

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ЕСЛИ БОЛИТ ЖЕЛУДОК .....	1
СОВЕТ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ РАДИКУЛИТОМ .....	1
ТРАВЫ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА .....	1
В ЧУДЕСНЫХ СВОЙСТВАХ ЗЕМЛЯНИКИ Я УБЕЖДАЛСЯ НЕ РАЗ .....	2
МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА .....	2
ЧУДО-МАЗЬ ОТ АЛЛЕРГИИ .....	2
ОТ УКУСОВ ОС И ПЧЕЛ .....	2
СО СТОЛЕТНИКОМ – 100 ЛЕТ .....	3
МОЛОКО ИЗ РОЗ И ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ .....	3
ФИТОТЕРАПИЯ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН .....	4
КАК Я ЛЕЧИЛА СВОИ ПОЧКИ .....	5
ЭКЗЕМА .....	5

ГРИБОК НА НОГТЯХ .....	5
УКРОП НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ .....	6
ХЛЕБНЫЙ ВРАЧ .....	6
ОПУХОЛЬ НА НОГЕ .....	6
КАК ВСТАТЬ НА ШПИЛЬКИ В 60 ЛЕТ .....	6
ДИАГНОСТИКА ПО ЛИЦУ .....	7
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА» .....	8
БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ .....	10
МЕД И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА .....	11
МАСТОПАТИЮ И МИОМУ МЫ ПРЕКРАСНО ЛЕЧИМ ДОМА .....	12
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХЛЕБ .....	13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....	14
ОЖОГИ, ЯЗВЫ .....	15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ .....	15

## Реклама

### Хотите быть на 100% уверены, что пьёте сок?

Красивая упаковка и забавный рекламный ролик не гарантируют качества, но 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. Крулый 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.

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



**Хорошая привычка - быть здоровым!**

POCC.RU.ME91.B00834

### ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовке продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить ваше желание! Предлагаем вам **легкую** (3,5 кг), **компактную** (305x300 мм) и одновременно **вместительную** (3 кг) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, и др. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0,5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным **стерилизующим эффектом**, при невысокой температуре (30-70°C) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!



POCC.RU.ME91.B00835

### СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

**Цена - 2350 руб.** с оплатой при получении на почте.

Сделать заказ на товары вы можете по телефону: **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.**

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара. **Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77** **ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!**



**www.ksin.ru**  
На правах рекламы.  
ОГРН 1074345028010  
ООО «Мир комфорта»,  
г. Киров, ул. Попова, 61, отдел 89.

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкогольная зависимость .....	11	Невроз сердца .....	7
Аллергическая сыпь .....	2	Ожог .....	15
Атеросклероз .....	4	Пигментные пятна .....	6
Беспокойство .....	14	Плохой аппетит .....	2
Бессонница .....	14	Подавленность .....	14
Бледность губ .....	15	Пониженный иммунитет .....	3
Болезни глаз .....	3	Потеря аппетита .....	14
Болезни желудка .....	2	Потеря чувствительности .....	14
Болезнь Альцгеймера .....	14	Проблемы с желудочно-кишечным трактом .....	7
Больной желудок .....	1	Проблемы с потенцией .....	3
Варикозное расширение вен .....	4	Проблемы с почками .....	7
Варикозное расширение вен .....	5	Пролетни .....	3
Воспаление мочевого пузыря .....	11	Прыщи .....	6-7
Выпадение волос .....	14	Радикулит .....	1
Выпадение зубов .....	14	Рак .....	6, 8-9
Геморрой .....	14	Ревматизм .....	11
Гипертония .....	5, 6-7	Светобоязнь .....	14
Гипотония .....	7	Сенильный кольпит .....	15
Глазные воспалительные заболевания .....	6	Сердечная недостаточность .....	7
Гнойники .....	6	Слезотечение .....	14
Головокружение .....	14	Сонливость .....	14
Гормонозависимые опухоли .....	8	Сухая кожа .....	14
Грибок на ногтях .....	5	Сухость во рту .....	15
Депрессия .....	14-15	Тошнота .....	14
Детский церебральный паралич .....	15	Травмы .....	4
Диабет .....	2	Тромбофлебит .....	3
Жирная кожа лица .....	3	Угри .....	3, 6
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	6	Укусы насекомых .....	2, 6
Заболевания желчного пузыря .....	2	Усталость глаз .....	11
Заболевания сердца и сосудов .....	7	Утомляемость .....	14
Зашлакованность печени .....	3	Ухудшение памяти .....	14
Инфаркт миокарда .....	2, 7	Ухудшение половой функции .....	15
Кашель .....	3	Фиброма .....	12
Кровоточивость десен .....	14	Фибромиома .....	8
Мастопатия .....	12	Фурункулы .....	3
Миома .....	12	Хронический рецидивный кольпит .....	15
Мокрая экзема .....	5	Частые простуды .....	14
Мышечная слабость .....	15	Эндометриоз .....	1
Навязчивые мысли .....	15	Язвы во рту .....	14
Нарушение психического равновесия .....	14	Язвы желудочно-кишечного тракта .....	2, 6

## 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).



Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно излываться 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 №32(336). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

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

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

Дизайн: А. Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart\_bor@rambler.ru Подписано в печать 3.08.2008 Сдано в печать 3.08.2008

Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Редакция: «Пресс-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.

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»

## ЕСЛИ БОЛИТ ЖЕЛУДОК



Хочу поделиться рецептами, которыми лечу свой больной желудок.

Для этого я готовлю чай, а иногда и выпечку из черемухи. Ее плоды можно в любой момент купить в аптеке или на рынке. Желудочный чай готовлю так. На 3 столовые ложки черемухи беру 2 ложки ягод черники и заливаю литром воды. Кипячу в течение 20 – 30 минут. Потом процеживаю через марлю и принимаю по 3 раза в день по 1/4 граненого стакана. Этот отвар я готовлю, как только чувствую, что желудок начинает «беспокоиться». Обычно через два-три дня после такого лечения все успокаивается. А для профилактики иногда в выпечку добавляю муку из черемухи. Для этого достаточно сухие плоды растолочь в ступке или в электрической мельнице. Потом при готовке добавляю столовую ложку такой муки к стакану пшеничной. Эта хитрость не только лечит, но и придает выпечке приятный аромат.

Лидия Суфутдинова, г. Тверь.

## СОВЕТ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ РАДИКУЛИТОМ



Если случится приступ радикулита, первым делом встаньте на четвереньки и поползайте, как в детстве. Через некоторое время боль станет меньше. А чтобы она снова не повторилась, постарайтесь каждое утро ползать по полу несколько минут. Ваш позвоночник вам скажет «спасибо».

Есть еще одно средство, которое мне помогает: отыщите мягкую проволоку из меди (если есть старый радиоприемник, разберите его, найдите катушку), обмотайте ее вокруг талии ближе к больному месту и не снимайте нес-

колько суток. Приступ долго не повторится.

Е. А. Самсонов, Нижегородская обл.

## ТРАВЫ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Пишу вам, чтобы поделиться рецептом моего травника для лечения эндометриоза. Он сказал, что причина болезни – избыток разновидностей стафилококков в крови.

Для лечения используют: чистотел – 1 ст.л., ромашка – 1 ст.л., шалфей –

1 ст.л. на 3 стакана (750 г) кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром отлить по 120-130 г и пить, как чай, с чем угодно. За день весь настой выпить. Цедить последнюю дозу. Курс – 40 дней.

Если есть жжение, то использовать эту же настойку для спринцевания (100-150 г 1 раз в день).

Желательно для профилактики пить этот настой 2 раза в год.

Буду рада, если этот рецепт кому-то поможет.

С уважением, Ольга Д.

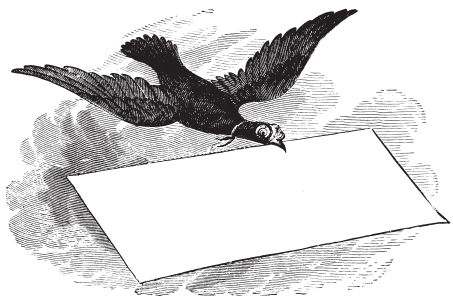


## СЕГОДНЯ


## В НОМЕРЕ:

- со столетником – 100 лет
- чудесные свойства земляники
- диагностика болезней по лицу
- мед и здоровье
- от укусов ос и пчел

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).




## ЧУДО-МАЗЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

 У меня часто появлялась аллергическая сыпь на коже от приема таблеток. Не знала, что делать, как избавиться от этой напасти. А помог мне один рецепт: в поллитровую банку надо влить 50 г столового уксуса и туда же вбить 1 яйцо, все перемешать деревянной ложкой и поставить на сутки в прохладное место. Затем нужно добавить в эту смесь 100 г растопленного сливочного масла и оставить еще на сутки. Получившейся мазью я смазывала пораженные места. Вылечилась за неделю. Этот же рецепт помог и моей соседке.

**Е. Новикова, Белгородская обл.**

## ОТ УКУСОВ ОС И ПЧЕЛ


 Очень многие люди сильно страдают от укусов ос или пчел. А уж если у человека аллергия, то дело даже до больницы доходит. Поэтому я хочу посоветовать очень хорошее средство от укусов пчел и ос. Мой дед – пасечник. Летом я часто езжу к нему в гости, и действие этого средства проверяла на себе не раз.



Если вас укусила пчела, как можно быстрее вытащите жало, положите на место укуса кашицу из чеснока и перевяжите бинтом или чистым хлопчатобумажным платком. Держите повязку, пока боль и воспаление не пройдут. В принципе, можно даже не давить чеснок, а просто разрезать зубчик чеснока и положить местом среза на укус. Я слышала, что это средство помогает и при укусах змей и скорпионов.

**В. Афанасьева, г. Воронеж.**

## МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА

 В старинных сказках и песнях эти берега упоминаются достаточно часто. Но мало кто знает, какой именно кисель имеется в виду. Речь же идет об овсяном киселе, который раньше был весьма популярным блюдом благодаря своим высоким питательным и целебным свойствам. Его название связано со словом «киснуть», потому что до появления картошки кисели готовили без крахмала из заквашенных отваров зерен.

**Помимо питательной ценности,** овсяный кисель улучшает обменные процессы в организме, восстанавливает иммунную систему, выводит шлаки, помогает при лечении последствий инфаркта миокарда, болезней желудка, печени, поджелудочной железы и диабета. Он особенно рекомендуется в качестве противовоспалительного средства в период обострения и лечения язвенной болезни.

