

ГАСТРИТ



У моего мужа были сильные приступы боли в желудке, врачи поставили диагноз: гастрит с пониженной кислотностью, но он не хотел ложиться в больницу.

Его знакомый где-то прочитал, что есть простой и приятный способ избавления от гастрита – и не заметишь сам, как болезнь уйдет – это яблочные завтраки. Утром натощак больной должен съесть 2 очищенных и протертых на терке яблока. Яблоки лучше



брать желтых или зеленых сортов. Тщательно, не спеша пережевать это блюдо. После 1,5-2 часа не есть – это обязательное условие лечения.

Мой муж съедал этот яблочный завтрак как можно раньше и в 10-11 часов уже полноценно мог поесть. Через месяц такого лечения его самочувствие улучшилось, появился прямо «зверский» аппетит ко всем продуктам, и теперь 2 года он не чувствует боли, хотя завтраки яблочные повторяет для профилактики 2-3 раза в год по 2-3 недели.

Галина Гурьева, г. Мурино.

ПСОРИАЗ



Хочу рассказать о том, как избавился от псориаза. По совету врача стал принимать кварц в поликлинике. Принял 10 сеансов, но никаких сдвигов не было. Тогда я приобрел домашний кварц (маленький переносной аппарат). Включал его в сеть и грел каждое пораженное место по 15 мин. на расстоянии 10-15 см. Потом смазывал мазью «Синафлан» (из аптеки). Так проводил процедуры через день в течение месяца, и мой псориаз исчез и не появляется уже 3 года, хотя страдал я им 7 лет.

Калабашкин П., г. Москва.

Реклама

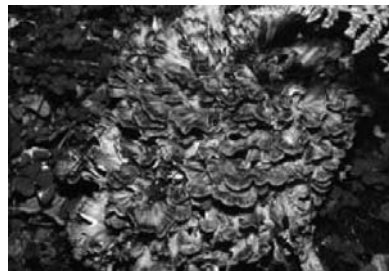
АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА

МЕЙТАКЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ВОСТОКА

Этот японский древесный гриб не так знаменит, как его собрат – шитакэ, 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 способно снизить частоту приливов крови, потливость, снять раздражительность во время климактерической перестройки женского организма. Кроме того, этот гриб прекрасно выводит холестерин, что очень плохо 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, ни с применением 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 обратиться 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.fungomoscw.ru

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.

Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!

Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!

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

ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.

Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru

Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

ISSN 1811-9492



08010



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 №10(314). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru

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

Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru Подписано в печать 2.03.2008 Сдано в печать 2.03.2008

Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Главный 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»

КАК ЛЕГКО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Многим пришлось испытать, что значит **уход за так называемым лежачим больным**. Так вот, эти люди знают, что лежачие больные погибают чаще всего не от свалившейся их болезни, а от заражения крови, неизбежного при пролежнях. Это может стать большой проблемой. Я на собственном опыте испытала, как быстро могут появиться пролежни и насколько это болезненно.

Лет 5 назад я упала с подножки автобуса и как следствие – перелом тазобедренной кости. Больше 2 месяцев пролежала в травматологии на вытяжке. Появились пролежни.

Чем только не мазали, ничего не помогало. Дочь где-то услышала, что **нужно присыпать раны крахмалом**. Присыпала. И действительно, затянулись, а через несколько дней и вовсе прошли. Кажется, что может быть проще, но иногда самые простые средства оказываются самыми эффективными.

Гаранина С., Москва.

ТРЕЩИНЫ НА КОЖЕ НЕ СТРАШНЫ

Трещины на пятках и ладонях **неприятны сами по себе**. А уж для тех, кому приходится много трудиться на земле, это беда вдвойне: сколько с ними возни – распаривания, жесткие щетки, кремы...

Хочу предложить рецепт, секрет которого прост: ешьте желатин. Помогает удивительно! Вот, например, залейте вечером небольшим количеством воды граммов семь желатина и на следующий день, когда он пропитается водой, выпейте. И сразу замо-

чите следующую порцию. Пятнадцатиграммовый пакет желатина разделите, соответственно, на два дня, двадцатиграммовый – на три. Пейте месяц.

Могу сказать о результате по себе: когда начала применять желатин, была весна – самые работы в саду. Пальцы были все в трещинах, кожа, как пемза. После нескольких “желатиновых” дней я даже сначала не поняла, что сделала с руками своими и с пят-

ками – они стали такие гладкие! А лицо! Хотелось себя по лицу погладить! Так зачем, я думаю, желатин пить? Ведь он есть во многих вкусных вещах. Например, в мармеладе. Навалом! И вот сейчас, только шероховатость от полевых или иных работ на руках появляется, чуть кожа на лице или на пятках грубеет, собираю средства всего-навсего на 1 килограмм мармелада и чаевничую с ним вволю. И вам рекомендую!

А.С., г. Обнинск.

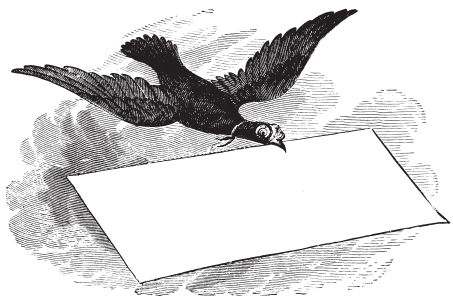


СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

- кому прыщи не к лицу
- доступные рецепты для здоровья
- диета, которую трудно нарушить
- с ангиной надо бороться
- дальность зоркость и мед

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).



КАК СПРАВИТЬСЯ С ЦИСТИТОМ

Прошлым летом у меня начался, как мне казалось, цистит. Боли были во время мочеиспускания и все остальное время. Словом – постоянно. Затем ненадолго все прошло... и снова все началось. Так и жила полгода, не зная, что и делать. Пожаловалась гинекологу – она только посмеялась надо мной, что я не могу справиться с циститом.

Жизнь показалась окрашенной в темные краски, ничего не хотелось, а семья требовала заботы и внимания. Моя подружка уговорила меня поехать к ее знакомой женщине, которая занимается лечением травами. Именно она мне и посоветовала несколько простых, но как оказалось очень эффективных средств.

На терке натирала яблоко средней величины вместе с кожурой и хрен, потом клала туда 1 ч. ложку меда и тщательно перемешивала. Принимала 3 раза в день по 1 ч. ложке до еды.

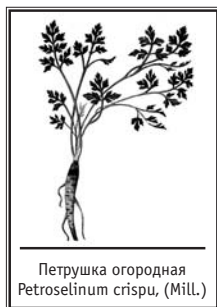
Очень хорошо помог сбор из 5 частей листьев березы, 5 частей плодов можжевельника, 2 частей семян петрушки. Взять 2 ст. ложки сбора, залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения составил 2 месяца.

Так же я пила купленный в аптеке мочегонный сбор. Взяв 2 ст. ложки сбора, заливала 0,5 л кипятка и настаивала 1,5 часа. Принимала по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Всего использовала 200 – 300 гр. мочегонного сбора, до полного восстановления.

Еще знаю, что очень хорошо пить заваренную траву укропа с семенами.


Желаю всем здоровья.

Павлова А.И., г.Королев.



Петрушка огородная
Petroselinum crispum, (Mill.)

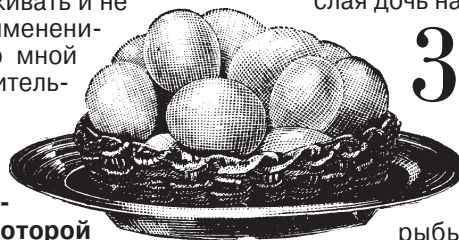
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»

 **Здравствуй, добрая газета «Бабушкины рецепты»!** Вам пишу по поводу некоторых вопросов из газеты.

1 Витилиго (было опубликовано в 2006 или 2007 году). Но повторю: лечат белые пятна на теле отваром (компрессом) от скорлупы яиц, из которых вылупились цыплята. Скорлупу не ополаскивать и не очищать перед применением. Этой газетой со мной нет, т.к. я сменила жительство.

2 В одном из номеров за 2007 г. обратилась женщина, у которой внучка 5-ти лет стала заикаться после испуга (причину не указала). Эта женщина или из Екатеринбурга или рядом. Пишу для нее и для других молитву-заговор, которую опубликовал в журнале «Работница» с разрешения Совета Белых Магов Юрий Васильевич Тарасов.

Накатать сырое куриное яйцо с головы по телу по часовой стрелке и говорить: «*По голышке светлой, по спинке прямой, по животу белому, по ручкам нежным, по ножкам резвым яичко*



катается, сглаз да хворь на него мотается. Соберется немочь по крупице, кто наслал, тому возвратится, кто заставил младенца мучиться, тот от порчи злой жгутом скрутится. Аминь». Сразу же кинуть яйцо в огонь.

Читает мать на детей своих (и взрослых) и на внуков, т.е. может читать и бабушка и ее взрослая дочь на своих детей.

3 По поводу бельма на глазу из «Старинных рецептов знахарей». Сказано, что излечивает желчь свежешепманной рыбы-щуки за некоторое время постоянного пользования. Возможно жжение в начале лечения.

И моя к вам просьба – в одном из номеров «Бабушкиных рецептов» опубликуйте адрес центра И.П.Неумывакина. Газету я покупаю регулярно и имею нужду в этом центре.

Спасибо.

С уважением,
Гавдаева В.Н.
142403, г. Ногинск Московской обл., ул. Краснослободская, 1а-22.

ЕСЛИ В НОГАХ ПОЯВИЛИСЬ СУДОРОГИ

 У меня давно был артроз коленных суставов второй степени. Все, кто знаком с этим заболеванием, представляют, какие порой приходится испытывать мучения. Каждое утро, как только вставать с постели, часто возникали судороги в мышцах ног, такие произвольные сильные сокращения мышц, это было очень болезненно. Боль проявлялась и днем. Это буквально доводило меня до слез. Сначала ноги сводило от щиколоток до колен, потом – все выше и выше. Надо сказать, что я перепробовала всевозможные рецепты: и массаж, и таблетки, но судороги не проходили. Пробовал щипать, колоть, сдавливать эти мышцы, безрезультатно. И все же, мне удалось избавиться от этой боли. Однажды жена пожаловалась на мои страдания своей приятельнице, а та, оказавшись, тоже страдала от этой напасти. И посоветовала простые упражнения, с

которых нужно начинать каждое утро. Я начал делать их от безысходности, но удивительным образом, мне помогли именно они.

