыпать в другую кастрюлю, залить тремя стаканами воды, поставить на огонь и дать покипеть 15-20 минут.

Продолжение на стр. 12.

Арбузные семечки – эффективное глистогонное средство. Чтобы изготовить смертельное для паразитов средство, сушеные семена арбуза пропустите через мясорубку, смешайте с молоком в пропорции 1:10 и принимайте по 2 стакана этой смеси 2 раза в день между приемами пищи.

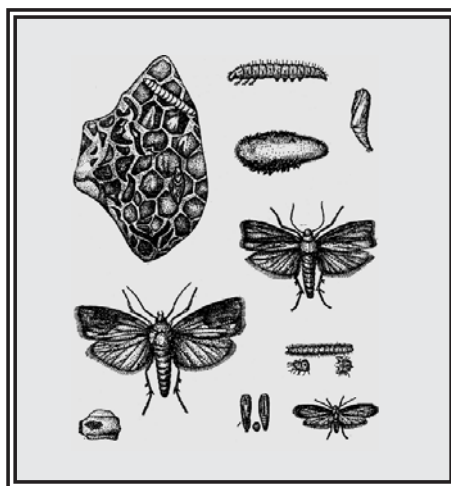
О ПОЛЬЗЕ ПЧЕЛИНОЙ ОГНЕВКИ

Когда мы слышим слово «моль», сразу представляем себе испорченные меховые изделия и вещи. Чем только не отпугиваем мы это серенькое насекомое. Но есть вид «восковой моли», которые «съедает» болезни. Вот о такой грозной силе против трудно-излечимых болезней мы попросили рассказать врача с большим практическим опытом, доктора медицинских наук, профессора медицины Алексея Федоровича СИНЯКОВА.

– Алексей Федорович, чем же полезна такая маленькая серенькая бабочка?

– Для пчеловодов эта маленькая бабочка наносит возможно и большой вред, поедая восковое сырье. А вот личинки восковой моли являются ценнейшим сырьем при создании препаратов для лечения таких заболеваний как: туберкулез, гепатиты, инфаркты, болезни щитовидной железы, опухоли и др. О целебных свойствах вытяжек из личинок восковой моли в народной медицине известно давно. Наиболее серьезные исследования провел И. И. Мечников более ста лет назад. Он пытался создать противотуберкулезную вакцину. Зная, что личинки восковой моли способны переваривать пчелиный воск, он предположил, что их пищеварительные ферменты смогут разрушать и восковые оболочки туберкулезных бактерий. Проведенные опыты подтвердили это предположение. Ученый также установил, что старые личинки, готовые к окукливанию, не обладают такой способностью. Поедание воска под силу только молодым и полностью развитым личинкам.

стойку фильтруют и используют в следующих дозах: взрослым по 30-40 капель на 20-30 мл воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Детям по 1,5 капли на год жизни. Например, разовая доза для 7-летнего ребенка составляет 10 капель.



В своей врачебной практике я разработал и использую пчелиную настойку, представляющую собой смесь экстракта личинок восковой моли, спиртовой вытяжки из качественной пыльцы и лекарственных растений. При различных заболеваниях состав пчелиной настойки видоизменяется, и результаты в динамике лечения подтверждают положительный эффект.

Приведу несколько случаев из практики.

Продолжил опыты по изучению свойств личинок восковой моли врач С. А. Мухин, который в 1961 году создал препарат «Вита» на основе целебного экстракта личинок восковой моли и биологически активных вытяжек из лекарственных растений. С помощью своего чудодейственного препарата С.А. Мухин добивался рассасывания свежих рубцов после инфаркта миокарда, залечивал каверны при туберкулезе легких.

– Можно ли приготовить что-либо из личинок восковой моли в домашних условиях?

– В домашних условиях можно приготовить спиртовую настойку личинок восковой моли.

Для этого берут 20 г хорошо развитых личинок (без признаков окукливания), заливают 100 мл спирта и выдерживают в темном месте, ежедневно взбалтывая. Через 7-9 дней на-

Пациент, страдающий стенокардией, лечился у меня 10 лет назад. Я назначал ему полифитовую настойку, сборы лекарственных трав, водный экстракт прополиса. В 65 лет у него появилась базалиома и ему было сделано близкофокусное облучение. За четыре курса было выжжено четыре новообразования, но на височной области появилась новая опухоль. Пациент сильно обеспокоился и его можно было понять. Лучевая терапия довольно жесткий метод лечения, причем возмож-

ности его ограничены, а побочные эффекты значительные, в том числе снижение иммунных реакций. Обратившись ко мне, больной стал принимать пчелиную настойку, полифитовую настойку (спиртовую вытяжку их комплекса противоопухолевых трав) и бальзамическую мазь. После месячного курса лечения базалиома полностью рассосалась. Но для укрепления иммунной системы лечение продолжалось еще 4 месяца. До сих пор рецидивов заболевания у этого больного не наблюдалось.

У больной 33 лет после родов было обнаружено увеличение щитовидной железы и обнаружено два узловых образования. Врачи настаивали на операции. Пациентке была назначена пчелиная настойка, водный экстракт прополиса и втирание в область щитовидной железы апифитобальзама, содержащего масляную вытяжку действующих веществ личинок восковой моли. Через три месяца при обследовании узлы в щитовидке не были обнаружены. Для закрепления эффекта лечение продолжалось еще в течение 3 месяцев. Повторное УЗИ подтвердило, что узлов нет.