**Есть овсяный кисель нужно ежедневно,** желательнее утром натощак за полчаса до завтрака. При выполнении этого правила через несколько месяцев у вас улучшится самочувствие, появится бодрость и легкость во всем теле.

**Рецепт приготовления** целебного киселя прост и доступен каждому, даже не сведущему в кулинарии. Засыпьте трехлитровую банку на треть или наполовину геркулесом или дробленой овсяной мукой и долейте доверху холодной

кипяченой водой. Положите небольшой кусочек ржаного хлеба или влейте полстакана кефира и поставьте бродить на двое суток.

**Когда смесь перебродит,** процедите ее через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, желательнее пятилитровую. Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промойте несколько раз холодной кипяченой водой и добавьте отцеженную жидкость в кастрюлю.

**Дайте раствору отстояться** 12-16 часов. После этого в кастрюле образуются два слоя: верхний – жидкий и нижний – плотный осадок. Жидкость осторожно слейте, а осадок – его получится примерно 500-600 миллилитров – переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Он будет исходным концентратом на будущее.

**Для приготовления** самого киселя возьмите несколько столовых ложек концентрата (не больше 10) и размешайте в двух стаканах воды. На малом огне, все время помешивая, доведите до кипения, а затем уварите до желаемой густоты. Для этого обычно достаточно 5 минут. Добавьте соль и масло по вкусу. Кисель хорошо сочетается с молоком – не зря в сказках говорится о молочных реках с кисельными берегами.

**Крылова В.Е., г. Уфа.**

## В ЧУДЕСНЫХ СВОЙСТВАХ ЗЕМЛЯНИКИ Я УБЕЖДАЛАСЬ НЕ РАЗ

 Во-первых, как я убедилась, она хорошо лечит печень и заболевания желчного пузыря. Я постоянно собираю летом на даче землянику. Потом завариваю травяной чай с душицей и листом смородины. Добавляю в этот чай чудо-ягоду и пью.


Лично мне достаточно недели такой «терапии», и я избавляюсь от неприятных болей и чувства тяжести в области печени, появляется аппетит. И так – каждый день, пока растет земляника, я использую ее как лекарство. Использую я и земляничный лист, умываю им, делаю отвары и тоже пью.

Пройдя летом такую природотерапию, действительно запасаетесь здоровьем. И с сердцем потом проблем меньше бывает. Очень полезна земляника детям. Мой внук ее обожает. И кстати, с помощью нее вылечил малокровие. Родители хотели купить препараты железа, но я сказала: «Не надо никаких таблеток, отправляйте его ко мне на дачу, будет есть землянику и быстро поправится». Так и вышло. Собирала ему землянику, а он с удовольствием ее ел. Через месяц сдал анализ крови. Все показатели были в норме.

**Нина Коняева, г. Саратов.**



## СО СТОЛЕТНИКОМ – 100 ЛЕТ

 В народе столетником называют алоэ древовидное вполне заслуженно. Многие знают – это растение обладает исключительными целебными свойствами. Еще античные врачи Плиний и Диоскорид высоко ценили целебные свойства алоэ. Именно из-за этого растения Аристотель советовал Александру Македонскому завоевать остров Сокоatra. Обитатель Африки не потерял своих целебных качеств и до наших дней.

### Секреты алоэ

Вы, наверное, знаете, что не в каждом доме приживаются цветы. Ведь и у цветов есть свой характер. Алоэ не любит жить в домах легкомысленных, болтливых, невоспитанных людей. Его идеал – надежность, дисциплина, добровольное служение людям. Причем помогает алоэ и физически, и энергетически. Целительно действует само его присутствие у постели больного человека. Особенно благоприятно алоэ влияет на биоэнергетические поля людей, пострадавших в каких-либо катастрофах: в автомобильных авариях, в войнах, несчастных случаях.

### Метод биогенного стимулирования

Особенно полезен сок алоэ, полученный из его листьев, предварительно обработанных по методу биогенного стимулирования. Метод заключается в том, что срезанные листья помещают в неблагоприятные условия: в темноту при температуре 4-8 градусов на 2 недели. В этих условиях в листьях начинают угасать все жизненные процессы, и тогда клетки растения собирают все свои силы, чтобы выжить. В них образуются особые вещества – биогенные стимуляторы, возбуждающие жизнедеятельность клеток.

Сок из листьев алоэ, обработанных таким способом, содержит вещество, которое становится стимулятором и для клеток больного органа. Оно усиливает обмен веществ в тканях, повышает иммунитет и, как считают в народе, омолаживает организм.

### Применение и противопоказания

Это растение широко используется в народной и официальной медици-

не. Но прежде чем принимать его внутрь, посоветуйтесь с врачом, т.к. у применения алоэ есть противопоказания. Например, нельзя принимать сок столетника, если вы беременны, так как большие дозы этого сока оказывают abortивное действие, не рекомендуется он и маленьким детям, есть и другие противопоказания.

### Повышаем иммунитет

Биостимулированный сок алоэ 100 мл, ядра грецкого ореха 500 г, мед 300 г, сок лимона 3-4 шт. Все смешивают. Принимают по десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

### Средство для мужчин

Сок алоэ, свежее сливочное масло, мед, порошок из плодов шиповника взять в равных частях. Смешать и смесь разогреть, но не кипятить. Хорошо размешать и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды при слабой потенции.

### Боремся с кашлем

Сок алоэ 15 мл, свиной жир или сливочное масло 100 г, мед 100 г, какао для вкуса 50 г. Перемешать и принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

### Рецепт красоты

Для устранения воспалений, угрей и при жирной коже лица на ночь протирайте лицо свежесжатым соком алоэ.

Для омоложения кожи полезны маски из измельченных в мясорубке биостимулированных листьев алоэ. Кашицу накладывать 2 раза в неделю на 10-15 минут, смывать сначала теплой, а затем холодной водой.

### Болезни глаз


1 средний лист измельчить и настоять 6 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить. Делать примочки на больные глаза.

### При пролежнях

Применять наружно в виде мази, которую готовят, смешивая в равных количествах толченые листья алоэ и животный жир.

Лариса ЧАЙКА.

## МОЛОКО ИЗ РОЗ И ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

 Наступило лето, словно сама природа открыла свою аптеку для здоровья человека. Хочу поделиться несколькими рецептами, как мне кажется, очень летними. Я живу в очень красивом, небольшом городе Коломна. Прожила тут почти всю жизнь, сейчас мне 58 лет, особых болезней нет, но даже те недомогания, которые порой случаются с каждым человеком, заставляют понять, на сколько сейчас дороги лекарства. Я начала собирать рецепты народной медицины. И узнала так много интересного и, порой, неожиданного.

Вот, например, кто слышал про вино из одуванчиков? Уверена, что немногие, а это вино, очень хорошее лекарство. Оно помогает от зашлакованности печени и связанного с ней желтоватого оттенка кожи. Готовить его не сложно. Насобирать до полудня 400 г желтых цветов одуванчиков (при этом не мыть, чтобы осталась пыльца), залить их водой и засыпать сахаром (на литр воды примерно 200-300 г сахара).



Сделать водяной раствор (как обычно готовят вино) на время, пока идет брожение. Когда отбродит, отцедить и слить в бутылки. Хранить на холоде. Принимать по 50-100 г два раза в день, натощак, утром и вечером. Противопоказания: беременность.

Какой женщине не хочется быть красивой в любом возрасте. Особенно, когда становится заметнее возраст. Вот тут и пригодится молоко из роз. Самый прекрасный цветок, поможет и вам стать прекрасной. Надо взять горсть свежих лепестков белой и желтой роз и варить их в 300 мл молока 20 мин. Сваренные лепестки размять до кашицы и накладывать на кожу в виде маски, на 20 мин., утром и вечером.

Замечательное лекарство для чистки крови, а так же избавление от связанных с этим угрей и фурункулов – это Летний кагор. Возьмите по 100 г цикория (все растение с корнем), крапивы, цвета майской сирени, листа березы, спорыша, ромашки, горного шалфея и смешайте их. Возьмите 5 ст. л. зелья и залейте их 1 л кагора. Варите 30 мин., настаивайте 1 ч., процедите. Выпить этот литр мелкими глотками в течение трех дней, принимать между приемами пищи. Противопоказания: беременность, тромбофлебит.

Перова Н.Н., г. Коломна.

алоэ - aloe arborescens mill



## ФИТОТЕРАПИЯ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Корсун В.Ф., Колхир В.К., Воскобойникова И.В., Корсун Е.В. Кафедра фитотерапии ФПКМР РУДН; ВНИИ ВИЛАР РАСХН, Москва.

Заболевание характеризуется неравномерным увеличением просвета вен, а также истончением их стенок. Варикозное расширение вен может наблюдаться в пищеводе, но наиболее часто встречается на нижних конечностях.

Предрасполагающими факторами заболевания могут быть чрезмерная физическая нагрузка, работа, связанная с длительной ходьбой, травмы и пр.

Больного нередко беспокоит утомляемость, чувство тяжести в конечности, ощущение кожного зуда, отека, а затем и умеренное расширение вен на бедре и голени. Заболевание постепенно прогрессирует, появляются узлы, извитость сосудов. Течение болезни длительное.

Лечение может быть оперативным и консервативным. Среди средств неоперативного воздействия используются бинтование, ношение медицинских чулок, прием троксевазина, эскузана, анавенола курсами в течение недель или месяцев.

Основным фактором, обеспечивающим возврат крови из нижних конечностей к сердцу, является мышечно-венозная «помпа» голени. Нормализация и повышение ее пропульсивной способности составляет основу лечения различных форм хронической венозной недостаточности нижних конечностей (ХВН), а также профилактику тромбозмобических осложнений.

А.И. Кириченко и В.Ю. Богачев (1999) изучили влияние флеботонического препарата гинкор-форте на функцию мышечно-венозной «помпы» голени при различных формах ХВН. Препарат назначался в первые 15 дней по 2 капсулы 2 раза в день; в последующие 30 дней – по капсуле 2 раза в день. В результате лечения 30 пациентов с ХВН было отмечено возрастание скорости эвакуации радионуклида при проведении радиофлебосцинтиграфии из сухожильной и мышечной части голени на 3,5 и 3,9 сек. Этот факт достоверно подтверждает повышение пропульсивной способности мышечно-венозной «помпы» голени. Кроме того, отмечено исчезновение или уменьшение степени выраженности и других симптомов ХВН, таких как: отек, судороги, чувства тяжести и др.