Нужно лечь набок и растереть ладонью или кулаком поясницу и крестец энергично во всех направлениях до появления тепла в растираемой области и в руке. Через 1 минуту судороги исчезают.

А чтобы утром не появились судороги? Не вылезая из-под одеяла, следует сделать:

- 1. Сгибание и разгибание стоп** от 10 до 50 раз, постепенно увеличивая количество.
- 2. Согнуть ноги в коленях** и поворачивать их вправо и влево медленно, без напряжения от 5 до 30 раз.
- 3. В этом положении поднять таз** (как для судна) 5-10 раз.
- 4. И снова повторить** первое упражнение.

Надеюсь, что кому-то это окажется полезным.

И.М., г. Волжск.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ПРЫЩИ НЕ К ЛИЦУ

Главным принципом борьбы с угрями должна стать педантичная чистота: несколько раз в день мойте лицо с туалетным мылом или гелем для умывания. Не касайтесь лица грязными руками или не очень свежим носовым платком.

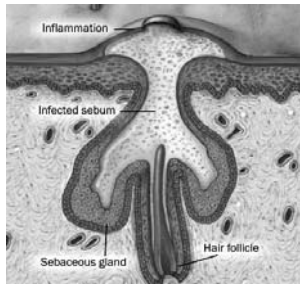
Лучше использовать одноразовую бумажную салфетку или чистый платок.

Подскажу вам прекрасный рецепт лосьона от прыщей: цедру лимона мелко нарезать, добавить 2 ст. ложки сухого шалфея, залить стаканом кипятка и 1 час настаивать под крышкой. Затем процедить, добавить сок одного лимона, 50 мл водки и 30 мл уксуса и камфорного спирта. Хранить в холодильнике, плотно закупорив. Протирать лицо перед сном.

Раз в неделю смешать 1/2 стакана сметаны домашней с одним стаканом мелкой соли и тут же энергично наносить на лицо, слегка втирая. Через 15 минут умыться прохладной водой. Эта маска хороша, но злоупотреблять ей опасно.

Свести прыщи поможет умывание настоем мяты и репейного корня: 1 ст. ложка на литр кипятка, настоять 1 час. А раз в неделю нужно делать жидкую маску из 50 мл настоя ромашки, приготовленного из расчета (1:5) и 2 ст. ложек меда. Маску держать 20 минут, затем смыть кипяченой водой.

тирать лицо 2 раза в день. Но особенно эффективно помогает после паровой ванночки, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки смеси сухих трав: ромашка, мята перечная, липовый цвет.



Разрез кожи в зоне прыща

Настойку календулы готовить нужно для длительного применения: 10 свежих (или 1 ст. ложка сухих) цветков календулы залить 100 мл водки и настоять 7 дней в темном теплом месте, процедить, из настойки можно приготовить лосьон: 2 ст. ложки настойки залить 100 мл кипяченой воды. Лосьоном протирать лицо утром и вечером. Результат потрясающий.

200-граммовую банку плотно набить лавровым листом, залить кипятком доверху, кипятить на водяной бане 5 минут. Охлажденным отваром протирать лицо.



Лавр

Помогает и дрожжевая маска: 1/3 пачки дрожжей развести кислым молоком и нанести на чистое лицо на 20 минут. Смыть теплой водой, а затем протереть лицо лосьоном.

Рецепт лосьона: 1 стакан размятой земляники залить 2 стаканами водки, настоять 2 недели, процедить и протирать лицо утром и вечером. Свежо и приятно после такой процедуры.

Пересмотрите свой пищевой рацион. Употребляйте больше овощей, разных каш, пейте побольше травяного или зеленого чая. Умывайтесь только холодной водой, а перед сном протереть лицо лосьонами, приготовленными своими руками. Через месяц забудете о прыщах.

Кочетова А.М., г. Брянск.

ЗАМЕЧЕНА НЕТОЧНОСТЬ

Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! В вашу газету я писала рецепты «Как я лечила шпоры» (№1 за 2008 г.). В этой заметке ошибка, уксусная кислота должна быть крепостью 70% или уксус – 76%, чтобы скорлупа яйца была мягкая.

С уважением, Людмила Александровна, г. Рыбинск.

МОРСКОЙ ВОЗДУХ ОТ АСТМЫ

Правда ли, что для больных бронхиальной астмой лечение морским воздухом очень полезно (у нас ребенку 4 года, диагноз установлен с 3 лет)? А то одни врачи говорят, что морской воздух крайне полезен, а другие – что от смены климата будет только хуже.

Евгения Л., г. Саратов.

Опыт многих специалистов в области практической аллергологии показывает, что кратковременное пребывание детей на курортах Черноморского побережья во время отпуска в основном не влияет на дальнейшее течение заболевания, более того, практически у 30% пациентов такая смена климата приводит к обострению бронхиальной астмы. Особенно это касается тех детей, которые выезжают за пределы своей климатической зоны в первый раз.

В таких случаях обострения особенно часто отмечались во время пребывания на Черноморском побережье Кавказа в районе Сочи. Ввиду этого, санаторно-курортное лечение детям, страдающим бронхиальной астмой, должно рекомендоваться только врачом-специалистом после углубленного обследования, в результате которого подтверждается связь заболевания с определенным климатическим фактором. В противном случае заранее предсказать эффект климатолечения невозможно.

Самыми эффективными в климатолечении бронхиальной астмы признаны высокогорные курорты и районы соляных копей, однако следует помнить, что они отнюдь не являются панацеей. Наоборот, разумное сочетание базисной терапии и физических методов реабилитации (специальные комплексы упражнений, лечебная физическая культура и т. д.), периодическое оздоровление в чистой пригородной зоне привычной климатической полосы способны дать более ощутимый результат, нежели поиски улучшения на берегу моря. Необходим очень индивидуальный квалифицированный подход.



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Хочу через вашу газету сердечно поблагодарить травницу из Анапы – Климову Ольгу Викторовну! Человека с доброй душой, которая возвращает людям самое ценное, что у них есть – здоровье!

Сама я обратилась к Ольге Викторовне, когда традиционная медицина мне ничем не смогла помочь. Было заболевание щитовидной железы (кисты в обеих долях). Получила бандероль с травами и подробными рекомендациями и незамедлительно начала их принимать. Через год своего лечения УЗИ показало отличный результат. И все это благодаря поистине чудодейственным травушкам, которые я принимала: лапчатке белой, медунице, золотой колючке, дурнишнику и вербене. Потом я вновь написала Ольге Викторовне, но уже с другой проблемой, так знакомой сейчас многим людям – лишней вес. Сама я раньше никогда не страдала от лишнего веса. Ела всегда сколько хочу и когда хочу, и оставалась стройной. А как начались проблемы с щитовидкой, стала незаметно набирать лишние килограммы. Сначала я не очень переживала по этому поводу, думала, как набрала, так и сброшу, но время шло, а самостоятельно решить эту проблему я не смогла. И я попросила порекомендовать мне травы для нормализации веса. Ольга Викторовна посоветовала мне попить трутеник лиственничный, шикшу и морозник. Трутеник пила 1,5 месяца, за это время сбросила несколько килограммов. При приеме шикши и морозника – еще несколько. В настоящее время продолжаю принимать морозник, но результатом уже очень довольна. Мой вес нормализовался. Спасибо Ольге Викторовне за травы, которые мне очень помогли. И низкий поклон за мое выздоровление!

Возможно кому-нибудь может понадобиться помощь Ольги Викторовны, как и мне когда-то. Вот ее координаты: 353440, Краснодарский край, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования, Климовой Ольге Викторовне (для ответа вложить конверт с о/а, указать возраст и диагноз).

Желаю всем крепкого здоровья, а газете – творческого долголетия!

С уважением, Филина Н.В. 109451, г. Москва, Перервинский б-р, 1-76.

ПОДАРОК ОТ КРЫСКИ

Ольга Викторовна Климова

Каждый из нас имел возможность убедиться в том, что **животные гораздо больше знают Природу**, чем мы ее «венцы», «творцы», «цари» или нерадивые «дети». Стоит только вспомнить, как много растений названо так именно потому, что «открыли» их нам зверюшки и птицы: маралий корень, волчья ягода, кошачья лапка, медвежий корень, птичий клей, кукушкины слезки, ласточкина трава, соколий перелет, лисий хвост, сорочьи лапки, рыба трава, собачий корень, верблюжий хвост, аистник. Все не перечислить! И буквально у каждого животного можно научиться чему-то полезному.

Кто-то будет спорить, не у каждого, вот, к примеру, у таких противных крыс или мышей чему учиться? Они ведь только норы роют, дыры прогрызают, все воруют или портят, и все их только боятся! Эх, как прав был **Парацельс**, сказав: **«Мы умираем не от болезней, а от своего невежества»**. Мы не хотим изучать, не хотим помнить, узнавать. Ждем «волшебную пилюлю», как заморскую

Птицу счастья. А больных с каждым годом все больше...

Какой же секрет знает серенькая зверушка крыска? Чему может нас научить? Есть такое растение, прозванное в народе **крысинный корень**. Он же спасение для многих людей!

А вот на Востоке крыс очень уважают, совершенно не боятся, даже почитают. В Индии слоновоголовый бог учености Ганеши ездит на крысе, она у него любимое ездовое животное. В Японии крыса спутница у бога Счастья. В Японии, Китае и Индии считается, что в доме, где нет крыс скоро случится беда, смерть, болезни или пожар, ведь есть похожая пословица: **«Крысы первыми бегут с тонущего корабля»**. Так же считается, что крыса похожа на героя, который принес людям рис. В Индии есть «Восьмое чудо све-

та – это храм богини Карни Мата (штат Раджастан, деревня Дешнок), она считается реинкарнацией (воплощением) великой Дурги (она же богиня Кали). Карни Мата творила и продолжает творить чудеса. Одно из них – люди, после смерти возрождались в образе крыс и живут в Крысином Храме. Крыс там видимо-невидимо. Все люди их почитают.

Крысы не раз спасали людей. Когда разразилась страшная эпидемия чумы и множество людей собралось в храме, то людям давали пить воду, которую вначале пили крысы, эта вода была чистой и никто не заболел. Надкушенные крысами сладости называют «про сад» и раздавали детям. Если молоко из миски отведали крысинные детки, это молоко давали и человеческим детям, ведь от такого молока дети вырастут крепкими, здоровыми и счастливыми. И, конечно, люди уважают крыс и за запасливость, трудолюбие, ум и привязчивость к хозяину. Неужели же мы можем вспомнить только злых крыс из «Щелкунчика»?

