

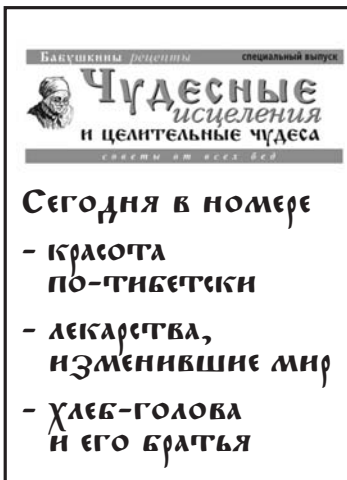
Читайте в газете «Чудесные исцеления и целительные чудеса».

**«ЛЕКАРСТВА, ИЗМЕНИВШИЕ МИР»**

...Оспа, которая, как полагают, возникла более 3000 лет назад в Индии и Египте, долгое время была одним из самых страшных заболеваний, известных человечеству. Многочисленные эпидемии оспы охватывали целые континенты, уничтожая их население и изменяя ход истории. Например, в XVIII столетии в Европе ежегодно заболевало 12–15 млн человек, из них погибало более 25% взрослого населения и 55% детей. Только в 1980 году Всемирная организация здравоохранения официально признала, что оспа полностью ликвидирована во всех развитых странах земного шара. Это стало возможным благодаря всеобщей вакцинации.

Основоположником метода вакцинации стал английский врач Эдуард Дженнер. Идея прививки коровьей оспы возникла у молодого доктора во время разговора с дояркой. На вопрос, не больна ли она натуральной оспой, крестьянка ответила, что болезни этой у нее быть не может, поскольку она уже переболела «оспой коров». Дженнер

ЧИТАЙТЕ В № 7 ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»



**Сегодня в номере**

- КРАСОТА ПО-ТИБЕТСКИ
- ЛЕКАРСТВА, ИЗМЕНИВШИЕ МИР
- ХЛЕБ-ГОЛОВА И ЕГО БРАТЯ

вспомнил, что даже в разгар эпидемии среди его пациентов никогда не бывало доярок.

**СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА**

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВОЛОСЫ САМИ ВИЛИСЬ .....1

ДИАБЕТ НЕ ПРИГОВОР .....1

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА.....2

БЛАГОДАРНОСТЬ .....2

РЕЦЕПТ ОТ БЕСПЛОДИЯ .....2

СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ .....3

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ .....3

НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ .....3

ИНТЕРВЬЮ С ПАПОНОВЫМ ВЛАДИМИРОМ ДМИТРИЕВИЧЕМ.....4

ЛЕЧИТ АРБУЗ .....6

БИОГЕННАЯ ДИЕТА.....6

ПОМОГИТЕ С РЕЦЕПТОМ .....6

КАК Я ЛЕЧИЛ СУСТАВЫ .....7

СОВЕТЫ СТАРОЙ СИДЕЛКИ .....8

ИЗ РЕЕСТРА «ДОХТУРСКИХ НАУК» ПРЕОСВЯЩЕННОГО АФАНАСИЯ, АРХИЕПИСКОПА ХОЛМОГОРСКОГО И ВАЖСКОГО.....10

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ ПРИВОДЯТ К БЕСПЛОДИЮ.....11

УПРАЖНЕНИЕ НА АККОМОДАЦИЮ .....11

ЛЕЧЕНИЕ НАСМОРКА .....12

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА.....13

ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ» .....14

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ .....14

ЕСЛИ СИЛЬНО БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ .....15

ДВЕ ПРОЦЕДУРЫ – И НЕТ ПРОБЛЕМЫ! .....15

СКАНВОРД .....15

реклама

**БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ**

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

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

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

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

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

Реклама

Если у вас в доме пьяница, не отчаивайтесь! Есть особые тайные молитвы, мало кому известные, переданные мне по роду от староверов, которыми я наговариваю святую воду, но в определенный день и час, строго соблюдая фазу луны. Сила молитвы поистине творит чудеса. Употребление пьющим этой живой воды позволяет ему избавиться от пристрастия и давать ее можно без его ведома. Работая целителем много лет, я убеждалась в этом неоднократно. А родные пью-

щего меня благодарят, о чем говорит книга отзывов и их письма. И еще с пьющим надо обязательно работать по биоэнергетике, т.е. восстанавливать его энергетические центры. Они, как правило, у него не работают. Здесь может причина его агрессии, раздражительности и т.д. У кого есть проблемы с подобным недугом обращайтесь. **644053, г. Омск, а/я 2591. Агаркиной Надежде Дмитриевне, тел.: 8 (3812) 64-36-25, 62-77-63.**

**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 – 000 «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

ISSN 1811-9492



09014



9 771811 949000

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

Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ». Выпуск №13 (369). Тираж 180000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru

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

Дизайн: А. Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart\_bor@rambler.ru Подписано в печать 21.03.2008 Сдано в печать 21.03.2008

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. Рег. ПИ № ФС 77-21889.

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

# БАБУШКИНЫ рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВОЛОСЫ САМИ ВИЛИСЬ

Надо разбить в глубокую миску 40 крупных свежих яиц. Отдельно взбить желтки и белки. Приготовить для этого еще 2 глубокие миски. Желтки надо взбивать в одной миске, а белки – во второй. Затем соединить вместе желтки и белки. Получится однородная масса. Снова все хорошенько перемешать. Добавить в эту массу 6 капель лимонного сока, а также половину ч.л. соли. Второй раз все это перемешать.

Обмазать всю голову этой однородной массой. Это должно впитаться как следует в кожу головы и в сами волосы. Надеть на голову полиэтиленовый пакет, а сверху обвязать голову махровым полотенцем. Волосы надо собрать в пучок и закрепить шпильками. Держать так надо 1 час, самое большое 1,5 часа. Затем все хорошенько смыть горячей водой из-под крана. Смыть шампунем с детским мылом 5-6 раз. Сполоснуть надо более прохладной водой. После сорока таких процедур волосы начнут сами виться.

**Каминская Алла Дмитриевна. Белоруссия, г. Минск, ул. Карастояновой, 35-20.**

## ДИАБЕТ – НЕ ПРИГОВОР

Специалисты по здоровому образу жизни голову ломают – как ослабить нагрузку по производству инсулина на поджелудочную железу и научить расщеплять сахар в крови косвенным способом. Растительные продукты дают больший показатель сахара в крови и мозге. Сахар животного происхождения для организма не опасен и его нет необходимости уничтожать. Небольшой сахар легко снима-

ется физической работой, небольшим охлаждением организма, голодом, наконец. При ухудшении состояния в этом случае следует пользоваться сахарозаменителем.

Хорошо снимает сахар прополис, ведь пчел нельзя отнести ни к растительному, ни к животному миру. Морская капуста тоже не является таковой.

Диабетикам чай нельзя заваривать кипятком, а растения горчак, софора японская, стручки фасоли, ястребинка молочайная излечивают достаточно хорошо.

Конечно, в каждом конкретном случае надо подходить индивидуально.

**633100, г. Обь, Байдукова, 69, Зенин С.А.**

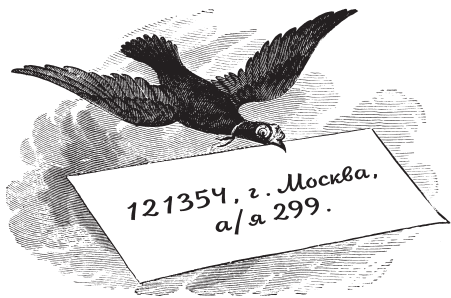


## СЕГОДНЯ


## В НОМЕРЕ:

- **рецепт от бесплодия**
- **лечение витилиго**
- **биогенная диета**
- **как лечиться болиголовом**
- **восстановление работоспособности сердца**

Уважаемые читатели, открыта подписка на 2009 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении через любой из следующих каталогов:  
 «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, 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.



## БЛАГОДАРНОСТЬ

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Благодарю добрых людей за материальную помощь, за посылки, денежные переводы, письма, советы.

**Благодарю:**

Селиванову М.А.

Двинякину Н.В.

Свентилову В.В., г. Москва,


Захарчук Г., Казахстан.

Зюкину Т.М., г. Москва.

Спасибо вам, добрые люди, за помощь, за доброту вашу, отзывчивость.

**672030, Забайкальский край, г. Чита, ул. Труда, 2-410. Липовская В.А.**

## РЕЦЕПТ ОТ БЕСПЛОДИЯ

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** В газете я часто вижу письма от женщин, страдающим бесплодием.

Настойка из корня пиона уклоняющегося: сырой измельченный корень – 50 г заливают 0,5 л самогона или водкой, не крепче 40°.



Настаивают в темном месте 10 дней, затем процеживают и принимают по 1 ст.л. 3 раза в день в одно и то же время. В период лечения нельзя принимать

таблетки, делать уколы, пить спиртное и курить. От бесплодия женщине 20-25-летнего возраста достаточно выпить 2 бутылки настойки. После этого беременность наступит. Не забудьте во время лечения посетить церковь и попросить дитя у святых.

Лечитесь на здоровье!

**606120, Нижегородская обл., Павловский р-он, г. Ворсма, ул. Буденного, 68. Леонова В.В.**

# ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА



Хочу ответить через газету на несколько писем, которые лежат у меня без ответа.

Когда человек от того или иного недуга избавляется методом заговоров, это не значит, что он их может давать своим родственникам или знакомым. Конечно, помощи от такой услуги ноль.

Человек приобретает немочь при разных обстоятельствах. Может быть естественная болезнь, а может и наведенная (застольная, могильная, отнятие следа, родимец и т.д.). Эта зараза неподвластна медицине. Анализы будут хорошие, лечение в больнице временное, но недуг и дальше развивается с губительными последствиями. Поэтому прошу всех помнить, что лечение заговорами для каждого человека индивидуально.

В Украине вообще одна задумала моим методом лечить селян и горожан, все вылилось на ее же голову. Разбогатеть женщина хотела – молодец! Заговорам нужно учиться годами и иметь на это передачу от того человека, кто знал эту необъяснимую силу.

Раньше, когда я была в 5-м классе и старше, я не помню, чтобы мой дед знал такое, как сахар, наркомания, СПИД, ВИЧ, Паркинсон. Кто имеет пожилой возраст, те сразу со мной согласятся. Но сейчас в книгах заговоров можно найти лечение на любую тему. Кто и когда их придумал, я до сих пор не могу понять. Но знаю по своему опыту, что наркомана можно ввести в нормальное состояние, но только не заочно, т.к. к телу применяется распятие. А от «ВИЧ» есть настой, который я считаю сложным с выдержкой в погребке около 6-ти месяцев и плюс добавочное лечение. И через время, сдавая анализы, эти люди с радостью сообщают,

что у них увеличивается оздоровление живых клеток и т.д.