**Потребность в нетоксичных антикоагулянтах «мягкого» действия обуславливает интерес к лекарственным растениям, как потенциальным источникам антикоагулянтов. Агрегация тромбоцитов и сниженный фибринолиз составляют фактор риска развития тромболитических осложнений атеросклероза и варикозной болезни. Сниженная эндогенная фибринолитическая активность может ускорять развитие тромбозов из-за того, что луминальная поверхность сосудистой стенки будет подвергаться влиянию постоянного и периодического тромбообразования и митогенов, высвобождаемых из сгустка (А.Н. Орехов, 1998).**

Во многих лабораториях в России и за рубежом проводились и проводятся исследования, направленные на устранение тромболитических осложнений, особенно после перенесенного инфаркта миокарда, нарушений периферического кровообращения нижних конечностей и пр. (В.К. Колхир, 1983). В лабораторных исследованиях показано, что чеснок и отдельные его соединения способны предотвращать образование тромбов и подавлять агрегацию тромбоцитов (А.Н. Орехов, 1998). В многочисленных работах про-

демонстрировано ингибирующее действие экстрактов чеснока, а также аллицина, аджоена и других веществ на тромбообразование и агрегацию тромбоцитов. Механизм подавления агрегации тромбоцитов связан со снижением образования тромбосана из экзогенной арахидоновой кислоты и изменением физико-химических свойств плазматической мембраны тромбоцитов.



Имеется клинический положительный опыт применения флавоноидного препарата троксерутина, представляющего собой индивидуальное вещество 3-гидроксиэтилрутозид. Препарат получают полусинтетическим путем из софоры японской. Троксерутин повышает фибринолитическую активность крови, уменьшает ее вязкость и гиперагрегацию эритроцитов, нормализует периферический кровоток, повышает венозный тонус, снижает проницаемость капилляров для белков плазмы (М.Д. Машковский, 1997).

В публикациях последних лет (С. Amati, 1994) приводятся сведения о фармакологической активности и клинической эффективности при нарушении периферического кровообращения препаратов на основе суммы двух флавоноидов – дисомина и респиритина в соотношении 9:1. Препараты выпускаются под названием Дафлон и Детралекс. Они угнетают синтез простагландинов E2 и F2, а также тромбосана В2, блокируют образование свободных радикалов, подавляют активность системы комплемента, повышают венозный тонус и улучшают лимфатический дренаж. Детралекс в виде таблеток по 500 мг применяли в дозе 1000 мг в сутки в течение 2-х месяцев у больных с посттромботическим синдромом и трофическими поражениями с положительным эффектом.

Е.Л. Трисветова и соавт.(2000) изучали качество жизни в процессе лечения детралексом больных хронической венозной недостаточностью. Отмечено достоверное улучшение качества жизни по четырем параметрам (болевого, физического, психологического и социального). Степень социальной адаптации при функциональной хронической венозной недостаточности выше, чем при органической форме заболевания.

Коллективом ЗАО «ФармВИЛАР» разработано оригинальное лекарственное средство «Ангионорм», содержащее сухой экстракт плодов боярышника, корней солодки голой, семян каштана конского и плодов шиповника. Было отмечено, что препарат обладает выраженной антиагрегационной, антитромбоцитарной активностью, ангиопротекторными и противовоспалительными свойствами, оказывает венотонизирующее и улучшающее микроциркуляцию действие, активизирует мочеотделение; проявляет умеренный противоболевой эффект. Препарат назначается по 1 таблетке 3 раза в день через 40 мин. после еды в течение 3 недель.

С программного этиопатогенетического комплекса («FITOSCAN») рекомендуются сборы из лекарственных растений, обладающие терапевтическими действиями: венотонизирующие, ангиопротекторные, антикоагулянты непрямого действия, капилляроукрепляющие, фибринолитические, иммуностимулирующие и др.

1. Сбор трав (г): плоды каштана конского – 15,0; корни элеутерококка колючего – 15,0; шишки хмеля обыкновенного – 25,0; цветки бессмертника песчаного – 45,0. На сутки – 2 грамма сбора на 200 мл кипятка.

2. Ангионорм по 1 таблетке 3 раза в день через 40 мин. после еды.

3. Масло «Варикол», полученное по специальной технологии из сбора трав, содержащего семена конского каштана, боярышника, шиповника, корни солодки, листья мяты или Melissa, по ходу вен 2 раза в день.

4. В качестве фитодиетических продуктов рекомендуем пищевые растения в порядке их значимости: черника, сельдерей пахучий, укроп, грейпфрут, рябина черноплодная, базилик мятолистный, смородина красная, тархун, вишня, ежевика сизая, инжир и др.

В качестве иллюстрации приводим выписку из истории болезни.

Пример из практики. Больная В., 34 года, бухгалтер санатория. Жалуется на варикозно расширенные вены нижних конечностей, тяжесть в голенях. Болеет варикозной болезнью около 6 лет, когда после родов отметила значительное расширение вен нижних конечностей. Три года назад проведена склерозирующая терапия, но через 6 месяцев после нее вены вновь проявились значительным расширением. От повторной операции отказалась. Назначен вышеприведенный сбор трав и наружно – нанесение масла «Варикол» 2 раза в день по ходу вен. Курс лечения составил 1,5 месяца. Крупные вены значительно уплотнились. Новых варикозных узлов не отмечено. Тяжесть в голенях исчезла. Уровень протромбинового индекса стабилизировался в пределах 80 – 85%. Профилактически наносит растительное масло по ходу вен вечером.

## Средства традиционной медицины

Взять 20 г корневищ аира, залить 0,5 л яблочного вина домашнего приготовления, настоять в темном месте две недели, процедить. Пить по 2 столовые ложки за полчаса до еды 3 раза в день.



Ежевика  
Rubus caesius L.

Взять 200 г корней ежевики и 50 г травы хвоща. 2 столовые ложки смеси кипятить 10 мин. в 0,5 л воды. Пить по 125 мл 4 раза в день до еды.

Взять поровну дубовую и ивовую кору. 3 горсти смеси кипятить 20 мин. в 5 л воды. Использовать для ежедневных ножных ванн. Один и тот же отвар можно использовать до 3 раз.

Взять поровну цветки рябины и арники, корневища пырея. 1 столовую ложку смеси используют на стакан кипятка для приема по 2 – 3 стакана в день.

Взять 100 г травы тысячелистника и по 50 г травы спорыша и шандры, листьев омелы, цветков конского каштана и ромашки. Чайную ложку смеси используют на стакан кипятка, настоять 30 мин. Пить 2 – 3 стакана в день после еды.

Взять по 50 г цветков таволги, листьев подорожника ланцетного, корневищ аира и цветков конского каштана; по 20 г соцветий арники и календулы. 5 чайных ложек смеси залить 0,5 л воды и кипятить 5 мин., настоять 30 мин. Использовать для компрессов на варикозные язвы 2 раза в день и на ночь.

## КАК Я ЛЕЧИЛА СВОИ ПОЧКИ



Сейчас мне 70 лет. Лет 20 назад я почувствовала что-то неладное со здоровьем: стала быстро уставать без особой причины. Позже начались страшные боли, которые длились 2 часа с небольшими перерывами (поела арбузов). Во время этих приступов из моих почек вышло много песка, после чего я стала себя лучше чувствовать.



Через некоторое время у меня поднялось давление. Терапевт сказала, что причина моего давления – почки. И прописала мне травы: брусничный лист, березовые почки (или листочки).

Я заваривала каждую траву по отдельности и пила ежедневно. Пропорция такая: 1 ст. ложка травы на кружку воды. Пила каждый час по 1 ст. ложке поочередно. И так 2 недели. Затем я смешала эти травы и стала заваривать по 2

ст. ложки травяного сбора в 1 л воды. Лечилась еще месяц и вылечилась.

С. Семенова, г. Подольск.

## ЭКЗЕМА



Расскажу, как лечила мокрую экзему. У меня она появилась в молодости, помню, чесалась рука ужасно, чем только не лечили, ничего не помогало. Знакомые посоветовали взять пол-литра молока, положить в него 1 чайную ложку сметаны, закрыть марлей и поставить под стол на неделю.



Когда молоко покроется сморщенной коричневой корочкой и легким пушком-плесенью, его надо размешать и помазать больное место – лучше на ночь. Как подсохнет, ложитесь спать, не смывая. Мне помогло за три раза. Этим способом я и других вылечила.

Ольга Т., г. Щелково.

## ГРИБОК НА НОГТЯХ



У меня на ногтях ног был грибок несколько лет, ногти стали темно-серыми, постепенно совсем чернели и отламывались, ноги болели, мокли. Чем только я не лечил, мази помогали максимум только на 4 мес. – и опять грибок прорастал.


Один раз мой друг (он работает ветеринаром) принес мне мазь, которой лечат от грибка животных. Мазь называется «Унисан», продается в ветеринарных аптеках, она белая, без запаха, мне хватило на излечение 4-х баночек по 20 г этой мази. Я смазывал пораженные места на ногтях, под ногтями и кожу пальцев ног тонким слоем 3 раза в день, в кожу не втирал.

Сначала кожа стала приобретать здоровый вид, потом начал от корня расти здоровый белый ноготь. Кожу я смазывал до тех пор, пока ногти полностью не выросли новыми и здоровыми.

Сейчас я для профилактики иногда смазываю кожу вокруг ногтей этой мазью, хотя и малейших признаков грибка с тех пор нет.

Фролов А.А., г. Куровской Калужской обл.

## УКРОП НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

 Настой травы укропа способен понизить кровяное давление, расширить сосуды. Также этот настой может быть использован в качестве слабительного средства.

Укроп улучшает пищеварение. Лекарями он с давних пор использовался в качестве отхаркивающего средства, а также мочегонного, в случае почечно-каменной болезни. Медики рекомендуют пить настой укропа при гипертонической болезни первой и второй степени, а также в случае сердечно-сосудистой недостаточности. Детям этот же настой поможет избавиться от метеоризма.