Есть и другое сказание. Жили были царь да царица и был у них единственный любимый сын, за которого у них вся душа изболелась, так как был он чахлам да сохлым, бледным да слабым, воздуха ему не хватало, и он часто задыхался до посинения. Ни доктора, ни иноземные лекари помочь ему не сумели. Но однажды поздно вечером вылезла из подвальной дыры большая крыса, она принесла кусок корня, что раскладывали слуги для защиты запасов и зерна от крыс в амбарах и подвалах, и сказала: **«Скажу, как этим корнем Вы спасете своего сына, а взамен обещайте не травить моих деток»**. Вот так спасла старая и умная крыса царского наследника от тяжелой астмы (задыха). А благодарные царь и царица больше не гоняли крыс, а относили и оставляли в подвале несколько мешков зерна для них.

Вот такой он корень чернокорень, а еще кошачье мыло, собачий корень, крысинный корень, песий язык (известно ведь, что если собака оближет любую рану, она быстро заживет **«как на собаке»**). «Cynoglossum» – род бурачниковых. Злостная колючка, его усердно выпалывают в огороде...



Чернокорень лекарств.
Cynoglossum officinale L.

«Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно!»

Плиний Старший.

В народной медицине многих стран используется уже много столетий. Так, Сэмюэл Томсон в 1789 году, потеряв мать, которая умерла после 9 недель безуспешного лечения традиционными лекарствами, узнал о некоторых травах («Знать бы раньше», – воскликнул 20-летний юноша), стал успешно лечить больных этими травами (в том числе чернокорнем) и впоследствии стал известным основателем физиомедицины и считал чернокорень лучшим средством для снятия болей и напояжения в печени и устранения мокроты в легких. Чернокорень легко опознать: сам корень имеет корку черного цвета, цветочки мелкие, темно-красные, семена цеплючие колючки, листья опушенные сверху.



Cynoglossum officinale L.
Common Hound's-tongue; R.

Целебно все растение, но особенно корни. Копать их лучше осенью. А сажать растение лучше где-то с краю, чтобы потом не нацеплять колючек. Растение имеет не очень приятный запах, который очень не нравится мышам и крысам. Из подвала, сарая, амбара, склада, дома, где будет разложен корень, мыши и крысы уйдут непременно. Обладает ядовитостью. Но при соблюдении дозировки, проверенной веками, никаких побочных действий не имеет, в организме не накапливается. И чернокорнем никто еще не отравился (для сравнения от «паленой» водки травятся ежегодно около 100 тысяч человек!)

Чернокорень (вид лечебный) содержит алкалоиды: цинглоглоссин, цинглоглоссеин, глюкоал калоид консолидин, гелиосупин, дубильные вещества, инулин, смолы. В книге доктора О.Ильина рекомендуются отвары и настои чернокорня при многих заболеваниях. Истари чернокорень применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, при ревматизме, кашле и судорогах, при порезах, экземах, псориазе, язвах, ушибах, воспалительных процессах на коже, при переломах костей, болях в суставах, от грибка. Но ему нет равных в борьбе с астмой, туберкулезом, хроническим бронхитом и др. легочными заболеваниями. Прекрасно сочетается (они усиливают действие друг друга) с медуницей легочницей и манжеткой. Если нагрнул рак легкого,

необходима и листовничная белая губка, и белое каменное масло. Он хорошо помогает при рассасывании костных мозолей, наростов и при растяжении связок. Можно сделать примочку: 1 чайн. ложка корней на 1 стакан горячей воды, настоять, укутав, минут 20. А можно сделать мазь. Такая мазь поможет от косточки у большого пальца ноги или вдовьяго горба на шее. 1 стол. ложку корней чернокорня (измельчить, если сильно жесткие замочить в воде на 6-8 часов) и 1 стол. ложка корней окопника на 100 грамм растопленного свиного смальца (внутренний жир) смешать и прогреть 10 мин. на маленьком огне. Процедить. Хранить в холодильнике, а применять, подогрев в столовой ложке.

Был такой случай. В дачный автобус вбежала сильно задыхающаяся женщина, долго что-то искала в сумке, в карманах, оказалось ингалятор. Доняла ее астма. Продышавшись, она с виноватым видом стала отряхивать от мелких колючек спортивный костюм. «Вот ведь сорняк привязался!»

Но астма привязалась к ней давно, еще раньше... А свое спасение Вы на костюме носите. Не зря ведь колючка к Вам цепляется, помочь хочет. Да, не замечаем мы помощи Природы. Хотя есть хорошая поговорка: **«Пусть будет лечение не в аптеке, а в библиотеке!»** Так женщина «открыла» для себя чернокорень и, конечно, он ей помог. Другая женщина так же мучилась астмой. И ей почти каждую ночь снился похожий сон (с вариациями), будто она выгоняла из квартиры крыс. Хотя какие крысы в новом доме на 4 этаже? И все спрашивала, чем бы их потравить? И вот, только через 8 лет она узнала о крысином корне и постепенно избавилась от болезни. Ни крысы, ни мыши ей больше не снятся. В газете был напечатан случай, когда мужчине помог чернокорень (настойка) от скопления жидкости в легких.

Настойку делают так: 1 чайная ложка измельченного корня на 100 мл 70 % спирта или хорошего самогона. Настоять неделю в темном месте. Применять по 10-15 капель с 0,5 стакана воды 2 раза в день за 20-30 мин. до еды. **Отвар делают так:** 1 чайная ложка корней на 1 стакан кипятка, ки-

пятить 10 мин. Процедить. Принимать по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день. Постепенно довести до 1 чайн. ложки. Курс 1 месяц и 2 недели – перерыв.

Такие рецепты (выберите один, и они для взрослых) так же помогут заживить гнойные раны, избавиться от воспалений женской половой сферы (в т. ч. эндометриоз, кольпит, вагинит и др.), делают спринцевания 1 чайн. ложка корней на 1 стакан кипятка. Чернокорень применяют и при болезнях крови, при красной волчанке, при раке костей (попеременно с молочаеом Палласа, по 1 месяцу каждого). При раке легких необходимо вдыхать дым от горящих колючек и другого сорняка дурнишника (кто ищет нетребу траву или золотую колючку?), пить и уснею (природный пенициллин). Пусть помогут вам травушки, названные именами животных, птиц или рыб! Они – сила зеленого доктора природы, сила земли Русской. Ведь: **«Неизлечимых болезней нет, а есть неизлечимые люди, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил»**, – сказал Кеннет Джеффри.

Не запускайте болезни, не опоздайте позвать травушки! Ведь на любую хворь в Природе зелье вырастает – мудрость Тибета.


А на Востоке говорят: **«Если не пытаться, зачем и жить?»** Я могу предложить указанные травы, а так же правильно собранные, не измельченные: боровая матка, карагана (верблюжий хвост), кашкара (рододендрон), огонь-трава, калган, лапчатка белая, астрагал, манжетка, медуница, красная щетка, горный морозник, галега, белозор (царские очи), княжик, аконит киргизский, очанка, дудник, розмарин, ятрышник (кукушкины слезки), стальник (бабская война), медвежий корень, шикша, диоскорея кавказская, гинкго, дымянка, дрок, желтушник, панцерия, арника, эдельвейс и сон-трава (прострел), норичник (зобная трава). Горечавка, шелковица, володушка и др. Корни от алкоголизма с молитвами. Белое каменное масло (кусочки) со всеми рецептами, гриб трутовик листовничный с методикой быстрого похудения ЯМАКИРО (ручек).

При обращении, пожалуйста, вкладывайте конверт с Вашим обратным адресом. Пишите коротко, диагноз, возраст. **353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования. Климовой Ольге Викторовне.**

«Что такое сорняк? Это растение, полезные свойства которого еще не открыты.»

Ралф Эмерсон.

МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ БОЛЬШЕ НЕТ!

 Я много лет страдала мочекаменной болезнью и воспалением мочевыводящих путей. В ходе лечения воспользовалась удивительным сбором трав, который нашла в книге о лечении травами. Попробовала и хочу поделиться теми рецептами, которые мне помогли:

30 г полевого хвоща, 25 г золотой розги, 10 г корня полевого стальника, 20 г листьев березы, 5 г плодов шиповника, 5 г мяты перечной, 5 г цветков календулы.

Чайную ложку сбора (с горкой) залить крутым кипятком (150 мл), накрыв, настаивать 15-20 минут.




Шиповник

Пить 4 раза в день после еды, каждый раз заваривая заново. Срок лечения зависит от самочувствия: при воспалительных процессах принимать 4-5 дней, а при выведении известковых отложений и камней – подольше.

Всем здоровья.

Маринина С.Т.

СОЛЬ ПРОТИВ ПОЛИПОВ


 Меня мучил постоянный насморк и головные боли. Врачи поставили диагноз – полипы. Рекомендовали операцию. Но я решил, что под нож хирурга лечь я еще успею, и обратился к опыту народной медицины. Давно читал, что во время войны соль использовали, как лекарство в различных ситуациях. Вот, и я решил попробовать, не испугаются ли соли мои полипы.

И вывел их, следующим образом.

Я брал 1 чайную ложку поваренной соли разводил в 300 г теплой кипяченой воды и добавлял три капли йода. Опускал нос в кружку с раствором и поочередно, то правой, то левой ноздрей втягивал раствор в носоглотку и выплевывал. Потом брал спичку, наматывал на нее тампон из ваты, смазывал йодом и обрабатывал полипы. Щипало, но терпел. Процедуры проводил ежедневно утром и вечером в течение трех месяцев.

Новиков Сергей, г.Москва.

ДОСТУПНЫЕ РЕЦЕПТЫ

 Хочу поделиться своим открытием. Недавно узнал об удивительном человеке и докторе П.М. Куреннове. Этот человек славился на всю Россию XIX века.

Методами народной медицины Павел Матвеевич ставил на ноги тяжелобольных, ему были открыты тайны многих самых различных заболеваний. Всю свою жизнь Куреннов обобщал, изучал и использовал опыт русских и зарубежных лекарей-гербалистов, врачей-натуропатов, травников и знахарей.

Вот некоторые из рецептов, советов и рекомендаций доктора Куреннова:

Учащенное сердцебиение.