Больной К-в в течение двух лет лечился по поводу туберкулеза легких в медицинских учреждениях. За это время состояние его ухудшилось, образовалась каверна в легком, появилась аллергия на ряд лекарственных препаратов. Мне удалось подобрать для пациента комплекс из натуральных препаратов, Он принимал 3 раза в день по 1 чайной ложке пчелиной настойки, по 2 столовые ложки водного экстракта прополиса, травяной порошок и втирал в область грудной клетки апифитобальзам. Курс лечения продолжался полтора года. Этот пациент до настоящего времени не имел рецидива заболевания.

Один из читателей написал мне, что страдает язвенной болезнью желудка, и просил совета. Ему было рекомендовано принимать настой лапчатки прямо стоячей (калган), мед и пергу. Язва зарубцевалась, но после перенесенного гриппа у больного произошло осложнение в виде заболеваний суставов, болей в сердце, нарушении работы почек. Больному были высланы препараты пчелиная настойка, полифитовая настойка и мазь, содержащая масляный экстракт из личинок восковой моли, которую нужно было наносить на область сердца, воспаленные суставы и на поясничный отдел. 4-месячный курс лечения способствовал рассасыванию постинфарктного рубца, улучшению коронарного кровообращения, исчезновению болей в суставах и нормализации функции почек. Но главное, что больной смог опять работать в своем хозяйстве и на пасеке.

– Алексей Федорович, есть ли универсальные сборы от многих болезней?

– Есть травяные сборы, которые помогают при многих заболеваниях, например, при аденоидах, анемии, эндоптериозе, полипах, миомах, мастопатии, вирусных гепатитах, простатите и аденоме, арахноидите. Если вы их будете принимать, чередуя каждый сбор, то укрепите свой иммунитет, тем самым избежите и от многих болезней. Для этого потребуется и терпение, и строгое соблюдение дозировок.

СБОР № 1

Корневище и корни солодки голой, корни алтея лекарственного, листья и стебли лопуха анисового по 20 г, почки сосны обыкновенной, трава горца птичьего по 15 г, трава шалфея лекарственного 10 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 20-30 минут, затем кипятить на слабом огне 7-10 минут, настоять еще 30-60 минут, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



СБОР № 2

Корни первоцвета весеннего, трава горца птичьего, трава пикульника обыкновенного, трава хвоща полевого по 25 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, поставить на слабый огонь, кипятить 10 минут, настаивать 1-2 часа, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

СБОР № 3

Корневище и корни солодки голой, трава горца птичьего по 20 г, листья мать-и-мачехи обыкновенной, трава пикульника обыкновенного, трава медуницы лекарственной и хвоща полевого по 15 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л холодной кипяченой воды, поставить на слабый огонь на 10 минут, настаивать

1-2 часа, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Уточню еще раз, что в этих сборах присутствуют все травы, произрастающие в нашей местности. Соблюдение дозировок обязательно, потому что при неправильном использовании могут возникнуть осложнения.

Кроме травяных сборов универсальным лечебным свойством обладает и **ПОЛИФИТОВОЕ МАСЛО**. Получают его из шиповника, облепихи, крапивы, солодки, чабреца и Melissa. Помимо каротиноидов, в его составе есть такие действующие вещества как эфирные масла, фитонциды, сапонины, органические кислоты, кумарины, ферменты, смолы, микроэлементы и др. Ценным качеством полифитового масла является то, что оно совершенно безвредно. Прием его даже в небольших дозах (5 мл 3 раза в день) внутрь или при местном использовании дает выраженный лечебный эффект. По своим терапевтическим свойствам оно в 5 раз превосходит облепиховое масло. Полифитовое масло оказывает противоаллергическое действие и применяется поэтому при аллергических ринитах, при простудных заболеваниях (можно закапывать в нос), ангинах, аденоидах. Но главное его достоинство, что этот препарат высокоэффективен при лучевой терапии рака. Принимают полифитовое масло внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день. Наружно смазывают пораженные места. Формула состава видоизменяется в процессе лечения.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, болезнях щитовидной железы, нарушениях сна, расстройствах нервной системы, атеросклерозе используется **ПОЛИФИТОВЫЙ ЭЛИКСИР**, в состав которого входят вытяжки лекарственных трав и продуктов пчеловодства. Применение этого натурального средства замедляет старение, омолаживает сосуды, снижает уровень холестерина, нормализует артериальное давление.

Об использовании продуктов пчеловодства я подробно рассказываю в энциклопедии «Большой медовый лечебник».

Вопросы задавала Анна ШЕВЧЕНКО, Редактор газеты «Золотая пчела».

Желающие получить консультацию и разъяснения могут написать по адресу: 115569, Москва, ул. Домодедовская, д.6, корп.2, кв.573. Сянякову Алексею Федоровичу (вкладываем конверт для ответа).

КОГДА БОЛЕЗНЬ НАДВИГАЕТСЯ НА ГЛАЗА



При появлении ячменя около глаза я прижигал его одеколоном несколько раз в день и после этого на улицу не выходил. Еще я кусочек ваты заливал своей мочой и прикладывал его к глазу на ночь, а утром этот тампон сжигал на костре. Кроме того, я выпивал полстакана морковного сока.