Даже был такой случай: у девушки была ВИЧ-инфекция. Лечение мое прошла, но анализ крови как бы неблагоприятный. Я смотрю по воску, ничего такого не вижу. Хорошо... Лечу ее по вводимому. И тут она попадает с кровотечением. Разумеется опять анализы... И мне звонит ее папа и сообщает, что анализы, т.е. кровь у девушки здоровая. Ну, вот как это все понимать?

Еще был случай – отняли грудь. Со временем раковые ростки, т.е. метастазы дали о себе знать. Короче дошло до того, что два ребра удалили, опять пошло на поражение. Через кого-то нашли меня.

Началось лечение с корней, т.к. опухоль это расширение. Губишь невидимые, корни и растение гибнет. Все, человек остался калекой, т.е. без груди и ребер, но зато живой и, зная, что дальше болезнь у него не пойдет.

Но этот метод заговоров не един.

Его нельзя применять к другой опухоли. Любому недугу нужно по фото в рост смотреть на воск или через зеркало, но в полную луну. Через зеркало всех «доброжелателей» хорошо видно. По телефону затем лицо описываешь и человек от услыванной информации в шоке. Всей моей работы описать невозможно. Я некоторые статьи попросила сына занести на сайт, чтобы их читали и находили ответы на вопросы. Сама я в компьютере ничего не понимаю и там не сижу.



Мне и кельи моей хватает, порою до тошноты. Читайте и звоните по телефону или лучше фото вышлите и описание

вашего недуга. Я вам дам ответ подробный. Вы сами после будете решать, кому себя доверить. И помните, что заговоры от церкви неотделимы, чтобы вам там не говорили. Всем здоровья и удачи в это нелегкое время.

**Целительница Валентина Васильевна. 404143, Волгоградская обл., Средняя Ахтуба, ул. Завоеванская, 11. <http://valentinasivlevna.narod.ru/index.html>**

# СПАСИБО ЗА ЗДОРОВЬЕ НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

**Милые «Бабушкины рецепты»! Здравствуйте! Удачи вам и процветания!** В очередной раз благодарю вас за то, что вы есть. Спасибо вам за те знания, которые вы нам даете (а даете много). В каждом номере что-то новое, которое можно применить на себе.

Знаю вас с 2003 года, делаю выписки в тетрадь тех рецептов, которые могут пригодиться. И на работе в это дело втянула одного сотрудника: смотрел, смотрел на меня (в свободное время ее читаю) и стал покупать ее и в компьютер заносить заметки.

В очередной раз хочу выразить благодарность травнице из Анапы, Климовой Ольге Викторовне.

Как же помогают ее травки! Эксперименты провожу и на муже, эффект поразительный! От врачей возвращается всегда довольный.

Какая же сила находится в красном корне! Мужчинам ее надо пить не задумываясь.

Несколько лет искала рецепт, чем можно вылечить водянку яичка, да и так не нашла. Этот корень стала давать (настойку) ему от простатита. Ровно через 2 недели он говорит, что вроде бы водянки нет. После 1 курса лечения пошел к врачу на прием. До этого все время с простатитом было (лет 8) плохо, потом очень плохо,



Климова О.В.

в этот раз вернулся домой и смеется. Врач ему сказал: «Как у всех мужчин», – а водянку не нашел вообще: он его и ощупывал, и прибором смотрел. В итоге сказал, чтобы не морочил ему голову. А муж в ответ: «Все есть в книжке, даже в больнице лежал на операции». Врач в ответ: «В моей практике никто сам не вылечивался».

А в больнице очень много мужчин с водянкой лежат. И молодых полно. Оказывается, так просто можно ее вылечить.

Если надо, могу выписку сделать. 25 г красного корня на 0,5 л водки. 3 недели настоять в темном месте. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день до еды.

И кровь нормализовали травкой красная щетка. А врачи не могли помочь ничем.

Ольга Викторовна, спасибо вам преогромное! Ее рассказами зачитываюсь. Такая красота слога! Спасибо вам за то, что вы их печатаете. Как только появляются проблемы, сразу читаю все рассказы и отыскиваю то, что мне надо (я их перепечатала).

Вот адрес Ольги Викторовны: **353440, г. Анапа, главпочтамт, до востребования.**

Обращайтесь к ней. Польза есть.

Спасибо вам за все. С уважением, **Исаченкова Антонина Николаевна. 125481, г. Москва, ул. Фомичевой, 13.**

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Со всеми благодарностями и добрыми пожеланиями высылаю вам новый рецепт, который опробовал на себе и очень доволен.

На пальцах ноги появился грибок, и я долго с ним мучился. Но однажды мне посоветовал мой друг такой способ: вечером большое место помыл теплой водой с мылом, затем осушил и помазал серной мазью, а утром все смыл и помазал мазью «Хранитель».

Вечером повторил – и все прошло. Еще я хотел поблагодарить своих родственников, которые мне дали адрес, куда я написал о своих болезнях, таких как: гастрит, ожирение, геморрой, а мне выслали подборку рецептов, которыми лечились в прошлом волхвы и жрецы. Я просто весь ожил и возродился, а с помощью ваших советов я поддерживаю свое здоровье.

Адрес целителей: **455000, Челябинская обл., г. Магнитогорск, пл. Ленина, 32, а/я 13300.** Кому это поможет, пусть они напишут свои отзывы через вашу газету.

**Свиридов Н.Л. 457011, Челябинская обл., Агаповский р-он, с. Муравейник.**

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

### Уход за ногами

*Надеть хлопчатобумажные носки, смоченные в своей свежей урине, сверху – полиэтиленовые пакеты, а на них еще и теплые шерстяные носки. Эта процедура займет 3-4 часа. Затем помыть ноги теплой водой, вытереть, подстричь размягченные ногти и смазать кремом для ног. Такую процедуру желательно делать 1 раз в неделю, она очень полезна, кожа на ногах молодеет, заметите сами.*

### От слезоточения

*Если у вас в морозную и ветреную погоду слезятся глаза, то промойте их своей утренней свежей уриной (до 6 часов).*

*Как это делать? Наберите в кружку среднюю порцию (струю) утренней урины. Затем налейте ее в правую ладонку доверху и икупайте правый глаз (открытым глазом поморгайте, чтобы урина промыла его). Сначала будет жжение, но потом все пройдет. Точно также промойте левый глаз. Таких процедур надо сделать минимум 5-7, но если сделаете больше, вреда не будет, наоборот, глаза не только перестанут слезиться, но и видеть будут четче.*

*Есть один нюанс, на который следует обратить внимание: на время этих процедур отдайте предпочтение вегетарианской пище, тогда урина будет чище и целебнее.*

### Уход за зубами

*Чтобы сохранить зубы здоровыми до старости, не обязательно покупать дорогую пасту. Без нее, а также и без зубной щетки вполне можно обойтись, если после каждого приема пищи полоскать рот соленой водой (1 ч.л. крупной каменной соли на 1 стакан кипяченой воды). При полоскании указательным пальцем правой руки провести по зубам несколько раз, а заодно и по деснам пройти, это своего рода будет очень полезный массаж. А на ночь желательно съесть 1 зубчик чеснока. Это рецепт моего прадеда, Григория, который дожил до 103 лет, и все зубы у него были здоровы до старости.*

**Артемова Татьяна Андреевна. 142211, г. Серпухов Московской обл., ул. Володарского, 35-18.**

*Редакция обращает внимание читателей: перед началом процедур с уриной, убедитесь в отсутствии у вас инфекции, а также проконсультируйтесь с врачом.*

## ИНТЕРВЬЮ С ПАПОНОВЫМ ВЛАДИМИРОМ ДМИТРИЕВИЧЕМ

Папонов Владимир Дмитриевич, кандидат биологических наук, президент Фонда новейших медицинских и экологических технологий.



*Современная медицина, к сожалению, не располагает единым и надежным критерием разделения нормы и патологии здоровья человека. А потому не дает возможности врачу строго идентифицировать состояние пациента – здоров он или болен.*

*Существует приказ Минздрава РФ № 260 от 29.08.1997 «О разработке медико-технологических протоколов ведения и лечения больных». Врач на основе этого документа вынужден при лечении больного руководствоваться узаконенным стандартом, который концентрируется на типичных особенностях конкретного заболевания. Такой способ ведения*

*больных не дает возможности предусмотреть все варианты индивидуальной реакции больного на назначенное лечение. В результате патологоанатомы сообщают о росте ятрогений – болезней, порожденных неправильным лечением. Ситуация имеет глобальный характер. В США ведется статистика врачебных ошибок, данные за последнее десятилетие показывают, что ежегодно страдают от врачебных ошибок около 100 тыс. человек. Для нашей страны – это тоже огромная проблема, хотя все знают, что доказать врачебную ошибку – крайне трудно. Да во всех развитых странах мира, практически во всех системах здравоохранения установилось отношение к ошибкам врачей как к неизбежному злу.*

*Еще в начале 80-х годов прошлого века Владимир Дмитриевич Папонов, биофизик, президент Фонда новейших медицинских и экологических технологий, совершил выдающееся открытие, нашел критерии, разделяющие норму и патологию.*

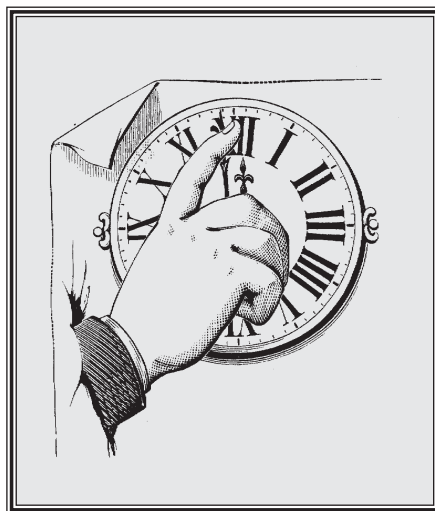
**– Владимир Дмитриевич, расскажите о «черной метке судьбы», как называют этот критерий болезней ваши коллеги-медики.**

– Мы открыли, что существует своеобразное «тавро» (термин «метки судьбы» из романа Айтматова «Тавро Кассандры»), которым природа метит людей с развивающейся патологией. Это аномальное число особых белков в лейкоцитах нашей крови. Эта простая формула, которая, по мнению ряда ученых, вполне тянет на Нобелевскую премию. В России над этой проблемой работали лучшие умы. К примеру, академики РАМН Саркисов, Пальцев и Хитров написали в 1997 году отличную монографию «Общая патология человека», которая, в числе прочих, и подтолкнула меня к открытию.