Готовить настой укропа крайне просто. Необходимо измельчить траву и залить горячей водой из расчета – стакан на три столовых ложки сырья. Далее нужно кипятить сырье в течение четверти часа и потом дать ему около часа для того, чтобы остыть.

Затем настой процеживают через тройной слой марли. После этого можно долить его водой до первоначального объема.

А в случае глазных воспалительных заболеваний, или же гнойников, поможет компресс из ткани, смоченной в настое укропа. Также подобный компресс окажет благотворное действие на глаза, уставшие, к примеру, после долгой работы у компьютера. А кашлица из свежих листьев укропа успокоит зуд и боль от укусов комаров или пчел, если наложить ее на поврежденное место.

При помощи укропа можно, помимо прочего, избавиться от угрей, прыщей. Для этого нужно смешать в равных пропорциях цветки ромашки и

плоды укропа, заливают водой из расчета 300 миллилитров на столовую ложку смеси и кипятят около четверти часа. Марлю складывают в несколько слоев, смачивают в еще горячем отваре и накладывают на лицо,

исключая губы и нос. Такую маску нужно оставить на лице примерно на полчаса, а потом повторять каждый день, по мере необходимости. Она еще и освежает кожу.

А осветлить пигментные пятна поможет маска из зелени укропа и петрушки. Зелень также смешивают и заливают кипятком, после чего дают ей два часа настояться в закрытой посуде. Затем процеживают и смачивают в настое марлю, которую также надо оставить на

коже, примерно на 30 минут.

**Волина Татьяна, Вологодская область.**



Укроп  
Anethum graveolens L.

Реклама

## АПТЕКА ГРИБНАЯ АПТЕКА ТАИНА ФРЕЙЛИНЫ

«Валдайские купчихи имеют отменную кожу лица – без безобразных угрей и оспинок и свежесть необычайную – редкая из них покрыта морщинами к сорока годам. А весь секрет в редком грибе «чертово яйцо», коим они пользуются, протирая лицо на ночь настоем оным». Радищев, автор «Путешествия из Петербурга в Москву», вовсе не далек от истины. «Чертово яйцо», т.е. гриб веселка, об удивительных и абсолютно уникальных целебных свойствах которого мы уже слышаны, на самом деле обладает веществами, которые уничтожают грибки и микробы, активно заселяющими верхний слой кожи и вызывающими воспаления и угревую сыпь. А еще веселка сохраняет эластичность кожи, предохраняя её от морщин.

Русский царь-гриб – болетус (белый гриб) не отстает от веселки. Наши прабабушки свежесть и белизну лица сохраняли при помощи масок из кашицы, приготовленной из белых грибов. Полисахариды белого гриба способны регенерировать молодые клетки эпидермиса (верхнего слоя кожи), поддерживать сохранность мембраны клеток кожи, чтобы не было обезвоживания клеток. Сейчас мы знаем, что болетус еще применяется как дополнительный источник биологически активных веществ при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, при злокачественных опухолях, а так же улучшает обмен веществ.

И еще один уникальный гриб, гриб-легенда народной медицины юго-восточной Азии, который становится все более известным и у нас в России – шиитаке. Он прославился своими противоопухолевыми свойствами, способностью выводить холестерин из организма, подавлять патогенную флору в организме, бороться с воспалительными процессами, с низшими грибами. Кроме этого способствует заживлению эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта. О целебных веществах этого японского гриба уже давно прознали косметические фирмы, так как этот гриб обладает свойством подавлять вирусные поражения кожи, а уникальный состав аминокислот помогает сохранить молодость эпидермиса – верхнего слоя кожи.



Поэтому в косметическом наборе (крем-маска и тоник) «Тайна Фрейлины», присутствуют экстракты веселки, болетуса и шиитаке.

Оказывается «тайна» белолицых фрейлин кроется в грибочках!

**Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций квалифицированных врачей-фунготерапевтов по применению целебных грибов Вы можете обратиться в Центр фунготерапии Филипповой Ирины Александровны.**

Возможны заказ и доставка препаратов.

БАД не является лекарством!

Адреса:

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


м. Свиблово, проезд Нансена, д.6, корп.3

Телефоны в Москве: (495) 941-30-10, 656-61-76, 510-49-70

Телефоны в Санкт-Петербурге: (812) 703-0644, 717-1711

Сайт: [www.fungomoscow.ru](http://www.fungomoscow.ru).

## ДИАГНОСТИКА ПО ЛИЦУ

 **Когда с нашим здоровьем что-то не так, мы обычно бежим к врачу и начинаем сдавать кучу всевозможных анализов. Или, наоборот, обходим поликлинику стороной, не придавая значения появляющимся сбоям в организме. А вот, пронесет! Но, оказывается, хотя бы предварительный диагноз можно поставить и самому, просто глянув на собственное отражение в зеркале. Правда, для этого вам понадобятся некоторые специальные знания.**

В свое время Н. И. Пирогов даже составил атлас «Лицо больного». Он утверждал, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Однако особое распространение метод диагностики по лицу получил в странах Востока (особенно в Китае и Корее). Ни один опытный врач, обученный тибетской медицине, не поставит диагноз без тщательного изучения лица пациента.

**Начнем с самых распространенных сейчас заболеваний сердца и сосудов.** По чертам лица можно, например, предсказать инфаркт миокарда. Самым надежным диагностическим признаком возможной сердечной «катастрофы» является нарушение чувствительности, вплоть до онемения кожной зоны между подбородком и нижней губой. Если подняться выше этой зоны и обнаружить глубокую морщину между губой и носом, значит, у вас, скорее всего, дефект сердечного клапана.

**Начинающаяся сердечная недостаточность** проявляется на лице периодическим посинением губ. Если вы заметили за собой подобное, это серьезный повод обратиться к доктору.

**Важным признаком** повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения являются глубокие и удлиненные носогубные складки. О неврозе сердца свидетельствует узкая спинка носа. Красный бугристый нос с прожилками кровеносных сосудов говорит о высоком уровне артериального давления. Низкое же артериальное давление зачастую проявляется синеватой окраской носа.

**О сердечных заболеваниях напоминают** крылья носа, имеющие синеватую окраску, а о нарушении кровообращения – бледность ушных раковин с характерным **восковым оттенком**.

**Важная диагностическая зона – виски.** Выступающая под кожей изогнутая височная артерия с резкими контурами в сочетании с периодическим покраснением лица указывают на частое и резкое повышение артериального давления. У таких людей высока вероятность гипертонического криза.

**Одним из признаков сердечных проблем** могут служить щеки. При впалости левой щеки можно заподозрить сердечное заболевание.

**Косвенным признаком** раннего нарушения кровообращения в молодом возрасте является преждевременное поседение волос.



сказать» внезапно появившиеся и долго не проходящие темные круги под глазами.

**Самые банальные прыщи** – это вообще настоящая «карта» болезней, расположенная на нашем лице. В зависимости от их месторасположения можно диагностировать как заболевания половой системы, так и проблемы с желудочно-кишечным трактом, нервной и эндокринной системами, а также множество других нарушений.

Но и это далеко не все! Опытный врач может оценить здоровье пациента даже по состоянию его кожи (ее оттенок, степень сухости и т. д.).

Но все же по лицу больше всего можно «вычислить» заболеваний центральной нервной системы. Американские исследователи недавно разработали для этого специальную программу, способную распознавать заболевания и генетические синдромы. Компьютер, анализируя черты лица пациента, помогает врачам с малым опытом работы ставить диагноз. Используя фотографии больных, компьютер обучили распознавать такие редкие патологии, как синдром Корнелии де Ланге, синдром ломкой хромосомы и синдром Уильямса-Бойрена.

Новая программа представляет лицо в виде схемы из 48 точек. Сравнивая положение этих точек и расстояние между ними с информацией из базы данных, компьютер распознает патологии.

Первые попытки дали верный диагноз в 60% случаев. Когда были внесены коррективы и программа

стала обращать большее внимание на глаза, нос, рот и подбородок, результативность повысилась до 76%. Очень важно то, что новая программа позволяет ставить предварительный диагноз задолго до появления других клинических проявлений заболевания. А это очень важно в случае генетических патологий. Ведь можно своевременно провести медикаментозное вмешательство, которое значительно облегчит течение заболевания пациента в будущем.

Кстати, немецкие ученые провели независимую экспертизу нового компьютерного метода диагностики. Для «опознания» программе были предложены 55 фотографий людей с различными патологиями. Точный диагноз был поставлен в 76% случаев.

**Косарева Л.Н., г. Тула.**



## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Москва, 6-8 июня 2008 г.

### Начало в №31.

Одним из авторов, раскрывших нам трудные вопросы регулирования репродуктивной сферы человека, был АЛЕФИРОВ АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ, зам. главного врача по лечебной работе ГУЗ городской гомеопатической поликлиники № 82 г. Санкт-Петербурга, его работа называется: «Антигонадотропные растения в лечении онкологических больных».

– Какие методы лечения применяются в онкологии для лечения гормонозависимых опухолей?

– В онкологии активно применяется метод лечения через устранение гормональной стимуляции опухоли путем применения препаратов для снижения функции половых желез.

Эстрогены (женские половые гормоны) и андрогены (мужские) – являются антагонистами. Поэтому для лечения гормонозависимых опухолей женской сферы применяют мужские гормоны и аналогично, для мужских гормонозависимых опухолей – женские.

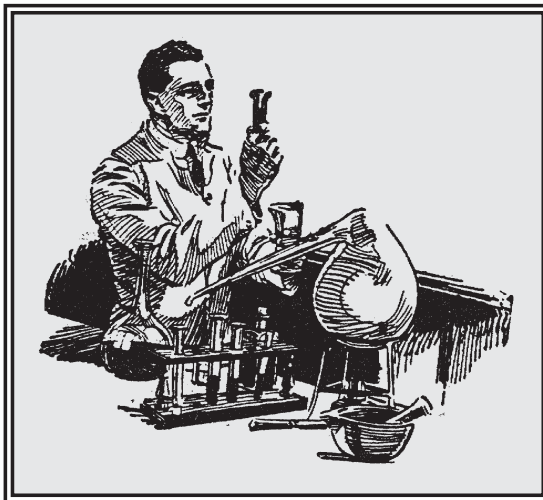
Так, одним из подходов к лечению опухолей мужской половой сферы является применение растений, содержащих фитоэстрогены. Например, для рака предстательной железы подойдут дягиль, клевер (головки), люцерна, хмель (соплодия), шалфей, душица.

