


Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ БОРОДАВОК

 Много лет назад у меня появилась около виска бородавка. Причесываясь, я ее часто травмировал. Попытался избавиться от нее, смазывая пихтовым маслом. В результате получил сильное кожное раздражение вокруг бородавки. Попробовал сок чистотела. Бородавка усохла, но не сошла. В течение нескольких лет я безуспешно пытался извести «непрошенных гостей», даже заезжий знахарь не помог.

В американской книге прочитал, что в борьбе с бородавками помогает 60% салициловая мазь, которую можно изготовить в любой аптеке. На поверку оказалось, что это средство действует только на маленькие молодые папилломы. Старые бородавки тоже усыхают, но не полностью, а стоит прекратить лечение, как снова начинают расти.

И вот опять прибавление – между углом рта и подбородком. Я смазывал их соком чистотела, салициловой мазью, безрезультатно. Более того, рядом и на другой стороне появились новые серии, несколько бородавок выросли на пальцах рук.

Я даже запаниковал, врач к которому я обратился, правильно указал мне возможную причину – желудочно-кишечный тракт. У меня раньше была язвенная болезнь, потом гастрит, холецистит, колит и пр.

Соседка рассказала, что когда-то у нее были бородавки на ступне, от которых она избавилась одним рецептом, но из-за простоты рецепта я не сразу принял его во внимание. В нем предлагалось смешать по столовой ложке медного купороса и сливочного масла. Не веря в успех, взялся все-таки за это средство.

Я смазывал бородавки на 12-20 часов сначала 60% салициловой мазью, а сверху купоросно-масляной. Медный купорос вызывает легкое, вполне терпимое жжение. Фиксируя повязку на пальцах, использовал вырезанные из тонкой газетной бумаги прокладки для того, чтобы мазь соприкасалась только с бородавкой. А лицо оставлял открытым, так с мазью и ходил.

И случилось чудо. Через две недели на лице все очистилось, а на месте

самой большой бородавки образовалось углубление на 2-3 мм. Думал, будет большой шрам, но все постепенно сгладилось, как ничего и не было. На пальцах рук бородавки сошли только через 1,5 месяца активного лечения.

Еще я обратил внимание на то, что медный купорос почти не действовал на здоровую ткань.

Вот вам и простой рецепт, а какой действенный!

Морозов А.Н., г. Пенза.

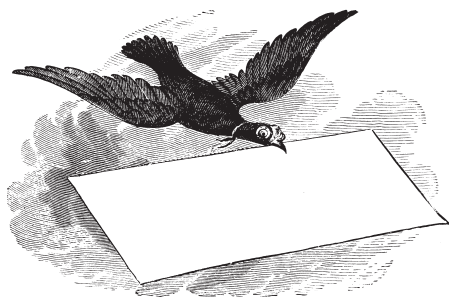


СЕГОДНЯ


В НОМЕРЕ:

- рецепты от боли в сердце
- масло от аденоидов
- как помочь при бесплодии?
- что такое «страх»?
- народная экспертиза: маринованные огурчики

Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).



...И ПРОСТУДЫ НЕ СТРАШНЫ

 С осени я не только делаю запасы солений и варенья, но и готовлю очень вкусное лекарство от простуды. Морковь очищаю и заливаю медом. Настаиваю не меньше месяца. Получается такое вкусное лекарство, что просто пальчики оближешь.

А вот замечательный способ очищения бронхов, заменяющий тягостную операцию по удалению слизи из верхних дыхательных путей. Щепотку цветков гречихи и 5 головок красного клевера заварить 200 г кипятка в глиняной посуде. Дать настояться 20 минут и выпить в течение дня за 3-4 приема. Так делать ежедневно до полного излечения.


Замучил меня насморк. А где насморк, там и кашель недалеко. Посоветовала одна травница простое средство: 1 ст.л. травы полыни (чернобыльника) заварить стаканом кипятка и пить 3 раза в день по 2 ст.л. до еды. По несколько капель закапывать в нос, чтоб промыть носовые проходы. Вкус – убойно-горький. Но уже на следующий день ни насморка, ни других признаков простуды не будет.

Ангина. В фарфоровый заварничек опустить марлевый мешочек с натертым луком, чесноком или бальзамом «Золотая звезда». Никакой воды! Закрывать чайник крышкой и дышать парами через носик минут 5-10. Вдыхать ртом, а выдыхать носом. Сделать за день 5-6 процедур.

Бронхит. Большую луковицу мелко нарезать, хорошо пересыпать сахаром и дать настояться 2-3 часа. Пить этот сок по 1 ст.л. каждые 2 часа. Детям давать по десертной ложке. Через два дня начнет отходить мокрота. А к концу недели о бронхите забудете.

А.Л., Новгородская область.

ЕСЛИ ВОСПАЛИЛСЯ СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ

 Лет 20 назад у меня было воспаление седалищного нерва, да такое сильное, что от боли не могла ни сидеть, ни лежать, ни ходить... Но все же однажды в выходной день я как-то доковыляла до подруги и со слезами стала рассказывать ей о своей беде. Ее пожилая мама, услышав мой рассказ, молча пошла в огород, нарвала мяты, дала мне и сказала:

– Нальешь в грелку очень горячей воды, выпустишь воздух и закрутишь хорошо колпачок грелки. Затем клади ее на кровать, сверху пушок мяты и ложишься больным местом. Тепло укройся и лежи столько, сколько сможешь вытерпеть.

Я так и сделала. Сначала, правда, немного пекло, но я все равно подкладывала мяту. А потом уснула, да так крепко, что проснулась только утром. Почувствовала, что мне стало легче. Сделала так еще 3 раза на ночь, и боль ушла совсем. Но я все же нарвала еще мяты, запарила ее в ведре, потом все вылила в ванну и полежала в этой мятной воде. В общей сложности приняла две таких ванны

перед сном. И больше эта болезнь ко мне не возвращалась. Слава Богу, мне сейчас уже 73 года.

А еще когда-то у меня была пяточная шпора. Я испробовала все, что мне советовали люди, но ничего не помогало. Однажды встретила на улице знакомую, и она спросила, почему я хромаю.

После того, как я сказала, что виной всему пяточная шпора, она пригласила меня к себе, достала из спирта прополис и сказала:


– Так как я его положила в спирт недавно, то он не успел раствориться. Дома его раздавишь в лепешку и приложишь к шпоре. Прикрепи пластырем, сверху надень носок и не снимай до тех пор, пока шпора не исчезнет.

Я последовала этому совету. Только когда мыла ноги, снимала пластырь, а потом тут же смачивала его водкой и снова привязывала. Так незаметно прошло пять дней. И вдруг я поняла, что больше не хромаю. Уже 6 лет минуло с того дня, шпора больше меня не беспокоила.

Дай вам Бог здоровья!

Валентина Павловна Юрченко.

ХОЧУ ПОСОВЕТОВАТЬ ОТ БОЛИ В СЕРДЦЕ

 Я прожила много лет и сейчас, когда возраст перевалил за семьдесят, все чаще дает знать о себе сердце. Но я не унываю, говорю: Слава Богу за все. И учусь радоваться каждому дню.

Знаю, что сейчас и многие люди, значительно моложе меня, страдают от болезни сердца. Вот и я захотела поделиться своим жизненным опытом, своими наблюдениями. Я много лет проработала старшей медицинской сестрой в детской больнице, видела много и боли, и горя, и радости. Хорошо знаю, какую нагрузку несет на себе человеческое сердце. Помощники сердца – это мышечная система нашего организма, мускулы шеи, рук, головы, груди, спины, живота, ног. Надо заставлять их работать и помогать труженику-сердцу сохранять и поддерживать пульс, доставлять ему свежую кровь. Движение, движение и движение! Ходить побольше и работать по мере сил и самочувствия возле дома, в палисаднике, во дворе, на даче. Вста-

ли, умылись, помолились и 10-15 минут посвятили физической зарядке, которая взбодрит голову, разогреет мышцы и «запустит» в рабочий ритм все наши органы. Избегать скандалов, ссор, обид, смотреть на мир


радостными глазами, благодарить Бога за подаренный праздник жизни, ласкать детей и животных и непременно помогать ближним своим. Сердечнику надо перейти на диетическое питание и принимать курсы лечения по рекомендации врача, постоянно пить сердечные травы: мелиссу, пустырник, душицу, мяту, валериану, боярышник и т.п. Есть и другое лечение. Святитель Феофан Затворник писал: *«Началось сердцебиение,*

одышка, жар в груди – сразу читай «Верую». Сердце и успокоится». Другие святые отцы советуют: заболело сердце – сядь, ляг или встань (лицом на восток) и медленно, широким православным крестом крести сердце, произнося каждый раз: *«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».* И так 40 раз.

Озерова Л.Г.



ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА

 Интересуюсь омоложением организма, очень не хочется стареть. Переписала у подруги рецепт омоложения организма по методу Ивана Прохорова. Хочу поделиться и с другими читателями вашей газеты. А может быть, кто-то уже пробовал и поделится результатом.

Этот рецепт древнейшего гомеопатического средства найден в 1971 году. Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение.

При точном лечении омолаживается организм.

Приготовление: тщательно промыть и очистить 350 граммов чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде дере-

вянной или фарфоровой ложкой. Взвесить 200 граммов этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, добавить 200 граммов 96% спирта.

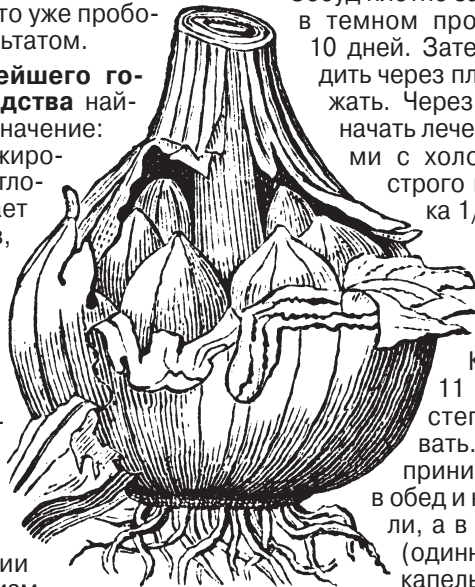
Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2-3 дня можно начать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4 стакана).

Пить за 15-20 минут до еды до полного использования.

Курс лечения 11 дней. Дозу постепенно увеличивать. В первый день принимать на завтрак, в обед и на ужин по 2 капли, а в последний день (одиннадцатый) по 25 капель.

Повторный курс лечения не раньше, чем через 6 лет.

Николаева Оксана.