Еще я использовал проросшую пшеницу. 60-100 зерен тщательно промыть водой и положить в плоскую посуду. Сверху накрыть сырой марлей, которую по мере высыхания смачивать. После появления небольших ростков (не более 1 мм) я их толку деревянной ложкой (некрашеной), добавляю туда мед и ем натощак. При приеме такой каши увеличиваются защитные силы организма и улучшается зрение.

Был случай, что в глазу у меня запекло, попала какая-то букашка, и я обратился к врачу-окулисту, который промыл глаз и посоветовал приготовить из цветков черемухи отвар (на литр воды одна ложка цветков) и промывать им глаза. Умываться нужно теплой водой.

Для улучшения зрения помогает зеленый чай, заваренный с корнем солодки.

Ревазова О.П., г. Омск.

ХОТИТЕ РЕБЕНКА?



Хочу поделиться одним народным средством, которое является просто 100%, для того, чтобы забеременеть. Но хочу сразу предупредить, что после этого беременность может наступать, ну просто каждый раз. Так, что выбирайте и решайте сами. Так вот оно средство. Весной, с вербного дерева соберите кору. С тех веточек, где она светло-зеленого цвета. Затем заварите их в кастрюльке, причем так: залейте кипятком и дайте закипеть, затем сразу отставьте, но на теплую поверхность куда-нибудь и накройте крышкой. Пусть стоит где-то часа 2, затем можно пить, причем, когда хотите и сколько хотите. (Я пью вместе с чаем, так как кора есть кора, ну и вкус соответствующий). Проверено, почти на всех знакомых, у кого были с этим проблемы. Желаю и Вам удачи.

Сонова Г.Г., Дмитров.

БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

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

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

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

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

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

Начало в №30.

ПОМИДОРЫ, БАКЛАЖАНЫ И ВСЕ, ВСЕ, ВСЕ

Овсяная каша

Молоко – 2 стакана, овсяные хлопья – 4 ст. л., сахар, соль – по вкусу.

Молоко вылить в миску и довести до кипения. Добавить овсяные хлопья и варить на медленном огне 5 мин.

Коврижка из хлопьев

2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, сахар, хлопья.

Количество сахара и хлопьев зависит от Вашего вкуса и размера яиц (у меня получается по бровку граненого стакана и сахар, и хлопья). Пока Вы замешиваете тесто, не забудьте зажечь духовку, она успеет прогреться, коврижка выпекается в течение 15 мин.

БЫСТРЫЙ АППЕТИТНЫЙ ЗАВТРАК

Утренние радости

1 ст. ложка сливок или молока, 200 г ягод из заморозки (можно свежие), корица, 2 ст. ложки овсяных хлопьев.

Все перемешать, дать постоять 30 минут и отвредить!

Утренние хлопья

2 яблока, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 2 ст. ложки размельченных орехов, 2-3 ст. ложки йогурта (как вариант сливок или молока).

Натереть яблоки на крупной терке, добавить овсяные хлопья, орехи и йогурт (или варианты). Выдержать 30 минут.

Макарон оригинальные

500 г макарон, 50 г сливочного масла, приправы.

Разогреть на сковороде сливочное масло (растительное), насыпать туда сухих (!) макарон и обжарить до золотистого цвета. Положить столовую ложку, приправы типа «Вегета» или куриный кубик.



Все залить кипятком и тушить примерно 15 минут под крышкой.

Спагетти «Коррида»

1/2 пачки спагетти, 1 банка очищенных томатов в собственном соку, 2 ст.л. майонеза «Провансаль», 2 ст.л. плавящего сыра, лучше с травами, 3-5 стрелок зеленого лука, 2-3 дольки чеснока.

Пока варятся спагетти, томаты порезать на мелкие кусочки и вместе с соком поставить на огонь, довести до кипения, добавить майонез и сыр, кипятить 1 минуту, добавить порезанный лук и чеснок и сразу же выключить и снять с огня. Смешать со сваренными спагетти.

СЫР И ТВОРОГ

Жареный сыр

Сыр (нужно брать только сулугуни или адыгейский – свежий), сливочное масло.

Нарезать сыр ломтиками толщиной 1-1,5 см, обжарить на масле до образования золотистой корочки.

Быстрая закуска к вину.

Сыр тертый 50 г, 25 г масла, 5 г зелени.

Сыр натереть на терке, смешать с маслом, разделить в форме котлет и нанести ножом или ложкой рисунок в виде сетки.

Подать сыр на тарелке и украсить зеленью или салатом.

Творог с сыром

75 г творога, 30 г сыра, 30 г сметаны.

Сыр костромской, степной, русско-швейцарский или голландский натереть на терке, смешать с протертым творогом, прибавить сметану, соль (по вкусу) и перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной. Подать на тарелке или в салатнике в натуральном виде или политым сметаной.

Творог со сметаной

150 г творога, 50 г сметаны, 15 г сахара, 1 г корицы.

Протертый творог положить в салатник или на мелкую тарелку в виде горки и в небольшое углубление, сделанное в твороге ложкой, налить сметану. На розетке можно подать сахарный песок и корицу в порошке.

Творожная масса с изюмом


150 г творога, 40 г сметаны, 30 г сахара, 50 г изюма, ваниль.

В протертый творог добавить сметану, сахар, немного соли, ванилин и тщательно перемешать до однородной массы. В готовую творожную массу добавить пропаренный изюм. Вместо изюма можно добавить орехи, свежие или консервированные фрукты, цукаты.

Уложить горкой, украсить фруктами и изюмом.

Продолжение следует.