Для угнетения женских гормонозависимых опухолей можно применять многочисленные представители семейства бурачниковых (*Boraginaceae*): они давно известны в народной медицине: окопник лекарственный, чернокорень, воловик, синяк обыкновенный, огуречная трава.

венный, огуречная трава.

– Какие еще растения применяются для лечения гормонозависимых опухолей?

– Воробейник, зюзник, синяк обыкновенный, черноголовка лекарственная,



лапчатка белая, шалфей многокорневищный – все эти растения объединяет содержание литоспермовой кислоты, она тормозит гипофизную секрецию, тем самым снижают выработку половых гормонов, и, следовательно, их можно использовать для лечения гормонозависимых опухолей половой сферы.



Наши собственные исследования коснулись растений, которые в народе издавна применялись как противозачаточные: это зюзник и воробейник. Эти растения воздействуют на гипофиз и блокируют выработку половых гормонов, чем опосредованно снижают функции яичников. Кроме

того, эти же растения подходят и для терапии опухолей щитовидной железы: зюзник и воробейник снижают выработку гипофизом тиреотропного гормона.

– В каком виде предпочтительнее принимать сырье: в водных настоях, отварах или спиртовых настойках?

– Выбор лекарственной формы для приема растения, тормозящего

выработку половых гормонов, зависит от того, какая часть растения используется, и от состояния больного. Чаще всего используется водный отвар или настой (для цветков и листьев). Когда же курс терапии непродолжительный (1-2 мес.) – применяем спиртовую настойку, смешанную для приема с водными настоями базовых многокомпонентных сборов.

– Согласно системе восточной медицины, половые органы человека связаны энергетическими каналами с легкими и толстым кишечником. Т.е. можно сказать, что эти системы работают как сообщающиеся сосуды, и болезнь может переходить от половых органов (матки, например) в толстый кишечник, легкие. Вероятно, есть такие травы, обладающие прямым противоопухолевым действием, и их действие сгруппировано именно по этим взаимосвязанным системам человека.

– Таким противоопухолевым действием обладает окопник лекарственный. В народной медицине – он давно проверенное действенное средство при лечении рака прямой кишки (толстый кишечник), рака легких, рака молочной железы, а также костных метастазов разных опухолей.

**Отвар корней:** 10 г измельченных корней на 200 мл кипятка, отваривать 15 мин. на малом огне, настоять до остывания, довести кипяченой водой до первоначального объема, пить по 1 ст.л. через 2 часа в течение 1-2 недель. Окопник добавляют в салаты и овощные супы.

– Есть ли побочные действия у лечения путем подавления функций половых желез?

– Некоторые травники рекомендуют для лечения опухолей мужских органов хлопчатник (госсипол). Я не рекомендую его использовать длительное время, т.к. он угнетает функцию яичек и функцию спермообразования, нередко его применение приобретает необратимый характер и заканчивается бесплодием, согласно статистике так бывает в 26% случаев при длительном лечении.

Корни кубышки желтой, трава проломника северного – угнетают функции яичников – что приводит к женскому бесплодию при длительном лечении.

– Вот почему для лечения фибромиомы в народной медицине так популярна огуречная трава (*Borago off.*)!

Известный народный рецепт для лечения фибромиомы: 10 г листьев огуречной травы и 5 г ее цветков залить 200 мл кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

– Среди народных рецептов многие противоопухолевые настои делаются на красном вине. В чем его сила для лечения раковых опухолей?

– Вещества, содержащиеся в красном виноградном вине (ресвератрол), блокируют образование эстрагенов, поэтому так много известно противоопухолевых настоев для лечения женских половых органов именно на красном вине.

– В травниках народной медицины древности можно часто встретить поговорку: «Кто ест в изобилии сою и горчицу – раком не болеет!»

– Действительно, затормозить рост раковых клеток помогают растения семейства крестоцветных: капуста (различные сорта), сурепка, якрутка полевая, горчица. Все они переводят эстрогены в неактивное состояние.

**Воробейник** – древнее противозачаточное средство, имеет название «высушивающий семя». Также используется как тормозящее деятельность яичников средство, поэтому его можно включать в противоопухолевые сборы для лечения опухолей яичников, матки.

Вещества сои, дрока красильного – не только делают эстрогены неактивными, но и тормозят рост раковых клеток (опухоль не образует новых сосудов).

Но для лечения онкологического больного (в том числе и гормонозависимыми опухолями) – задача не только коррекция гормонального фона. Можно пойти еще дальше: сформировать гормонорегуляторный блок из трав, который будет помогать поддерживать гормональный гомеостаз, т.е. отрегулировать самую высокую по иерархии эндокринной системы – ось: гипоталамус-гипофиз – гонады (половые органы).

Вот примеры сборов гормонорегулирующих блоков при лечении гормонозависимых опухолей. Эти сборы мы успешно опробовали как в терапии раковых опухолей, так и в лечении предраковых состояний: доброкачественной гиперплазии предстательной железы, мастопатии, миомы матки, эндометриоза, полинодозного зоба.

**1) Рак молочный же-**



Дрок красильный  
Genista tinctoria L.

**лезы. Менструальный цикл сохранен.**

**Воробейник** Черныява трава, (понижает гипофизарную стимуляцию яичников).

**Кубышка желтая**, корень (блокирует синтез эстрогенов в яичниках).

**Дрок красильный**, трава – блокирует доступ эстрогенов в клетки опухоли.

**Бессмертник песчаный**, соцветия –

оптимизирует утилизацию эстрогенов в печени.

**Алтей лекарственный**, корень – налаживает внутрикишечное связывание и выведение эстрагеновых метаболитов (шлаков).



Бессмертник (цмин)  
H. Arenarium (L.) Moench



**2) Рак предстательной железы, сохранение репродуктивных функций.**

*Зюзник европейский, трава . . . 2 части,*  
*Софора японская, плоды . . . . . 1ч.,*  
*Хмель обыкновенный, соплодия . . . 3 ч.,*  
*Черника обыкновенная, побеги . . . . 2 ч.,*  
*Цетрария обыкновенная, слоевище . . . 1 ч.*

**3) Рак молочной железы, сохранение менструации.**

*Окопник лекарственный,*  
*корень . . . . . 2 ч.,*  
*Рута пахучая, трава . . . . . 3 ч.,*  
*Якрутка полевая, трава . . . 1 ч.,*  
*Золототысячник малый,*  
*трава . . . . . 1 ч,*  
*Ламинария сахаристая,*  
*слоевище . . . . . 1 ч.*

При гормонозависимых опухолях все сборы гормонорегулирующих блоков применяют-

ся постоянно и многомесячно, со сменой состава каждые 1,5-2 мес. Предпочтительнее использовать водные настои: 3 ст.л. сбора на 700 мл кипятка, настоять ночь в термосе, выпить за день в 3-4 приема, в теплом виде, за 30 мин. до еды.

Если опухоли гормононезависимые, то тоже можно эти же сборы для профилактики осложнений половой сферы во время проводимой химиотерапии. Сборы назначают за 2-3 недели до начала химио-

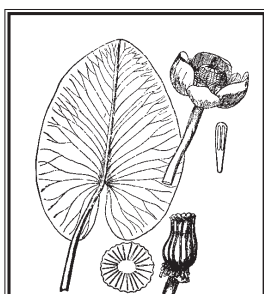
терапии и дают до ее окончания (или перерыва), после чего необходимо исключить эти травы из потребления, и восстановить функции половых желез настояками родиолы розовой, элеутерококком, аралии. Выбранную настойку принимать по 30 капель на 50 мл воды 3 раза в день, до еды 3-4 недели.

– По традиции мы отвечаем на страницах газеты на письма наших читателей. Меркулова Т.В. из Воронежской обл. спрашивает: « У меня слабая функция яичников. Испробовала многие средства лечения, а результата нет. Боюсь, что никогда не смогу иметь детей. Можно ли восстановить функцию яичников средствами фитотерапии?».

– В первую часть менструального цикла (фолликулярной фазы) нужно принимать настойку пиона уклоняющегося по 40 капель 2 раза в день утром и вечером через 40-60 мин. после еды. А во вторую часть цикла (лютеиновой фазы) – экстракт элеутерококка колючего: по 60 капель утром и днем, до еды. Но если маточные кровотечения будут обильными, то необходимо одновременно принимать во время месячных настои коры калины, водяного перца или настойку пастушьей сумки по 40 капель 3 раза в день. Продолжительность одного курса лечения 2-4 месяца, затем необходим перерыв на месяц. Результат обычно заметен не ранее, чем через 4-12 месяцев лечения. В перерывах принимать настои водные листьев шалфея, клевера ползучего цветки, солодки корня, траву кипрея узколистного, лист смородины черной.

**Настои готовить:** сухое сырье (трава, корни, цветки) 2 г (1 ч.л.) на 200 мл кипятка, настоять 30-60 мин. в тепле, выпить за день в 3 приема.

**Тел. (812) 768-13-88.**



Кубышка желтая  
Nuphar luteum (L.)

# БЫСТРАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

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

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

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

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

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

Начало в №30.

## САЛАТЫ

### Салат из свежих помидоров и яблок

85 г помидоров, 70 г яблок, 15 г салата, 30 г заправки салатной, укроп.

Подготовленные помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить помидоры вперемешку с яблоками в салатник, полить салатной заправкой, украсить салатом и посыпать укропом.

### Салат из сельдерея, яблок и орехов

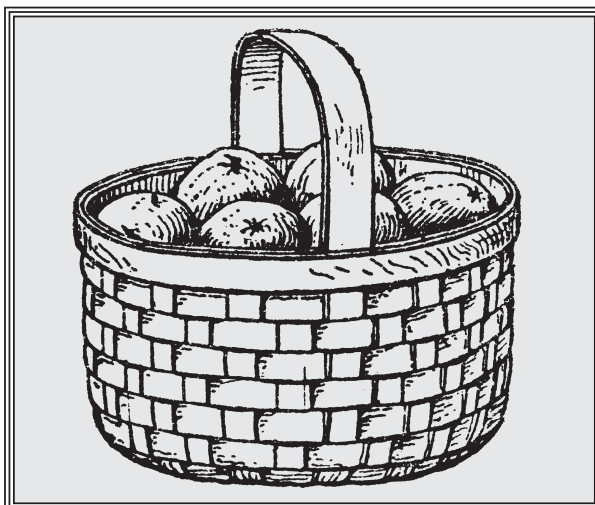
50 г яблок, 40 г сельдерея, 40 г орехов, 30 г майонеза, 10 г салата зеленого, 1 перец по вкусу.