Следует налить в кастрюлю четверть литра воды, поставить на огонь. Как только вода закипит, убавить огонь и всыпать в кастрюлю 4 грамма травы адониса. Кипятить на медленном огне не более 3 минут. Потом накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы отвар настоялся, затем процедить. Пить 2 раза в день по столовой ложке. Ненормальное биение сердца прекращается после нескольких дней приема этого средства.

От одышки. Взять 1 литр меда, сок из 10 лимонов и 10 головок чеснока. Чеснок почистить, пропустить через мясорубку. Все это смешать и оставить на неделю в банке закрытым. Пить 4 чайные ложки каждый день и только один раз в день в один прием, именно 4 ложки, но не сразу глотать все, а не торопясь, медленно пить одну ложечку за другой. Дни лечения не пропускать. Этого количества снадобья достаточно на 2 месяца. Этим рецептом вылечиваются даже дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

От болезни печени. Смешать полстакана капустного рассола с полстакана сока из свежих помидоров и пить 3 раза в день после приема пищи. Это средство надо пить весьма длительный период.

При язве желудка и 12-перстной

кишки. Пить натощак утром и перед обедом по 100 г отвара мелко нарезанной травы чистотела вместе с корнем. Травы надо брать до половины сосуда и заполнять его кипятком. На ночь не принимать. Если трава сухая, сосуд заполнять до одной трети. Курс лечения 2-3 недели.

Народное средство от растяжек связок и сухожилий. Всякие растяжения сухожилий, будь то большие или малые, лечатся горячими молочными компрессами. Компрессы надо менять, как только они остынут. Это единственное, но самое ценное средство русских провинциальных лекарей. Очень часто от растяжения сухожилий применяют также лук с сахарным песком. Взять мелко накрошенного лука и смешать его с толикой сахарного песка, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и наложить ее на больное место.

Отеки на ногах. Пить отвар из льняного семени – 4 чайные ложки семян на 1 литр воды. Кипятить 10-15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место, дать настояться 1 час. Можно и не процеживать. Для

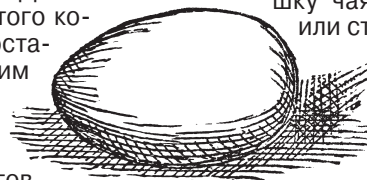
вкуса прибавить лимонного или другого фруктового сока. Пить по полстакана через 2 часа 6-8 раз в неделю, отвар лучше пить горячим. Результат достигается через 2-3 недели.

Испытанное средство от невралгии. Во время невралгического приступа сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного.

Средство от раздражения мочевого пузыря. Лучше натощак пить чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни и вишни. Можно прибавить меду по вкусу. И кукурузный волос, и стебельки можно использовать сушеными.

Искренне надеюсь, что они помогут кому-то решить свои проблемы. От себя могу еще добавить, что испытал многое на себе и своих близких и могу заверить, что не только не получил никакого вреда или осложнения, но и справился с такими заболеваниями как одышка и растяжение связок.

Панкратов Н.Г., Москва.



ДИЕТА, КОТОРУЮ ТРУДНО НАРУШИТЬ

Какая первая мысль у вас возникает при слове «диета»? Правильно, ограничения, запреты и прочее. А вторая? Тоже верно: «Да гори оно все синим пламенем, я в конце концов у себя одна». А между тем есть, есть одна такая.

«Не все йогурты одинаково полезны», – день и ночь твердит нам реклама. Это же утверждение справедливо по отношению и к диетам. «Листик салата, половинка (!) вареного яйца, две средние отварные картофелины...» Несомненно, такая диета приведет к снижению веса, но какой ценой?

МИНУСЫ ПОДОБНЫХ ДИЕТ:

Непреодолимое чувство голода, особо отметим, постоянное, тоска зеленая по всяким «вкусностям», и как следствие – никакого удовольствия от еды. При таких диетах список разрешенных продуктов весьма ограничен. Организм умный и подобных «издевательств» долго не потерпит, потом он с утроенной силой «набросится» на запретное.

Подобные диеты крайне бедны белком. А белковое голодание – это неизбежные проблемы с иммунитетом (как минимум, частые простуды).

Дистрофические изменения кожи и ногтей.

Дефицит так называемых пищевых волокон, что приведет к неизбежным проблемам с толстым кишечником.

Нестойкий эффект снижения веса.

Что же получается? Столько мучений, сил, здоровья потеряно в этой борьбе, и все напрасно? А все потому, что многие пытаются открыть запертую «дверь» без ключа. Впрочем, некоторым это удастся, просто ее взломав (чинить «дверь», простите, организм, потом все равно придется).

Но если в ваших руках есть заветный ключик, справиться с проблемами гораздо легче.

Этим ключиком и является –

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ИЛИ МАЛОЖИРНАЯ ДИЕТА

На одно из первых мест по шкале ценностей, несомненно, следует поставить ее гуманность: она утверждает – не бойтесь есть! Не бойтесь есть поздно! Старайтесь быть сытым! Словом, никаких запретов. Возникает закономерный вопрос: возможно ли такое? Не из области ли это фантастики? Возможно! Реально! Доступно! – утверждают сторонники низкокалорийной диеты. Единственное ее тре-

бование – не превышать суммарное количество потребления жиров в день: 15%, максимум 20% от суточной калорийности. Проще говоря, в день вы должны потреблять не более 30-40 граммов жира. (Обычно взрослый человек употребляет около 100 г).

Количество приемов пищи произвольное, но желательно не менее трех, считая перекусы.

Последний прием, тот самый ужин, который непременно должен умять ваш злейший недруг, когда вы захотите.

Учтите только, чем ближе к ночи прием пищи, тем менее жирным должно быть ваше питание. Эффект от такой диеты может вам показаться довольно скромным – 1-1,5 кг, но это в первые 3-4 месяца применения. Затем он только усилится. Даже если вы пессимист и разуверились в разного рода диетах, бесспорно одно – питаясь подобным образом, вес вы уж точно не наберете.

К тому же не забывайте о том, что столь желаемый эффект достигается практически без каких-либо усилий с вашей стороны. В низкокалорийной диете запрещенных продуктов нет вообще, в любых количествах можно есть: макароны, крупы, картофель, нежирный творог, кисломолочные продукты и молоко, нежирные рыбу и мясо, нежирные сладости: сахар, варенье, джемы, зефиры, пастила, овощи и фрукты. Желательно, чтобы по массе преобладали овощи.

ПЛЮСЫ НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ ДИЕТЫ:

Ее легко соблюдать и очень трудно нарушить, она обладает

замечательной переносимостью, так как при ее соблюдении не возникает чувства голода, легко применяется на практике даже людьми, далекими от каких-либо диетических познаний. Все, что нужно знать, примерное содержание жира в продуктах. Для начала можно воспользоваться табличкой (см. ниже). Уже через неделю нужда в ней отпадет. Навыки подсчета вырабатываются очень быстро. Да и сведения о содержании жира имеются сейчас на упаковке большинства продуктов.

Таблица содержания жира в продуктах (на 100 г):

Говядина постная	5-10
Говядина жирная	до 30
Говяжьих колбасы	10-14
Свинина постная	25-30
Сало	70-75
Вареные колбасы (докторская и др.)	25-30 и более
Копченые колбасы	35-45
Сосиски, сардельки	25-30
Пельмени с добавлением свиного фарша	18-25
Рыба жирных сортов	до 19
Сливочное масло	75-80
Маргарины	65-70
Кулинарные жиры	92-98
Сметана	25-40
Твердые и плавленые сыры	30-50
Шоколад	40
Сливочное масло	15
Растительное масло	95
Майонез	10
Песочное печенье	12-25

Потребление белка и углеводов жестко контролируется организмом, поэтому переест продукты, состоящие только из углеводов и белка, довольно трудно. Уменьшение содержания жира в пище не ведет к снижению ее сытности, поэтому желания «догнаться» дополнительным количеством мучного и сладкого не возникает.

САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Если потребление жира ниже, чем его расход (окисление), человек будет худеть независимо от того, чувствует он себя сытым, очень сытым или настолько сытым, насколько это возможно. К тому же эффект диеты можно существенно усилить, если 3-6 раз в неделю по 30-60 минут заниматься аэробными тренировками.



БЫЛ ИНСУЛЬТ... ЧТО ДАЛЬШЕ?

В России ежегодно происходит около 400 тысяч инсультов. Примерно 20 процентов людей, перенесших инсульт, умирает в течение первого месяца заболевания. Половина остальных будут инвалидами. Вашему больному повезло – человек остался жить, а это значит, что все можно восстановить.

Начало в № 9.

А все-таки с чего начать?

Не настраивайтесь на долгое лежание – оно не поможет. Если вы долго лежали в постели, сразу же начинайте принимать меры к вертикальному образу жизни. Изучите себя, проанализируйте те движения, которые вы можете сделать. Научитесь сидеть, потом стоять, старайтесь распределять вес тела равномерно на обе ноги. Пробуйте ходить с чьей-то помощью. Дальше пробуйте сами – держитесь за стены, мебель. В среднем за одну неделю вы должны успевать осваивать от одного до трех новых движений рукой и ногой. Вам нужно заставить мышцы работать. Очень желательно ежедневно посещать сеансы массажа на протяжении одного-трех месяцев – очень поможет. Конечно, было бы хорошо посетить какое-либо оздоровительное-реабилитационное заведение. Плюс на протяжении всего этого времени занимайтесь самостоятельно разнообразными физическими упражнениями.

Первые движения

От типа инсульта и степени поражения мозга будут зависеть все ваши двигательные характеристики. К примеру, при легкой ишемии и быстром реагировании врачей в этом случае будем иметь легкие или даже незначительные нарушения двигательных характеристик. А в случае обширного геморрагического кровоизлияния нарушения двигательных функций будут весьма значительными, в большинстве случаев это будет полный паралич одной стороны тела. Соответственно, первые движения ног для каждого будут разными, но общая схема, по которой можно начинать восстановление, будет очень похожей для всех типов инсульта.

Учимся сидеть

При длительном пребывании в условиях стационара большее количество времени вы проводили лежа, и под конец лечения лежачий образ жизни стал для вас нормой. Начните приучать себя к вертикальному образу жизни. Когда ваше состояние более-менее стабилизируется, попробуйте с помощником присесть на край кровати.

Не старайтесь первый раз просидеть как можно больше. Контролируйте себя, и при сильном головокружении вновь прилягте на кровать. С каждым днем увеличивайте на несколько минут то время, которое вы проводите сидя. Когда сидите, контролируйте положение ваших ног, старайтесь не подгибать их. Почувствуйте нагрузку, когда ноги касаются пола, старайтесь эту нагрузку контролировать, равномерно распределяя вес на обе ноги.