МАСЛО ОТ АДЕНОИДОВ

 Я хорошо помню, как с детства страдала от аденоидов, как врач назначил операцию и как мы с мамой переживали, было больно и страшно, конечно, не все могу восстановить в деталях, но этот страх перед словом аденоиды помню хорошо. Через какое-то время после операции, как приговор, был снова поставлен тот же диагноз, значит, снова грозила операция. Было лето, и мы с родителями поехали отдохнуть на Украину в Херсон, там жила моя бабушка по отцу. Бабушка рассказала, что отец в детстве тоже страдал от этой лихоманки, но лечила она его народным средством. Этим же средством стали лечить и меня. Мы обошлись без операции, а когда у меня родился сын, то в четыре годика и врачи сказали: аденоиды, мы уже знали как с этим бороться.

Испытанный мной рецепт лечения аденоидов состоит из трех циклов приема масел:

Масло облепихи капать по 1/2 пипетки в каждую ноздрю 3 раза в день в течение двух недель.

Масло хвойное – кедровое, туи капать в каждую ноздрю 3 раза в день в течение двух недель.

Масло чайного дерева капать в каждую ноздрю 3 раза в день по инструкции в течение двух недель.

Перед закапыванием любого масла нужно подготовить нос следующим образом: промыть соевым водным раствором (примерно 1 ч. ложка соли без верха на 1 стакан теплой кипяченой воды): втягивать носом, через рот сплевывать. Через 15 минут, если нос остается заложен, закапать нафтизин или пиносол. И еще через 15 минут после такой подготовки закапывать масло.


Итак, запомните, три цикла распределяются так: две недели – одно, две недели – другое, две недели – третье.

Мои друзья вылечили по этому методу аденоиды у своих детей, чего и вам желаю...

С.А., Москва.



БУТЕРБРОДЫ ОТ МАЛОКРОВИЯ И ТУБЕРКУЛЕЗА

 Я попала на операционный стол из-за внематочной беременности. Так как я долго терпела, привезли меня в больницу уже в почти бессознательном состоянии. Оказалось, что я потеряла во время операции много крови. Мой лечащий врач, бывший военный хирург, оказалась женщиной, очень опытной и отзывчивой. Она мне посоветовала такое простое средство для быстрого восстановления сил и от малокровия. Позже я узнала, что это хорошо помогает и больным туберкулезом, как дополнение к основному лечению.

6 штук больших зеленых яблок измельчить и перемешать

с 400 гнутряного свиного сала. Смесь поставить томиться в духовке.


12 домашних куриных яиц вымыть проточной водой, отделить желтки и добела растереть их с 1 стаканом сахара, потом добавить 400 г тертого шоколада.

Яблоки с салом протереть через сито и оба состава соединить. Делать бутерброды и, запивая горячим молоком, есть, когда захочется.

За неделю поправитесь на 0,5-1 кг. Кушайте бутерброды, пока не наберете нужный вес и не избавитесь от малокровия. Через месяц сдайте анализ крови.

Вересаева Н.Г., Пензенская область.

КОЖА ЛИЦА ПОМОЛОДЕЕТ

 Хочу поделиться рецептом омолаживающего крема для женщин. 1 ст. ложка **меда**, 1 ст. ложка **касторового масла** (продается в аптеке), 1 ч. ложка **вазелина**, 1-2 капли **йода**. Сначала капнуть в чистую баночку йод, потом положить другие компоненты, смешать, хранить в холодильнике. Наносить на кожу на 2 часа 2-3 раза в неделю. Кожа станет подтянутой, эластичной, пройдут родимые, старческие и пигментные пятна, разгладятся морщины. Помолодеете лет на 10-15!

Ольга Ринина, г. Новосибирск.

смотрим на звезды

ПИТАНИЕ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Трудно спорить, что в природе нет ничего лишнего, все гармонично и взаимосвязано. Например, люди давно заметили, что луна оказывает огромное влияние на события в обществе, природные явления такие, как приливы и отливы, напрямую регулируются Луной. Садоводы и огородники, пользующиеся Лунным календарем, получают небывалые урожаи, успешно борются с вредителями и сорняками. На человеческий организм Луна влияет не меньше, чем на организм животного или растения. Недаром во многих зарубежных клиниках хирургические операции не планируют на полнолуние – в этот период хирургическое вмешательство чревато кровотечениями, осложнениями, неудачами.

За многие века человечество также заметило, что людям, рожденным в определенное время, свойственны определенные заболевания и методы борьбы с ними.

Связь между зодиакальным знаком и здоровьем объясняется довольно просто: для каждого сезона характерны свои болезни, а именно первые месяцы после рождения накладывают свой отпечаток на дальнейшее здоровье человека.

Медицинская астрология гласит, что у каждого знака Зодиака есть свои слабые места для здоровья. Предрасположенность к различным заболеваниям у людей во многом вызвана тем, что в их организме не хватает тех или иных веществ. Причем у представителей каждого знака Зодиака дефицит свой. А восполнить его можно с помощью определенных продуктов питания.

Овен

Представители знака Овен очень предрасположены к хроническому насморку, головным болям, глазным болезням, лихорадочным состояниям. Им необходимо тщательно избегать простуды и напряжения для глаз. И хотя курение вредно для всех, для Овна больше, чем кому бы то ни было, поскольку способствует сужению сосудов мозга и усилению головных болей.

Этому знаку необходимо органическое железо и белки, имеющиеся в бобах, яблоках, корнеплодах и рыбе. Усвоению железа помогает лимонная и аскорбиновая кислота, а подавляет – крепкий черный чай, от которого следует отказаться.

Вещество, необходимое Овну – это фосфат калия, который содержится в свекле, сельдерее, салате, цветной капусте, луке, горчице, редисе, моркови, огурцах, яблоках, финиках, лимонах, грецких орехах.

По Зодиаку для Овна подходящие лекарственные травы: базилик, лавр, мята перечная. Хорошо подходит также красный стручковый перец.

Телец

Природное здоровье Тельца в большой степени зависит от правильного питания. Следует избегать сладостей, осо-



бенно в моменты гнева – это может вызвать нервные и физические расстройства, а также опухоли. Для нормального функционирования щитовидной железы необходим органический йод, содержащийся в морских продуктах.

Тельцу также требуются большие дозы сульфатов (их недостаток вызывает отеки), которые содержатся в шпинате, листьях свеклы, цветной капусте, луке, капусте белокачанной, тыкве.

Гармоничные Тельцу лекарственные травы: шалфей, тысячелистник, мать-и-мачеха, щавель, чистотел.

Близнецы

Для слабой нервной системы Близнецов необходима белковая пища: рыба, птица, яйца, сыр, орехи, соя и другие бобовые.

Также нужен органический кальций, содержащийся в скорлупе яиц, молочных продуктах, листьях репы и капусты. Морская рыба и рыбий жир, содержащий витамин D, способствуют усвоению кальция.

Близнецам требуется хлорид кальция, при недостатке которого нервное истощение наступает даже при отсутствии нервно-психических нагрузок. Хлоридом кальция богаты зеленый горошек, свекла, морковь, кукуруза,



сельдерей, абрикосы, персики, сливы, ананасы. Гармоничные знаку лекарственные травы: окопник, вербена, красный клевер, солодка.



Рак

Слабости Рака – пристрастие к сладкому и переедание при нервном перенапряжении. Поэтому соблюдение диеты во имя здоровья – правило на всю жизнь, так как желудок и пищеварительный тракт – самые слабые места Рака. Основа пищи для них – дары моря и вегетарианские продукты.

Ракам нужен фторид кальция, который содержится в молочных продуктах, капусте, луке, тыкве, желтках яиц, цитрусовых, ржаном хлебе. При недостатке этого вещества возможно варикозное расширение вен, ослабление зрения, мышц, разрушение зубов.

Гармоничные знаку травы: камнеломка, шалфей, портулак, розмарин.

Лев

Льву необходимо ограничить сахар и крахмалы, а вот белков употреблять побольше. Однако чрезмерное увлечение мясом и недостаток растительной пищи, содержащей витамины С и Е, может привести к сердечно-сосудистым нарушениям, о которых свидетельствует одышка и сердечная боль. При нервном перенапряжении, чтобы расслабиться, можно пить красное сухое вино в умеренном количестве.

Важное для Льва соединение – сульфат магния. Им богаты лимоны, миндаль, салат, яблоки, сливы, огурцы, лук, инжир, голубика. Это вещество требуется для восстановления нервной системы, нормального функционирования мышц и суставов.

Гармоничные Льву лекарственные травы: укроп, фенхель, петрушка, мята, одуванчик.



Дева

Деве из-за особенностей пищеварительной системы следует избегать острых блюд. Большое

значение имеет спокойное состояние во время еды. Нужно употреблять больше продуктов, в которых содержится серноокислый калий – это цикорий, салат, овес, миндаль, постная говядина. Серноокислый калий регулирует распределение масел в организме, способствует кожному дыханию, предотвращает заболевания кожи.

Для Девы подходят лекарственные травы: розмарин, чабер, валериана.



Весы

Весам противопоказаны блюда с экзотическими приправами и десерты. Лучше всего – простая пища, содержащая витамины А, Е и йод. Необходим фосфорнокислый натрий, который есть в моркови, свекле, кукурузе, инжире, яблоках, землянике, персиках, миндале и изюме. Эта соль восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме. Ее дефицит в начальной стадии проявляется ослаблением вкуса, аппетита, вялостью и мышечной слабостью.

Гармоничные по знаку Зодиака травы для Весов: щавель, фиалка, водяной кресс, чабер.

Скорпион

У Скорпионов, как правило, повышенное содержание в крови липидов (жиров). Поэтому им нужно больше употреблять растительной пищи, содержащей витамины С, Е и В, а также железо. Правильному выделению желчи и обмену веществ поможет умеренное количество растительных жиров (оливкового, подсолнечного, льняного масла). При запорах нужно быть осторожными со слабительным и включить в рацион молочнокислые продукты, отруби, капусту и корнеплоды, богатые растительными волокнами.

Также стоит больше есть продуктов, богатых серноокислым кальцием: лука, капусты, редиса, чеснока, инжира, вишни, чернослива, крыжовника. Эта соль стимулирует иммунитет и способствует выделению шлаков. Первые признаки ее недостатка – насморк, гайморит, респираторные заболевания, которые со временем становятся хроническими.

Скорпионам подходят лекарственные травы: базилик, крапива и полынь.



Стрелец

Главное в питании Стрельца – ограничить жирную пищу и приправы, иначе возможны нарушения кровоснабжения ног, заболевания сердечных артерий. Следует обратить особое внимание на витамины С, В, а также холин – вещество, которое содержится в проросшей пшенице, желтках яиц, сое и других бобовых. Недостаток этих витаминов и особенно холина, может привести к патологическим изменениям в клетках печени.



Гармоничные Стрельцу травы:
майоран, мальва, репейник, шалфей.

В рационе для Стрельцов следует увеличить количество продуктов, которые содержат двуокись кремния. Это овес, нешлифованный рис, вишня, земляника, чернослив. Двуокись кремния необходима поджелудочной железе, мышцам, костям, соединительной ткани, а также мозгу и его оболочке.