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить и изрубить не очень мелко. Все смешать, заправить соусом майонез, солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

### Салат «Парадный»

Перец сладкий (желательно пополам красный и желтый) 0,5 кг, лук репчатый 0,5 кг, сыр 200-300 г, яйца 6 шт. Для заправки: майонез 250 г, яблоко 1 шт., горчица 1/2 ч. ложки, сахар по вкусу, желтки.

Перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца – белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке, все перемешать. Заправка: желтки размять, яблоко натереть, все смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или в миксере до однородной массы. Полученной смесью заправить салат. Забавные варианты получаются при замене яблока грушей или айвой.



### Салат из лука зеленого в сметане

100 г лука, 25 г сметаны, 3 г уксуса 3%-ного, вареное яйцо, укроп.

Лук нарезать кусочками по 2-2,5 см или нашинковать, положить в посуду, добавить мелко порезанное яйцо, укроп, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник.

### Салат из помидоров с зеленым горошком

Помидоры – 4-6 шт. средней величины, очень спелые, зеленый горошек – 1 банка, лук – 1 большая луковица, вареные вкрутую яйца – 3 шт., майонез 2 ст. л., зелень, перец, соль.

Лук нарезать тончайшими кольцами, сложить в дуршлаг и погрузить на пару минут в кипяток. Затем стряхнуть. Помидоры нарезать поперек кружочками, добавить горошек, нарезанные яйца, соль, перец, майонез. Здорово будет добавить любую зелень, какую любите, советую базилик и петрушку, но не слишком много. Все аккуратно смешать.

### Салат из свежей капусты

Капуста свежая 1/2 кочана, 1 большой помидор, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка раст. масла, майонез, перец, соль.

Мелко нашинковать капусту, нарезать полосками помидор, мелко нарезать огурцы, лук – полукольцами, поперчить черным перцем, посолить, добавить растительного масла и майонез, все перемешать.

### Салат из хлеба

Хлеб, майонез, кетчуп, перец.

Мелкими кубиками порезать хлеб, добавить майонеза по вкусу, кетчупа, перца (тоже по вкусу) и салат готов.

### Салат из яблок

200 г яблок (зеленые сорта), 1 пучок зелени (укроп, петрушка), 1/2 головки лука, 1 г соли, 2 ст.л., майонеза.

Яблоки натереть на терке, лук и зелень мелко порезать, добавить соль и майонез, перемешать. Подавать как гарнир к мясу.

### Салат «Ольга»

На одну порцию: два небольших помидора, свежий огурчик, репчатый лук по вкусу, половинка болгарского перца, зубчик чеснока, базилик, укроп, кинза, можно чуть-чуть зеленого лука, растительное масло (лучше всего кукурузное), полстакана тертого сыра (обязательно), соль по вкусу.

Помидоры и огурцы порезать не очень крупными кусочками, лук – кольцами, чеснок растереть, зелень мелко порезать и добавить остальные компоненты. Дать немного настояться (5-7 минут максимум) и подавать к столу.

Продолжение следует.

## МЕД И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**В России есть продукт, который не нуждается ни в какой рекламе, и его любят все. Это натуральный русский мед.**



те 15-20 минут, затем смойте теплой водой. Вы увидите, как посвежеет и омолодится кожа. Бывает, приходится много читать – и глаза устают. Растворите мед в соотношении 1:1 в кипяченой теплой воде и каждый вечер пипеткой закапывайте в глаза. Возникнет сильное жжение, но оно вскоре пройдет. Глаза к утру будут чистые.

В настоящее время многие сельские жители хотели бы содержать пчел, но не знают, с чего начать. А также, если приобретут улей пчел, как с ними обращаться, не зажалят ли эти пчелы до смерти соседей по огороду, даче, усадьбе?

Начать надо с книги «Искусство пчеловода», выслать которую смогу почтой каждому, кто искренне желает стать пчеловодом. Лично я скажу на 75-м году жизни, что если бы меня лишили сейчас пасеки, пчел (у меня на даче 20 ульев), жизнь потеряла бы смысл. Осталось бы только ждать нищенскую российскую пенсию, которую всю надо сразу же отнести в ЖКХ и далее ходить (если ноги несут) по урнам, вынимать бутылки на хлеб, или ехать на свалку и там перебирать мусор в поисках пищи. Нет, это не для меня! Пока ноги ходят, руки делают, глаза видят – я с пчелами их Президент! Они кормят, поят, дают деньги на одежду, бензин, а главное, лечат тем, что производят: медом, пергой, прополисом.

Пчелы делают мед, часто слышим мы, но за них все решила природа. Неправда! В древние времена, может, так и было, но теперь пчелы попали в полную зависимость от человека и делают этот мед в условиях, предоставленных им хозяином. И если хозяин нерадивый или плохо разбирается в жизни пчел, меда он не получит. То есть надо знать, как создавать пчелам условия для плодотворной работы и сотворения вещества, о котором я немного рассказал выше.

И если вам захотелось иметь свой натуральный русский мед, обращайтесь ко мне по адресу:

**662710, Красноярский край, пгт Шушенское, а/я 11. Форис Павел Павлович.**

Этому природному целителю нет равных в фармакологии. Человек устал в пути – две-три полные ложки меда, и уже через 5-10 минут наступает прилив сил. Вы не можете ночью уснуть? Опустите в стакан с теплой водой полную столовую ложку меда, хорошо размешайте и выпейте. Спокойный сон вам обеспечен до утра. Случилась другая оказия – у вас повысилась кислотность. Принимайте мед за полчаса до еды, и кислотность снизится до нормы. Ах, у вас она понижена? Тогда ешьте тот же мед

непосредственно перед другой пищей. В газетах часто публикуются объявления об антиалкогольном лечении кодированием. Мне жаль людей, которые платят немалые деньги за такое лечение, они подвергают опасности свою жизнь. Не проще ли на те же деньги купить натурального русского меда и принимать его ежедневно три раза в день по 50-60 граммов за раз? И алкогольная зависимость скоро исчезнет. А если человек с медом будет пить чай из чабреца, он никогда не захочет напиться.

В меде содержатся биогенные стимуляторы, повышающие жизненный тонус. Мед никогда не плесневеет, в нем есть вещества, убивающие микробов. Мед – это «диета долголетия». Сейчас вот на Россию идет какой-то очень опасный грипп. Я советую – покупайте натуральный русский мед, употребляйте регулярно в пищу по 100-120 граммов в сутки и будете недоступны микробам. Но если все-таки заразились, растворите мед в воде и закапывайте в нос, этим вы очень ослабите врага здоровья.

При регулярном приеме меда стабилизируется сердечная деятельность, работа почек и печени. Если воспалился мочевой пузырь, ешьте на ночь мед, и вскоре забудете о болезни. При ревматизме втирайте мед в спину, в поврежденные суставы рук и ног, укутывайте потеплее и прогревайтесь. И эта болезнь отступит. Мед помогает человеку быть не только здоровым, но и красивым. При изменениях кожи лица советую делать на ночь маску: чайная ложка меда, столько же глицерина и желток яйца.

Все тщательно перемешайте, нанесите ватным тампоном на лицо и держи-



### Форис Павел Павлович

*Летом 2003 года получил приз «Рыцарь пера» из Москвы от газеты «Пасека России» за пропаганду пчеловодства в народ.*

*В августе 2003 года на ярмарке меда в Шушенском завоевал звание «Мастер меда». 11 марта 2004 года мне исполнилось 70 лет, в связи с чем мое имя, фамилия и отчество впечатаны в «Золотую книгу Красноярского края» как выдающегося пчеловода Сибири.*

*Вторично завоевал звание «Мастер меда» с получением Диплома и грамот. В январе 2005 года награжден Российским национальным союзом пчеловодов медалью «За активное участие в развитии пчеловодства страны». Таких медалей в России выпущено всего шесть, на Красноярский край выдана только одна – Форису П.П.*

*В августе 2005 года в третий раз завоевал звание «Мастер меда» с вручением свидетельства и серебряной медали «За развитие пчеловодства в Шушенском районе».*

*В марте 2006 года вручен Международный знак отличия «Золотой фонд прессы» за создание и ведение «Школы пчеловодства» в газете «Сады Сибири».*

## МАСТОПАТИЮ И МИОМУ МЫ ПРЕКРАСНО ЛЕЧИМ ДОМА



Как и некоторые травники, я тоже мог бы сочинить красивую сказочку о чудесных травушках, или дать благодарственные отзывы исцелившихся пациентов, или вставить наукообразное обоснование данного метода. Но не хочу. Лучше дам сухую технологическую методику лечения. В сегодняшней статье я открою секреты лечения «женских» болезней.

Мастопатия, миома и фиброма лечатся двумя курсами. Первый курс – лечение болиголовом и сабельником. Второй курс – лечение боровой маткой, красной щеткой и сбором из софоры и омелы.

Готовим настойки на первый курс. Для приготовления настойки болиголово брать только свежее сырье (высушенный болиголов теряет много своих свойств). Берете с собой банку и собираете соцветия и молодые листочки. Банка должна быть заполнена измельченным болиголовом на одну треть и доверху залита водкой. Настаивать две недели в темном месте, недоступном для детей и пьяниц. Процедить, хранить в холодильнике.

Готовим настойку сабельника. Берете сухие измельченные корни (стебли) сабельника болотного и наполняете банку наполовину. Заливаете доверху водкой. Настаиваете в темном месте 3 недели. Процеживаете и доливаете чистой кипяченой водой до первоначального объема.

### Начинаем лечение.

**Болиголов** принимать один раз в сутки (утром), натощак, за полчаса-час до еды. В первый день принять одну каплю. Берете 50 грамм чистой воды и капаете туда одну каплю настойки болиголово. Каплю отмерять пипеткой, перед этим настойку надо взболтать. Во второй день принимаете уже две капли. На третий день – три. В день повышаете дозу на каплю. Когда дойдете до дозы 10 капель, то воды брать не 50, а 100 грамм. Дойти (повысить дозу болиголово) до пятнадцати капель. Эту дозу не превышать. Лечиться около двух месяцев (пока пьете сабельник).