Учимся стоять

При первых попытках постоять после длительного пребывания в лежачем состоянии следует учесть, что мышцы пораженной после инсульта ноги очень слабые, и большинство из них атрофированы. Учтите также, что и мышцы непораженной ноги очень слабые и также некоторые из них могут быть атрофированными. Начинать становиться на ноги

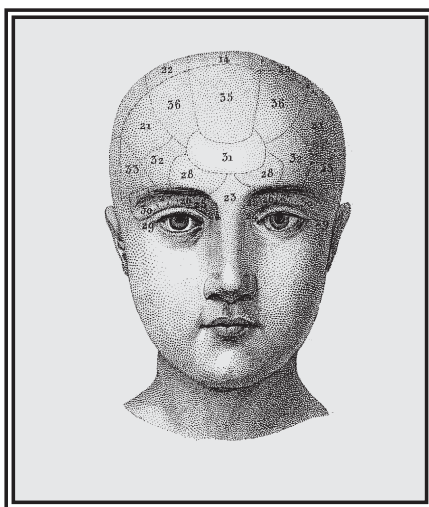
очень желательно с помощником, так как самому это сделать будет очень тяжело. Когда будете подниматься, не сразу нагружайте пораженную ногу. Сначала аккуратно становитесь на здоровую, а потом постепенно нагружайте и другую. Будет очень интересное ощущение, когда вы в первый раз за несколько недель станете своими ногами на землю.

Следите за своим самочувствием. Контролируя себя, постепенно увеличивайте то время, которое вы проводите стоя на ногах. Учитесь равномерно распределять вес на обе ноги. Со временем начнут происходить изменения на анатомическом уровне – мышцы начинают выполнять свою прямую обязанность, соответственно увеличивается приток крови к нижним конечностям, начинают восстанавливаться нейронные цепи. Все эти процессы не могут происходить незаметно, поэтому будьте осторожны и готовы к плохому самочувствию, головокружению, зуду в ноге.

Учимся ходить

Если ваше состояние уже позволяет стоять на ногах, то с этого момента и можно начинать делать первые шаги. Очень вероятно, что сделать несколько первых шагов и удержаться на ногах будет очень трудно, поэтому начнем ходить с помощником. Помощь заключается в поддержке вас с пораженной стороны. Помощник закидывает вашу руку себе на шею и своим коленом поддерживает ваше колено, фиксируя таким образом коленный сустав на месте. Этот метод хорош за исключением некоторых нюансов. Очень сложно с вашей стороны держаться за помощника пораженной рукой, тем более что чувствительность руки еще очень низкая, и вы будете неправильно оценивать ту силу, с которой опираетесь на помощника. И с психологической стороны слабощувствительная рука создает очень неприятные ощущения.

С ногой ситуация тоже непростая. В большинстве случаев для того, чтобы сделать шаг, вы будете закидывать ногу в сторону, и нога помощника, которой он пытается фиксировать ваше колено, будет просто мешать. Ситуация, когда помощник поддерживает вас с непораженной стороны, более комфортабельна и представляет больше свободы передвижения. Но и здесь есть свои недостатки – коленный сустав ничем не фиксируется и нет возможности придержать здоровой рукой за стену или мебель. Дальнейшее развитие двигательных функций ноги, ее силовые характеристики и скорость восстановления являются параметрами сугубо индивидуальными. Наиболее решающими факторами, влияющими на восстановление, являются степень поражения мозга и качество проводимой реабилитации.



Продолжаем ходить

Ровный пол в квартире или асфальтовая дорога со временем перестанут давать необходимую нагрузку вашей ноге. Один из способов дать нагрузку ноге – передвижение

Время, за которое нужно научиться самостоятельно ходить, для каждого больного разное. Учитывая множество факторов, влияющих на скорость восстановления, постарайтесь за один-три месяца приучить себя к самостоятельному передвижению. Естественно, походка у вас не будет идеальной, сложно будет преодолевать ступеньки, но все же без помощника вы сможете пройти. Вот теперь нужно развивать и усовершенствовать тот минимум, которого вы добились.

в определенной среде, которая и будет являться нагрузкой. В самом простом случае средой, которая будет нагружать ногу, может служить густая высокая трава, а в зимний период – густой снег. Также средой, которая дает нагрузку, является вода. Очень интересный эффект получается при ходьбе в воде при небольшом уровне воды – приблизительно по колено или ниже. Правда, выполнение этого упражнения немного проблематичное. Основное место, где можно проводить подобные тренировки – это бассейн. Но удержаться на скользком полу бассейна весьма сложно, а самая главная проблема – в том, что в бассейне никогда не наливают воды по колено.

Восстановление ноги.

Упражнение 1

Одной из проблем, с которой вы встретитесь, будет невозможность согнуть ногу в колене. За сгиб и разгиб ноги в колене отвечают разные группы мышц, в большинстве случаев у вас будет работать та группа мышц, которая отвечает за разгиб. Поэтому рассмотрим выполнение упражнения, которое будет способствовать сгибу ноги в колене. Один из методов решения данной проблемы -пассивная работа мышц, которые отвечают за изгиб ноги в колене. Упражнения выполняем с помощником. Вы ложитесь на спину и разгибаете ногу. Просите помощника согнуть вам ногу. После этого снова разгибаете. Повторяете упражнение много раз. В итоге на сгиб ваша нога работает пассивно – не вы ею управляете, а ваш помощник ее сгибает. То же самое делаете лежа на животе - эффективность упражнения довольно высокая. Целесообразность упражнения – хоть каким-то способом нужно заставить мышцы работать. В данном случае мы не даем мышце атрофироваться и строим нервную цепочку для управления ею. Бездействие только усугубляет результат. Все время пытайтесь сами сгибать ногу. Если через некоторое время это у вас получится, попросите помощника поддерживать вашу ногу – чтобы создавалось усилие. Будьте осторожны – не перестарайтесь.

Упражнение 2

Вот один из методов тренировки изгиба ноги в колене. Ставите пораженную ногу на бордюр и идете вдоль дороги. Чтобы понять, как правильно нагружать ногу и сгибать

ее в колене, пройдитесь таким способом здоровой ногой, а потом уже приступайте к пораженной ноге.

Элементарная ходьба по бордюру – это сложное упражнение, хотя и кажется простым. Очень хорошо укрепляет мышцы как ноги, так и спины.

Упражнение 3

Принцип состоит в том, чтобы во время ходьбы удерживать относительно большое расстояние между стопами левой и правой ноги. Самый простой вариант выполнения – это ходьба с изгибом ноги в колене по краям больших бетонных плит. При разной ширине этих плит мы будем иметь большую или меньшую нагрузку на ноги. Ходить можно не только вдоль плит. Можно нарисовать на асфальте две параллельные линии с нужным расстоянием между ними. Еще можно использовать узкое ковровое покрытие, если оно у вас довольно тяжелое и не будет соваться по полу. Не забывайте изменять направление движения – ходите как вперед, так и назад.

Еще одно упражнение. Используем обычные качели. Упражнения не очень простые.

Качаемся на качели, только отталкиваемся от земли носком ноги – стараемся тянуть носок вниз к земле и отталкиваться им.

Качаемся на качели – отталкиваем себя ногой от земли, только отталкиваемся очень аккуратно, чтобы не оторвать ступню от земли.

Восстановление руки

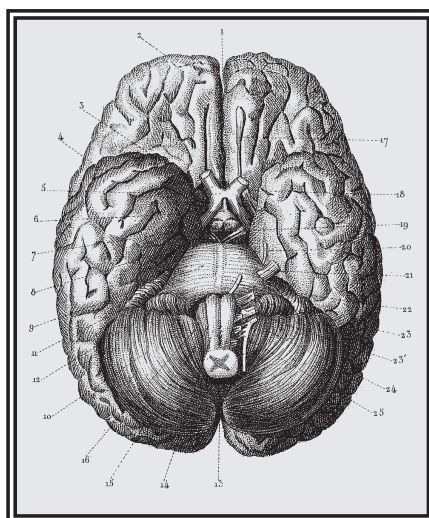
Первые движения

Первые движения руки, так же как и ноги, будут зависеть от типа инсульта, его локализации и качества проводимого лечения. Необходимо обратить внимание на то, что восстановление руки проходит несколько медленнее восстановления ноги. Возможно, это связано с тем, что часть реабилитации ноги проходит как бы незаметно для вас. Тем или иным образом вы стараетесь использовать пораженную ногу, чтобы пройти по комнате, сходить на кухню, в туалет и

эти как бы незаметные движения довольно сильно развивают пораженную нижнюю конечность. В отличие от пораженной ноги, пораженная рука не выполняет никаких действий, так как вы стараетесь максимально нагрузить работой только здоровую руку, что в свою очередь несколько замедляет процесс восстановления. Первыми начинают работать самые сильные и наиболее физически развитые мышцы руки. Таковыми могут быть мышцы плечевого пояса. В нашем случае первые тренировки можно начать, работая именно над группой мышц плечевого пояса, которые отвечают за подъем и опускание руки. Во время таких тренировок не концентрируйтесь на подъеме руки только вперед. Изучайте новые движения – в сторону, назад. Параллельно с этими движениями учитесь сгибать и разгибать руку в локте. Осваивайте кисть, реабилитация которой является сложным этапом по причине сложности строения.

Окончание следует...

Пишите мне по адресу: 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу. Буду рад помочь.



КУЛИНАРИЯ XIX ВЕКА

Благодарим Марию за предоставленную старинную книгу царских времен «Бабушкины рецепты» 1902 года выпуска. Книга была передана ей по наследству. И теперь наши читатели могут воспользоваться уникальными рецептами кулинарии начала прошлого века. Рецепты интересны и просты в применении. В тексте сохранена оригинальная орфография.

Начало в №48 за 2007 год.

САЛАТЫ

Салатъ изъ малосоленныхъ огурцовъ

4 стакана воды и 1 стаканъ крупной соли прокипятить нѣсколько разъ и остудить. Свежіе огурцы перемыть холодной водой, срезать верхушки, положить въ стеклянную банку, перекладывая ихъ листьями черной смородины и укропомъ. Можно обойтись и безъ перекладки. Залить огурцы приготовленной водой, держать въ комнатѣ. Черезъ 2 дня огурцы готовы. Когда запахъ ихъ выйдетъ - въ тотъ же разсолъ можно класть свежіе соленые огурцы. Перемыть огурцы, сложить въ боченокъ, не текучій, промытый, запяренный и залитый по плазамъ смолон. На дно его положить рядъ смородинныхъ листьевъ и укропа, а многіе кладутъ еще дубовый листъ, вишневый и корни хрена. Каждый рядъ огурцовъ перекладываютъ тѣми же травами.