**– Изложите кратко суть открытия.**

– Одного донимает хронический насморк, другой корчится от дикой боли, вызванной раковыми метастазами. Неужели эти и другие хвори может что-то объединять? Со времен Гиппократов люди пытались найти такие критерии, – общий признак для всех болезней человека, пытались зафиксировать самый момент зарождения патологии, чтобы побороть ее еще в зародыше. Но тщетно.

**Наш метод основан на разделении нормы и патологии на основании реакции генома человека, отраженной в лейкоцитах крови. Эти параметры получили название маркеров общей патологии.**



мы. А нормальными считались только здоровые доноры из числа молодых спортсменов. Их параметры и были эталоном. На то, что многие из тех здоровяков со временем заболели раком или сердечно-сосудистыми заболеваниями, никто не обращал внимания. Нет, решил я, мы пойдем другим путем. И взял за образец явно больных людей – с синдромом Дауна. В крови «даунистов» оказался повышенный уровень белков с массой 53 килодальтона. Потом оказалось, что такой же завышенный показатель отмечается и у сердечников, и у инфицированных гриппом, у раковых больных. Затем было открыт еще один маркер – это семейство белков с массой 43 К. Они, наоборот, не дотягивали у больных до нормы. Это открытие было закреплено нашей практикой в 1991 году во многих роддомах Москвы.

**– Как делается анализ генома новорожденных?**

– Нас интересовала кровь, истекающая из пуповины новорожденных при отделении от матери, – это отличный источник для определения уровня белков-маркеров. Самое главное, никаких уколов для этого не требуется. Родился младенец, врачи пуповину перерезали, а мы подставили пробирку и набрали 2 мл. Вот и все!

**– Что выяснили ваши коллеги – ученые, обследовав более 2 тысяч новорожденных в десяти роддомах всех десяти округов Москвы по заказу городского правительства?**

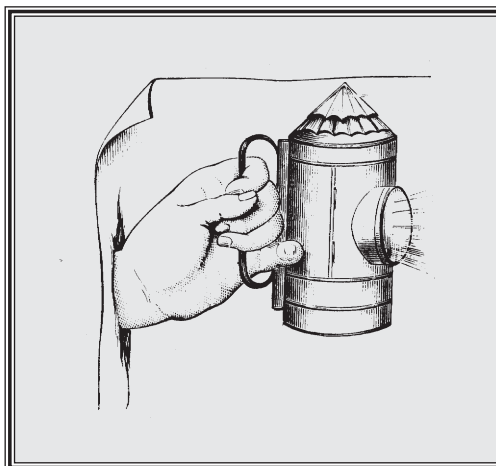
– Детей с врожденной патологией оказалось около 60 процентов, что почти на 30 процентов меньше, чем до последнего времени считала официальная медицина. Когда же цифры раскидали по районам, выяснился любопытный факт. К примеру, в Южном и Северо-Западном округах Москвы есть районы, значительно отличающиеся друг от друга по состоя-

нию генофонда. Например, если в Южном Чертанове 60% здоровых новорожденных, то в Северном Чертанове их только 20%. Если в Южном Тушине – 65%, то в Северном Тушине – всего 22%.

**– Но в чем же причина этого?**

– Мы специально обратились в НИИ Геоэкологии, – говорит ученый, – и там нам рассказали, что под Северным Тушином есть разлом земной коры. Из него на поверхность могут выделяться вредные газы, к примеру радон. Не исключено, что он и травил младенцев, когда те еще находились в утробе. Возможны и другие вредные воздействия на развивающийся плод. Но это еще что! Мы составили адресные списки детей с маркерами общей патологии и выяснили еще более шокирующую взаимосвязь слабости здоровья с улицами и домами проживания семей новорожденных. Мы определили несколько домов в двух округах, из которых новорожденные через одного входили в группу риска. Это может говорить либо о каких-то экологически опасных предприятиях, расположенных поблизости, либо о плохом качестве материалов, из которых построены дома. Конкретные причины требуют выяснения для обеспечения безопасности населения Москвы. Однако подобные программы пока не планируются.

**– Как подобрать нужное лекарство, чтобы избежать «врачебных ошибок»?**



– Исследование белковых показателей – маркеров, позволяют проводить лечение эффективно. Через 2-3 часа после приема назначения врача в виде процедуры или лекарственного препарата, по анализу крови уже можно будет сказать: правильно ли сделано назначение, или этот конкретный организм больного требует что-то другое или в другой дозе.

И еще вот что важно: никто не может строго сказать: выздоровел ли человек или нет. Когда необходимо прекратить лечение, чтобы «не залечить человека»? Опять же эти границы и необходимую длительность лечения выявляет аномальное содержание белков-маркеров. Ведь – все мы – разные: что для одного человека благоприятно – для другого может оказаться ядом.

**Наш центр «Фонда медицинских и экологических технологий» находится в г. Красногорске Московской области на территории Механического завода им. Зверева. Сейчас у нас открылась лаборатория медико-генетического мониторинга состояния человека. Приглашаем всех желающих пользоваться самыми новейшими технологиями в области медицины.**

**Тел. 564-71-19, г. Красногорск, МО, ул. Циолковского, д. 17/75.**

Не является лекарством

реклама

## Как поставить ШАХ и МАТ Аденоме, Простатиту и Импотенции?

Пройдите короткий ТЕСТ:

1. Вы встаете ночью хоть раз в туалет?
2. Вы занимаетесь сексом реже четырех раз в неделю?
3. Вы чувствуете тяжесть внизу живота, в паху или мошонке?
4. У Вас остается чувство неполного опорожнения мочевого пузыря?



Если Вы ответили «Да» на один вопрос – Займитесь здоровьем всерьез. Вы ответили «Да» более двух раз? – обратитесь к помощи гроссмейстера по борьбе с мочеполовыми заболеваниями – аппарату ЭСРВ-01.

**Впервые!** – действие аппарата максимально близко к жизненно важным точкам!

**Впервые!** – эффективность работы аппарата не ограничена!

**Впервые!** – результат гарантирован каждому, кто пользуется аппаратом ЭСРВ-01

**Впервые!** – воздействие аппарата максимально безопасно!

**Комментирует Покровский В.И.:**

Аппарат ЭСРВ-01 рекомендуется при таких проблемах, как:

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> АДЕНОМА     | <input checked="" type="checkbox"/> СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ |
| <input checked="" type="checkbox"/> ПРОСТАТИТ   | <input checked="" type="checkbox"/> НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ   |
| <input checked="" type="checkbox"/> ПИЕЛОНЕФРИТ | <input checked="" type="checkbox"/> ЦИСТИТ            |



**8(495)646-97-94**  
**8-800-200-03-49**

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ

## РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ



*Мой сын много лет был алкоголиком. Это при том, что раньше употреблял наркотики. Мне говорили, что лечить бесполезно. К счастью, нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат ГЕП В! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем, вернулся к жизни. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить. Как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!*

**Руднева М.И., Москва**

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




- Устраняет тягу к алкоголю
- Восстанавливает психо-эмоциональные процессы
- Регенерирует клетки печени
- Нормализует функции гипоталамуса
- Рекомендован даже при женском алкоголизме
- Возможно применение без ведома больного
- Применяется при сопутствующих заболеваниях

**ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ**

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

Остерегайтесь подделок. Информация конфиденциальна

## ПОМОГИТЕ С РЕЦЕПТОМ

 **Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я – ваша постоянная подписчица и читательница. Очень нравится ваша газета.

Давно страдаю остеохондрозом, радикулитом. Недавно к этим недугам присоединились ревматизм и артрит.

Моя покойная мама готовила очень хорошее и эффективное средство: скипидарная мазь на нутряном сале. Она растапливала нутряное сало и добавляла очищенный скипидар. К сожалению, я не знаю, растапливала ли она сало на сковороде или на водяной бане, а также, сколько скипидара туда добавляла.



Этой мазью мама вылечила мне тяжелую форму гайморита: разогрела мазь в горячей воде, втирала в лоб и нос, накладывала толстый слой ваты и завязывала шерстяным платком на ночь. Курс 10 дней.

Таким же образом она лечила мне простуду: разогретую мазь втирала в грудь и спину, потом обвязывала пуховым платком. Курс 5-7 дней.

Также лечится остеохондроз, радикулит, артрит, суставный ревматизм. Я пользуюсь скипидарной мазью из аптек, но она готовится на эмульсии. А не на нутряном сале, поэтому гораздо менее эффективна.

Очень прошу вас, если есть возможность, пришлите мне пропорции приготовления этой мази. Возможно, ее рецепт вам присылали читатели.

С уважением и благодарностью, Румянцева Галина Львовна, пенсионерка, ветеран труда, инвалид II группы. **123308, г. Москва, ул. Куусинена, 6-1-207.**

## БИОГЕННАЯ ДИЕТА

 **Здравствуйтесь, дорогая редакция!** Решила написать хорошую статью, а то долго Вам не писала... Так уж получилось. Я работаю в медцентре с людьми, страдающими лишним весом. Есть 3 категории людей: **1-я** – это те, кто кушает все и особо не заморачивается по поводу своего веса – у них все в норме; **2** – имеющие серьезные проблемы с весом, ввиду излишнего питания или нарушенного обмена веществ; **3** – это следствие болезни или генетика, но и здесь есть выход.

Хочу помочь нашим любимым читателям не только похудеть, но и очистить организм от шлаков и токсинов, а поможет в этом **БИОГЕННАЯ ДИЕТА.**

Этот очистительный режим питания рассчитан всего на 10 дней, но этого вполне достаточно, чтобы Ваш организм почувствовал себя обновленным: диета стимулирует процессы обновления кожи, метаболизм, клеточное питание. В основе биогенной диеты лежит деление всех продуктов на 4 группы (не путать с раздельным питанием!):

- 1. Биогенные** – продукты, генерирующие жизненную энергию (семена растений, злаки, соки, сырые овощи..).
- 2. Биоактивные** – сырые овощи, фрукты (не все!), орехи, молочное.
- 3. Биостатичные** – продукты, не приносящие ни вреда, ни пользы организму, подвергшиеся кулинарной обработке.
- 4. Биоцидные** – продукты, зашлаковывающие организм (рафинированные и концентрированные продукты).

## ЛЕЧИТ АРБУЗ

Оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути, способствует растворению солей и предотвращает образование камней и песка. При заболеваниях почек арбузный сок не только способствует выведению из организма жидкости, но и питает почечную ткань легкоусвояемыми сахарами.