КОШАЧЬЯ ЛАПКА

 В моей семье из рода в род передавался секрет лечения зубной боли, при помощи этого растения – кошачья лапка. Сушили цветущие растения, рубили, как табак и давали курить больным. Через 3-6 часов боль стихала, а если больной курил 2-3 раза, то боль совсем не возвращалась. Но на этом его полезные свойства не кончаются, траву можно использовать в виде настоя как кровоостанавливающее средство при маточных, носовых, желудочных, легочных и геморроидальных кровотечениях и кровавой рвоте. Дозировка может быть разнообразной, в зависимости от тяжести кровотечения. При геморроидальных кровотечениях настоем применяют наружно. Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин., остужают 45 мин., процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке через каждые 10-30 мин. до остановки кровотечения.

При легочном, маточном кровотечениях и кровотечении из ран настоем травы готовят более концентрированным из расчета 10 г сырья на 1/2 стакана воды. Принимают по 1 столовой ложке через 1-1,5 часа до остановки кровотечения.




Кошачья лапка

Отвар корзинок назначают при воспалении желчного пузыря и печени. Для приготовления отвара корзинок 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин., остужают 10 мин., процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения – 7-10 дней. Кошачья лапка распространена на всей территории России. Растет на полянах, опушках, вырубках, сухих лугах, по обочинам дорог и в светлых лесах. Предпочитает

песчаные почвы. Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Траву собирают в период цветения в сухую, ясную погоду, после схода росы. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией. Цветочные корзинки заготавливают полураспустившимися. Слишком мелкие корзинки и корзинки с осыпавшимися цветками непригодны. Сушат осторожно, раскладывая на мягкой подстилке тонким слоем, при температуре 40...45°C. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 3 года. Растение содержит дубильные вещества, смолу, сапонины, витамин К и фитостерин.


Махнев Я.И., Горьковская область.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

 Я много лет страдаю от головной боли, перепробовала массу рецептов и знаю, что реально помогает. Надеюсь, что мои рецепты помогут и вашим читателям. Помассажуйте виски, лоб и затылок с ментоловым маслом. Взбейте яйцо, залейте его очень теплым, кипяченым молоком, быстро перемешайте и выпейте маленькими глотками. Повторяйте в течение нескольких дней. Так же очень хорошо помогает успокоить головную боль свежесваренный зеленый чай с мятой. Боль проходит через 10-15 минут.

Лариса С., Владивосток.

ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ

 Я страдала хроническим воспалением придатков более 13 лет. Кроме воспаления придатков у меня были подозрения на начальную стадию эндометриоза (боль при месячных).

Однажды, увидев меня летом с теплым одеялом на пояснице, знакомая по даче посоветовала мне: *«Делай массаж от лопаток с двух сторон до копчика, и еще впереди массируй лобок. А на ночь на низ живота прикладывай водочный компресс. Если боли сильные – втирай водку в кожу. Ванны сидячие теплые принимай по 2-4 раза в неделю из ромашки. Если чувствуешь боль, то ежедневно по 2 недели пей чай по 2-3 стакана в день из заварки по 1 ч.л. ромашки, шалфея, крапивы на 0,5 л кипятка. Этот чай «разгоняет кровь» и устраняет боль при месячных.*




Шалфей
S. Sclarea L.

Вот уже более 5-ти лет я применяю эти методы (массаж делаю не только, когда боль возникнет, но и для профилактики). Симптомов воспаления исчезли постепенно. Кроме того, массажем аналогичным мы подлечили моего мужа, когда у него в прошлом году обнаружился простатит.


Санникова Е.Н., Самарская обл.

ЛИМОН ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ СЕРДЦА

 По себе знаю, как трудно живется людям, страдающим тахикардией. Тахикардия не любит не только перепадов температуры, но и летней жары. Но есть простое средство, которое в эти дни способно помочь больным людям чувствовать себя лучше. Поскольку тахикардия – увеличение ритма сердечных сокращений в спокойном состоянии до 100 и более в минуту, то для лечения хороши все средства, направленные на успокоение.


В данном случае, в качестве средства, поддерживающего тонус сердечной мышцы, выступает обычный лимон. Требуется: 1 л лимонного сока, по 1/2 л абрикосового сока и минеральной воды. Все ингредиенты смешать. Принимать по стакану 2-3 раза в день, после еды.

Еще из жизненной практики, хочу рассказать, что многие считают, что утро после чрезмерного употребления спиртных напитков накануне стоит начать чашечкой крепкого кофе, мол, сразу станет легче. Однако, это не так. Алкоголь обезвоживает организм, кофе же усиливает жажду и может даже спровоцировать тахикардию, Поэтому утром лучше всего выпить зеленый чай. В подобных случаях хороши также минеральная негазированная вода, апельсиновый и грейпфрутовый соки. Только обычно мы стараемся очистить сочные дольки грейпфрута от кожуры и горьких пленок. Напрасно! В них содержится даже больше пектина и витамина С, чем в мякоти, поэтому снимать их перед едой не следует. В грейпфрутовой кожуре и косточках много эфирных масел. Из них получается ценный ароматный концентрат для лечения бронхолегочных заболеваний, кожных поражений и вирусных инфекций.

 лимон - citrus limon burm - citrus limonia o sbesck

Кандашова М. А., Астрахань.

ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ

 Моя мама повторила судьбу многих женщин, оставшихся после войны без мужа с маленькими детьми на руках.