Когда боченокъ будетъ плотно набитъ до самаго верха, тогда наливаетъ его разсолонъ, состоящимъ изъ кипяченой и остуженной воды съ солью. На каждое ведро воды требуется 1 1/4-1 1/2 ф. соли, которую надо вскипятить



съ солью и снять съ нея пѣну. Налить разсолъ до самаго отверстія, которое закупорить плотно и залитъ смолон такъ, чтобы воздухъ не проходилъ. Опустить боченокъ въ воду, которая не промерзаетъ до дна, или въ погребецъ, гдѣ нѣ мерзнетъ.

МЯСНЫЯ КУШАНЯ

Вареная говядина

4-5 ф. мягкой говядины сварить въ водѣ съ солью такъ, чтобы она не разварилась, а была въ соку. Бульонъ употребить на супъ или щи, а говядину нарезать ломтиками острымъ ножомъ, чтобы нѣ растрепалъ ее, наложить красиво на блюдо, залить какимъ угодно изъ вышеописанныхъ соусовъ или подавать съ овощами.

Говядина жареная

4 ф. мягкой говядины, филе обтереть мокрой рукой или тряпкой, чтобы не было въ ней сора, побить пестомъ, положить на сковороду, посолить, подлить 1 стаканъ воды, положить сверху нея кусокъ масла, съ 1/4 ф., поставить въ горячую печь, почаше обливать сокомъ, чтобы не подгорѣла, если онъ выкипитъ, подлить воды и перевертывать. Черезъ часъ попробовать ножомъ, не идетъ ли изъ нея кровь, и если она кругомъ румяна, а кровь изъ нея не идетъ, значитъ она готова. Очень большой кусокъ говядины долженъ сидѣть въ печи нѣ болѣе часа. Когда говядина еще неготова, можно обложить ее сырымъ очищеннымъ цельнымъ картофелемъ и почаше обливать его сокомъ.

Мясо въ капустномъ кочанѣ

Мясо въ капустномъ кочанѣ

Отварить большой кочанъ капусты не до совершенной мягкости, откинуть; вынуть сердцевину, между листками наложить рубленой сырой или вареной говядины, поджаренной въ 1/8 ф. масла съ 1-2 луковицами, перцемъ и солью, завязать кочанъ ниткой, опустить въ белый соусъ, прибавить въ него 2 ложки уксуса, отварить капусту до мягкости.

Ростбифъ

Кусокъ ростбифа по меньшей мѣрѣ въ три ребра обтереть масломъ, обсыпать солью и поставить въ печь довольно горячую. Когда онъ начнетъ поджариваться, подлить 1/2 чашки воды. За часъ до обѣда положить на противень картофеля.

Бифштексъ

3 ф. вырезки нарезать толстыми кусками, разбить ихъ поперекъ колотушкой и посолить. Поставить на плитку сковороду съ 1/8-1/4 ф. чухонскаго масла, сильно раскалить его и положить куски говядины; когда подрумянится одна сторона, перевернуть на другую. Когда обе стороны будутъ румяны, снять бифштексъ со сковороды на блюдо; если сока окажется мало, подлить 1/2 стакана воды, дать закипеть, посолить; вылить сокъ на блюдо съ бифштексомъ, не обливая его снаружи,сыпать сверху кучу скобленого хрена, обложить жаренымъ картофелемъ и тотчасъ подавать, пока горячъ. Бифштексъ надо жарить передъ самымъ обѣдомъ. Куски бифштекса должны быть толсты, сухы, румяны, сухи сверху и мягки внутри. Поджаривать ихъ слѣдуетъ только по одному разу, не поворачивая уже разъ поджаренную сторону.

Новый способъ

жарить бифштексъ

Кусокъ вырезки никогда не слѣдуетъ мыть; посолить, положить его на горячую сковороду безъ масла; жарить чуть чуть, перевернуть на сковородѣ кусокъ два раза; положить потомъ масла и поджарить въ немъ, какъ кто любитъ, т. е., сырой или поджаристый; при такомъ способѣ жаренья сокъ изъ мяса не вытекаетъ на сковороду.

Продолженіе слѣдуетъ...



А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

Ученые всего мира пытаются найти универсальный и доступный способ омоложения организма и защиты от болезней. Многие из них успешно применяют методики оздоровительного дыхания. На основе огромной научной и практической работы российскому изобретателю В. Фролову удалось разработать новую модель дыхательного тренажера, который позволяет успешно лечить болезни и укреплять здоровье.

При использовании тренажера наблюдалось улучшение работы ВСЕХ органов человека! Исчезала седина, начинали расти волосы, повышалась работоспособность, улучшался жизненный тонус, происходило омоложение организма. Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д. - Всего после 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, открывалось «второе» дыхание, возвращалось отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие. «Дыхательный тренажер Фролова» рекомендован Минздравом РФ для применения, что им могут пользоваться даже дети дошкольного возраста.

Цена с оплатой при получении на почте - 1150 руб., при заказе от 2 шт. - цена 1075 руб., за шт.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ НАВСЕГДА!

Гипертония - самое распространенное сердечно-сосудистое заболевание в мире. Количество больных в России составляет 36.7%! Однако наша медицина предлагает лишь таблетки, снимающие боль и вызывающие негативные последствия, образуя порочный круг. В то же время в Китае, Юго-Восточной Азии, Японии, Европе и США эта проблема уже решена! Здесь широкое распространение получила «рефлексотерапия», проводящаяся при помощи уникального аппарата для лечения гипертонии! Аппарат прошел большое количество клинических испытаний и заслужил однозначно положительную оценку специалистов. В Германии он даже включен в состав средств, входящих в сферу медстрахования.

Аппарат:

- воздействуя малыми токами на биологически активные точки, **лечит основную причину болезни**, а не только ее симптомы;
- оказывает стабилизирующее действие (понижает/повышает давление до нормального уровня, но дальнейшего изменения не происходит);
- не оказывает побочного действия, абсолютно безопасен и прост в применении.

Цена с оплатой при получении **на почте 2990 руб. 2598 руб.** **ТЕПЕРЬ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ГИПЕРТОНИЮ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ и ЗАБЫТЬ ПРО ЛЕКАРСТВА!**



СС № РОСС СМ.ИМ02.В12646

Хотите быть на 100% уверены, что пьёте сок?

Красивая упаковка и забавный рекламный ролик не гарантируют качества, не гарантируют доходы производителям. Они очень благодарны Вам! Но благодарны ли Вы себе? Может быть, пора попробовать **НАСТОЯЩИЙ СОК?**

- Купите соковыжималку и пейте натуральное топливо жизни!
- **Наша соковыжималка не имеет аналогов!**
- **Доступная цена, но высокое качество** и степень надёжности.
- **Незаменима для садоводов** - вы сможете разнообразить и повысить эффективность переработки урожая, реже прибегать к консервации. Круглый 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, citrusовые, томаты и другие овощи, косточковые плоды, ягоды и др. ■ **Заменил Вам** кухонный комбайн - шинкует, перетирает овощи, изготавливает пюре, перерабатывает картофель в крахмал и т.д.

Цена с оплатой при получении на почте - **2998 руб.** Гарантия - 1 год.



Хорошая привычка быть здоровым!

РОСС RU.ИВБ1.В00934

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ? - ПОКУПАЙ СИГАРЕТЫ!

ИЛИ КАК ОТВЫКНУТЬ ОТ КУРЕНИЯ ЗА 4 ДНЯ.

Каждый курильщик не раз пробовал бросить курить, и каждый помнит, как трудно расстаться с любимой вредной привычкой: физическое недомогание, тяжелое психологическое состояние. Что бы ты ни делал, хочешь только одного - курить! Ученый В.М.Захаров решил эту проблему наилучшим образом: для того, чтобы избавиться от этой привычки, он предлагает продолжать курить! Но не обычные, а специальные сигареты, которые облегчают процесс отвыкания не после прекращения, а во время курения, делая это безболезненно, а потому наиболее эффективно. Сигареты Захарова - единственный в мире табачный продукт, удостоенный высших наград на крупнейших международных выставках! Специально разработан состав натуральной табачной мешки, способствующий изменению вкусовых ощущений, с эффектом быстрого насыщения и последующего неприятия запаха табачного дыма. Получены удивительные результаты: люди с огромным курительным стажем, выкуривающие до 3 пачек, бросают курить в считанные дни! **Полный курс отвыкания включает 4 пачки специальных сигарет, инструкцию и схему курения.**

Стоимость курса окупится всего за 2 месяца!

Минздравсоцразвития России предупреждает: Курение вредит Вашему здоровью.
Цена с оплатой при получении на почте **1390 руб.** за курс.



РОСС RU.АББС.В0249

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: 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 30, отдел 89.

Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

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

ЛЮБОВЬ СИЛЬНЕЕ!



Дорогая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Убедилась лишний раз, что нет ничего сильнее любви!

Давно страдаю диабетом. Устала от таблеток, строгих диет. Но я же живой человек, иногда нет-нет, да соблазн возьмет верх и опять поднимется сахар.

И вот недавно в газете «Бабушкины рецепты» прочла статью «Любовь сильнее диабета».

Я восторгаюсь этой женщиной, которая своей любовью победила страшный недуг мужа - диабет.

Главное - была поставлена цель - найти средство. И я воспользовалась советом. Я провела 10-ти дневный курс лечения соками из фасоли и моркови. Это просто великолепно! Сахар упал до нормы. Да, и еще достала через московских родственников в магазине медицинской техники «Доктор Маг», тел.995-24-32 тот самый «Пояс здоровья», о котором говорилось в статье, что он поддерживает сахар в крови, повышает иммунитет, активизирует работу почек и благоприятно влияет на нервную систему организма. Я его ношу постоянно, снимаю только перед сном. Почувствовала, что аритмия сердца перестала беспокоить и давление стабилизировалось, - больше не скачет при нервных нагрузках.

Спасибо, большое, добрые люди за хороший совет.

Всем советую носить чудесный пояс.

Людмила Алексеевна, г. Саратов.