Его включают в диетическое питание при заболеваниях печени, желчного пузыря (как слабое желчегонное), анемии, ускоряет выведение холестерина, рекомендуется в качестве раз-

Во время диеты нужно полностью исключить биоцидные и ограничить биостатичные продукты. Таким образом, 10 дней питание будет состоять из продуктов 1-й и 2-й групп.

### ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ ДНИ

С утра выпить стакан чистой родниковой воды с соком лимона и медом. На завтрак, обед и ужин – свежие овощные соки без ограничения, травяной чай, регулирующий обмен веществ. Фрукты 3 штуки в день.

### ТРЕТИЙ-ВОСЬМОЙ ДНИ

С утра стакан воды. Далее меню строится на основе продуктов 1-й и 2-й групп. Обязательно свежие соки овощей и фруктов, включайте свежие овощные салаты, семя подсолнуха, сыр козий.

### ДЕВЯТЫЙ-ДЕСЯТЫЙ ДНИ

С утра стакан воды. Далее к набору продуктов предыдущих дней добавить печеный картофель, печеную рыбу, курицу, зерновой хлеб, чай из трав, креветки.

Данный режим питания не позволит Вам голодать, и в то же время все придет в норму постепенно. В последующем курс можно повторять.

Конечно в рамках одной статьи невозможно осветить все вопросы.

Всем читателям желаю крепкого здоровья и любви!

Пишите, если есть вопросы, связанные с ожирением, но ответу только при наличии конверта с о\а (по России).

Писать: **681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п\о № 29, до востребования, Марковой Е.А.**



## КАК Я ЛЕЧИЛ СУСТАВЫ

До сентября 2006 я не знал и не читал Ваши издания. А мне к тому времени исполнилось 69 лет. Вообще-то в газетных киосках я их видел, но что это такое, я не знал. А в сентябре 2006 года у меня случился тяжелейший ишемический инсульт. У меня парализовало левую сторону, и я оказался в постели. Как-то жена купила одно из изданий. Я прочитал, мне понравилось. Жена стала покупать газеты с рецептами. Покупала в киосках, какие были издания. Я их читал, находил полезные советы и для себя. Полностью от инсульта я не избавился. Осталась и по сей день инвалидность, но все же мне стало полегче. Я двигаюсь, а это уже что-то. У меня поднимается левая рука, я ей кое-что делаю, работаю. Каждое утро я совершаю пешеходные прогулки 0,5-1 км. Каждую неделю хожу мыться 5-6 км. Все это мне дается с большим трудом, но я все же делаю. Теперь перехожу к своим советам и рекомендациям. Еще до инсульта у меня очень болел левый тазобедренный сустав, я с трудом ходил. И странное дело, я ездил на велосипеде, и у меня ничего не болело. А вот ходил я с трудом.

Перед инсультом, буквально за неделю, я провел в своей поликлинике по назначению лечащего врача курс лечения своего левого тазобедренного сустава. Мне делали какие-то уколы, прогревание. Мне стало полегче, но сустав все равно болел. А здесь еще инсульт. И больший левый сустав. Я вообще ходить не мог. Как-то совершенно случайно я наткнулся на телевизионную программу о здоровье. Она меня заинтересовала, и я начал ее смотреть. В одной из программ было сказано, что от болей в суставах помогает отвар из очисток картофеля. Приведен был пример, как одна девушка не могла ходить 22 года. Полгода пила отвар из картофельных очисток и начала ходить. Я засомневался, но решил попробовать. Попросил жену, чтобы она подготовила подобный отвар. Она согласилась и начала готовить. Каждый день она готовила картофель, где-то 1 кг. Тщательно, со щеткой его (карто-



фель) мыла и чистила. Картофель шел на суп, поджарку, варку, тушение. Готовила из очищенного картофеля различные блюда. Очистки от картофеля варила, отвар сливала в стеклянную банку 0,5-0,6 литра. Утром и вечером я выпивал приготовленный отвар по стакану 180-200 граммов. И удивительное дело, дней через 8 боли в тазобедренном суставе прошли.

Я принимал этот отвар еще дней 10 и прекратил его принимать. Но вот дней через 6 боли возобновились. И я был вынужден снова принимать отвар (боли были сильными, «нетерпимыми», как говорят) и дней через 5 они (боли) снова прекратились. Я пропил отвар уже 2 месяца и прекратил (не всю же жизнь его пить) боли не возвращались, и я ожил. Но где-то через год в 2007 году они (боли) снова возникли и в том же левом тазобедренном суставе. Не такие сильные (да я мало ходил), но возникли. Я повторил курс лечения, пил отвар.

И дней через 6 боль отступила. Пил приготовленный женой отвар я 1,5-2 месяца, а потом прекратил. Боли не было. А еще через год в 2008 снова возникла. И я снова пил отвар из картофельных очисток, и боль снова ушла. И пока ее нет. Но я все же к ней готов. И я знаю, что я буду делать. Буду опять пить отвар. И я советую тем, у кого болят суставы, особенно тазобедренные и особенно пожилым людям попробовать попить отвар картофельных очисток. Я знаю, что он (отвар) кому-то не поможет. Человеческий организм индивидуален. Но кому-то поможет. А это уже что-то. Дерзайте люди. Но должен предупредить, что однажды по телевизору одна женщина не то доктор, не то кандидат, не то просто специалист, не то биологических, не то медицинских наук говорила, что отвар из картофельных очисток вреден. Не то на клеточном уровне, не то еще где-то, но вреден. Но все равно, если заболит тазобедренный сустав, я буду пить отвар из картофельных очисток. Пока на этом все. Всем привет.

Шаферман В.П., г. Фурманов Ивановской обл.

Не является лекарством

реклама

## УКУС НИЖЕ ПОЯСА

Вам известно откуда хищник начинает поедать свою добычу?

**С гениталий!** Догадываетесь почему? Полезные вещества, гормоны молодости и тепло от активной микроциркуляции крови в малом тазу дичи вызывают аппетит. А теперь представьте с чего бы лев начал есть одного из нас? Ответ очевиден.

**Наши чресла не аппетитны!**

Зато у нас есть другие факторы «гордости» – **сниженная потенция, раннее старение половых желез, цистит, уретрит, простатит, аденома, фибромиома, недержание мочи, бесплодие, отсутствие влечения** и.. не перечислить за день.

Для МУЖЧИН...

...и ЖЕНЩИН!  
от 18 до 80!



**Надел и здоров!**

Стань АППЕТИТНЫМ ради своего ЗДОРОВЬЯ!

Есть только один способ вернуть «дикое»

**здоровье без усилий – лечебное белье «ДИНАС».**

Его секретная запатентованная формула – предмет вождения ученых всего мира!

Знаете, что под одеждой у лучших урологов и гинекологов? – **Лечебное белье «ДИНАС»**

**ГАРАНТИЯ** эффективности белья - от 10 лет

тел. в Москве

**661-36-53**

**8-800-200-35-33**

бесплатная горячая линия

## СУСТАВЫ ОПЕРАЦИЯ ИЛИ ИННОВАЦИЯ?



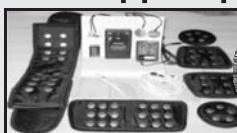
Болезни суставов - чума XXI века. Мастерское изобретение нашего ученого - феноменальное спасение суставов и позвоночника мирового масштаба.

### Прибор «ПАТРА»

чудодейственно реанимирует опорно-двигательный аппарат. «ПАТРА» эффективно омолаживает все суставы и позвоночник, без повторного лечения!

Высокотехнологичные нано-элементы сделали борьбу с артритами, артрозами, остеохондрозом, грыжей (межпозвоночной) сверхэффективной.

**«ПАТРА» в каждый дом!**



БЕСПЛАТНЫЕ звонки и консультация

**8-800-200-45-37**

телефон в Москве:

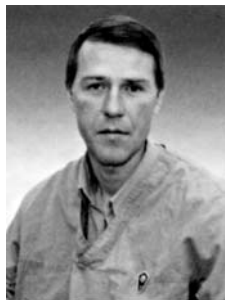
**983-03-26**

горячая линия:



## СОВЕТЫ СТАРОЙ СИДЕЛКИ

Андрей Викторович Старухин – член-корреспондент Международной Академии Общественных Наук; организатор и руководитель первого предприятия по уходу за больными (г. Москва, 1988 г.);



автор и издатель популярных медицинских пособий (2000-2003 г.) и книги «Желаю здоровья» (2003 г.); автор книги-энциклопедии по уходу за больными «Секреты опытной сиделки» (Издательство «Гелеос», г. Москва, 2004 г.); автор многочисленных публикаций в средствах массовой информации на тему ухода и помощи больным: «Здоровый город», «МК-Здоровье», «Школа здоровья», «Бабушкины рецепты», «Народный доктор», «Наша кухня», «Московская среда». Образование медицинское. Собственная практика ухода за больными свыше двадцати лет.

По итогам Всероссийского конкурса «Во имя жизни на Земле», проводимого в рамках реализации приоритетных программ Правительства РФ в области здравоохранения и социальной сфере, награжден грамотой «За доблестный труд во Славу Отечества» (ноябрь, 2007 г.).

### Окончание, начало в № 11.



Купила для своей мамы горчичники. Как правильно их использовать?

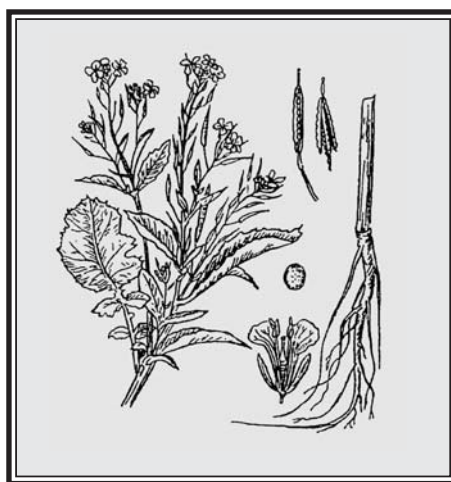
Щукина Олеся, г. Зеленоград.

**Ответ.** При ряде заболеваний органов дыхания, остеохондрозных болях и простудных состояниях используют горчичники.

Горчичник – тонкий листок плотной бумаги, покрытый слоем порошка горчицы, составляющей его основу. Эфирное горчичное масло, нагреваясь до температуры 45 °С, выделяется из листка бумаги на поверхность пораженного участка кожи и создает ее раздражение. В результате действия горчичного масла происходит расширение сосудов кожи, усиливается прилив крови к заболевшему участку.

Кроме своего главного назначения – лечения простуды, горчичники обладают болеутоляющим и отвлекающим

действием (стенокардия, ревматизм, травмы, ушибы и др.).