Ей пришлось испытать много трудностей, но меня до глубины души поражает ее способность сохранять всегда душевное равновесие и трезвый ум, умение найти выход из любой жизненной ситуации. И сейчас, когда ей уже очень много лет, она заражает всех вокруг своим оптимизмом, силой духа.

Не могу сказать, что мама абсолютно здорова, но она, несмотря на некоторые перебои с давлением, в прекрасной физической форме и при ясном и остром уме. Причина такого состояния организма моей матери – негибаемая воля. Мама научилась сначала из-за отсутствия материальных средств, а потом по привычке во многом себе отказывать: она всегда очень мало ест, никогда, даже в праздничные дни, не злоупотребляет кулинарными излишествами. Ее и сейчас не заставишь съесть кусок торта, она пред-



почтет морковку. У нее до сих пор девичья стать, стройная фигура и почти все зубы на месте. Но я хотела рассказать о мамином секрете, вернее, методике сохранения и физического, и душевного спокойствия.

У мамы есть сподвижница, ее подруга детства, которая в точности повторила мамину судьбу, перенесла такие же испытания в жизни. Они до сих пор дружат, не разлей вода. Так вот, обе они один день в неделю молчат. Обычно это бывает каждый четверг. Если есть возможность, они берут в этот день бутылку воды и уходят в лес, где бродят до вечера. В этот день они не только не пророняют ни единого слова, но и не едят, только пьют обычную воду.

И это продолжается уже не один десяток лет. Ни под каким предлогом эта традиция не нарушается. Мама говорит, что, много говоря, люди часто утрачивают не только привычное значение слов, но и утрачивают часть жизненной энергии. Впоследствии я читала об этом, так молчали наши старцы, индийские йоги. Видимо, есть в этом какая-то правда, потому что пример моей мамы и ее подруги подтверждает эту мудрость.

Валентина, г. Брянск.

АРБУЗ – НА ЗДОРОВЬЕ

Начало на стр. 7.

Тем временем вынуть из раствора арбузные корки, несколько раз хорошо промыть в проточной воде, потом опустить их в кипящий сироп и кипятить в течение 15 минут. Затем снять с огня и оставить на ночь. После этого засыпать корки остальным сахаром, снова поставить на огонь, довести до кипения и варить 3 часа. За две минуты до окончания варки всыпать по вкусу ванилин. На 1 кг корок – 1,2 кг сахара, полторы ч. ложки питьевой соды, ванилин.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК (болгарский рецепт)

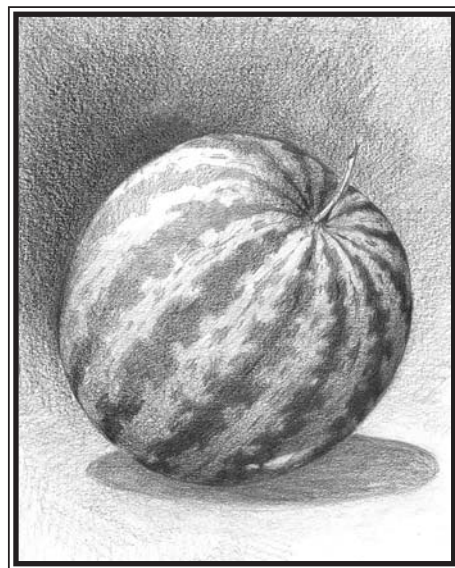
Отобрать арбузы с толстой коркой, вымыть, разрезать на ломтики, отделить мякоть. Корки размочить в воде, после чего из их белой части вырезать тонкие ленточки (шириной не более 1 см), скрутить их в ролики, нанизать на нитки и варить в воде до размягчения. Нитки удалить, ролики перенести в горячий сгущенный сироп и варить до готовности. В конце варки добавить лимонную кислоту и ванилин.

На 1 кг арбузных корок – 1 стакан воды, 1,2 кг сахара, 3 г лимонной кислоты, ванилин по вкусу.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК С ИМБИРЕМ (старинный рецепт)

Арбузные корки, срезав с них зеленую кожуру, нарезать на маленькие кусочки, сварить

в воде. Откинуть на решето. Когда вода стечет, пересыпать корки толченым имбирем, поставить на сутки в холодное место. На следующий день промыть корки в воде комнатной температуры, несколько раз меняя воду. Сварить сироп, опустить в него корки и варить, снимая пену, минут 15-20, как обычное варенье.



На 1 стакан вареных корок – 1 стакан молотого имбиря, 1 стакан сахара, 1/4-1/2 стакана воды.

ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Очистить корки от мякоти, не снимая кожицу, и разрезать на небольшие кубики. Ва-

рить их в кипящей воде, пока они не станут мягкими. Затем опустить в горячий сахарный сироп, дать 8-10 часов постоять, затем варить 10 минут, снова дать постоять. Так повторить три-четыре раза, пока корки не станут прозрачными. В самом конце добавить чайную ложку лимонной кислоты и ванилин на кончике ножа. Откинуть горячие корки на сито, дать сиропу стечь, а затем засыпать сахарным песком, перемешать, и встряхивая, удалить лишний сахар. Можно подсушить цукаты в негорячей духовке.

На 1 кг корок – 1,5 кг сахара на 4 стакана воды при варке.

СОЛЕННЫЕ АРБУЗЫ

Для засола рекомендуется использовать мелкие арбузы, даже незрелые. Наколоть арбузы в нескольких местах, сложить их в промытую, ошпаренную кипятком бочку и залить рассолом. Рассол должен покрывать арбузы. Сверху положить чистую ткань, кружок и гнет. Через 2-3 дня бочку вынести на холод. Через три недели арбузы можно есть.