Козерог

Из-за подавляющего влияния Сатурна на функции выделительной системы организму Козерога трудно справиться с жирной пищей, приправами, соусами, алкоголем. Продукты, содержащие белки, необходимы для поддержания нормальной температуры тела. Между приемами пищи следует пить больше теплых отваров, компотов, соков. Это позволит промыть почки, предотвратит образование в них камней и шлаков. Ни в коем случае нельзя пить сырую водопроводную воду, так как содержащийся в ней хлор разрушает витамин Е, фтор и другие вещества, необходимые для здоровья.

В рационе Козерога должно быть как можно больше продуктов, которые содержат фосфорнокислый кальций – капусты, шпината, фасоли, сельде-



рея, огурцов, ячменя, яичных желтков, постного мяса, рыбы, птицы, чернослива. При дефиците этой соли белки не усваиваются организмом и оседают в почках, что приводит к образованию камней, а также стимулирует развитие ревматизма.

Козерогу гармоничны лекарственные травы: купена, коровик, горец птичий, березовый и брусничный лист.

Водолей

У Водолеев из-за влияния Урана бывает ослабленное кровообращение в почках и в ногах.

Поэтому ему необходимы овощи, фрукты и продукты, которые содержат рутин, витамины Е и С, способствующие укреплению сосудов. Очень полезны будут морская рыба, яблоки, морковь, редис, сельдерей, шпинат и капуста.

Лекарственные травы для Водолея: пижма, омела, крапива, подорожник.

Рыбы

Для Рыб требуется пища, богатая белками и фосфатом железа, который есть в огурцах, салате, миндале, грецких орехах, изюме, землянике. Особенно они нужны женщинам в период месячных. При их дефиците может развиваться головная боль, слабость, гипотония, а у детей часто наблюдается задержка роста и развития.

Другой важнейший микроэлемент – органический йод, источник которого – продукты моря и морская рыба. Его дефицит приведет к нарушению работы щитовидной железы, сухости кожи и расстройству терморегуляции (холодные руки и ноги). К дефициту этого микроэлемента особенно предрасположены девочки, у которых еще не началось половое созревание, и женщины климактерического возраста.

Лекарственные травы для Рыб: девясил, морские водоросли, бузина, календула.




Здоровье человека, безусловно, зависит не только от знака, под которым он рожден. И совсем не значит, что человек будет обязательно страдать теми или иными недугами, существует только предрасположенность к определенным заболеваниям.

Но предупрежден – значит, вооружен, и зная слабые места своего организма, разумный человек будет стараться избегать ситуаций, которые ведут к болезни.

народная медицина


КОЛЕНИ РАСПУХЛИ...

 Вот уже 8 лет я страдаю ревматоидным артритом. Пальцы на руках почти не гнутся, коленные суставы распухли. А если дело к дождю идет, так я совсем передвигаться не могу.

Сначала ходила по врачам, думала, может, процедуры какие-нибудь помогут. Но сколько таблеток ни пила, все без толку. Как погода меняется, хоть на стену лезь. Пришлось обратиться к народной медицине. Что-то в книжках прочитала, что-то люди посоветовали. В итоге я выбрала несколько рецептов, которыми успешно пользуюсь не первый год.

Мазями и растирками нужно пользоваться во время обострения, а вот настойки лучше пить курсами, даже если ничего не болит.

Очень мне нравится мазь из лаврового листа и можжевельника. Готовится она так.

 Измельчите в порошок лавровый лист и можжевельные иглы. Смешайте их в пропорции 6:1 и разотрите со свежим сливочным маслом. Его должно быть в два раза больше, чем травы. Втирайте в большие суставы и поясницу. Боль утихает довольно быстро.

Еще мне хорошо помогает такая мазь. 1 ст. ложку порошка шишек хмеля разотрите с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла.

Компрессы лучше всего делать из цветов сирени. 1 стакан цветов сирени залейте 0,5 л водки и настаивайте 7-10 дней. Полученной настойкой разотрите больные места и за-


 вяжите шерстяным платком. А можно даже смочить в настое салфетку, приложить к больному суставу и потуже завязать теплым шарфом.

Три раза в день до еды принимайте овсяную настойку. 1 стакан зерен овса залейте 1 л воды. Поставьте на огонь и выпаривайте, пока объем жидкости не уменьшится на четверть. Процедите и принимайте до еды по 0,5 стакана. Можно добавит по вкусу сливки или мед.

Помогает и такая настойка: 1,5 стакана сока редьки смешайте с 1 стаканом чистого меда и 0,5 стакана водки. Перемешайте и добавьте 1 ст. ложку соли. Еще раз хорошенько перемешайте и принимайте перед сном по 50 г (маленькая рюмочка). Этой же смесью можно натирать и больные места.

Л. П. Архангелова, Чебоксары.

ПРОТИВ ДЕФЕКТОВ КОЖИ ЕСТЬ ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ

 Дело было в Великую Отечественную войну. Во время оккупации в нашем поселке свирепствовала чесотка. Мы с подружками играли в классики рядом со скамейкой, где разговаривали две девушки, и одна другой поведала, как она избавилась от чесотки. Мне было 7 лет, но ее рассказ запал мне в память. Она расчесывала язвы ногтем, снимала засохшую кожицу и посыпала пораженное место солью.

В начале 50-х мой младший братишка подхватил где-то чесотку. У него появились прыщи между пальцами на руках, на груди и на животе. Мама пришла в ужас. Она рассказала мне об этом в субботу – наш банный день. А купание младшего входило в мои обязанности. Я растопила печку, нагрела воды, поставила малыша в корыто и, хорошо распарив его, растерла мочалкой, особенно те места, где были прыщи. А потом окатила его заранее приготовленным крепким раствором соли. Бедный мой братик взвыл, заплясал в корыте, но вскоре успокоился. А мама потом так и не поняла, куда подевалась чесотка.

Однако о чесотке пришлось мне вспомнить спустя 20 лет. Я работала в цехе, когда услышала, как шепчутся фасовщицы. Оказалось, у одной из них все тело покрылось язвами, болеет вся семья. Я посоветовала ей не только обливать солевым раствором, но и делать примочки с солью, сначала распарив язвы. После выходных фасовщица пришла веселая и с благодарностью демонстрировала оставшиеся следы от бывших болячек.

Вот так случайно услышанный рецепт дважды оказался полезным. Но мне подумалось, а может, солевые примочки стоит применять и в случае поражения лица подкожным клещом? Я встречаю иногда таких молодых людей, но стесняюсь поговорить об этом, а кто-нибудь наверняка знаком с «солевым» способом лечения.

Против других дефектов кожи тоже есть простейшие способы. О пользе урины говорилось много.

Меня и мою сестру ею лечила бабушка от «цыпок». Искупав нас, смазыва-

ла руки и ноги мочой, давала обсохнуть и затем, не вытирая обработанные болячки, укладывала обеих внушек спать. Нарывы и чирьи бабушка врачевала хлебом с солью. Предварительно она долго жевала круто посоленный хлеб. Вероятно, богатая ферментами слюна тоже играла не последнюю роль в лечении. А вот бородавки мы сводили, накладывая на ночь кашу из созревших ягод рябины. За 7-10 дней применения подобных аппликаций кожа полностью очищалась.

Еще хочу рассказать о пользе семян подорожника.

Знакомая рассказала мне, как однажды собралась было совсем умереть – доконала болезнь желудка.

 Обессилевшая от хвори, сидела она у хаты в жару на солнцепеке. Ноги не шли, и она никак не могла согреться, несмотря на фуфайку и валенки. И, как в сказке, шел мимо старичок, поинтересовался, что с ней. Он посоветовал молодайке лечиться подорожником, есть листья без ограничений, заваривать подорожник как чай или смешивать в равных частях с медом.

Через 3 недели эта женщина уже сама ходила к колодцу за водой, сбросила с себя валенки и, куда бы ни шла, рвала по пути чистенькие листочки и ела их. Я познакомилась с ней, когда ей было около 40 лет. И свою историю излечения мне рассказывала красивая, пышущая здоровьем, краснощекая женщина.

Мой дядя, страдавший болезнью желудка, полагал, что выжил тоже только благодаря приему травы подорожника.

Если нарвать пучок стрелок подорожника (без листьев) с семенами (можно недозревшими), залить его кипятком и кипятить 5 минут, а затем настоять под шубой и пить как чай, понос, даже дизентерийный, быстро проходит. Я таким образом лечила своих детей. Чай получается густым, слизистым и темным, в зависимости от крепости. Не брезгуйте, пейте без ограничений. Хорошо помогает.

М.Р., г. Орел.

БЕСПЛОДИЕ? – ПОМОЖЕТ ВИТЕКС СВЯЩЕННЫЙ



На протяжении всей своей истории человек искал средство, способное излечить его от всех болезней и подарить молодость и долголетие. Это стремление не увенчалось пока успехом. Но в природе есть такие растения, которые, хотя и не способны осуществить полностью мечту человека о вечной жизни, тем не менее обладают уникальными свойствами. Одним из таких растений является Витекс священный или Авраамово дерево.

Препараты Витекса священного, его листья, плоды, положительно воздействуют на работу желез, в т.ч. гипоталамуса. Гипоталамус, являющийся частью головного мозга, выделяет активные вещества, которые относят к нейрогормонам, регулирующим выделение гормонов гипофизом. Через гипоталамус центральная нервная система регулирует функцию эндокринных желез.

Если кровотечения у женщин вызваны нарушением работы гипоталамуса, т.е. гормональными нарушениями, то лечение очень быстрое, гарантия полная. Также очень помогает отвар семян и листьев его женщинам после операции удаления яичников, регулирует выработку гормонов. 1 чайную ложку семян или столовую ложку листьев поместить в 250 мл кипятка и кипятить минуту. Настоять 30 мин., принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 20 мин. до еды.

Очень хорошо Витекс помогает при депрессии, лечит психику. Витекс имеет сильный аромат, он действует на обоняние непосредственно в мозг и уже этим лечит от психических расстройств. Рецепт смотрите выше.

Витекс, его семена используются в гомеопатии для приготовления tinkтуры. В его листьях и плодах найдены кумарины, и он используется при онкологических заболеваниях матки, а также его листья и плоды используются при гонорее, крапивнице, чесотке.

Витекс двулик. Одна сторона лечит женщин, другая – мужчин. Плоды и листья хорошо лечат печень от хронических заболеваний, особенно селезенку. Ведь, как известно, для селезенки мало найдено лекарственных растений. Семена витекса действуют сильнее, листья – слабее. Масло из семян используется при лечении онкозаболеваний. И, как сейчас модно сообщать читателю, плоды и листья витекса улучшают качество жизни мужчин. Гарантированно помогают при малой жизнеспособности и подвижности сперматозоидов обзавестись детьми, особенно в сочетании с настойкой мурайи – экзотики, комнатного, японского деревца, плоды и листья которого восстанавливают и улучшают репродуктивную функцию организма и помогают при импотенции.