ПОЯС ЗДОРОВЬЯ - ПОТОК ЦЕЛЕБНОЙ ЭНЕРГИИ

ПОЯС ЗДОРОВЬЯ - НОРМАЛИЗАТОР ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОГО ОБМЕНА, оказывает мобилизующее воздействие на иммунную, кроветворную, эндокринную, центральную нервную и репродуктивную системы организма человека.

Рекомендуется для повышения иммунитета, нормализации процессов метаболизма, нормализации давления, при заболеваниях органов сердца, ЖКТ (язвах), печени, поджелудочной железы, почек, мочеоловой и эндокринной систем, улучшения процессов кроветворения.

Консультации и продажа в магазине медицинской техники «Доктор МАГ», тел.(495)995-24-32, по адресу: М. «Белорусская», Электрический переулок д.1.

А также в Центре «Помоги себе сам», тел.(495)179-10-20, по адресу: М. «Текстильщики», ДК «Москвич».

Без очищения нет исцеления!



«Если тело не очищено, то чем дольше будешь его питать, тем более будешь ему вредить».
Гиппократ

Во всех странах мира очищение организма было в чести. Пост и целебные травы – на протяжении веков такой подход давал отличные результаты!

«Постящиеся духовно, поститесь и телесно».

Пост называют словами, подчёркивающими, чем он полезен для организма – «мудро организованное очищение организма, необходимое в период весеннего авитаминоза и упадка сил», «генеральная убока организма». Очищенное тело почувствует себя легче, полегчает и душе, неомраченной недобрыми мыслями и чувствами.

Почему же сегодня далеко не каждый может вынести даже однодневное голодание?

В 21-м веке химикаты находятся в пище, воде и воздухе в таком количестве, что самостоятельно организм не может справиться. А современные продукты не содержат живых витаминов природы, которые помогали нашим предкам сохранять бодрость во время поста.

Печень, почки и кишечник выполняют в нашем организме роль естественных фильтров, удаляя из организма отработанные вещества. Во время голодания образуется огромное количество продуктов распада. И нагрузка на естественные фильтры организма многократно увеличивается. А они, не получая помощи, не могут справиться с такой напряжённой работой! Поэтому токсины всасываются в кровь и возникают симптомы самоотравления: тошнота, головная боль, слабость.

И вот Ваш организм – копилка токсинов и шлаков, а Вы отравлены!!!

«Естественные фильтры» организма нужно очистить и восстановить.

Поэтому прежде, чем ограничить ежедневное меню или приступить к голоданию, нужно одновременно мягко очистить печень, почки, кишечник и восстановить поврежденные из-за нагрузки их клетки. Одновременное очищение и восстановление – необходимое условие нормальной работы основных фильтров нашего организма.

И не нужно пополнять домашнюю аптечку «химией» – фитопрепараты безболезненно и эффективно проведут одновременную очистку и восстановление. Живые витамины целебных трав – естественная помощь, хорошо принимаемая организмом.

Современные технологии позволили извлечь из российских трав самое ценное – живые витамины природы.



Фитокапли, в которых заключена сила природы, бережно очищают, защищают и восстанавливают!

Кишечник – главный загрязнитель человеческого организма. Поэтому и начинать необходимо с него, чтобы он работал без сбоев. Капли «Зимняя вишня» улучшают работу кишечника, нормализуют стул, снижают аппетит, выводят токсины – основу неправильного обмена веществ, лишнего веса и плохого самочувствия.

Печень, пропуская через себя загрязненную кишечником кровь, загрязняется сама. Чтобы печень обезвреживала токсины и вырабатывала ферменты, расщепляющие жиры – ее клетки нужно очистить. Капли «Гепамакс» – одновременно и очищают и восстанавливают печень. Они действуют поэтапно, начиная с клеток печени, где бессмертник усиливает отток желчи, а спорыш и календула выводят токсины из организма. Расторопша и зверобой восстанавливают поврежденные клетки и защищают их от разрушения. Шиповник – признанный источник витаминов, поддержит организм в этот сложный период усиленной работы.

Если кишечник долгое время поставляет шлаки в кровь, а печень их полноценно не выводит, то страдают и почки. В результате в организме начинают накапливаться вредные продукты обмена веществ. Капли «Уронефрин» мягко и эффективно очищают почки, улучшая их работу, оказывают дезинфицирующее и мочегонное действие, стимулируют выведение токсинов и лишней жидкости.

«Зимняя вишня», «Гепамакс» и «Уронефрин» прекрасно сбалансированы по составу, а травы только усиливают взаимное действие. Прием под язык обеспечивает быстрое всасывание без разрушения действующих компонентов. Клинические исследования в авторитетных лечебных учреждениях подтвердили высокую эффективность, хорошую переносимость капель и безопасность при длительном приеме.

После полного цикла очищения и восстановления с помощью целительных сил природы организм возрождается!

Спрашивайте в аптеках города!

Производитель: ООО «Курортмедсервис»

Горячая линия (звонок бесплатный):

Москва: тел.: (495) 101-44-54

По России: тел.: 8-800-200-02-80

www.mercana.ru




* Препараты серии Живые витамины за высокие потребительские свойства признаны товаром года и удостоены Знака качества «Марка года».

Не права реклама.

Не является лекарством. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом.
СОГР РУ № 005856.Р643.05.2003 от 27.05.2003; СОГР № 77.99.23.3.У6301.8.07 от 07.08.2007;
СОГР № 77.99.23.3.У6302.8.07 от 07.08.2007.
Товар сертифицирован.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

КАКАЯ ВОДА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

 Я стараюсь внимательно относиться к своему здоровью и знаю, что вода – источник долголетия и хорошего самочувствия. Сейчас в магазинах продается очень много питьевой воды. Разобраться какая вода полезна для организма каждый день, какую лучше принимать как лекарство и как избежать подделки. На что стоит обращать внимание при покупке воды.

Соева А.С., г. Москва.

В наше время чистую талую воду получить сложно, да еще такую, чтобы она была полезна для здоровья. Это связано с неблагоприятной экологией. Но можно, конечно, пойти на хитрость: достаточно заморозить воду у себя дома, в морозильнике. Наиболее полезной считается та вода, которая оттаивает быстрее всего – она содержит наименьшее количество примесей. Она способствует выведению из организма шлаков и токсинов, дает ему сильную энергетическую подпитку.

Современный человек должен не только следить за качеством и количеством воды, которую он пьет, но и знать, какие бывают виды питьевой воды:



Есть вода столовая – ее берут из крана, потом очищают до дистиллированного состояния, а затем обогащают микроэлементами. Минеральную воду берут из артезианских источников (на этикетке должен стоять номер скважины и название источника).

Лечебная вода – это та же минеральная вода, только еще более насыщенная полезными веществами. Пить ее без назначения врача не имеет смысла: во-первых, из-за концентрации солей она невкусная, а во-вторых, как и с любым лекарством, с ней надо быть аккуратной.

Для того чтобы однозначно отличить питьевую очищенную бутилированную воду от любой другой, достаточно увидеть на этикетке ГОСТ Р 52109-2003, либо найти на этикетке две буквы: ТУ (технические условия производства конкретного продукта). Если за ТУ – цифры 0131... (что следует далее, для потребителя не столь важно) – это и есть питьевая очищенная вода.

Бутилированные воды обязательно должны отвечать государственным стандартам качества для «вод питьевых, расфасованных в емкости», прошедшие, помимо механической обработки, дополнительную степень очистки (дистилляция, деминерализация, смягчение, обогащение дополнительными солями или минеральными веществами), приведшую к изменению их первоначального химического состава.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ЭФИРНОГО МАСЛА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Этикетка. Не должна содержать рекламной информации. Этикетки уверенных в своем качестве производителей стандартны и лаконичны: 100% эфирное масло, 100% pure, 100% artifices. Избегайте продуктов с названием «perfume oil», «plant perfume».

Указание названия и полного ботанического наименования (на латинском языке) – обязательный основной критерий при декларации качества эфирного масла.

Пузырек. По международным стандартам должен быть из темного (коричневого) стекла с обязательным дозатором на горлышке. Нельзя покупать эфирное масло в пластиковой упаковке. Оптимальная фасовка качественных эфирных масел – 10 мл, за исключением особо ценных.

Стоимость эфирных масел. Стоимость 100% эфирных масел определяется их качеством, процентным содержанием ароматических веществ в растении, а также ценностью и редкостью эфирно-масличных растений.

Имеет значение уровень производителя эфирных масел на сырьевом рынке. Логично, что крупные производители эфирных масел имеют самые выгодные цены на сырьевом рынке. Дешевых ароматических масел, пригодных для ароматерапевтических целей, нет.

Осторожно, масла плохого качества!

Масла плохого качества могут вызвать раздражение и аллергические реакции вплоть до дерматитов, а также отравлять организм в целом, ведь структура масел такова, что они способны очень быстро проникать в кровь и лимфу и разноситься

по всему организму, чем и обеспечивается их целебный эффект. А если масло – токсичный суррогат? Поэтому не покупайте, что попало, соблазнившись низкой ценой.

Экспресс-тест на определение качества.

Качественное 100% эфирное масло – прозрачное, однородное, без осадка.

Меры предосторожности при использовании эфирных масел.

Храните их герметично закупоренными в прохладном, темном и недоступном для детей месте.

Используйте их разведенными в указанных пропорциях!

Не допускайте попадания масла в глаза!

Не храните эфирные масла вблизи источника открытого огня!

Не принимайте внутрь, за исключением случаев, когда это специально предписано!

Эфирные масла чувствительны к перемене температуры. Если масло некоторое время находилось на холоде, перед употреблением его необходимо отогреть. 30 минут вполне хватит, чтобы оно порадовало Вас богатством своего букета.

Масла кедрового дерева, мяты японской, розмарина противопоказаны при беременности!

Масла бергамота, иланг-иланга, мускатного ореха, сосны и мяты японской могут вызвать раздражение чувствительной кожи.

Масло розмарина противопоказано при гипертонической болезни.

В период солнечной активности не рекомендуется наносить масла бергамота и грейпфрута на открытые участки кожи.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



КАК ПОХУДЕТЬ?

Сейчас многие люди страдают избыточным весом. Это не только проблема с внешним видом, но что гораздо страшнее, страдает здоровье человека. Сейчас появилось много средств, обещающих помочь справиться с этим недугом, их эффективность и безвредность часто оказываются довольно сомнительными. Но стоит оглянуться вокруг, попробовать разобраться, что мы едим? Что нам полезно и от чего лучше отказаться.

