

# ИТОГИ КОНКУРСА «СВОЙ ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ»

*Дорогие наши читатели! Огромное всем Вам спасибо за интересные рецепты! Для нас было очень сложно определить победителей. Но конкурс есть конкурс! Поздравляем всех выигравших и продолжаем наш конкурс дальше. Всем призерам будут высланы книги по народной медицине.*

*Оставайтесь с нами и будьте здоровы! Ждем от Вас интересных писем с оригинальными рецептами.*

*С уважением, редакция газеты «Бабушкины рецепты».*

## Победители конкурса:

**Жигота Н. С.** (346405, Ростовская обл., г. Новочеркасск-5, ул. Свободы, д. 23, кв. 86).

**Любовь Терехова** (242500, Брянская обл., г. Карачев, ул. Октябрьская, д. 47).

**Герасенко Галина Петровна** (663601, Красноярский край, г. Канск, Юго-Западный р-н, д. 4, кв. 35).

## А также призы получают:

**1) Пасько Геннадий Федорович** (396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, 96, кв. 1).

**2) Соколов Виктор Михайлович** (109044, г. Москва, ул. Симоновский вал, д. 7, кор. 1, кв. 89).

**3) Дрей Антонина Васильевна** (692701, Приморский край, пос. Славянка, ул. Молодежная, д. 18, кв. 26).

**4) Фадеева Галина Григорьевна** (248012, г. Калуга, ул. Учхоз, д. 8а, кв. 15).

**5) Масленникова Юлия Владимировна** (412315, Саратовская обл., г. Балашов, ул. Горохова, д. 14, кв. 1).

**6) Попкова Надежда Михайловна** (Калининградская обл, г. Мамоново, ул. Советская, д. 10, кв. 3).

**7) Семилетова Светлана Ана-**

**тольевна** (Воронежская обл., Калачевский р-н, с. Хвощеватое).

**8) Лаптева Людмила Михайловна** (454119, г. Челябинск, ул. Трубников, д. 3, кв. 87).

**9) Букарина В. М.** (617471, Пермский край, г. Кунгур, ул. Детская, д. 6, кв. 3).

**10) Серов Виктор Сергеевич** (665318, Иркутская обл., Куйтунский р-н, пос. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1).

**11) Любичка Марина Николаевна** (665714, Иркутская обл., г. Братск, ул. Вокзальная, д. 12, кв. 91).

**12) Ценев А. Т.** (Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, Новоборисоглебская слобода, д. 8а).

**13) Бондарева Лидия Павловна** (633332, Новосибирская обл., Болотнинский р-н, деревня Кривош).

**14) Саломатов Анатолий Иванович** (423575, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 36).

**15) Виноградова Ирина** (426075, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Камбарская, д. 43, кв. 22).

**16) Колб Ирина Васильевна** (225740, Беларусь, Бресткая обл., Пинский р-н, г. п. Логишин, ул. Заводская, д. 8).

**17) Маркова Е. А.** (681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о №29, до восстановления, Марковой Е. А.).

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА! .....	1
НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ .....	1
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОРОДАВОК .....	1
ИДЕАЛЬНЫЙ НАПИТОК .....	2
ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ .....	2
БОРЕМСЯ С УГРЯМИ .....	2
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.....	3
5 ПРЕИМУЩЕСТВ ПЛЯЖНОГО ОТДЫХА .....	3
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ .....	3
ФРИГИДНОСТЬ .....	4
БУЗИНА – ЗАБЫТОЕ СРЕДСТВО ОТ РАКА .....	6
ВЕНАМ ПОМОЩНИК .....	6
РЕДЬКОЙ РАСТИРАЛИ – НА НОГИ ПОДНЯЛИ .....	6
ДАЛЕКО ЗА ЛЕКАРСТВОМ НЕ ХОДИМ .....	6
ЕЛЕЙНАЯ МАЗЬ .....	7
ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА.....	7
ИНТЕРВЬЮ С Т.Д.ОРСКОЙ .....	8
ЛИПОВЫЙ ЧАЙ .....	9
ЛЕЧИМ ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ .....	9
СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....	10
ФУНГОТЕРАПИЯ – НАУКА О ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБАХ.....	11
ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ? ПОМОГУТ ЦЕЛЕБНЫЕ СМОРЧКИ .....	11
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ» .....	12
ОБОЙДИТЕСЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК .....	13
ЧУДО-АРТИШОК! .....	14
СКАНВОРД .....	14
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ .....	15
БЛАГОТВОРНОЕ СОЛНЦЕ.....	15
ИТОГИ КОНКУРСА «СВОЙ ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ» .....	16