Как и любое медицинское действие, горчичники имеют ряд противопоказаний – заболевание кожи, любые

виды кровотечений, злокачественное образование (рак), аллергические реакции на горчичный порошок, другое.

Горчичники назначает лечащий врач.

Для этой процедуры необходимо приготовить: горчичники (не должны осыпаться и сохраняют запах); глубокую тарелку (лоток); полотенце; теплое одеяло; ватно-марлевые салфетки; вазелин (детский крем); тонкую папиросную бумагу.

Процедура должна проходить в закрытом теплом помещении.

Когда все необходимое будет под рукой, уложить больного так, чтобы был свободен доступ к месту больного органа (на спине, на боку).

Последовательность манипуляции: налить в тарелку (лоток) горячей воды (40-50°С); погрузить поочередно каждый горчичник на 5-10 секунд в горячую воду; плотно приложить к коже стороной с горчичным порошком; укрыть место наложения горчичников полотенцем; укрыть всего больного теплым одеялом.

Через 2-3 минуты больной начнет ощущать небольшое жжение кожи. Через 15 минут снять горчичники. Кожа в месте наложения горчичников должна покраснеть. Смоченной в воде салфеткой убрать остатки горчицы и протереть поверхность кожи вазелином (детским кремом). Тепло укрыть больного на 1 час. Если больной сразу начнет вставать (делать активное движение), эффекта помощи от горчичников не последует. При неоднократном воздействии горчичного масла на кожу нельзя исключить поверхностного ожога.

При длительно не проходящих ощущениях жжения и болях после горчичников, во время следующей процедуры необходимо подложить под горчичник тонкую папиросную бумагу.



Ухаживаю за больной с мочекаменной болезнью. Что из вашей практики вы можете посоветовать?

Шумкова Л., г. Астрахань.

**Ответ.** Уход за больными с мочекаменной болезнью требует определенных знаний и навыков. Вот вам несколько общих рекомендаций. Остальные приемы ухода решаются с лечащим врачом в каждом конкретном случае.

Мочекаменная болезнь – образование в почках и мочевыводящих путях мочевых камней. Главная причина этой болезни заключается в нарушении обмена веществ в организме, особенно в водно-солевом.

Для получения надежных базовых знаний в уходе за больными (уход за телом заболевшего; особенности ухода за больными с различными заболеваниями; питание во время болезней; питание пожилого человека; народная медицина; справочное бюро больного; психология победителя болезни) предлагаю Вам получать по почте специальный выпуск издания «Советы старой сиделки» – ветерану войны и труда.

«...Брошюра стала поистине настольной книгой для каждого из нас и наших родных...»  
(Совет ветеранов Химкинского р-на Московской обл.).

«...Написанное простым и понятным языком – это пособие по своему уникально. В его разделах мы находим такие необходимые советы и рекомендации в повседневной жизни, как результат Вашей многолетней работы с больными людьми...»

(Совет ветеранов НПО «Энергомаш» им. В.П. Глушко (ракетно-космический комплекс)).

«...Ваше авторское пособие «Советы старой сиделки» будет надежным и добрым помощником в доме ветерана...»

(Совет ветеранов Войковского р-на, г. Москва).

Для получения заказа по почте необходимо отправить почтовый (электронный) перевод на сумму 100 руб. по адресу: 125499, г. Москва, а/я 23. Получатель: Старухин Андрей Викторович. Автор желает Вам здоровья и ждет Ваших заявок!

Это издание поможет Вам в домашних условиях победить недуги, сохранить здоровье и продлить жизнь.

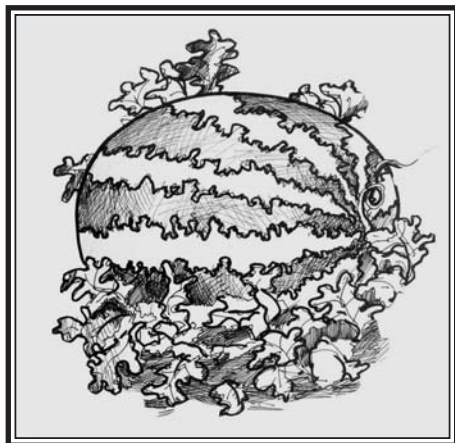
## Специальный уход за больными

Соблюдение основ общего ухода;  
Строгое соблюдение личной гигиены больного (регулярное подмывание);  
Контроль за пригодностью постельного белья (часто бывает мокрым);  
Содержание мочеприемников в чистоте (регулярное ополаскивание теплой водой, раз в сутки обрабатывать слабым раствором марганцовки);  
Профилактические противопролежневые мероприятия (моча раздражает кожу и способствует быстрому образованию пролежней);  
Наблюдение за цветом мочи (при появлении крови или гноя сообщить врачу);  
Записывать в дневник количество потребляемой и выделяемой жидкости.

## Питание и кормление больных

Диета больных с заболеванием почек исключает применение поваренной соли, резко ограничивает прием белка. Надо исключить алкоголь, крепкий кофе и чай, шоколад, какао, острые и соленые закуски.

Большим рекомендуется питаться 4-5 раз в день и употреблять в пищу следующие продукты: хлеб белый пшеничный с отрубями; вегетарианские и фруктовые супы; нежирные сорта мяса, птицы, рыбы; свежие овощи (желательно отварные); зеленый лук; крупяные блюда; в ограниченном количестве молоко и молочные продукты; не более одного яйца в день; молочные подливы



и соусы; напитки из ягод, фруктов, овощей; соки; сладкие блюда.

При мочекаменной болезни особенно полезны тыква, арбуз и дыня.

**Совет.** 1 чайную ложку измельченных семян шиповника залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

**Совет.** При камнях в мочевом пузыре, задержке мочи, для укрепления зрения полезно съедать ежедневно по 3-5 ядер горького миндаля.



**Давно мучает простатит. Сильно болит низ живота. Иногда трудно помочиться. Какие рецепты и рекомендации мне можно дать?**

**Александр К., г. Вологда.**

**Ответ.** В комплексе лечения болезни, назначенного вашим лечащим врачом, помогут эти советы. Отвечая на вопросы своих читателей я предлагаю только те советы народной медицины, которые однажды помогли моим больным, за которыми я ухаживал.

Воспользуйтесь вот этими советами.

**Совет.** Прекрасно лечит простатит чай из кожицы плодов шиповника.

**Совет.** Свежеотжатый сок сельдерея и мед смешать в равных частях. По 1 ст.л. принимать 3 раза в день за 1 час до еды.

реклама

### АВТОМОБИЛЬНАЯ МИНИ-МОЙКА

Не тратьте деньги! Забудьте о часах ожидания! С помощью мини-мойки Вы сможете вымыть автомобиль в любом месте, без электросети и водопровода — легко и быстро! Достаточно одной бутылки (2,5 литра) воды и 5 минут. **Мини-мойка окупится за считанные дни!** Просто сравните: помыть машину на автоматической мойке стоит 300-400 рублей с потерею минимум 30 минут на ожидание! **Мини-мойка:** • Работает от прикуривателя 12В. • Легкая (вес: 0,7 кг) и компактная (22x21x8 см). • Позволяет мыть транспортные средства до **5-6 м высоты** (давление 0,1-0,2 атм) • Простая и безопасная в эксплуатации. • Зимой легко очистит окна, двери, стекла от изморози и снега. • Соответствует всем экологическим нормам.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН!  
ИЗГОТОВИТЕЛЬ: РОССИЯ,  
ГАРАНТИЯ 6 МЕС., СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ 5 ЛЕТ

**Цена с оплатой при получении на почте - 1839 руб.**

### УСТАЛИ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ОБРАБОТКУ ЗЕМЛИ? ПУСТЬ ЗА ВАС РАБОТАЕТ «ТОРНАДО»!

**Новейшая разработка позволяет:**

- Работать без наклона, не нагружая поясницу.
- Подготавливать почву без оборота пласта. ■ Обрабатывать пристовольные участки деревьев и кустарников, не повреждая их корни.
- Очищать участок от сорняков, не тратя усилий и время.

**Культиватору «Торнадо» присвоена золотая медаль Международной выставки «Цветы-2000».**

патент № 2153787 от 10.08.2000

**Цена - 1900 руб. с оплатой при получении на почте.**

### Хватит храпеть!

Бессонные ночи домочадцев, косые взгляды попутчиков, хроническая усталость. Соседи стучат в стену, «Вторая половина» больно пинает в печень. Дети обзывают Топтыгиным. Вы слышите каждую ночь только одно: «Хватит храпеть!». Всё это отравляет Вашу жизнь уже много лет? У Вас есть два варианта. **1** - послать всех к чертям и наслаждаться одиночеством; **2** - использовать новейшее средство для предупреждения и лечения храпа «ЭКСТРА-ЛОР»; Вы решите проблему, которую наверняка считаете неразрешимой всего за 15-20 дней! Вы решите эту проблему навсегда! Кошмар уйдёт и никогда не вернётся в вашу жизнь! В результате применения простого и безопасного внутриротового устройства «ЭКСТРА-ЛОР» нормализуется дыхание, снизится риск сосудистых заболеваний. И главное — у Вас появится право гневно сказать любому, кто мешает Вашему комфортному сну: «Хватит храпеть!» **Спокойной ночи! Утро будет Добрым!**

**Цена с оплатой при получении на почте - 1330 руб.**

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и противопоказаниями

### СЕПАРАТОР-МАСЛОЙКА: БЫСТРАЯ РАБОТА - ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

Сепаратор с оригинальной приставкой-маслобойкой является универсальным аппаратом с ручным приводом. При небольших габаритах (380x288x466 мм) и массе (3,1 кг), он выполняет 2 важные функции: • Разделяет цельное молоко на сливки и обрат с одновременной очисткой от загрязнений. • Быстро взбивает сливки (6-15 мин), приготавливает майонез, коктейли (6-8 мин), размешивает жидкое тесто (2-3 мин). Сепаратор-маслобойка по достоинству оценен большинством покупателей.

**Технические характеристики:** • Содержание жира в обрате - до 0,05%. • Жирность пахты - до 0,8%. • Регулировка объемных соотношений сливок к обрату от 1:4 до 1:10.

**Цена с оплатой при получении на почте - 2190 руб.**

степень надёжности. ■ Незаменима для садоводов - вы сможете разнообразить и повысить эффективность переработки урожая, реже прибегать к консервации. Крутой год вы будете пить свежий сок из овощей вашего урожая: морковный, капустный, томатный и т.д. ■ Перерабатывает всё - известно, что импортные соковыжималки подразделяются на модели, предназначенные для разных групп овощей и фруктов. Наша же «волшебница» универсальна: перерабатывает твердые и мягкие фрукты, цитрусовые, томаты и другие овощи, косточковые плоды, ягоды и др. ■ Заменит Вам кухонный комбайн - шинкует, перетирает овощи, изготавливает пюре, перерабатывает картофель в крахмал и т.д.