А настойку из корней сабельника принимать по 1 столовой ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 3 раза в день натощак. Принимать пищу после этого можно не раньше, чем через полчаса-час. На курс лечения надо выпить два литра настойки сабельника.

**Оптимальная схема лечения такая.** В 8-00 принимаете настойку болиголово, а в 12-00, в 16-00 и в 20-00 принимаете настойку сабельника. Еще раз напоминаю: эти лекарства принимать на пустой желудок, и после приема не кушайте раньше, чем через полчаса-час.

**Пролечились болиголовом и сабельником,** сделали недельный перерыв, и приступаете

к лечению **красной щеткой, боровой маткой и сбором из софоры и омелы.**

Берете 100 г корня красной щетки (родиюлы четырехраздельной), заливаете 0,5 л водки, настаиваете две недели, процеживаете и доливаете водой до объема 0,5 л.

Берете 100 г травы боровой матки (ортилли однобокой), заливаете 0,5 л водки, настаиваете две недели, процеживаете и доливаете водой до объема 0,5 л.

Готовим сбор из софоры и омелы. На три весовых части семян (плодов) софоры японской берется одна весовая часть растения омела белая. Сто грамм этого сбора залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 2 недели. Процедить и долить водой до первоначального объема.

**Начинаем лечение.** Утром принимаете настойку из красной щетки, днем – настойку из боровой матки, вечером – настойку из софоры и омелы. То есть каждую на-

стойку принимаете один раз в день. Очередность приема – именно такая. Каждую из этих настоек принимаете по чайной ложке (смешивая с четвертью стакана теплой воды) натощак за полчаса до еды. Длительность лечения – пока не закончатся все настойки (около трех месяцев). Этого должно хватить для полного излечения.

**Если у вас мастопатия,** то дополнительно к приему этих настоек надо в течение всего периода лечения делать компрессы на грудь, или мазать грудь мазями. Вот рецепты.

**Рецепт первый.** Сырую красную свеклу потереть на терке, наложить на большое место, сверху положить полиэтилен, зафиксировать платком или бинтами. Свеклу брать не из холодильника (надо, чтобы она была комнатной температуры). Держать час-два. Свеклу выбросить, кожу на месте компресса промыть теплой водой.

**Рецепт второй.** Можно делать компрессы из капусты с медом или компрессы из лопуха с медом. Взять целый лист капусты или целый лист лопуха. Намазать медом и этой (намазанной) стороной наложить на грудь. Сверху положить полиэтилен, зафиксировать платком или бинтами. Держать час-два. Лист выбросить, кожу на месте компресса промыть теплой водой.

**Рецепт третий.** Сухие листья чистотела перетереть в порошок. Взять одну чайную ложку этого порошка и смешать с двумя чайными ложками топленого сливочного масла. Этим мазью мазать перед сном.

Мазать мазями или ставить компрессы рекомендуется ежедневно. Состав компрессов или мазей рекомендуется чередовать. Какой компресс (мазь) выбрать и с какой периодичностью их чередовать – это на ваше усмотрение (ориентируйтесь по интуиции).

А если у вас миома или фиброма, то кроме приема этих настоек, рекомендуется делать следующее.

**Во-первых,** вечером взять майский мед, ложку меда положить на стерильный бинт, свернуть из бинта тампон, ввести этот тампон во влагалище (оставить хвостик, чтобы потом вытащить). Держать ночь, утром вытащить.

**Во-вторых,** на мелкой терке вечером потереть репчатый лук. Чайную ложку этого тертого лука положить на бинт, свернуть тампон, ввести во влагалище. Держать ночь. Если утром никаких проблем (типа жжения) нет, то это хорошо, а если жжение есть, то больше этот метод не применять.

**В-третьих,** взять столовую ложку коры дуба, залить 0,5 л кипятка, настаивать час, процедить. Делать спринцевание этим объемом отвара один раз в день.

Эти методы (тампон с медом, тампон с луком и спринцевание корой дуба) чередовать через день. То есть один день делаете спринцевание, следующий день – тампон с медом, третий день – тампон с луком, потом опять по кругу. Длительность лечения – несколько месяцев. В период месячных эти процедуры не проводить.

Если возникли вопросы – спрашивайте. Кстати, я могу выслать готовые настойки из этих лекарственных трав. Пишите мне по адресу **352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу.** Не забывайте указывать, какой именно болезнью вы болеете. В свое письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Я уверен, что с моей помощью вы избавитесь от страданий, и придете к жизни здоровой и счастливой.

И да поможет нам Бог!



Болиголов



Сабельник болотный

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХЛЕБ

*К хлебу мы, как покупатели, не привыкли предъявлять каких-то особых требований. Был бы свежим. Между тем этот продукт питания – самый стабильный в нашем рационе. И от того, какой хлеб мы едим, зависит многое. Самый простой и самый древний хлеб по-прежнему производят из чисто ржаной обойной или обдирной муки. В его состав входят только мука, вода, соль и небольшое количество дрожжей. Но нынешний потребитель не ограничен только традиционным ассортиментом.*

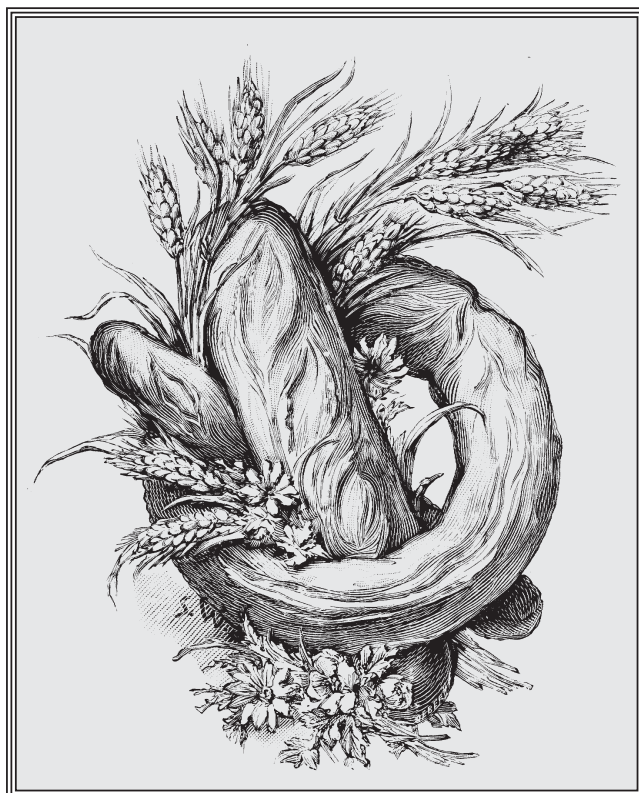
**В Древней Византии нерадивого хлебопека**, согласно законам тех лет, могли сурово наказать: приковать к позорному столбу, обрить наголо, высечь плетью и выгнать прочь из города. На Руси были менее радикальные меры: штраф, в крайнем случае телесное наказание. Однако, за качеством хлебопекарного производства сегодня уследить сложно, а качество купленного хлеба определить и того сложнее. Попробуем разобраться, какой же качественный хлеб. По внешним показателям, он должен иметь правильную форму (корка без надрывов и трещин, плотно прилегает к мякишу). Сам мякиш должен быть равномерно пористым, хорошо пропеченным, эластичным и не крошиться. Что касается физико-химических по-

казателей (влажность, кислотность, пористость), то определить их по силам только специалистам.

**Вкус хлеба зависит от многого:** муки, условий выпечки, искусства главного технолога...

Но все это пропадет даром, если на столе окажется черствый хлеб. Этот продукт хочется видеть тепленьким, по крайней мере свежим. Черствость – показатель не качества, а возраста хлеба. И хотя такое понятие, как срок годности, к хлебу неприменимо, есть другое – срок реализации с момента выхода из печи. Эту информацию можно найти на упаковке. Там же должны быть указаны адрес и телефон производителя, состав, энергетическая ценность продукта, условия хранения и срок реализации, информация о сертификации.

**Кстати, если хлеб упакован**, то это отнюдь не означает, что он старый. На самом деле упаковать хлеб производителя чаще подталкивают соображения эстетики (яркая упаковка всегда



приятна глазу!) и, естественно, гигиены. Хлеб «преклонного возраста» теряет вкусовые качества. Не будет того аромата и эластичного мякиша, из-за обезвоживания крахмала появится белесый налет.

**Для полноценного питания** в ежедневном рационе взрослого человека должно быть около 330 граммов хлеба. Детям нужно несколько меньше – 120-300 г, подросткам несколько больше – 350-400 г ежедневно. Самую низкую энергетическую ценность имеет ржаной хлеб – от 180 ккал на 100 г продукта. Самая высокая энергетическая ценность у сладкой пшеничной сдобы – до 360 ккал на 100 г продукта. Стоит знать, что так называемый черный хлеб характеризуется повышенным содержанием органических кислот, из-за чего он и имеет характерный кисловатый вкус. Поэтому людям, страдающим язвой желудка и болезнями печени, рекомендуется употреблять белый пшеничный хлеб.

Ржаной и ржано-пшеничный хлеб считается свежим до 36 часов с момента выпекания, пшеничный – до 24 часов, изделия массой 200 г и меньше – до 16 часов. Полимерная пленка позволяет хлебу сохранять свежесть до 3 суток.

### **Несколько золотых правил из древности:**

**Хлеб нельзя выбрасывать. Кто свершит сие святотатство – непременно познает голодные времена.**

**Нельзя без разрешения брать последний кусок хлеба с тарелки, особенно девушкам на выданье. А вот если вам предложили – ни в коем случае не отказывайтесь. Остатки сладки. И этот кусочек обязательно принесет вам удачу в любви или деньгах.**

**Если, не дай Бог, в вашем доме кто-то болен – угостите его первого свежесдобленным хлебом и проследите, чтобы больной отломил кусок от караваев своими руками. Тогда хлеб передаст свою целебную силу больному человеку и тот непременно выздоровеет.**

**Класть каравай на стол «вверх ногами» (округлой стороной книзу) ни в коем случае нельзя. Сделанное случайно – это к ссоре (как, кстати, и рассыпанная соль), а намеренно – к болезни кормильца семьи.**

# СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## ПРОДУКТЫ, ДЕЛАЮЩИЕ НАС УМНЕЕ

Ученые пришли к выводу, что продукты, полезные для сердца, полезны также и для мозга.