Легенда гласит, что если изготовить посох из Авраамова дерева, то сколько бы времени человек ни находился в пути, ноги его не устанут, а если положить его листья в обувь или носки, уйдет боль в ногах.

Можно принимать настойку витекса, особенно мужчинам. Желательно поместить 50 г семян или листьев в 0,5 виноградного вина, можно коньяка. Настоять 10 дней. Прини-

мать по 30 г вечером. Плоды и листья Витекса священного желательно принимать в отваре, масле или непосредственно с едой 2-3 раза в день. Для очень чувствительных, склонных к аллергическим реакциям людей, Витекс священный надо принимать с молочными продуктами, а если нельзя принимать молочные продукты – добавлять в I-II блюда. Обычно принимают 10 семян 2 раза в день утром и вечером, или в обед и вечером.

Можно принимать семена в размолотом виде, но молоть его так, чтобы порошок не состарился, а его свежести хватило бы на месяц.

Как специя витекс, его листья и плоды, заменяющие перец горошком, несколько иного, экзотического пряного вкуса, очень привлекателен для гурманов, хозяек, поваров. Жареная рыба, даже простая пища с ним – пальчики оближешь и листочки витекса съешь. Также и блюда из мяса, птицы, плов, очень вкусно, экзотический аромат и независимость от заграничных специй.

Так как гипоталамус контролирует выработку гормонов, в том числе эндорфинов – гормонов удовольствия, эйфории, то людям, страдающим полнотой, следует провести курс лечения витексом, чтобы освободиться от этой зависимости чрезмерно есть для получения удовольствия и чтобы отрегулировать процесс усвоения и утилизации лишнего в организме, особенно водно-солевой обмен.

То, что фигура будет стройнее уже проверено. Препараты из витекса священного стимулируют речевой центр, особенно он помогает детям с речевым недоразвитием, афазиями, ДЦП. Детям доза подбирается индивидуально врачом.

Относится витекс к семейству вербеновых. Этот листопадный кустарник вырастает обычно до 2-3 м в открытом грунте и до 1,5 м в комнатных условиях. Листья 5-7-листочковые. Цветки сиреневые или бледно-фиолетовые, ароматные, собраны в узкие, но крупные метелки на концах всех побегов, что придает растению пышный наряд с июня по октябрь. Но и без цветов витекс очень декоративен своей ажурной шаровидной кроной, листвою и метелочками плодов. Плоды – костянки, черные с голубым налетом, 3-4 мм в диаметре, окружены чашечкой, появляются в обилии в октябре-декабре. Растение светолюбиво. В России его можно выращивать в южных районах в открытом грунте, но лучше всего он подходит для выращивания в комнатных условиях. В северных районах страны его можно выращивать в открытом грунте с укрытием на зиму. К плодородию почв витекс не требователен. Все части растения имеют сильный острый, специфический и приятный запах, по которому его легко узнать. Размножают витекс семенами и зелеными черенками. Семена хорошо всходят как при осеннем, так и при весеннем посеве. Свежесобранные семена прорастают в оранжерее в течение 2 месяцев, а те, что хранились, нуждаются в стратификации при 50°C в течение 3 месяцев, во влажном песке. Всходы массовые. Глубина заделки семян 1-2 см.

Мой адрес: 607062, г.Выкса, Нижегородская обл., отд. 2, а/я 52, Козлов Андрей Викторович, т/ф: (83177)43133, 89601753928.

советуют профессионалы

ЙОГА

«Талантливый целитель, сильный гипнотизер, мастер йоги, специалист по детской психологии, семейной психотерапии, астролог, биоритмолог», – так говорят об Андрее Алексеевиче Левшинове журналисты, телеведущие, психологи, практики, и, конечно, тысячи людей, победивших с его помощью тяжелые недуги. Андрей Левшинов побывал почти во всех уголках нашей планеты, собирая и исследуя опыт целительства. Индия, Тибет, США – везде талантливый ученый находил знания, которые помогают человеку справиться с болезнями и несчастьями. В настоящее время Андрей Левшинов живет в Санкт-Петербурге и руководит Академией традиционных систем оздоровления. В своих книгах он рассказывает о скрытых резервах человеческого организма, о том, как исцелять себя и своих близких, как влиять на судьбу, как стать здоровее и счастливее.

Левшинов Андрей Алексеевич, академик, доктор психологических наук, доктор философских наук, специалист в области оздоровительных технологий, член профессионального Союза писателей России, мастер восточных единоборств, классической йоги. В 1982 году окончил Ленинградский электротехнический институт.

С 1978 года начинает серьезно заниматься йогой и каратэ, изучать психологию.

Андрей Левшинов – автор более 40 книг, многие из которых переведены на иностранные языки и стали бестселлерами. В начале марта в Останкино прошла творческая встреча с Андреем Левшиновым, на которой он ответил на вопросы корреспондентов и наших читателей.

Начало в №18.

– Вы говорили: не делайте в начале комплекса тех упражнений, при которых вам некомфортно. Какая поза считается самая лучшая?

– Лучшая поза та, в которой вам удобно и комфортно. Можно добиться комфортности в любой позе, но делать это нужно постепенно, не выходя за болевой порог. Без надрыва. Иначе – один вред.

– Я испытываю через несколько минут после выполнения «шавансаны» (поза полного расслабления) не прилив бодрости, а еще большее расслабление – тянет спать. Что это значит? Борьба ли с этим?

– Борьбаться не надо, если хочется спать – надо поспать. Происходит это, потому что в вашем подсознании (или отношениях с кем-либо) остались проблемы, тянущие вашу психическую энергию. Их стоит найти и проработать. Внимательно просмотрите мой диск CD «Шавансана».

Перед рассветом человек вписывается в наступающий день – его энергоструктуру, обостряет свою интуицию, закладывает жажда жизни на клеточном уровне тела, не зря народ говорит: «Кто рано встает – тому Бог подает!».

– Как бороться с хронической усталостью?

– Я рекомендую начать жизнь по солнцу. Лучшее время пробуждения –

за час или за 30 мин. до восхода. Восход солнца очень сильно стимулирует жизнедеятельность организма, поэтому многие здоровые люди с чистыми энергетическими каналами просыпаются сами перед восходом солнца, без будильника. Перед рассветом человек вписывается в наступающий день – его энергоструктуру, обостряет свою интуицию, закладывает жажда жизни на клеточном уровне тела, не зря народ говорит: «Кто рано встает – тому Бог подает!». Для лечения глазных болезней йоги советуют смотреть сквозь прищур на красное восходящее (и заходящее) солнце по несколько секунд каждое утро и вечер. Кто спит до 9 и позже – чаще подвержены депрессии, апатии, разочарованию, страхам, раздражительности. Спать ложитесь в 21-22 часа. До 24 часов – здоровый сон, называемый «общением с истиной», а после 24-х – время тревожных сновидений, сознание прорабатывает страхи жизни. Регулярное позднее засыпание не даст полноценного отдыха, а накопит усталость, разбитость, неуверенность в себе.



– Как перестать испытывать стресс от бесконечного повышения цен?

– Проанализируйте на кого направлены данные обстоятельства. Если рост

цен бьет вас по карману – снижайте уровень потребления. Спросите себя: насколько много лишнего и ненужного для жизни у вас в квартире? Если же ценовая волна топит вашу продовольственную корзину, тогда всерьез стоит призадуматься о йогическом питании или даже питании чистой праной.

– Что такое «медитативное питание»? Действительно ли оно утоляет чувство голода? Можно ли привести свой вес в норму с его помощью?

– Концентрируя внимание на вкусе пищи, мы усваиваем прану – энергию тонкого плана, содержащуюся в данном продукте.

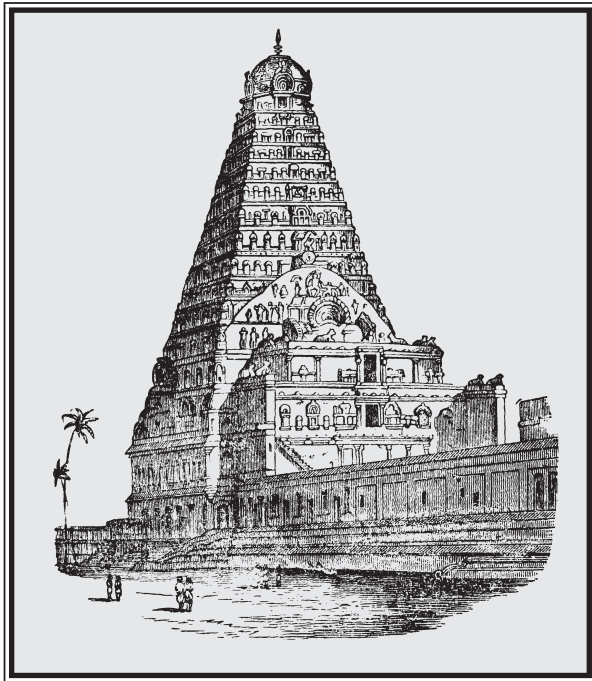
Составьте меню на основании своего вкуса – выбирайте пищу по вкусу, доверяйте своим ощущениям. Жуйте пищу до тех пор, пока она не потеряет вкус во рту, и только потом глотайте. Прожеванный кусочек пищи сопроводите своими ощущениями – в горле, пищеводе, желудке. – как можно дальше, до тех пор, пока не появится ощущение, что пища стала вашим телом. Посидите неподвижно еще секунд 10 и только тогда берите в рот следующий кусочек пищи. На такой способ у начинающих уходит 2-5 секунд, у тренированных людей – до 30 секунд. Но дело не во времени, а в отношении к пище. В результате такой практики система пищеварения налаживается. Обострится вкус: выявятся действительно необходимые вашему организму продукты (биохимические элементы) на современном этапе, прекратится потеря сил после еды, уйдет бессонница – она сопровождает нас, когда с пищей что-то не так. Мои ученики подтверждают, что питаясь медитативно, они быстрее насыщаются, количество употребляемой пищи уменьшается, а сил и энергии становится больше. Вот вам и борьба с животиком!

– Мне 60 лет, я плохо засыпаю вечером. Утром раздражаюсь из-за того, что меня будят домочадцы: ведь в самые сладкие минуты моего сна – они собираются на работу. Какие безвредные напитки помогут от бессонницы?

– Медовые смеси – прекрасное средство. 1) Растворить 1 ст.л. теплого меда в стакане воды комнатной температуры или теплого молока, пить за 30 мин. до отхода ко сну. 2) Смешать 100 г лимона и 100 г меда. Принимать по 1 ст.л. с горячим чаем или молоком перед сном. 3) Растворить 100 г све-

жих ягод малины в стакане кипяченой воды. Настоять 10 мин., добавить 1 ст.л. меда, выпить за 30 мин. до сна.