**Хорошая привычка - быть здоровым!**

**Цена с оплатой при получении на почте - 3098 руб. Гарантия - 1 год.**

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК

Сделать заказ на товары Вы можете по тел.: **8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24.** Или написав по адресу: **610052, г. Киров, а/я 10, отдел 89.** Теперь и для жителей Украины: **8-067-67-666-77.** Мы работаем с **6.00 до 21.00** звоните сейчас! Доставка по России бесплатно! **Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.**

**www.ksin.ru; www.mir-c.ru**

ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта» г.Киров, ул.Полова, 61, отдел 89

## ИЗ РЕЕСТРА ДОХТУРСКИХ НАУКИ ПРЕОСВЯЩЕННОГО АФАНАСИЯ, АРХИЕПИСКОПА ХОЛМОГОРСКОГО И ВАЖСКОГО

Начало в № 12.

### СРЕДСТВО ОТ ДУРНОЙ БОЛЕЗНИ, КОЮ РАНЬШЕ НИЧЕМ НЕ ПОЛЬЗОВАЛИ (ОТ ЗАСТАРЕЛОГО СИФИЛИСА)

Взять чайную ложку сулемы, всыпать в небольшую склянку с 1/2 рюмки крепкой водки. Закупорить сию склянку с тщанием и замаять ее в сыром тесте, когда хлеб пекут. Хлеб со склянкою сажают в печь, по обычаю. А когда хлеб испечется, вынуть тот пузырек, достать затычку и развести что в склянке есть полштофом самой крепкой водки. Давать по полуложке внутрь и смазывать сим лекарством язвы где ни есть.

### НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ НАСТОЙ ПРОПОЛИСА, УСПОКАИВАЮЩИЙ ЗУБНУЮ БОЛЬ

Взять 30 г прополиса и настаивать его в 200 мл крепкой водки в течение 7-10 дней. Затем экстракт осторожно профильтровать, слить в темную бутылку, после чего он готов к употреблению.

При зубной боли в экстракте смачивают ватку и прикладывают к больному зубу. Вскоре боль утихнет (как утверждают, обезболивающее действие экстракта превосходит анестезирующий эффект новокаина и кокаина).

### ЛЕКАРСТВО ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Приготовить сначала настойку девясила: взять 20 г сухого измельченного корня девясила, залить в темной бутылке 100 мл спирта, настаивать 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25-30 капель 2-3 раза в день при атеросклерозе. Препарат эффективен также при легочных и желудочно-кишечных заболеваниях.

### ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими полулитровую бутылку. Налить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученный настой используют для натирания ног, начиная от стопы и двигаясь дальше к коленям. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру повторять ежедневно в течение 2-4 месяцев. Одновременно можно принимать цветочную пыльцу по 1/2-1 чайной ложке 2-3 раза в день.

### НАСТОЙКА ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

Взять 10 г цветков или плодов каштана конского, предварительно освободив их от колючих оболочек. Раздробить, залить 100 мл водки и настаивать 7-10 дней в затемненном месте, периодически встряхивая бутылку. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды за 20-30 минут до еды. Средство незаменимо при варикозном расширении вен, тромбозах, тромбозах вен, тромбозах вен. Одновременно для наружного лечения варикозных язв использовать 15%-ную прополисную мазь.

### НАСТОЙКА ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ И СОТРАСЕНИЯХ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Измельченные корневища марьяна корня залить водкой в соотношении 1:10, настаивать 8-10 дней, процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Одновременно принимать по 1/2-2/3 чайной ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

### ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Смешать пчелиное маточное молочко с водкой или спиртом 40-70 градусов в соотношении 1:2 и принимать по 5-10 капель 4 раза в день за полчаса до еды при язвенной болезни желудка и спастическом колите.

### ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА И АРТРИТА

Взять: 50 г камфоры, такую же часть горчицы в порошке, 200 мл водки, 100 г сырого яичного белка. Водку вылить в чашку, растворить в ней камфору, всыпать в раствор горчицу и все тщательно размешать. Отдельно от этой смеси 100 г белка размешивают, превратив его в помаду. Смешать с ранее приготовленным составом, получив жидкую мазь. Средство втирают вечером, перед самым сном, – но не досуха, а так, чтобы часть его оставалась на ладони. Избыток мази снимают с кожи мягкой тканью.

### НАДЕЖНОЕ СТАРИННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

### ПРОТИВ РЕВМАТИЗМА

Накопать красных дождевых червей, положить их в стеклянную банку и залить крепкой водкой. Не следует брать водки слишком много, достаточно, чтобы она покрывала верхний слой. Покрывать банку плотной бумагой и завязать шнурком. Не применять никаких современных крышек и следить, чтобы банка не была закупорена герметически. В течение нескольких дней держать на солнце. Втирать настойку в больные места не реже двух раз в день, в том числе перед сном.

Словарь устаревших названий и старинных мер будет помещен в конце статьи. Окончание следует.



## ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ ПРИВОДЯТ К БЕСПЛОДИЮ



Мне много приходит писем от женщин, которые просят выслать травы, чтобы наступила беременность. Вот одно из писем:

**Уважаемая Елена Юрьевна!** Я никак не могу забеременеть, мне уже 33 года, таблетки и уколы не помогают. Вы мне от бесплодия высылали травы – боровую матку и сабельник, вылечила кисты обеих яичников, потом лечилась болиголовом и волчьим лыком – вылечила лейкоплакию. На завершающей стадии лечения лейкоплакии очень помог ваш совет – делать тампоны с луком на ночь, остатки лейкоплакии затянулись. Через год сделала проверку – все в норме, но хроническое воспаление придатков не прошло. Беременность не наступает, хотя более больше нет и нормализовался стул (были запоры), воспалительный процесс все же продолжается. Я хотела бы еще раз пролечиться боровой маткой – очень уж хорошо она мне в первый раз помогла. А потом, если не забеременею – согласна на другое лечение.

**С уважением Карпова З. А.**

Многие женщины хотят иметь детей, да не могут, а ведь причина еще есть и в муже. Бесплодие связано в большинстве случаев с половыми инфекциями и только совместное лечение принесет положительный результат. Если мужа не лечить, то у вас будет временное улучшение, не зря говорят «Муж да жена – одна сатана».

Из личного опыта: Многие женщины болеют кандидозом – молочница. Если кандидоз не лечить, то его нити могут распространиться по всему организму с поражением центральной нервной системы, но особенно женщин доминает вагинальный кандидоз. Как же его лечить.

В домашних условиях надо сделать насыщенный отвар из шелухи лука и полоскать горло несколько раз в день, промывать нос, спринцеваться, делать клизмы и пить по 5-6 глотков.

Можно спринцеваться отваром из шелухи лука, доза произвольная.

У многих женщин при обследовании находят хламидиоз, уреоплазмоз, трихомоноз, гарднереллез, кандидоз. И каждая из этих инфекций стоит на страже, чтобы женщина не забеременела. Лечение гормональными препаратами – это только подкормка этих инфекций, а их надо убить и вывести из организма. С такой работой хорошо справляется

трава бедренец – за 3 месяца лечения убивает трихомоноз наповал.

Дорогие женщины! Не покупайте травы у незнакомых бабушек на рынке, они не знают ни свойств, ни действие их на организм, ни дозировок. Об этом мне часто звонят: **купила бедренец на рынке, а как пить они не знают, подскажите мне рецепт.**

А может вы купили не бедренец?

Бедренец трава ядовитая, типа болиголова, и дозировка нужна точная, и количество соответствующее, чтоб был убит паразит, и растет она не повсеместно. Хороший здоровый малыш родится, если женщина перед зачатием проведет очищение от паразитов, если этого не сделать, то все инфекции через плаценту достаются ребенку, и он начинает болеть с рождения, а лечат опять же химическими препаратами, от которых только снижается иммунитет.

Хочу дать лечение от гарднереллеза, всем доступное и эффективное. Эту инфекцию можно вылечить дома и очень просто.

**1. Партнерам** прекратить контакты на 2 недели.

**2. Женщине** проспринцеваться в первый вечер содовым раствором, 1 столовая ложка соды на 1 литр кипяченой воды.

Во второй вечер сделать то же самое, добавив в содовый раствор сок небольшого зубчика чеснока, будет немного печь. Дальнейшее лечение. Взять 1 часть сока чеснока, 10 частей прохладной кипяченой воды смочить тампон и ввести во влагалище на 12 часов (на ночь), курс лечения 2 недели. Внутрь пить отвар цветов пижмы по 0,5 стакана по 3 раза в день за 20 мин. до еды. Приготовление отвара: 1 столовая ложка цветов пижмы, 2 стакана чуть теплой кипяченой воды настоять 4 часа, процедить. Мужу пить этот же отвар 2 недели.

Могу выслать: Очистительный сбор от паразитов с выводом и уничтожением их яиц, противоалкогольный, противотрихомонадный.

Травы: боровая матка, зимиолюбка, сабельник, мазь из болиголова, мазь универсальная и многое другое по вашему диагнозу.

Если что-то непонятно или болезнь слишком запущена, пишите мне по адресу. **427430, г. Воткинск,**

**ул. Кирова, 15, а/я 43. Корепанова Елена Юрьевна. При переписке, пожалуйста, вкладывайте конверт со своим обратным адресом или звоните. Дом. тел.: 8 (34145) 5-36-74, сот. тел.: 8 (912) 4 63-38-30.**

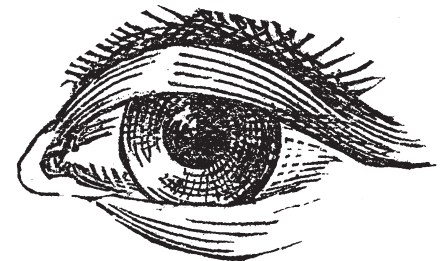
## УПРАЖНЕНИЕ НА АККОМОДАЦИЮ



Хочу рекомендовать простое и эффективное упражнение для улучшения зрения при близорукости, я делаю его постоянно, дня 3-4 в неделю, зрение с «- 6» улучшилось до «- 2,5» за год таких упражнений.