Для рассола: на ведро холодной воды 400 г соли и 1,2 кг сахара.

Если хотите, чтобы арбузы были не солено-сладкими, а просто солеными, сделайте рассол без сахара: на ведро воды – 600-800 г сахара.

СОЛЕННЫЕ АРБУЗЫ ПО-УКРАИНСКИ

Солят их не в рассоле, а в арбузной массе: измельчить перезрелые арбузы и этой массой переслаивать арбузы при засолке.

На 10 кг арбузов – 7 кг арбузной массы и 350 г соли.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

КАКИЕ ПРОДУКТЫ МЫ ПОКУПАЕМ?

Итак, давайте подведем итоги, на что надо обращать внимание, когда мы с Вами покупаем продукты и, особенно, для своих детей. Прежде всего, необходимо помнить, что едим мы для того, чтобы накормить каждую клетку нашего организма. Внутрь клетки пропускается только то, что имеет натуральную основу. Любая синтетика, а также кислоты могут разрушить клетку. Исходя из этого, покупая продукты, обращайте внимание на то, из чего это состоит.

Прежде всего, это газированные напитки: pH = 3-4 ед., т.е. это кислоты (при pH – 2,5 ед. погибает все живое на этой планете, при 3 ед. погибают рыбки). Помимо этого они содержат аспартам, который при 30° С превращается в метиловый спирт, а затем в формальдегид.

Растворимые напитки (никогда натуральный чай не заварится за 1 минуту, в полутеплой воде). Растворимый кофе не сможет долго висеть на дереве (разве только до первой сырости, а дальше он стечет вниз, образуя корку).

Жевательные резинки, новомодные конфеты опять же могут содержать аспартам.

Усилитель вкуса (глутамат натрия) содержится во многих чипсах, сухариках, бульонных кубиках; мясных продуктах, содержащих сою. Дешевых сосисках, колбасах; мясных полуфабрикатах, дешевых соевых соусах, специях и т.д.

Если в составе продукта вы увидите слова: **«идентичный натуральному»**, т.е. синтетически изготовленный.

Модифицированные продукты, будьте с ними аккуратней.

Йогурты и другие кисломолочные продукты.

В наше время мы очень часто встречаем в названии продуктов слова иностранного происхождения. Бывает так, что наши дети, наслушавшись рекламы, хватают «конфеты» и другие «вкусности», только из-за диковинного названия, обходя отечественные продукты стороной. Следует признать, что на красивые названия и обертки покупаются не только дети. В нас настолько сильно засело действие многочисленной рекламы, многие считают, что если йогурт изготовлен по зарубежной технологии, то он обязательно будет по качеству лучше нашего. Мы думаем, если в кисломолочных продуктах находятся фрукты, то это не только вкусно, но и полезно.

Давайте же разберемся, что же такое – йогурт? И в каком случае он полезен? В сущности, йогурт – это кефир – натуральный кисломолочный продукт, содержащий различные культуры молочнокислых бактерий, таких как: молочнокислые стрептококки, болгарскую или ацидофильную палочку или культуры молочных дрожжей.

Изддревле в России вырабатывалось множество кисломолочных продуктов: кефир, ряженка, простокваша, ацидофильные смеси, йогурты, творог, сметана и др. Готовятся они из молока или сливок, путем сквашивания. Различие в них лишь в том, какая живая культура добавляется в виде

закваски. Кисломолочные продукты приносят огромную пользу нашему организму, как раз благодаря этим культурам, нормализующим процесс пищеварения и активизирующим иммунную систему. Но если взять свежее коровье молоко (лучше деревенское, то, которое стоит 2 дня максимум) положите туда ягод и посмотрите, сколько оно у вас будет свежим? Возьмите натуральные кисломолочные продукты и проделайте с ними тот же эксперимент, сколько продукт не испортится? Натуральные продукты, без применения консервирующих веществ, хранятся очень мало. Из-за содержания в фруктах и ягодах большого количества ферментов, витаминов. А теперь обратите внимание на срок годности тех кисломолочных продуктов и йогуртов, которые вы покупаете себе и своим детям. Как вы думаете, может ли натуральный кисломолочный продукт храниться полгода или даже 2-3 месяца без применения консервантов? Натуральные кисломолочные продукты не должны содержать крахмала, ароматизаторов, красителей, стабилизаторов и консервантов. Иначе этот продукт может нанести вашему организму серьезный урон. Покупая, например, йогурт со вкусом груши, думая, полезно представлять, что вы приобрета-



ете «продукт» с добавлением грушевой эссенции, т.е. бутиловым эфиром уксусной кислоты, который в промышленности обычно используется в производстве лакокрасочных материалов. Ну как, вкусно? Наверное, теперь уже не очень. Йогурты с кусочками или целыми ягодами, тоже пользы вашему здоровью не принесут. Т.к. эти самые ягодки облучают «мирным атомом», для того, чтобы защитить их от быстрой порчи. Некоторые производители достигают возможности длительного хранения йогуртов, благодаря термической обработке продукта, в результате которой заквасочные культуры погибают. По ГОСТу Р 51331-99 от 1 января 2001 года к йогуртам не относятся термически обработанные продукты. Настоящие йогурты должны быть только «живыми», т.е. на 1 г продукта должно приходиться не менее 10 млн. клеток молочных бактерий. Такой йогурт имеет срок хранения не более недели и должен храниться только в холодильнике при температуре не выше 8°С.