– Как избавиться от зависимости «заедать стресс»? После неприятностей с домашними или «серьезных» разговоров с начальником не могу удержаться от съедения шоколадки или булочки сдобной. Вы говорите: ориентируйтесь на свой вкус, а вкус требует сладенького, сдобненького, а фигура – становится безобразной, и от проблем, конечно, такое питание не спасает.



– Шоколад содержит серотонин – гормон лидерства, самообладания. Поэтому организм хочет его в больших количествах у людей, ощущающих свою зависимость, но не видящих (не желающих видеть) выхода из

такого положения вещей. Если вы пока не можете (не хотите) разобратся в проблемах зависимости от домашних, начальства, то шоколад можно заменить шпинатом, петрушкой, цветной капустой – в них тоже присутствует серотонин, но потребление зелени не бьет поджелудочную железу, как это делает сладкое и сдоба в огромных количествах. Сдобу можно заменить витаминами группы В, в избытке находящихся в крупах: перловке, гречке.

После стресса не ешьте ничего до вашего обычного времени: обеда, ужина. При тяге на сладкое спросите себя: что важнее для меня: сиюминутное удовольствие или потеря здоровья, продолжение замкнутого круга моих расстройств?

При тяге можно выпить стакан нехолодного кефира. Можно провести такую медитацию: **«Я представляю передо мной на блюде – лакомый кусочек: торт, булочка, шоколадка. Я смотрю на него и чувствую голод. Одновременно с чувством голода я представляю перед собой ровное зеркальное озеро. В нем отражается небо, облака, луна, звезды... Мои мышцы лица расслаблены: лоб, щеки, подбородок, шея, грудь, правая, левая рука – как плети, живот, бедра, икры, ступни – все расслаблено. (Пройтись вниманием по всем мышцам сверху до низу тела!). Я чувствую, что мне совсем не хочется этого кусочка, наступило успокоение. Голод отступил».**

– Андрей Алексеевич, какие курсы вы сейчас проводите? Есть ли у вас индивидуальные консультации? Где можно купить книги?

– В Санкт-Петербурге по адресу: Невский проспект, 32/34 находится Академия Андрея Левшинова, т.(812) 315-40-69. Книги можно приобрести на моих творческих встречах, а также в магазине «Верное решение»: г. С-Пб., 4-ая Советская, д. 31, тел.: (812) 717-95-78.

Я провожу индивидуальные консультации, занятия по нескольким ступеням йоги, выездные семинары по работе с кармой (ритриты), проходящие в сакральных местах Карелии и Подмосковья. Запись на индивидуальные консультации по тел.: 8-926-220-62-62.

Книги и методики по занятиям можно приобрести на творческих встречах и в авторском магазине «Верное решение», также заказать по тел.: С-Пб: т. (812)–315-40-69, 315-95-78.

Творческие встречи: 8-926-220-62-62.

Информация о выездных тренингах см. на сайте: www.levshinov.ru.

Классическая Йога, курс 1-4. Тренер – А.Левшинов, Москва, ст.м. Бело-русская (Кольцевая), Москва: 8-926-220-62-62. Формирование красивого и здорового тела, гармоничная социальная адаптация. Познание Истины через себя.

ПО ПОВОДУ ВЕСНУШЕК

Елене с веснушками



Читала я твое письмо, милая девочка, и улыбалась, потому как слишком уж нелепой показалась мне причина, из-за которой ты жить не хочешь, но немного и всплакнула, когда вспомнила себя в твоём пятнадцатилетнем возрасте. Итак, ты жить не хочешь из-за веснушек на теле, которые не нравятся любимому парню. В твоём возрасте все мы, девчонки, были в кого-то влюблены. Так назначено природой. Но природой не дано умение отличать любовь от влюбленности. Подумай над этим. Ведь тебе неизвестно, любовь ли к тебе пришла или просто сильное увлечение. Мы, женщины, в отличие от мужчин истинно любим только раз в жизни и только одного. К тебе это ещё придёт. А пришла ли настоящая любовь к твоему другу? Это тоже вопрос. Когда любят по-настоящему, то не высматривают в любимом человеке какие-то, по своим меркам, недостатки. Ему, видишь ли, твои веснушки не нравятся, а ты теперь мучаешься, потому что не знаешь, как их убрать. А, может, они у тебя наследственные: если появились



в возрасте 5-6 лет, то на всю жизнь. К тому же многие справедливо считают, что веснушки придают женщине особый шарм. Так, одна из красивейших женщин мира топ-модель Клаудиа Шиффер и не собирается выводить свои веснушки. Расскажи об этом своему дружку, Леночка. А коль ты все же просишь подсказать средство удаления веснушек, то вот три способа. Если веснушек немного и они неяркие, достаточно маски из сока лимона пополам со сметаной, наложенной на 15-20 минут. Хорошо также умываться кислым молоком. Попробуй лосьон из петрушки. Две чайные ложки мелко нарезанной зелени залей стаканом кипятка, настаивай 2-3 часа, затем процеди. Храни настой в холодильнике, но не дольше недели. Маска из огурца. 2-3 столовые ложки натертого на терке огурца с кожицей распредели на марлевой салфетке и наложи мякотью на кожу.

Мария Борисовна, г. Находка.

...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО

Расстегаи

400 г муки, 3 столовые ложки масла, 25-30 г дрожжей, 300 г щуки, 300 г семги, 2-3 щепотки черного молотого перца, 1 столовая ложка толченых сухарей, соль по вкусу.

Замесите постное тесто, дайте ему два раза подняться. Поднявшееся вторично тесто раскатайте в тонкий лист и стаканом или чашкой вырежьте из него кружки.

На каждый кружок положите фарш из щуки, а на него – тоненький кусочек семги. Можно использовать фарш из морского окуня, трески, сома (кроме морского), судака, сазана.

Концы пирожков защипните так, чтобы середина осталась открытой.

Расстегаи уложите на смазанный маслом противень и дайте им подойти 15 минут.

Каждый расстегай смажьте крепким сладким чаем и обсыпьте сухарями.

Выпекать расстегаи следует в хорошо разогретой духовке.

Отверстие в верхней части расстегаи оставляют для того, чтобы во время обеда в него можно было залить рыбный бульон.

Расстегаи подают к ухе или рыбному супу.

Рыбник

500 г рыбного филе, 1 луковица, 2-3 картофелины, 2-3 столовые ложки масла, соль, перец по вкусу.

Сделайте постное тесто, раскатайте его на две лепешки.

Лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше верхней.

Уложите раскатанную лепешку на смазанную маслом форму, на лепешку уложите слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем, крупные куски рыбного филе, сверху – тонко нарезанный сырой лук.

Все полейте маслом и накройте второй лепешкой. Края лепешек соедините и подогните книзу.

Поставьте готовый рыбник в теплое место на двадцать минут. Перед тем как поставить рыбник в духовку, проколите его сверху в нескольких местах. Выпекайте в духовке, разогретой до 200-220°C.

Кислые суточные грибные щи

Капуста квашеная – 200 г, грибы сушеные – 20 г, морковь – 20 г, томат-пюре – 20 г, мука – 10 г, масло – 20 г, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

Сварите сухие грибы и коренья. Вынутые из бульона грибы мелко изрубите. Грибы и бульон понадобятся для приготовления щей.

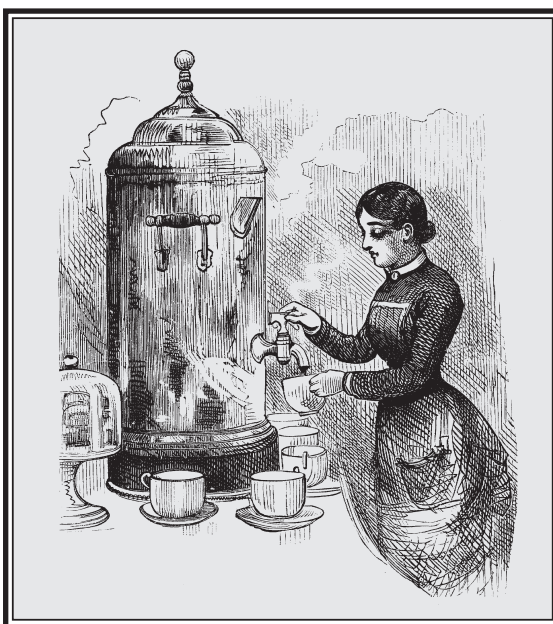
Потушите на маленьком огне в течение полутора-двух часов отжатую шинкованную квашеную капусту со стаканом воды и двумя столовыми ложками томатной пасты. Капуста должна быть очень мягкой.

За 10 – 15 минут до окончания тушения капусты добавьте в нее обжаренные на масле коренья и лук, а минут за пять до готовности – поджаренную муку.

Уложите капусту в кастрюлю, добавьте нарубленные грибы, бульон и варите минут сорок до готовности. Солить щи из квашеной капусты нельзя. Этим можно испортить блюдо. Щи тем вкуснее, чем дольше варятся. Раньше такие щи ставили на сутки в горячую печь, а на ночь выставляли на мороз.

В готовые щи добавьте две дольки чеснока, растертые с солью.

К щам можно подать кулебяку с жареной гречневой кашей.



Можно добавить в щи картофель или крупу. Для этого три картофелины нарежьте кубиками, отдельно распарьте до полуготовности две столовые ложки перловой или пшенной крупы. Картофель и крупу надо класть в кипящий грибной бульон на

двадцать минут раньше, чем тушеную капусту.

Расстегаи с грибами и рисом

В те дни, когда рыба не благословляется, можно приготовить расстегаи с грибами и рисом.

Для фарша потребуются 200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 2-3 столовые ложки масла, 100 г риса, соль, перец черный молотый.

Отваренные грибы пропустите через мясорубку или порубите. Мелко нарезанный репчатый лук обжарьте вместе с грибами в течение 7 минут. Жареные грибы с луком охладите, смешайте с отваренным рассыпчатым рисом, посолите, посыпьте перцем.

Картофельные котлеты с черносливом

Сделайте пюре из 400 граммов отварного картофеля, посолите, добавьте полстакана растительного масла, полстакана теплой воды и столько муки, чтобы получилось некрутое тесто.

Дайте постоять тесту минут двадцать, чтобы мука разбухла. В это время приготовьте чернослив – очистите его от косточек, залейте кипятком.

Раскатайте тесто, нарежьте стаканом кружки, в середину каждого положите чернослив, сформируйте котлеты, защемив тесто в виде пирожков, обваляйте каждую котлету в панировочных сухарях и жарьте на сковороде в большом количестве растительного масла.

Рассыпчатая гречневая каша

Стакан гречневой крупы прожарьте на сковороде до тех пор, пока она не подрумянится.

Налейте в кастрюлю (лучше использовать казанок с выпуклым дном) с плотной крышкой ровно два стакана воды, добавьте соль и поставьте на огонь.