Желающим избавиться от близорукости на 3-4 единицы при помощи упражнений, необходимо знать, что аккомодация – это возможность перестраивать свое зрение на даль или близ, в основном за счет изменения кривизны хрусталика. Это – функция специальных аккомодационных мышц внутри глаза. У страдающих близорукостью эти мышцы ослаблены, но тренируя их, можно улучшить зрение.

При лечении надо знать, что чрезмерная нагрузка глаз при работе на компьютере может привести к параличу аккомодации и деструктивным изменениям сетчатки.



Упражнение такое: на окно нужно наклеить небольшой квадратик (примерно 3 на 3 см) с четким рисунком в зеленых или темно-синих тонах. Это может быть фигурка животного, птичка, снежинка или другой приятный для вас рисунок.

Сначала смотрите на квадратик с такого расстояния, чтобы его четко видеть, медленно считайте вслух или мысленно до 10, потом переведите взгляд на отдаленный предмет за окном и так же смотрите на него, считая до 10. Потом опять сосредоточьте взгляд на рисунке на окне.

Тренируйтесь первые дни 2-3 мин., затем увеличивайте время созерцания до 5-7 мин., и так доведите тренировку до 10-15 мин. в день.

Курс длится не менее 15 дней, затем перерыв – 7 дней, и все повторить и так до улучшения результата.

**Киреева Анастасия, г. Ирбит.**

# ЛЕЧЕНИЕ НАСМОРКА

**Насморк(ринит)-воспаление слизистой оболочки носа. Различают острый и хронический насморк. Острый насморк у детей раннего возраста всегда протекает как острый ринофарингит. Затянувшийся или повторяющийся острый насморк переходит в хронический. Хронический гипертрофический насморк-следствие хронического катарального насморка. Обычно развивается в результате длительного воздействия неблагоприятных факторов (пыль, газ и др.).**

**Хронический атрофический насморк. Причины: неблагоприятные климатические условия, вредные производства, часто повторяющиеся насморки, инфекционные болезни.**

**Вазомоторный насморк представляет собой нервно-рефлекторное заболевание. Наблюдается у людей с общими вегетативными расстройствами.**

**Аллергический насморк рассматривают как местную анафилактическую реакцию на какой-либо аллерген.**

**Озена (зловонный насморк) – хроническое заболевание полости носа с резкой атрофией слизистой оболочки, с образованием густых выделений, ссыхающихся в зловонные корки.**

**Очень часто причина хронических насморков – чрезмерное употребление капель об насморка.**

**Еще тяжелее протекают воспалительные процессы придаточных пазух – синуситы, обычно наблюдаются они после перенесенного гриппа. Оно включает воспаление только одной пазухи, например, гайморовой, лобной(фронтит), решетчатого лабиринта (этмоидит).**

**Рецепты народной медицины для лечения и профилактики насморка, эффективность и отсутствие побочного действия которых проверены многими поколениями.**

В самом начале заболевания рекомендуется 3-4 раза в день полоскать горло и нос солевым раствором (1 ч. л. соли на 150 мл воды, добавить 5-6 капель йода). Прикладывать горчичники к пяткам, можно насыпать сухую горчицу в носки.

Вместо горчичников можно смазать пятки керосином или приложить к ним салфетку, смоченную керосином, прибинтовать на ночь.

Закапывать в нос 2-3 раза в день сок каланхоэ перистого. Масло ментоловое закапывать в каждую ноздрю по 3-4 капли 3 раза в день. Нюхать нашатырный спирт каждой ноздрей поочередно 4-5 раз в день. Закапывать в нос свежий сок красной свеклы по 5-6 капель 3 раза в день. Дышать парами чеснока или съедать в день 3-4 зубчика чеснока для облегчения общего состояния при насморке.

При аллергическом насморке заполнить 1 л банку измельченными молодыми ростками крапивы, залить доверху водкой, настоять 3 недели, процедить и капать в нос по 3-4 капли 5-6 раз в день.

От насморка хорошо помогает, если ноздри внутри смазывать порошком имбиря, а затем закапывать в нос по

2-3 капли 3-4 раза в день настоем тысячелистника или пастушьей сумки.

Взять 1 ст.л. кашицы репчатого лука, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. и выпить на ночь в теплом виде.



Закапывать в каждую ноздрю по 3-5 капель сока свежего лимона через каждые 2 часа до прекращения насморка.

При гнойном насморке развести 1 ст. л. пищевой соли в 1 стак. воды, добавить 20% настойки прополиса или 5% настойки йода, закапывать в нос по 5-6 капель и полоскать горло.

Взять 1 стак. горячего молока, развести в нем 1 ч. л. меда или малинового варенья, выпить на ночь и укутаться.

Для снижения чувствительности к аллергенам: утром натощак пить по 10-15 капель настойки женьшеня или лимонника.

Сушеные листья буквицы лекарственной в виде нюхательного табака употребляют при хроническом насморке.

Порошок корневищ копытня европейского путем осторожного нюхания употребляют при воспалении верхних дыхательных путей, насморке.

Сок листьев паслена черного вводят в нос при хр. насморке.

Порошок листьев ястребинки волосистой нюхают при сильном насморке.

Сок травы будры плющевидной закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-4 раза в день при насморке.

Очень полезен настой корней дудника даурского. Столовую ложку сухих измельченных корней дудника залить стаканом кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 30 мин., настоять 10 мин., процедить. Пить по ст. л. 4-5 раз в день до еды.

Порошок цветков лабазника вязолистного полезно нюхать в течение дня при насморке.

Для некурящих людей полезно при насморке втягивать в нос табачный дым.

Порошок из листьев и цветочных верхушек душицы обыкновенной нюхают при насморке и головной боли.

Настой корней мыльнянки лекарственной принимают при насморке, сильном кашле, коклюше, ангине, бронхитах. Отваром корня полезно промывать носоглотку, полоскать горло при ангине.

Настой травы репейника применяют для орошения полости носа при насморке, для полосканий при ангине. 6 стол. л. травы кипятить 3 мин. в 1 л воды, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Применять в теплом виде.

При насморке 3 ст. л. сухих измельченных листьев березы залить 0, 5 л воды, кипятить в закрытой посуде до упаривания наполовину, процедить. Промывать нос отваром 3 раза в день.

Будьте здоровы! Да хранит Вас Господь!

**Н. С. Козымаева, 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243.**

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА



Когда-то 30 лет назад у меня были проблемы с сердцем. Я в молодые годы самостоятельно занимался тяжелой атлетикой. Поднятие тяжестей без руководства тренера довели мое сердце до гипертрофии правого желудочка. Положение было критическим, при малейшем подъеме, при малейшем физическом напряжении я чувствовал, что мое сердце вот-вот «оборвется», как будто оно висит на тоненькой ниточке.

В разговоре с братьями, с друзьями, я слышал только одно: «Бегать надо». А как бегать и как проводить тренировку сердца никто не мог толком объяснить.

Не совсем приятное предчувствие близкой смерти не покидало меня постоянно. Наконец (а мне тогда было 26 лет), гонимый близкой смертью, я в одно летнее утро усилием воли поднял себя с постели. Затем заставил себя одеть спортивную форму и обувь (благо, что у меня тогда был отпуск) и, борясь с ленью, гонимый предчувствием близкой кончины, я трусцой побегал по лесопосадке. Одержав первую победу над собой, я вспомнил когда-то данные мне советы по распределению физической нагрузки.

Советы были просты. Надо всегда постепенно наращивать физическую нагрузку и постепенно сбавлять ее. Вспомнил: как тренируются со стулом, когда количество отжиманий от стула должно было совпадать с количеством кругов ходьбы вокруг стула.

Взяв за основу этот метод тренировки, я на следующее утро в лесопосадке выбрал подходящее дерево, которое впоследствии использовал, как турник. А вообще систему тренировок я построил по такому плану:

**1. Утром** вставал медленно, без рывков. Движения тела и рук были плавными.

**2. Затем** я выходил на улицу и медленным шагом минут 10-15 шел до лесопосадки.

**3. Подходил** к выбранному дереву и делал отжимания от земли и подтягивания на ветке дерева: 1 отжимание от земли – 1 круг ходьбы вокруг березы, 2 отжимания – 2 круга вокруг дерева. И т.д. – до 10 отжиманий и кругов ходьбы вокруг дерева. По такой же системе я проводил подтягивания.

**4. После** небольшой физической нагрузки я начинал бегать в лесопосадке. Выбрав определенное на глаз (30-40 м) расстояние, я бегал (если это называть бегом). Выбранный метраж я строго соблюдал в течение недели.

В начале я бежал кое-как передвигая ноги, затем, сколько позволяло сердце, бежал чуть быстрее, а в середине этого расстояния бежал (несколько шагов) в полную силу, после чего начинал постепенно сбавлять скорость, а затем переходил на шаг.

После бега шел медленным спокойным шагом до квартиры.

Во время бега я контролировал дыхание и дышал по схеме: на 3-4 шага ноги – вдох, на 1 шаг – выдох. Как потом узнал, практика такого дыхания была правильной.

Воздух в легкие подавался спокойно, свободно распределялся по организму, а короткий выдох способствовал очищению легких как верхних частей, так и нижних.

После двух занятий, на третье утро, я почувствовал, что я могу пробежать выбранное расстояние быстрее. Я сделал это и почувствовал, что «жить буду». На душе стало веселее. Расстояние 30-40 м я не увеличивал в течение недели, хотя пробежал его быстрее в 3 раза. После этого через неделю я увеличил расстояние и бегал выбранное расстояние по той же схеме: ходьба, силовые упражнения (отжимания, подтягивания), бег (медленно, небольшое ускорение, бег «во весь дух», постепенное уменьшение скорости, ходьба).

Через каждую неделю я увеличивал расстояние и, если позволяло сердце, бегал уже быстрее. Выбранное расстояние в течение недели я не менял и это условие тренировки сердца оказалось решающим (подтверждение этого условия я потом года через три прочитал в журнале «Физкультура и спорт»).

Постепенно я увеличивал расстояние, в конце лета я уже бегал 3-4 км.

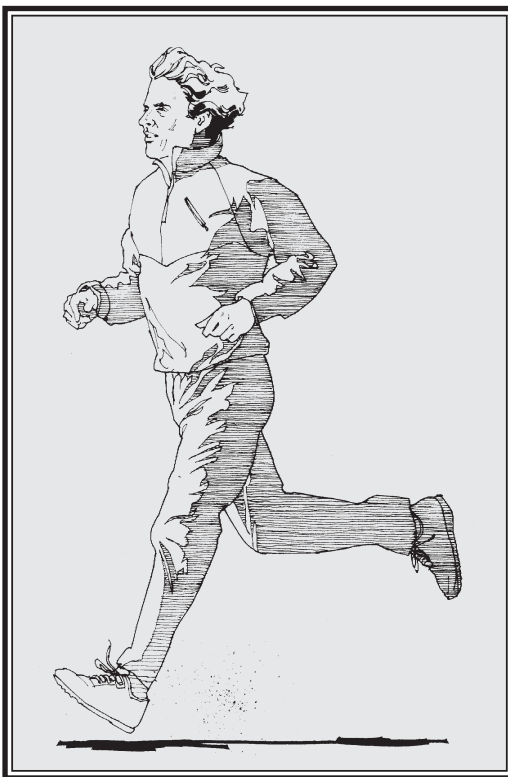
Для закрепления полученных результатов тренировки сердца я начал бегать на небольшие горки вверх и вниз.