Если человек стремится снизить избыточный вес с помощью радикальных диет, как правило, он лишь разгуливает свой непомерный аппетит, который в итоге все равно возьмет свое.

Избыточный вес, конечно же, требует коррекции питания. Необходимо исключить из пищи сахар, варенье, конфеты, мучные изделия. Также необходимо снизить потребление углеводов, трансформирующихся в жиры, и самих жиров, особенно животного происхождения, содержащихся в мясной и молочной пище.

Склонным к полноте людям противопоказаны молоко более, чем 3%-й жирности, маргарин, жирные и плавленые сыры, майонез, сосиски, бутерброды (объединяющие жиры с углеводами), в особенности такие, какие подают в ресторанах «Макдоналдс», а также все, что жарится. Когда рекомендуют есть меньше жира, прежде всего, имеют в виду сало, жирную свинину, сливочное масло. Кстати, в стакане магазинной сметаны или в двух свиных сардельках содержится столько жира, сколько в половине пачки сливочного масла. Но столько масла за один раз съесть трудно, а стакан сметаны или две сардельки – почти традиционная еда.

Следует увеличить потребление овощей и фруктов (преимущественно несладких). Имбиря, мускатного ореха, корицы, хрена (если нет проблем с поджелудочной железой). Рыбы (во второй половине дня – нежирных сортов, лучше треска, минтай, камбала, горбуша, а до обеда можно и жирных – все содержащиеся в рыбе жиры расщепляются).

Соки предпочтительней натуральные, без добавок сахара, из продающихся в картонных коробках полезны грейпфрутовый, ананасовый и лимонный соки, имеющие, кстати, еще и антипаразитарное действие.

Хорошо расщепляет жиры киви. То же производят и цитрусовые, причем самые ценные вещества содержатся не в сочной мякоти плодов, а во внутренней, белой оболочке. Поэтому апельсин или лимон полезнее есть вместе с цедрой. Банан допустим в количестве одной штуки, причем только в первой половине дня: вообще-то бананы способствуют набору веса, но наличие в них калия приводит к мочегонному действию, помогающему избавляться от лишних килограммов. Если бананы не нравятся, необходимые магний и калий можно получать с помощью венгерского препарата панангина: по 1 таблетке 2 – 3 раза в день в течение двух-трех недель.

Вареный и печеный картофель стимулирует расщепление жиров, а жареный, напротив, способствует увеличению веса.

Полезны запахи ванили, лимона и апельсина, снижающие аппетит и пищевой невроз (кстати, именно благодаря этим запахам работники кондитерских фабрик обычно не только не любят сладкое, но и мало едят – у них просто плохой аппетит).



Самая ценная при склонности к ожирению пища – квашеная капуста (обладает антигельминтным действием), морская капуста, клюква и брусника.

Важно при избыточном весе чеснок – в случае, если нет камней в желчном пузыре, поскольку чеснок – желчегонное средство. Лук и чеснок можно назвать сжигателями жиров. Уже через час после употребления лука и чеснока повышается интенсивность обмена веществ в клетках и, соответственно, сжигание жиров. Чеснок следует специально обрабатывать – натереть на терке или мелко нарезать. Если имеется язвенная болезнь желу-

дочно-кишечного тракта или гастрит, лук и чеснок надо тушить или вместо них применять луковые и чесночные препараты, кстати, не оставляющие неприятного для окружающих запаха.

Очень полезны клетчатка и отруби, которые можно купить в универсаме или в аптеке и добавлять по 1-2 ложки в пищу или пить с чаем, кефиром, особенно вечером. Клетчатку можно замочить в чистой воде и есть перед едой – она заполнит часть объема желудка и снизит аппетит.

Для похудения пить лучше за 30 минут до еды или через полтора часа после нее. Традиционные для России

напитки квас и пиво в наше время употреблять нежелательно: технология их производства такова, что происходит полное усвоение калорий. А свежего, однодневного пива сейчас, увы, не производят.

Продолжение следует...

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ ОСТЕОПОРОЗ И РЕПА



Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Вот уже 3 года я покупаю вашу газету, она мне нравится, в ней много доступных простых рецептов. Очень многими мы пользуемся в своей семье. Я все время жду вашу газету и с интересом прочитываю, даже несколько раз, бывает с первого раза может что-то пропустить.

Уважаемая редакция! Помогите, пожалуйста, связаться с Всероссийским научно-исследовательским центром традиционной народной медицины «ЭНИОМ». Меня зовут Несина Светлана, меня заставило горе написать вам, мой сын – наркоман, об этом я узнала где-то 1,5 года назад, но сейчас он сам очень хочет избавиться от своей пагубной зависимости. Мы пробовали немного лечиться, но это не помогло, мой сын говорит, что ему нужна психологическая установка. В газете «Бабушкины рецепты» №8(260) за февраль 2007 г. я прочтала, что специалисты центра «ЭНИОМ» работают в различных городах. Мы живем в Ростове-на-Дону, может, есть и в нашем городе такие специалисты или где-то поблизости. Моему сыну 31 год, он закончил автодорожный техникум по специальности «механик», его зовут Роман, работает электриком, делает евроремонты.

Дорогая редакция, помогите, пожалуйста, связаться, может быть, даже с Генеральным директором Всероссийского научно-исследовательского центра традиционной народной медицины «ЭНИОМ» или со специалистом из этого центра, чтобы узнать, как можно получить консультацию и лечение. Я очень прониклась статьей «Встреча с Яковом Гальпериним», очень сильно поверила, что это как раз то, что нужно и должно помочь моему сыну.

С уважением, **Несина С.В. 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Малиновского, 76-98.**



Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я никогда не писала в редакцию. Мне уже много лет и, конечно, очень большой букет болячек приобрела за свою нелегкую жизнь. Но пока жила в Узбекистане, где более теплый климат и большое разнообразие продуктов и овощей, со своими болячками я еще справлялась. А теперь живу в глухой деревне, да еще на одну мизерную пенсию, да к тому же у нас нет аптеки и больница далеко, мои болячки стали проявляться агрессивнее.

Много полезного и мне необходимого я вычитываю из вашей газеты, но не всегда могу приобрести эти лекарственные растения: то цена слишком высокая, то просто они тут не растут, а то я и не знаю их вид, как они должны выглядеть. У меня в связи с похолоданием обостряется полиартрит, очень деформированы суставы, усиливаются боли, бывает так, что даже невозможно передвигаться: таблетки, отвары, настойки даже Дикую – я все это применяю, растирания, согревающие компрессы, мази, массаж, но эффекта мало.

Пожалуйста, напишите мне, как действует в таких случаях микстура «Скорая помощь». В ее составе: 1 ст.л. соли + 1 л воды, 80-100 г нашатырного спирта, 10 г камфорного спирта.

Я, конечно, сделала этот рецепт, но боли не исчезают. Меня интересует действие нашатырного спирта на слизистую желудка и печень, насколько это полезное средство?

Я давно слышала, что массаж можно и полезно делать, применяя эбонит, но нигде не описано его действие на ткани и суставы. Хотелось бы узнать подробно, как им пользоваться? Сколько раз в сутки можно делать массаж? Можно ли массировать через ткань или надо – голое тело? Какова продолжительность? Если вам что-нибудь известно, пожалуйста, напишите подробно о его действии на организм.

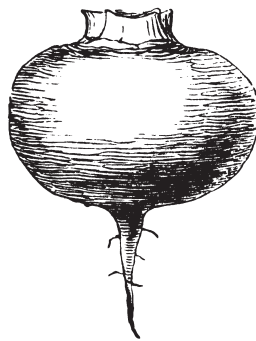
Заранее благодарна вам. С уважением, пенсионерка, старая, больная женщина, **Фролова Анна Прокофьевна. 249349, Калужская обл., Жиздринский р-н, д. Акимовка.**



Я проработала эндокринологом 40 лет в районной поликлинике. Люди и сейчас обращаются ко мне за помощью, многие просят помочь народными средствами, особенно много таких просьб от страдающих болезнями обмена.

Страдающим от остеопороза и размягчения костей хочу предложить средство – сок репы. Ни один вид овощей не содержит такой высокий процент калия, как листья репы. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика – получается удивительное по эффективности средство для укрепления костной системы организма и зубов. Под моим наблюдением такую смесь соков принимали женщины (по 500-800 мл в день), и совсем маленькие дети (по 100-300 мл в день), в том числе страдающие размягчением костей.

Пить соки следует натощак с интервалами 2-3 часа. Через 9 мес. рентген диагностировал значительное уменьшение остеопороза, зубы становились белыми и здоровыми, прекращались воспаления десен, у детей улучшалось состояние кожи, исчезал диатез. А регулярный прием сока листьев репы (хотя бы 2-3 раза в неделю) полностью восстанавливает кальциевый обмен.



Репя

Практика показала, что ежедневное употребление 1 л смеси соков репы, моркови, шпината и питание сырыми овощами в течение месяца, устраняет дискинезию толстой кишки (запоры, поносы, метеоризм, схваткообразные боли в животе) и полностью излечивает геморрой.

Хочу остановиться на шпинате более подробно. Если принимать по 500 мл в день сока шпината – через неделю кишечник приходит в норму, – даже самый запущенный запор излечивается от 14 дней до 1,5 мес. ежедневного приема сока шпината. Но шпинат нельзя есть в вареном виде, т.к. при этом образуются неорганические кристаллы щавелевой кислоты, что приводит к камням в почках.

Ланская Е.В., с. Кобыльское Ярославской обл.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА



У меня воспалилась поджелудочная железа. Боль была такая, что я не могла пошевелиться – будто камень горячий под сердцем. Так длилось 2 недели. Врач сказал лечиться в больницу. Но моя мама принесла мне веточки ежевики – она где-то вычитала, что от поджелудочной железы – верное средство – заваривать и пить настои верхушек побегов ежевики (20 см от верха). Мы заварили их как чай, и я пила их в течение 1,5 месяцев, по 3-4 стакана в день. Приступ мой прошел, и вот уже 2 года моя поджелудочная ничем себя не обнаруживает.

Фетисова Н., г. Пермь

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ И МЕД



Мед не только предупреждает глазные болезни, но и лечит их. Мне 82 года, я вылечила дальнюю зоркость с +8 до +1,5 закапыванием 3 раза в день раствора меда на кипяченой воде: 1 ч.л. меда на 1/2 стакана воды. Мед с успехом заменяет витаминные капли.

Яхонтова М.Р., г. Курск.