Обезжиренные продукты лишают вас одного из источников энергии. Многие наши дамы для того, чтобы похудеть, употребляют только обезжиренные продукты. А американские фермеры отпаивают своих поросят обезжиренным молоком для того, чтобы у них была хорошая толстая прослойка жира без включений мяса.

Итак, подводя итог выше сказанному, при покупке кисломолочных продуктов обращайте внимание на: состав продукта (в нем не должно быть консервантов, подсластителей, крахмала, ароматизаторов, красителей) и на срок годности (хорошие кисломолочные продукты не хранятся более недели). Если вы не любите кислый йогурт, сделайте его таким, какой вы любите: добавьте в него варенье; фруктозу, ягоды, мюсли, сухофрукты, все, что вашей душе угодно.

СЕКРЕТЫ БЕХЕРОВКИ

– Добрэ рано! – поприветствовал меня респектабельный официант в длинном, до пят, переднике и спросил, чего пану угодно выпить. Пану было угодно пива – быть в Чехии, в Карловых Варах, и пить что-либо кроме пива казалось мне просто кощунством. Поэтому, когда мне предложили рюмочку бехеровки, я просто откровенно не знал, что ответить и... согласился.

Должен сказать, что и сам город Карловы Вары примечателен сам по себе – он находится в удивительно красивом ущелье между двух поросших лесом гор. Если смотреть на город сверху, то видно, что почти все дома выкрашены различным цветом. 12 его минеральных источников известны с незапятнанных времен, еще с тех пор, когда, как говорят, король Карл IV как-то отправился на охоту в леса, покрывающие удаленные гористые области и долины, где теперь выходят горячие источники. Здешние леса кишели зверьями. Во время охоты одна из собак начала травить некоего дикого зверя и, преследуя его, упала в омут, из которого фонтаном била горячая вода. Собака начала выть от боли. Услышав вой собаки, и полагая, что ее ранил преследуемый зверь, подъехали охотники. Увиденное их очень удивило. Собака умолкла, и казалось, чувствовала себя лучше некуда. Подойдя ближе, они вытянули пса из омута и сами попробовали горячую воду, которая так испугала, а затем обрадовала собаку.

Об этом происшествии известили императора Карла IV, который впоследствии с многочисленной дружиной отправился в указанное место, чтобы самому оценить необычное творение природы. В присутствии своих врачей мудрый властитель заметил, что такая горячая вода может помочь при многих тяжелых болезнях, она очень полезная и бодрящая. После этого он сам использовал воду (говорят, у него была больная нога) и ощутил облегчение и улучшение. Это его обрадовало, и вскоре он издал распоряжение заселить это место и построить вокруг источника дома.

Но не только этим в тот приезд запомнились мне Карловы Вары, что в Чехии. Тогда я еще открыл для себя напиток под названием Бехеровка.

Изобрели Бехеровку английский терапевт по имени Фробриг и аптекарь Йозеф Бехер. Оба были увлечены смешиванием трав, ароматических масел и алкоголя. Покидая Карлсбад, что в немецком варианте означало Карловы Вары, Фробриг оставил своему приятелю рецепт лечебного напитка с использованием местных трав и попросил его доработать. Бехер не заставил себя долго ждать. Получившаяся у него настойка оказалась такой приятной на вкус, что аптекарь

дал ей имя – «тринадцатый источник Карлсбада». С 1807 года Йозеф Бехер стал продавать эликсир в собственной аптеке в виде «капель» под названием «Карлсбад Инглиш Биттер».

Йозеф Бехер управлял своим все более процветающим бизнесом до 1841 г. и держал рецепт ликера в секрете. Он сообщил его секрет только одному человеку, своему сыну и наследнику Йоганну. Йоганн оказался превосходным хранителем рецепта и способным бизнесменом. Он заменил устаревшее оборудование более современным и построил новую фабрику. Таким образом, к 1841 производство ликера достигло полной мощности. Торговая марка Бехеровка используется и по сей день. Именно Йоганн поручил своему шуруину Карлу Лаубу из Карловых Вар создать дизайн типичных плоских бутылок с особенной этикеткой; в таких же бутылках Бехеровка продается и сегодня.



Известность Бехеровки росла, и со временем забота о рецепте лекарственного ликера перешла к сыну Йоганна, Густаву Бехеру. Густав сделал очень важный шаг: зарегистрировал торговую марку Бехеровка в Торговой палате в Хебе. А подвигло его на этот шаг появление поддельной Бехеровки.

Он же, Густав, и начал производство маленьких фарфоровых рюмочек, которые он продавал как дополнение к ликеру и которые любители Бехеровки могут приобрести и сегодня. Густав же разработал стратегию «торгового дефицита». Он старался увеличить коли-

Коктейль B-OCEAN

Смешать в шейкере ингредиенты:
Becherovka40 мл
Blue Curacao20 мл
Top Topis150 мл
Колотый лед

Вылить в высокий бокал. Украсить долькой апельсина и листочком мяты.

Коктейль BEJITO

Смешать в шейкере ингредиенты:
Becherovka40 мл
Сок черной смородины150мл
Содовая50 мл
Колотый лед

Вылить в высокий бокал. Украсить долькой апельсина и листочком мяты.