Когда вода закипит, всыпьте в нее каленую гречневую крупу, накройте крышкой. Крышку нельзя снимать до полного приготовления каши.

Каша должна вариться 15 минут, сперва на сильном, потом на среднем и в конце – на слабом огне.

Готовую кашу надо заправить мелко нарезанным, поджаренным на масле до золотистого цвета репчатым луком и сухими грибами, предварительно обработанными.

Эту кашу можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно использовать и в качестве начинки для пирогов.

СТРАХ

Вы стараетесь приспособиться к реальности, сделать ее прогнозируемой, удобной для себя, стараетесь не замечать того, что раздражает, иначе жизнь станет просто невыносимой, и выискиваете для себя одни удовольствия, ради которых вроде бы и живете, но внезапно то, чего вы не замечали, чего не хотели замечать, вдруг наносит удар такой силы, что вы ломаетесь и уже никогда не можете стать прежним. Это плата за односторонний, выборочный подход к реальности.

Нет работы, кончаются деньги, бизнес твой рухнул, а ничего другого ты не знаешь и не умеешь, своего жилья нет, а за снимаемое скоро платить будет нечем, никакой поддержки нигде, да еще со здоровьем проблемы... Поразил страх. Мысли гонят по «замкнутому кругу», продолжаешь цепляться за старое, как утопающий за соломинку, а оно не дает никакого результата. А время неумолимо приближает тебя к трагической развязке. Чем больше думаешь о проблемах, тем больше они страшат тебя своей безысходностью, тем меньше шансов у тебя их решить. Страх сковывает, закликает, истощает, приближает к гибели. Отчаяние, депрессия, выхода нет.

Как справиться с подобной ситуацией, со страхом-удавкой, которая вот-вот окончательно затянется и уничтожит?

Во-первых, надо обязательно где-нибудь в полной тишине как следует выспаться и отлежаться, наплевав на все проблемы. Именно наплевав, чтобы лишить их сверхзначимости, тогда они перестанут терзать и истощать нервную систему. И чем дольше, тем лучше. Не всегда есть такая возможность, но без сна и отдыха тяжело будет справиться с проблемой. Мысли будут гнать: «Нельзя, как можно, ведь это погубит, надо что-то делать...» Но если вы не затормозите эту «карусель», справиться с проблемой будет еще сложнее. Далее, учитесь концентрировать внимание, это еще больше поможет затормозить маховик перевозбуждения. И чем возбудимость будет ниже, тем уравновешенней начнет становиться нервная система, тем больше появится запасных вариантов, которых вы раньше просто не замечали. По этой причине они не развивались, поэтому вам придется начинать все с нуля. Это непросто, но через это придется пройти, зато вы можете обрести что-то лучшее, чем прежде.

Борьба за выживание требует усилий и порой немалых, но лучше побороться, чем просто взять и пропасть. Никто за вас вашу судьбу менять не будет. Равно как и вы чужую. Ваша судьба в ваших руках, как распорядитесь ей, так и будет. Не ищите крайних, никто ни в чем не виноват. Мир такой, какой есть, и исходите из того, что есть, из той ситуации, в какой вы оказались. Страх страшен только когда его боишься.

А посмотри ему в глаза и задай себе вопрос: «Ты ли это? Разве может кто-то или что-то тебя сломать, если ты этого не захочешь?» Направь агрессию, защищающую тебя, на борьбу, на сопротивление, и справишься с любыми трудностями.

P.S. Отсыпайтесь и отлеживайтесь до тех пор, пока полностью не остановится мыслительный гон.

Как справиться со страхом?

Все эти бесконечные «надо», «нельзя», «можно», «обязан» запутали настолько, что я потерялся. Напряжения накапливаются и никак их не могу сбросить. Что-то их накапливает, даже когда я полностью бездействую. Как разобраться во всем этом? Пошлаю-ка я все к «чертовой матери», лягу в постель и попробую полностью отключиться от всего. Как снять задержки, накапливающие напряжения? За задержками скрыты застывшие раны, которые накапливают раздражения как через полупроводник. В них раздражения проскакивают, раздражают ранки и тут же забираются спазмами, ограничивающими приток раздражений и одновременно не выпускающими то, что уже проскочило. А чтобы снизить раздражимость ран-ловушек раздражений, надо их раскрыть, и чтобы при этом они не травмировались. Как это сделать? Надо разобраться, что травмирует.

Во-первых, это подавление желаний. Значит во время глубокой дремы, в которую надо себя погрузить, надо дать полную волю чувствам. Никаких ограничений. Разрешите себе любые мысли, самые запретные, самые крайние, любые телодвижения – разбрасывайтесь, раскидывайтесь, выворачивайтесь, делайте как хочется. Результат поразительный, сразу начали рассредотачиваться задержки, сниматься напряжения, начались мышечные подергивания, потряхивания, раскидывания. Начали обнаживаться и заживать ранки. Вроде все хорошо, но задержки устраняются не полностью, раздражения продолжают накапливаться, как будто их закачивает некий «насос». Что же это такое, чего я никак не могу осмыслить? И этот «насос» закачивает напряжения в

течение всей жизни. Похоже причиной всему является страх. Это он на протяжении всей жизни на подсознательном уровне аккумулирует раздражения и громадное количество информации протаскивает через себя. Это он отключает память на травмирующие события, а потом уже на все подряд. Это из-за него я не помню своего раннего детства, и в последующей жизни существуют большие провалы в памяти там, где присутствует хоть малая толика неприятного. Как же с ним справиться? Видением? То есть видением всего, как было на самом деле. Отчасти, да. Но ведь страшно, неприят-

но вспоминать то, что травмировало. Ожидание «неприятного» прошлого тут же активизирует психотравму, и она стремится захлопнуться спазмом и отключить память на травмирующее событие. Может подключить агрессию, чтобы она уравновесила страх?

Я должен отстаивать свое «Я» на любом уровне. Вроде полегчало, но полного расслабления нет. И ты, что с помощью внедрения в сознание агрессии, хочешь переключить прошлое, вроде как жизнь прожил без страха? А почему бы и нет? Тогда отчего же нет полного расслабления и поломка не устраняется?

Что-то тут не так. Поборись за видение, увидь первоначальную ситуацию, посмотри правде в глаза. Стоп, может в этом все дело? Ничего переключать не надо, не надо внедрять никакую агрессию, надо просто признать ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНУЮ ПРАВДУ. Но ведь это так страшно, так неприятно, никогда не хотел признаться себе в том, что был сломлен обстоятельствами,


что боялся, что мне было плохо, ужасно плохо, и не дай бог, чтобы кто-нибудь когда-нибудь узнал об этом. Перед людьми хотелось выглядеть сильным, смелым, уверенным в себе, а тут этот ужасный страх, превративший меня в ничтожество. И я не мог с ним справиться, так как раздражитель присутствовал постоянно. И тогда я нашел своеобразное решение – начал подавлять страх, подменял бутылочной смелостью или жестокостью. Это принесло облегчение, одновременно произошла и поломка. Страх превратился в «стойкий очаг возбуждения», который все раздражения начал пропускать через себя, превратившись в диспетчерский пункт, распределяющий всю поступающую информацию с оглядкой на себя. Страх стал основным накопителем раздражений, и от этого перераздраженного участка приходилось все время убежать в самообман, принимающий самые разные формы. И чем дальше, тем сложнее было во всем разобраться.

Когда же позволил себе признаться, что да, действительно боялся, действительно был ничтожеством и использовал ловкушку труса для своего выживания, сразу восстановилось равновесие, в полном объеме ожила память по всей вертикали (в значительной степени), так как она начала оцениваться двусторонне, восстановился «принцип общающихся сосудов», при котором мысль свободно, без задержек циркулирует по всей голове. Как ни странно, но признание страха усилило позиции агрессии, позволяющей мне защищать себя на любом уровне и делать дело, а не заниматься болтовней. Исчезли комплексы, связанные со страхом, реальность стала видеться напрямую, без всяких поправок. Разумеется, одним махом проблему не решить, но осмыслена суть поломки, все остальное – дело техники. Как говорил один известный персонаж: «Лед тронулся...»



на здоровье!

ЛЕЧИМСЯ ЛИМОНОМ

 Я большой поклонник лимонов. Многие болезни можно лечить, этим замечательным фруктом. Я собрал небольшую коллекцию рецептов из лимона. Хочу поделиться этим с читателями. Лекарство не обязательно должно быть дорогим, тем более, что сама природа дарует нам его.

Во время простудных заболеваний, гриппа и ОРЗ лимоны просто незаменимы.

Лимоны помогают выводить токсины вместе с потом через кожу, разгружают почки и убивают около 20 видов вирусов и бактерий.

Хорошо употреблять лимон вместе с потогонными чаями из липы, малины, багульника.

При первых признаках простуды 1 лимон мелко нарежьте и залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут. Не подслащивайте. Выпивайте в течение часа.

Во время эпидемии гриппа полезно принимать для поправки здоровья лимонное масло. На 1 минуту лимон опустите в кипяток, затем пропустите его через мясорубку вместе с цедрой, но без семян, добавьте 100 г маргарина и 1-2 ст. ложки изюма. Храните и используйте как масло.

Для профилактики во время эпидемии достаточно съедать не менее 6-8 кусочков черного хлеба, намазанного лимонным маслом.

Еще одно средство от гриппа: испеките лимон в духовке в течение 20 минут, затем разрежьте его пополам и отожмите сок половины лимона в стакан горячей воды. Пейте такой напиток каждые 30 минут, пока не прекратится лихорадка и не снизится температура.

Чтобы уберечься от гриппа, находясь в контакте с больными, положите ломтик лимона за щеку и перекидывайте его языком из стороны в сторону, пока не прекратится усиленное слюноотделение.

Три лимона поместите в духовку и, когда они станут мягкими, выдавите сок, добавьте 2 ст. ложки меда и ложку коньяка, долейте 0,25 л горячей ки-

пяченой воды. Средство пейте горячим и маленькими глотками. Перед этим полезно принять ванну с добавлением лекарственных растений – зверобоя, листьев березы или цветков бузины, или липы. После того, как примете средство, ложитесь в теплую постель. В зависимости от тяжести заболевания повторяйте эту процедуру в течение 3-6 дней.

Смешайте сок 2 лимонов со 100 г меда и растворите все это в 3 стаканах горячей кипяченой воды. Пейте вместо воды.

При насморке, синуситах и ринитах полезно закапывать в нос несколько капель лимона 5-6 раз в день.

От сильного кашля вам очень поможет вареный лимон – его нужно варить 10 минут на медленном огне. Потом разрежьте и отожмите сок в стакан, добавьте к нему 2 ст. ложки глицерина, тщательно размешайте и влейте мед, чтобы стакан стал полным. Вновь все тщательно перемешайте. При сильных и частых приступах кашля принимайте по 2 чайн. ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель

сильный, но редкий и сухой – по 1 чайн. ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном. По мере уменьшения кашля продолжайте прием смеси.