**Исследователи считают, что умнее всего люди становятся от клюквы.** В клюкве содержится больше всего антиоксидантов, которые вступают во взаимодействие со свободными радикалами кислорода. Эти радикалы делают гормон холестерин вредным для сердца и сосудов, а также отвечают за ухудшение памяти и работы опорно-двигательного аппарата с возрастом. Исследования на крысах показали, что диета, основным компонентом которой является клюква, приводит к улучшению памяти, а также к более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

**Второе место после клюквы занимает черника.** Черника обладает всеми теми же свойствами, что и клюква, только антиоксидантов в ней немного меньше, но в ней содержатся вещества, улучшающие зрение.

**Третье место** поделили между собой крупнолистная свекла и капуста. Вещества, содержащиеся в этих овощах, разрушают ферменты, которые в большом количестве приводят к развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивной функции.

**Вслед за овощами идет жирная рыба.** Такие сорта рыбы, как лосось, сардины и сельдь содержат жирные кислоты, которые также расщепляют вредные ферменты. Исследования показали, что, если хотя бы раз в неделю употреблять в пищу один из сортов жирной рыбы, то можно в значительной степени снизить вероятность заболеть болезнью Альцгеймера (дегенеративное заболевание центральной нервной системы, характеризующееся прогрессирующим снижением интеллекта, расстройством памяти и изменением поведения; обычно возникает у людей пожилого и старческого возраста).

**Почетное пятое место** в рейтинге «умной» еды занимает шпинат. Ученые установили, что шпинат замедляет появление проблем в нервной системе, вызванных старением, а также препятствует возникновению нарушений познавательных способностей.



**Витамин В2.** Недостаток витамина В2 приводит к выпадению волос, потере аппетита, тошноте, язвам во рту, депрессии, головокружению, сонливости, утомляемости

Витамин В2 содержится в продуктах: печень, соевые бобы, грецкие орехи, рыба, яйца, сыр, бананы, птица, говядина, пивные дрожжи, гречневая и пшеничная крупы.

**Витамин В6.** Дефицит витамина В6 может приводить к нервозности, возбудимости, бессоннице, кожным высыпаниям, потере мышечного контроля, выпадению волос, потере аппетита, депрессии, головокружению.

Лучшие натуральные источники витамина В6: пивные дрожжи, пшеничные отруби, печень, почки, сердце, дыня, капуста, молоко, яйца, говядина.

**Витамин В9.** При дефиците витамина В9 появляется усталость, беспокойство, подавленность, чувство страха, бессонница, рассеянность, з а б ы в ч и - в о с т ь.

Витамин В9 содержится в зеленых овощах с листьями, в бобовых, в хлебе из муки грубого помола, дрожжах, печени.

**Витамин В12.** Нехватка витамина В12 – это головокружение, потеря памяти, резкая смена настроения, онемения в конечностях. Время составить себе

диету из сыров, говяжьей печени и цельного молока.

Витамин В12 человек может получать только с животной пищей, в том числе с мясом (особенно с печенью), рыбой, яйцами, молочными продуктами, моллюсками, рыбой.

**Витамин С.** О недостатке в организме витамина С говорят: кровоточивость десен, выпадение зубов, частые простуды, геморрой, повышенная утомляемость, раздражительность, плохая концентрация внимания, депрессия, бессонница, раннее образование морщин, выпадение волос, ухудшение зрения.

Окончание на стр. 15.

## ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

Все знают, что для здоровья человеку необходимы витамины, но как узнать, какого именно витамина не хватает? Ведь, зная это, можно не только сэкономить на покупке ненужных продуктов, но и избежать его избытка в организме.

**Витамин А.** Если Ваша кожа суха и шелушится, зрение падает, появилась светобоязнь и слезотечение, значит, у Вас заканчивается витамин А.

Продукты растительного происхождения, богатые витамином А: капуста, сладкий картофель, брокколи, томаты, зеленые овощи, канталупа, абрикосы, персики, маргарин.

**Витамин В1.** Признаками дефицита витамина В1 (тиамина) являются потеря чувствительности в области рук и ног, уменьшенная мускульная сила, нарушение психического равновесия, депрессия, отсутствие инициативы, ухудшение памяти.

Витамин В1 содержится в растительной пище: горох, фасоль, шпинат, соя, дрожжи, пшеничный хлеб из муки грубого помола. И в животных продуктах: печень, почки, мозг, говядина, свинина.

**«Советы нашего времени»,  
начало на стр. 15.**

Продукты, богатые витамином С: киви, шиповник, красный перец, цитрусовые, черная смородина, лук, томаты, листовые овощи (салат, капуста, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, и т.д.), печень, почки, картофель.

**Витамин Е.** Недостаток витамина Е ведет к мышечной слабости и ухудшению половой функции.

Витамин Е содержится в продуктах: растительное масло, миндаль, маргарин, грецкие орехи, арахис, сливочное масло, пророщенные зерна пшеницы, яйца, молоко.

**Витамин РР.** Недостаток витамина РР ведет к сухости во рту, изменению вкусовых ощущений, бледности губ, воспалению кожи.

Основными источниками витамина РР служат мясо, печень, почки, яйца, молоко. Содержится витамин РР также в хлебных изделиях из муки грубого помола, в крупах (особенно гречневой), бобовых, присутствует в грибах.

## ОЖОГИ, ЯЗВЫ



Я 15 лет назад обварился паром на работе. Боль была просто нестерпимая. Никакие обезболивающие средства не помогли. Но через 4 дня жена принесла мне в больницу мазь, которая почти за сутки сняла боль и за неделю на моих ранах уже начала появляться молодая кожа. Ожоги быстро зажили, шрамов не осталось.

5 лет назад эту мазь пришлось применить и моему отцу. Когда у него образовались незаживающие язвы на ногах (он страдает диабетом), только этой мазью он и спасся.

Раны затянулись через 2 недели ее применения, сейчас уже 3-й год мой отец здоров. Вот тогда я уже стал бо-

лее внимателен к народным средствам, и попросил жену подробно переписать рецепт мази. Мазь эту, оказывается, достала ей подруга, привезла ее от своей матери, выросшей в Сибири. Мать подруги сказала, что мазь можно применять не только от ожогов, но и когда при свищах и ранах «мясо от костей отваливается».

Взять 100 г еловой живицы, 50 г свиного нутряного сала, 5 г пчелиного воска. Состав перекипятить – минут 20-30 на водяной бане, до получения однородной массы. Рану или ожог сначала промыть известковой водой (1 ст.л. негашеной извести на 1 л воды), затем наложить повязку с приготовленной мазью. 3-5 повязок (ежедневно, на ночь) – и рана излечивается.

**Гаврилов Аркадий, пос. Андреевка, Тульской обл.**



## БОЛЬ ЛЮДСКАЯ



**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты» и ее почитатели!** Мне 41 год, инвалид II группы, вот уже 10 лет не отпускает меня – это депрессия, животный страх, бывает возбуждение и в прошлом году появились навязчивые, не очень хорошие мысли – это самое страшное.

Таблетки не помогают, кроме клоназепама, но к нему есть привыкание, поэтому, люди добрые, как для меня дорого время. Очень прошу, чтобы на мое горе отозвались подлинными целители, для которых высшая награда – исцеление больного. Может, читатели или травники знают рецепт сбора трав, который может заменить мне клоназепам и способный снимать животный страх, возбуждение и, самое главное, навязчивые нехорошие мысли. И еще, как можно с помощью трав или другими народными средствами очистить от химических препаратов бензодиазепиновые рецепторы головного мозга.

Дорогие читатели, я очень хочу достучаться до ваших сердец, не оставляйте это письмо без внимания, не проходите мимо, будьте милосердны, помогите!

**394096, г. Воронеж, п/о 86, а/я 19. Игорю. Сот. тел.: 8-951-562-5378.**



**Уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Прошу о помощи!** Я живу с родителями, есть дочь. В 3 месяца я с дочкой попала в больницу, и врачи поставили диагноз «детский церебральный паралич (ДЦП)». Сейчас дочке 3 года и месяц. В данный момент она у меня не ходит, не сидит, в ручке держать ничего не может и очень плохо ест: все через соску. Ей 2 раза брали пункцию, первый раз ей повредили глазик. 2 раза врачи сказали, что анализы хорошие.

Ставили ее на ножки, она стоит на цыпочках (еще и плоскостопие), ножки перекрышены постоянно, позвоночник кривой, а еще у дочки нет маленького язычка, который делит пищу. Дочка сильно напрягается и часто плачет. Понимать

она все понимает, а сказать не может. Если она плачет, то поднимается температура. Она боится оставаться одна. На руках таскать ее очень тяжело, а в коляске не сидит.

Пожалуйста, помогите.

Врачи прописали массаж, но у нас в деревне нет массажиста, в город не ездишь. Пробовала делать сама, но боюсь, что причиняю ей боль. Ночью плохо спит, и бывает такое часто. Своих всех знает, а чужих увидит – сразу напрягается и плачет.

Что делать, я не знаю, сил больше нет. Решила еще раз попробовать написать вам. Надеюсь, вы отзоветесь на мое письмо. Жду от вас ответа. Пожалуйста, помогите!

**632835, О.С.О. Карасукский р-н, с. Октябрьское, ул. Комарова, д. 2. Байдель Альбина.**



**Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Много лет покупаю и читаю вашу газету. Это очень интересная и полезная газета. Прошу вас поместить мою заметку в рубрике **«Боль людская»**.

Мне 55 лет. 7 лет у меня хронический рецидивный кольпит. Лекарства не помогают. Можно ли избавиться от этой болезни народными рецептами? Болезнь запущена. Умоляю, помогите.

**142118, Московская обл., г. Подольск, ул. Шаталова, 8-52. Внуковой Татьяне Ивановне.**



**Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Постоянно покупаю вашу газету и очень ее люблю. Теперь решила обратиться к вам с просьбой.

Мне 53 года. Мое заболевание медицина не лечит. 7 лет у меня сенильный кольпит. Болезнь – в запущенном виде. Можно ли вылечить ее народными рецептами? Умоляю, помогите!

**142350, Московская обл., Чеховский р-н, ст. Столбовая, ул. Парковая, 4-4. Седова В.М.**