В настоящее время (мне уже 56) я чувствую себя вполне нормально и даже ходил в секцию каратэ. За 3 месяца упорных тренировок (до седьмого пота) я сбросил лишние килограммы (ушла «требуха», усилилась мужская сила). Сон стал крепче и крепче стало вообще самочувствие, а о сердце я не вспоминаю до настоящего времени.

В заключение пожелаю всем вам здоровья и не забывать, что наше здоровье в наших руках, и самое главное – не ленитесь бегать.

Бег – это наслаждение, это движение, это жизнь! Не делайте скидки на возраст. Займитесь своим здоровьем вплотную, и вы почувствуете силу и энергию в себе.

С добрыми пожеланиями ко всем вам, **Н. Кудрин. 650000, г. Кемерово.**



### Комментарий спортивного врача Д.Матвеева.

*Автор письма совершенно верно выбрал вид активности: бег – идеальное средство для укрепления сердечно-сосудистой системы. Также правильно выбрана тактика постепенного увеличения нагрузки.*

*Против чего следует категорически возражать – не следует делать ускорений, особенно на уровне «во весь дух». Для тренировки сердца благоприятнее всего умеренная, а главное – равномерная нагрузка.*

*Уровень приемлемой нагрузки достаточно легко определить, измеряя пульс. Величина его не должна превышать значения, рассчитываемого по формуле:  $0,7(220 - B)$ , где  $B$  – ваш возраст.*

## ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»



**Здравствуйте редакция! Высылаю рецепты!** В ответ на письма в рубрике «Боль людская», выпуск № 1 (357) 2009 год.

**1. Для Керн Н.А. г. Нижний Тагил. У внуки энурез.**

Возьмите следующие травы:

1. Дягиль лесной..... 100 г.
2. Фиалка ..... 150 г.
3. Фенхель ..... 50 г.
4. Тмин ..... 100 г.
5. Горец птичий ..... 200 г.
6. Корни одуванчика ..... 100 г.
7. Кора дуба ..... 100 г.

Травы хорошо перемешать между собой. Готовый сбор разделить на три равные части. Две части пересыпать в бумажные пакеты или в стеклянные банки и хранить в темном месте. Оставшуюся, третью часть, засыпать в кастрюлю и залить тремя литрами крутого кипятка. Томить на медленном огне в те-

чение 20 минут. Затем кастрюлю снять с огня и настаивать в течение трех часов. Готовый настой процедить через марлю и добавить в него 200 г меда.

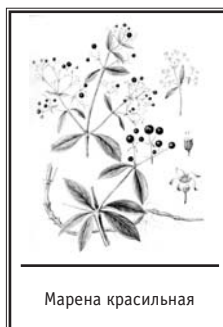
Пить по 100 г 4 раза в день.

Настой хранить в прохладном темном месте.

**2. Рецепт для Липовской В.А., почечно-каменная болезнь и язва желудка.**

Для изготовления сбора взять следующие травы:

1. Марена красильная..... 200 г.
2. Семена льна ..... 50 г.
3. Подорожник ..... 150 г.
4. Череда ..... 150 г.
5. Пустырник ..... 150 г.
6. Мать-и-мачеха..... 150г.



Марена красильная

7. Мелисса ..... 100 г.
8. Горец птичий ..... 150 г.
9. Календула..... 150 г.

Все травы перемешать между собой и разделить на две равные части.

Одну часть пересыпать в бумажный пакет и хранить в прохладном темном месте. Вторую часть засыпать в кастрюлю, залить четырьмя литрами крутого кипятка. Томить на медленном огне в течение 30 минут. Затем кастрюлю снять с огня и настаивать в течение двух часов. Готовый настой процедить и перелить в стеклянные банки.

Хранить в темном прохладном месте. Пить по 100 г 3 раза в день, за 1 час до еды.

Более подробно о лечении различных заболеваний можно узнать на моем сайте [www.awizena.lact.ru](http://www.awizena.lact.ru).

С уважением, **целитель-травник Ходжаев Оскар Николаевич.**

## БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я прошу у вас помощи. Мне хотелось бы узнать все о болезни «гайморит». Я уже лечусь с 1997 г. Куда мы только с моим мужем не обращались. Были в больнице, там толку нет, удалили полипы только. Сказали, что все хорошо, но потом я замечаю, что у меня постоянно насморк. Обратилась к врачу, а нам сказали, что у меня гайморит.

Пошли мы с мужем в частную клинику. Они нам предложили резать щеки и сразу предупредили, что останутся шрамы на обеих щеках.

Обратились в другую, там посмотрели и пробили пазухи, удалили гной. Год я проходила. Мне было плохо. Врач предложил сделать операцию, но не дал гарантии, что я забуду про нее (болезнь).

Я прошу помощи, может есть у вас рецепты, проверенные людьми. Может, кому-то удалось излечить эту болезнь.

Что посоветуете мне, дорогая редакция?

Жду ответа в газете.

Может, есть травы, которые вытягивают гной, снимают головную боль, недомогание. А то я постоянно хожу с платком и каплями. Уже устала.

**Ира, 30 лет. Краснодарский кр., Абинский р-н.**



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Очень долго не могла написать вам. В моей жизни много, что случилось. Я замужем уже давно, а детей у нас нет. Походы по врачам ничего не дали. Диагноз – бесплодие. Хотя абортвов никогда не было, да и замуж вышла поздно. Я ведь уже немолодая и отчаялась уже иметь детей. Сейчас мне уже 37 лет, 6 лет нет детей.

В вашей газете под номером 41(345) я вычитала рецепт от бесплодия. Травы грушанки. Так как я живу на Севере,

здесь такой травы нет в продаже. А очень хотелось попробовать этот рецепт. Может, после этого лечения что-то изменится. Я давно отчаялась быть счастливой и иметь полноценную семью.

Может, где-то в Москве есть эта трава или другой рецепт лечения? Или публикация моего письма поможет найти эту траву. Может, кто-то откликнется на мое несчастье. Муж очень хочет своего ребенка. И до брака другой мужчина жил со мной, тоже у нас не было детей. Неужели все это так и будет в моей жизни: не испытать счастья материнства, прожить бесплодной всю жизнь.

Помогите, чем можете. Я буду надеяться и ждать ответа.

На все воля Божья! Храни вас Бог!

**169302, г. Ухта, Коми АССР, ул. Авиационная, 17, до востребования, Соболевой Е.Ф.**



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я читаю вашу газету, очень много пользы она приносит своими рецептами.

Прошу у вас помощи.

Мне 65 лет. На обоих ногах у большого пальца давно выросли косточки или наросты. На правой ноге большой палец изогнулся вправо и на него сверху накладывается другой палец. Ходить трудно. Я не знаю, как свести эти косточки-наросты с большого пальца обеих ног. Также имеется аденома предстательной железы.

Помогите своими рецептами. **Иванов В.К. Красноярский кр., пос. Поканаевка.**

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

# СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

					Армянский коньяк		Трамвайный "кляк-сон"
Школьная "спекцовка"	Штрих на карте компаса		Дорога параллельно фронту		Причина, сподвигшая на убийство		Установка, засекающая самолет
Колдовской водоем Добрынина	Камень для отделки зала в Кремле						
Усилия по защите Сталинграда							
Круг обсуждаемых вопросов		Отрицательный электрод					
Кантор в костеле		Рулады весенних ручьев		Мощная служебная собака		"Культура" на нашем ТВ	
					Жемчуг встарь		Фрукт с кочерыжкой
	Результат баловства со спицами		Фаянс, схожий с фарфором				
	"Непоседливая" деталь прялки		Первая профессия Чехова				
	Имя актрисы Росселлини		Помощник пилота		Плеть псового охотника	Краснозобая утка	
Родное село талибов							Слой сажи на сковороде
Черная фигура Малевича							
Участник ВОВ		Пост в рамазана					
				Его просят поддать в бане			
Нижнего пояса запрещен		Блондинка на все времена					
				Мистер, озвученный Отсом			
"Магазин" оптиков		Крыша блиндажа					

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



## ЕСЛИ СИЛЬНО БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ



**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Хочу поделиться своим рецептом успокоения боли и учащенного сердцебиения.

Надо положить правую руку на область сердца и сосредоточившись на своем организме всей душой, умом, мысленно представить перед собой ваше сердце. Гладьте, жалеете, любите свое сердце, мысленно разговаривайте с ним, уговаривайте его, чтобы оно успокоилось и не болело. И вообще – перед сном ли, отдыхаете ли, жалеете себя, разговаривайте мысленно с каждой клеткой вашего организма, с каждым органом, ведь это ваша часть тела, ее не выкинешь, это ваше государство, это целый мир. Наводите порядок в вашем организме, живите с гармонией жизни окружающей вас, хотя это очень трудно, т.к. жизнь хаотична.

Будьте здоровы, любите и будьте любимы. **Малика. Шилковский р-н, Шилковская, ул. Вокзальная, 24.**

## ДВЕ ПРОЦЕДУРЫ – И НЕТ ПРОБЛЕМЫ!



**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Я, Каширин Валентин Павлович, мне 73 года, жене, Александре Карповне – 71 год. Мы – пенсионеры, родились, выросли и живем в Казахстане и уже несколько лет подписываемся на газеты народных рецептов. Из них используем некоторые простые рецепты, правда, не все помогают.

Хочу поделиться рецептами, которые помогли нам и нашим знакомым. Рецепт от болячки, называемой геморроем.

Нужно выжать сок из листьев толстянки (денежное дерево), ввести такое же количество облепихового масла (в аптеках) и смесью пропитать приготовленную свечку из бинта. Вставить в проблемное место и оставить до утра. Правда, щиплет, но терпеть можно. 2 процедуры – и нет проблемы!



Буду рад, если еще кто-то избавится от этой болячки.

**020213, Казахстан, с. Сараба Аршалынского р-на, Акмолинской обл.**

Ответы на сканворд, опубликованный в № 12.

С	С																			