При кашле смешайте в равных долях сок лимона, сахар и мед. Смесь проварите на слабом огне, доведя ее до однородного состояния. Особенно нравится это лекарство детям – оно облада-

ет приятным вкусом и запахом. Сироп принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день и при приступе кашля.

АНГИНА

Ангину раньше лечили 30% раствором лимонной кислоты. Им полоскали горло каждый час в течение дня. Этот способ особенно хорош в начальной стадии заболевания. Если нет лимонной кислоты, то очистите 2-3 лимонных ломтика и сосите их, один за другим, положив поглубже к горлу, а потом глотайте. И так каждый час, пока не наступит облегчение.

Если вы чувствуете, что начинается ангина, то съешьте лимон. Жевать нужно медленно, особенно кожуру. После этого один час ничего не ешьте – дайте возможность подействовать всем биологически активным веществам лимона на воспаленные слизистые оболочки горла. Эту процедуру полезно повторять каждые 2 часа.

При ангине 1 ст. ложку измельченных веток или ягод ежевики или малины залейте 1,5 стаканами кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут. Затем 10 минут охладите, процедите и добавьте сок половины лимона. Пейте настой горячим, маленькими глотками.

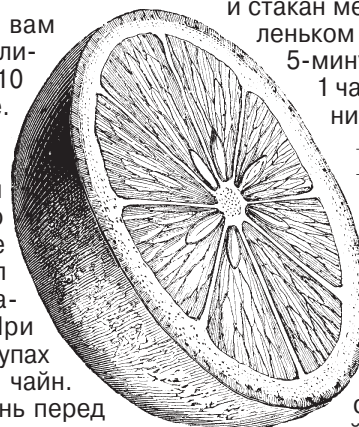
Эффективный способ лечения ларингита. Полстакана лимонного сока и стакан меда прокипятите на маленьком огне и принимайте с 5-минутным интервалом по 1 чайн. ложке до наступления улучшения.

БРОНХИТ

При остром бронхите нужно промолоть на мясорубке 2 лимона с кожурой, но без семян с 300 г сахарного песка. Варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом бронхите 6 ст. ложек лимонной кашицы, 4 ст. ложки кашицы хрена и 2 ст. ложки кашицы черной редьки залейте 1 л кипящего белого вина, настаивайте 2 часа, периодически встряхивая. Процедите, подсластите по вкусу медом. Пейте каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином – по 100 г.

Восмицин Л.В., г. Москва.



НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ПРАВИЛЬНЫЕ МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Маринованные огурчики хороши и в салатах и как самостоятельная закуска. Жаль только, что далеко не в каждой банке встретишь действительно вкусный и качественный продукт. Итак, на что стоит обратить внимание при выборе маринованных огурцов?

Слегка наклоните банку и посмотрите на просвет. Рассол должен быть прозрачным с частичками пряностей. Если маринад мутный, с белым осадком, продукт уже начал портиться, похрустеть этими огурчиками вряд ли удастся, а вот кишечное расстройство заработать вполне можно.

Если мы видим некоторое вздутие крышки консервов, это говорит о том, что нарушена микробная чистота этого продукта, употребление его в пищу является очень опасным.

В качественных консервах огурцы в банке как на подбор – ровные, приблизительно одинаковой длины. Если же в банке попадаются сморщенные огурчики, крючкова-тые, разной длины – одни совсем мелкие, другие богатыри – скорее всего вкус продукта оставляет желать лучшего.

Огурцы высшего сорта должны быть одинаковыми по размеру, длине, толщине, плотной консистенции, с недоразвитыми семенами, цвет от зеленого до оливково-зеленого. Не должно быть примесей того же огурца, хвостиков, листиков – помимо конечно, листочков зелени, пряностей, которые применяются.

Характерный хлопок при повороте крышки говорит о том, что банка была надежно закрыта.

Резкий уксусный запах, ударивший в нос, едва вы приоткрыли крышку, выдает сомнительное происхождение продукта.

Огурчики должны быть плотными, упругими, не разваренными и иметь хрустящую мякоть. Причем хруст является главным показателем качества продукции.

Полезные советы:

Чем меньше огурчик в банке, тем он ценнее.

Слегка наклоните банку и посмотрите на просвет. Рассол должен быть прозрачным с частичками пряностей.

Выбирая консервированные огурчики, учтите, что такие компоненты, как уксус и соль, входят в состав не только маринада, но и рассола. А потому, если вы хотите купить не соленые, а именно маринованные огурцы, ищите в составе продукта сахар, специи и пряности.

Маринованные огурчики должны быть без механических повреждений.

У качественных огурчиков маринад имеет приятный слабосоленый или кислый запах.

ЧТО ПОМОГАЕТ ВЫБРАТЬ МАЙОНЕЗ?

На сегодняшний день майонез стал одним из самых распространенных промышленно изготавливаемых соусов в мире, так как подходит практически к любому блюду. В любом холодильнике всегда находится место для баночки с надписью «Майонез». Прилавки наших магазинов изобилуют таким количеством различных майонезов, что не знаешь, какой выбрать. Хочется попробовать и при этом не рисковать.

Так как же разобраться в этом майонезном изобилии?

Что же отличает хороший майонез? В первую очередь – его состав. Например, далеко не во все майонезы добавляют молоко, а ведь именно эта добавка придает майонезу мягкость и нежный вкус. Для улучшения вкуса используют не горчицу, а вытяжку из нее – это позволяет добиться однородной структуры майонеза и улучшает его вкусовые качества.

Теперь посмотрим на упаковку:

1. Первое, что необходимо отыскать на упаковке майонеза, – это срок годности. Увы, просроченные продукты в московских магазинах не редкость. И даже истекающий срок годности должен насторожить: брать такой майонез можно только в том случае, если собираешься израсходовать его полностью уже сегодня-завтра.

2. Затем интересуемся жирностью. Она бывает от 15 до 67%. Чем меньше жиров, тем ниже калорийность (большое достоинство для тех, кто следит за весом). Но надо иметь в виду, что по вкусу «легкие» майонезы отличаются от классических жирных. А еще они жиже. Поэтому ими лучше заправлять плотные салаты

(типа Оливье или «Мимозы»), а в овощных они стекут на дно салатника.

3. Далее выясняем вопрос про яйца. Конечно, вкуснее майонезы из натуральных яиц. С сухим яичным порошком или меланжем (яичным боем) немного уступают по вкусу, но это способен заметить далеко не каждый. Если вы яйца не едите, ищите майонез, в котором они заменены соевым белком или молоком со стабилизаторами.

4. А что написано про консерванты? В некоторых майонезах их нет вовсе – только натуральные продукты (что приятно!). Но если мы покупаем майонез, например, к новогодним праздникам, то консерванты даже на пользу: они удлиняют жизнь и майонезу, и нашим салатам. Если же в составе перечислено слишком много пищевых добавок – удовольствие вам доставит разве что низкая цена этого майонеза.



рецепты на все случаи жизни

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ЧЕГО БОЯТСЯ БЕРЕМЕННЫЕ?

Начало в №18.

«Врач посоветовал приобрести бандаж. А подружка, у которой уже есть ребенок, сказала, что носить его не модно и бесполезно».

Носить бандаж во время беременности нужно обязательно и даже тем, у кого мышцы брюшного пресса развиты прекрасно. Это поможет сохранить легкость походки, правильную осанку, после родов кожа бедер и живота не обезобразится «растяжками». Бандаж должен быть хлопчатобумажным, гигроскопичным. Подбирайте его точно по размеру и научитесь правильно надевать.

«Я жду ребенка, беременность – три месяца. Чувствую себя прекрасно. А знакомые в один голос твердят: странная у тебя беременность – без токсикоза. Может, и правда, что-то не в порядке?»

Наверное, ваши знакомые сильно удивятся, но беременность так и должна протекать – без боли, головокружений, токсикоза. Ваше хорошее самочувствие – прекрасный показатель того, что и вы, и ваш малыш в полном порядке. Беременность для женщины – естественное, физиологичное состояние. Вынашивая ребенка, она исполняет свое предназначение. Ухудшение же самочувствия, даже слабые проявления того же токсикоза – первый признак неблагополучия, повод для обращения к врачу за консультацией, возможно, и за лечением.

«Говорят, ожидая ребенка, женщине нельзя видеть уродливое, безобразное»

Внешность ребенка определена генетически уже в момент зачатия, это причудливое и подчас непредсказуемое сочетание черт, «взятых» у родственников. Возможно, овал лица у него будет как у мамы, носом он выйдет в папу, а разрезом глаз напомнит бабушку. Созерцание чужой красоты на внешний вид малыша, находящегося в утробе, не влияет. Подчас человек может не соответствовать голливудским стандартам красоты, но обаяние, дружелюбие, искренность, душевная уравновешенность делают его совершенно неотразимым в глазах людей. Начать воспитывать, формировать такие привлекательные черты характера в своем ребенке вы можете, не дожидаясь его рождения. Для этого женщине необходимо самой обрести душевную гармонию. А красота окружающего мира – чудесный пейзаж, хорошая музыка, восхитительные произведения искусства помогут вам это сделать. Прекрасное, давно известно, поднимает настроение, умиротворяет, успокаивает, врачует.

«Мама и сестра для моей, как они говорят, пользы спрятали от меня всю мою косметику. Кто-то их надоумил, что беременным краситься вредно. На днях от соседки услышала новую примету: стричься беременным нельзя, а то во время родов понадобится хирургическое вмешательство».

Суждение специалистов единодушно: ни умелый макияж, ни хорошая стрижка не только не принесут вреда, но и позволят будущей маме чувствовать себя женщиной, поднимут настроение, даже улучшат (есть такие наблюдения) самочувствие. К тому же далеко не каждый мужчина способен адекватно воспринять превращение красавицы, куколочки-жены в усталую, вздорную

неухоженную с наспех причесанными волосами. Не распускайтесь и по-прежнему следите за собой. Воспользуйтесь советами специалистов. Будьте умеренны и осторожны, пользуясь косметикой. Во время беременности «отношение» вашего организма к некоторым веществам может измениться. Ранее безобидные для вас, теперь они могут вызвать аллергическую реакцию, так что даже хорошо вам известные и испытанные косметические и парфюмерные средства подвергните проверке. Сначала нанесите капельку на небольшой участок тела (например, на внутреннюю поверхность предплечья). Если на следующий день не появились зуд, покраснение, смело используйте свой «парфюм» по назначению. Не экономьте на себе – покупайте косметику известных фирм, поинтересуйтесь составом кремов, лосьонов. Лучше, если они будут изготовлены из натурального сырья. С особой осторожностью пользуйтесь помадой. В состав некоторых входят соли тяжелых металлов, которые легко всасываются со слизистой губ и даже в очень небольших дозах могут неблагоприятно повлиять на ваш организм и на плод. На время беременности и в период

кормления забудьте о краске для волос, не делайте химическую завивку. Как правило, в состав красителей и средств для «перманента» входят вещества, легко проникающие через кожу головы. Они могут быть весьма опасны для плода несмотря на мизерные дозы. Поберегите своего будущего ребенка!