чество покупателей, но при этом каждый покупатель никогда не получал заказанное количество Бехеровки. Это поддерживало постоянное напряжение на рынке. Густав тщательно отслеживал финансовое положение своих клиентов и поэтому ни разу не был обманут.

Рецепт этого напитка передавался от отца к сыну – семья аптекаря бережно хранила тайну его изготовления. Когда началась вторая мировая война, рецепт бехеровки был закопан в саду рядом с домом Бехеров. Лишь в 1945 чешские сыщики смогли его отыскать, и с тех пор напиток стал всеобщим достоянием.

На протяжении всей своей истории Бехеровка неоднократно получала многочисленные награды и медали на международных выставках в Париже, Вене и других городах.

Бехеровку рекомендуют принимать по 20 мл во время еды, а также вечером или перед сном. Сравнительно небольшое содержание алкоголя в такой дозе не влияет существенно на эффективность медицинского воздействия. До сих не было случая, чтобы Бехеровка повредила бы здоровью знающего меру потребителя. Но этот напиток однако не только для тех, кто заботится о его целебных свойствах. Бехеровка – универсальна, она отлично сойдет и как аперитив, и диджестив, и как основа для различных коктейлей.

Всего этого конечно же я не знал, увозя из Карловых Вар заветную плоскую бутылку Бехеровки. Все это я выяснил позже, и спешу поделиться с вами, дорогие читатели.

Ромашов Д.

Использованы материалы сайта wikipedia.ru

ДЫХАНИЕ ПО ГРИГОРЬЕВУ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ПОД ОДЕЯЛОМ

Начало на стр. 4.

Зато мой способ так и просится к использованию, т.к. все что нужно – это только нырнуть под одеяло и ждать улучшения самочувствия.

Затруднение вызывает то, что необходимо себя заставлять делать что-то не очень приятное, ожидание и ощущение постепенного потения, начиная со лба и кончая пятками, а также необходимость проветривать «домик», т.к. через несколько минут после начала дыхания выделяются газы (идет кислотно-щелочная реакция), что означает начало оздоровительного процесса. Но зато вы имеете дешевый (что не всеми приветствуется), эффективный и находящийся всегда под рукой способ оздоровления и поддержания здоровья.

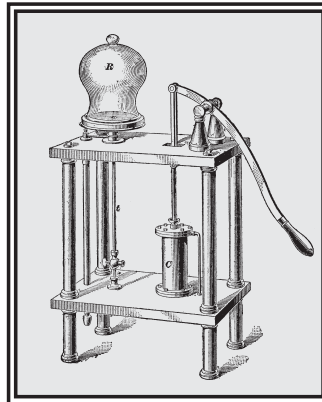
30 минут достаточно, чтобы лоб покрылся испариной. Это можно делать и утром, и вечером. Если же вы про-

потели до пяток, необходимо снять одежду, насухо вытереться и надеть сухую одежду. Принимать душ не рекомендуется.

Я веду речь о первоначальном этапе болезни человека, т.е. когда человек только почувствовал недомогание. Поэтому парная, душ здесь не помогут, они хороши на заключительном этапе болезни.

Теперь, почему – «Дыхание по Григорьеву»?

Во-первых. Интересуясь информацией по здоровью в течение 40 лет, я нигде не встретил подобную информацию. Уже это дает мне право назвать данный способ своим именем.



Во-вторых. Говоря о системах дыхания Бутейко, Стрельниковой, Вилуна-са, мы сразу же понимаем, о чем идет речь. Так и в моем случае. Говоря о дыхании по Григорьеву, ясно, что речь

идет о дыхании под одеялом и все, что с этим связано.

В-третьих. Это не так уж и важно. А важно то, что я хочу донести до всех, кому это нужно, информацию, которая поможет улучшить свое здоровье и сделать жизнь более комфортной. Это будет самая большая радость от моей работы.

Григорьев Валентин Михайлович, пенсионер, 66 лет. 236011, г. Калининград, ул. Ульяны Громовой, дом 24, кв. 14.

ХВОЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Хочу поделиться с другими людьми довольно-таки простым, но эффективным рецептом. Моя мама страдает гипертонией. А так как мне это не безразлично, я всячески стараюсь ей помочь. В том числе и советами людей сведущих.

Этот рецепт дала мне народная целительница. 5 ст. л. мелкоизмельченной све-

жей сосновой хвои смешать с 2-3 ст. л. мелкоизмельченного шиповника. Все это залить 0,7 литра воды. Кипятить на медленном огне 10 мин. Настоять ночь в тепле. Процедить. Пить от 0,5 л до 1,5 л за день (в сутки) в течение 4 месяцев. Можно далее сделать месячный перерыв. При циститах – компресс на низ живота, насыпав на марлю полтаблетки стрептоцида, а на

день на низ живота приложить сухую просоленную шерсть. При запорах – на живот положить тряпочку, пропитанную раствором сенны, потом шерсть сухую, пропитанную солью и выпить кисель из ревеня.

Главатская А., г. Хабаровск.

Внимание, подписка на 2009 год.

Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету в любом почтовом отделении через любой из следующих каталогов: «Объединенный каталог Пресса России. Газеты и журналы» – 19898 полугодовой и 19900 годовой. Каталог Газеты Журналы Агентство Роспечать – 19898 полугодовой и 19900 годовой. «МАП» Каталог Российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» – 24240 полугодовой и 60276 годовой.

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)

Стоимость	Подписки	Количество комплектов
	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.