«Бабушка рассказывала, что у них в деревне, чтобы избавиться роженицу от боли, повивальная бабка клала ей под подушку ножницы: мол, они боль разрежут. А я очень боюсь предстоящих родов и боли».

При родах врачи применяют современные адекватные методы обезболивания. Вы можете облегчить свои родовые страдания и помочь себе, если научитесь массировать определенные точки на пояснице и регулировать дыхание. Освоить эту нехитрую науку можно в женской консультации, на занятиях в школе будущих матерей. Необходимую информацию должен дать вам наблюдающий за вами врач, и литературы за последнее время на тему безболезненных родов появилось немало, – она будет вам в помощь.

Продолжение следует.



протяните руку помощи!

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ ПОБОРОТЬ СЛАБОСТЬ



Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Не знаю, дойдет ли мое письмо, но очень хочется верить. Я живу в Белоруссии, воспитываю одна троих детей, но дело не в этом. Старшей дочери, Насте, 13 лет, занимается лыжным спортом, мечтала попасть на Олимпиаду в Сочи, да вот беда: у ребенка высыпал псориаз. Куда бы мы не обращались, куда не ходили – не помогает. Девочку положили в больницу, но улучшения нет. Псориаз, как нам сказали, не лечится. Настя расстроилась, с большим спортом придется расстаться.

Может, кто откликнется, кто вылечил этот страшный недуг. Помогите моей Насте. Аппарат, который рекламируют, у нас не продается, да и на его покупку у нас не хватит средств. Вдруг окажется, что кому-то он уже не нужен, и его смогут просто подарить.

Вашу газету купила случайно, хотя до этого покупала разные газеты с лечебными советами.

Очень надеюсь, что мое письмо дойдет, нам помогут справиться с болезнью, и наша Настя выигрывает Олимпиаду в Сочи.

С уважением, **Корнилова Наталья Петровна. 211446, Беларусь, Витебская обл., г. Новополоцк, ул. Кирова, 8-80.**



Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Написать вам меня побудило большое горе в надежде найти помощь в вашей газете, у ваших многочисленных читателей, которые всегда готовы помочь советом и рецептами.

А беда наша в том, что моей племяннице сделана порча, а вот как от нее избавиться мы не знаем. Куда мы только не обращались: и в больницу, и к бабушкам, а толку нет. Врачи разводят руками, а от бабушек нет реальной помощи, а она умирает на наших глазах, мы бессильны помочь ей. Что делать?

Помогите нашему горю, может, кто знает, как избавиться от порчи. Мы очень будем благодарны за реальную помощь. Надеюсь, что люди не останутся равнодушными к нашему горю.

Заранее всем благодарна.

Люди добрые, последняя надежда на вас!

627145, Тюменская обл., г. Заводоуковск, 2-ые Сокольники, 35. Кудашкина А.Н.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Решила написать вам уже просто потому, что у меня крик души! Я уже с сентября месяца мучаюсь страшным недугом. Страшный он только потому, что никто не может найти причину и поставить диагноз. Я была у всех врачей, но они ничего не находят и разводят руками говорят, что на их практике это в первый раз. У меня страшное жжение в носу. Создается такое впечатление, что мне в нос насыпали красного жгучего перца. Это жжение происходит только тогда, когда я нахожусь в вертикальном положении, стоит мне лечь, и оно через 15-20 минут затихает. Мне 57 лет и 20 из них я страдаю сахарным диабетом 2-го типа, и заболеваний у меня целый букет, но такую боль терпеть невозможно. Добрые люди, помогите, всю жизнь была жизнерадостной, а теперь нет никакого желания жить!

С уважением Валентина Ивановна. Заранее благодарю. Жду ответа и советов. **171090, Тверская область. ЗАТО-Озерный, ул. Труда, дом 12, кв.38. Фирсова Валентина Ивановна.**



Иногда нападает такое состояние, что ничего не хочется, какая-то общая слабость, сонливость, даже аппетита нет. Но теперь, я знаю, как с этим бороться. Я пробовала разные рецепты, которые советовали мне мои близкие, но остановилась только на двух, как на самых эффективных. Попробуйте.



1. Наполнить бутылку мелко порезанной полынью обязательно майского сбора. Залить водой. Настаивать 21 день в темном месте. Пить три недели два-три раза в день перед едой по одной капельке на наперсток воды. Уже через несколько дней заметите, что к вам возвратился аппетит, исчезла вялость, на щеках заиграл румянец, появился блеск в глазах, желание больше двигаться.

2. Трава полыни горькой, листья вахты – поровну. Применение: одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Принимать по столовой ложке за 15 -20 мин. до еды.

Беляева Антонина, г. Тверь.

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ БРОНХИТА



Был случай, когда я серьезно заболел бронхитом, что на два месяца пришлось уйти на больничной: ведь работал учителем музыки в школе, а без голоса – никуда. Полтора месяца провалялся в постели, а потом жена нашла рецепт, который быстро поднял меня на ноги.

В стакан нужно положить 1 ст. ложку липового меда и столько же сливочного масла. Потом стакан поместите в горячую воду и помешивайте до тех пор, пока смесь не превратится в однородную массу. Тогда влейте еще 1,5 ст. ложки медицинского спирта, быстро все размешайте и выпейте.

Затем все тело разотрите отваром багульника или лучше спиртовой вытяжкой (1 часть травы, 2 части 70-процентного спирта) и – в постель.

А с утра начните принимать настой цветов бузины черной (1 ст. ложка соцветий на 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа). Три раза в день за полчаса до еды по 15 – 20 капель на 30 мл воды. Этот настой я принимал еще месяц, и с тех пор прошло более десяти лет, а бронхит больше меня не беспокоил!

Дмитриев, г. Екатеринбург.



ЛЕЧЕНИЕ ПАРОДОНТОЗА



У меня от пародонтоза стали шататься и болеть зубы, а десны кровоточили. Для чистки зубов я начала использовать подсолненную воду. В стакане воды разводжу 1/2 ч.л. соли и этим раствором чищу зубы. С тех пор десны мои укрепились, а дыхание стало свежим. Я не боюсь открывать рот и улыбаться. Жаль, что поздно узнала о таком простом методе, зубов уже осталось мало. Молодым же советую взять его за правило, и вы надолго сохраните свои зубы.

Р.Н., д. Приставка.

Реклама

АПТЕКА

ГРИБНАЯ АПТЕКА

МЕЙТАКЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ВОСТОКА

Этот японский древесный гриб не так знаменит, как его собрат – шитаке, занесённый даже в Книгу рекордов Гиннеса (по количеству статей и монографий о его целебных свойствах этот гриб не имеет равных среди себе подобных). Мейтаке скромнее и по своим целебным свойствам, но среди японок он пользуется не меньшей популярностью. У него есть четыре удивительных свойства, за которые его ценят с давних пор все японские женщины.

Первое - это способность снижать вес. Достаточно серьезное исследование проводилось в одной из клиник Токио с участием 30 человек с избыточным весом, которые получали в диете грибы. Исследование показало, что пациенты потеряли от двух с половиной кг до 14 кг за 8 недель. Кроме добавок из грибов мейтаке, пациенты ничего не меняли в своем обычном рационе.

Второе его удивительное свойство - уменьшать климактерические явления у женщин. Доктор медицины, гинеколог, Касуко Исудзе утверждает, что прием этого гриба способен снизить частоту прили-



вов крови, потливость, снять раздражительность во время климактерической перестройки женского организма. Кроме того, этот гриб прекрасно выводит холестерин, что очень неплохо в этот период.

Третье его свойство - способность снижать и устранять неприятные явления предменструального синдрома - раздражительность, тянущие боли, головные боли, слабость и утомляемость.

Четвертое свойство - рассасывать доброкачественные опухоли в женском организме миомы, фибромиомы, кисты любых локализаций. Великолепно поддается мастопатия. В 1981г. на Конгрессе Венгерского Общества Фунготерапевтов венгерский ученый д-р Л. Глейти и его коллеги заявили, основываясь на результатах собственных опытов по воздействию мейтаке в гинекологии, что применение грибов не имеет аналогов по эффективности ни с каким известным препаратом. К тому же мейтаке имеют способность нормализовать гормональный фон женщин. Привыкание к мейтаке нет, даже большие миомы уходят за год-полтора при минимальном приеме (1-2 капсулы мейтаке в день).

Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций по использованию целебных грибов Вы можете обращаться в Центры фунготерапии Филипповой И.А.

Наш адрес:

г. Москва, м. ПОЛЕЖАЕВСКАЯ, Хорошевское шоссе, д.68, корп.5

м. СВИБЛОВО, проезд Нансена, д.6, корп.3 Тел. (495)941-3010, 656-6176.

г. Санкт-Петербург Тел. (812)703-0644, 717-1711

www.fungomoscov.ru

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ БОРДАВОК	1	КОЛЕНИ РАСПУХЛИ... ..	6
ХОЧУ ПОСОВЕТОВАТЬ ОТ БОЛИ В СЕРДЦЕ.....	2	БЕСПЛОДИЕ? – ПОМОЖЕТ ВИТЕКС СВЯЩЕННЫЙ	7
ЕСЛИ ВОСПАЛИЛСЯ СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ	2	ЙОГА	8
...И ПРОСТУДЫ НЕ СТРАШНЫ	2	ПО ПОВОДУ ВЕСНУШЕК.....	9
ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА	3	...И ПОЛЕЗНО, И ВКУСНО	10
БУТЕРБРОДЫ ОТ МАЛОКРОВИЯ И ТУБЕРКУЛЕЗА	3	СТРАХ	11
КОЖА ЛИЦА ПОМОЛОДЕЕТ	3	ЛЕЧИМСЯ ЛИМОНОМ	12
МАСЛО ОТ АДЕНОИДОВ	3	НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА	13
ПИТАНИЕ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА	4	СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. БОЛЬ ЛЮДСКАЯ	15
ПРОТИВ ДЕФЕКТОВ КОЖИ ЕСТЬ ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ	6	ПОБОРОТЬ СЛАБОСТЬ	15
		ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ БРОНХИТА	15
		ЛЕЧЕНИЕ ПАРОДОНТОЗА	15

ЧИТАЙТЕ В № 20 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- как исцелить ожоги
- так ли страшен туберкулез?
- первый съезд фитотерапевтов России
- убираем запах изо рта
- травы гарантируют здоровье

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p> <p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ». Выпуск №19 (323). Тираж 140000 экз. Заказ 121108. г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г.Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p> <p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 4.05.2008</p> <p>Сдано в печать 4.05.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Главный редактор Рудь П.Б. Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>
--	---



Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.

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.