ЧИТАЙТЕ В № 25 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

советы от всех болезней

## Бабушкины рецепты



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ИЗДАНИЕ С 2002 ГОДА

«СДЕЛАТЬ НАС ВСЕ ЖЕ БАБУШКИ УМКАМИ»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- лечит ли море?
- если болят суставы
- личный опыт: проблемы с позвоночником
- целебный мир запахов
- как правильно ухаживать за волосами

## Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p> <p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог «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.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №24 (380). Тираж 180000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: 8-499-940-2413, 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.</p> <p>Дизайн: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 7.06.2009</p> <p>Сдано в печать 7.06.2009</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>
<p>ISSN 1811-9492</p>  <p>9 771811 949000</p>	<p>09024</p>  <p>&gt;</p>



# БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА!

Подписка – это гарантия, что Ваше любимое издание Вы получите, даже если все лето проведете вне дома! Оформите подписку на второе полугодие 2009 года с первого апреля до 20 июня 2009 года.

Подписные индексы: каталог «Газеты. Журналы» Агентства Роспечать – 19898, каталог «МАП» Каталог Российской прессы «Почты России» – 24240, «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898. Станьте участником призовой подписки! Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию подписной квитанции на второе полугодие 2009 года до 1 сентября 2009 года. Подписной купон – на стр. 15.

## НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ


Взять 4 ч.л. льняного семени, залить 1 л воды, кипятить 10-15 мин. Кастрюлю поставить в теплое место, дать настояться 1 час, можно не процеживать. Пить по 1/2 стакана через 2 часа 4-6 раз в день, можно добавить фруктовый сок. Пить лучше горячим. Результат в лечении наступит через 2-3 недели.

Рецепт проверен на себе.

Желаю выздоровления всем тем, кто болеет.

Будаева Валентина Семеновна.  
652515, г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской обл., а/я 340.

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОРОДАВОК

 **Добрый день, уважаемая редакция!** Считаю, что вы правильно делаете, собирая и печатая народные средства исцеления. Хочу предложить и я вам свой рецепт избавления от бородавок. Испытала его на себе.

В начале лета, когда с яблони сорта «Белый налив» стали падать небольшие яблоки, я взяла одно, разрешила его ниткой на 2 части и срезами обоих

частей (поочередно) потерла бородавки. После этого сложила вместе обе части и ниткой, которой разрешила, связала яблоко накрест, после чего закопала в огороде.

К концу лета бородавки начали увядать и подсыхать. Когда они полностью исчезли, я не заметила. Но, вскапывая осенью огород, обнаружила, что руки у меня чистые.

Буду рада, если кому-то еще поможет этот рецепт.

Желаю вам всяческих успехов. До свидания.

Гуреева В., г. Пенза.



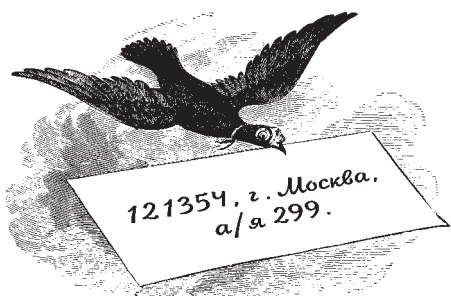
## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **итоги конкурса «свой фирменный рецепт»**
- **правила пищевой безопасности**
- **бузина – средство от рака**
- **как обойтись без таблеток**

Внимание, подписка! Подписка – это гарантия, что Ваше любимое издание Вы получите даже ,если все лето проведете вне дома! Оформите подписку на второе полугодие 2009 года с первого апреля до 20 июня 2009 года.

Подписные индексы: каталог «Газеты. Журналы» Агентства Роспечать – 19898,

каталог «МАП» Каталог Российской прессы «Почты России» – 24240, «Объединенный каталог Пресса России. Газеты, журналы» – 19898. Станьте участником призовой подписки! Для участия в акции Вам нужно отправить в адрес редакции копию подписной квитанции на второе полугодие 2009 года до 1 сентября 2009 года. Подписной купон – на стр. 15.



## ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Не употребляйте чайную заварку, простоявшую более 6 часов. К этому времени в ней образуются вредные для организма вещества. Наверное, многие не раз замечали на стенках чайных чашек трудно отмываемую темно-коричневую пленку. При употреблении старой заварки такая же пленка образуется в желудочно-кишечном тракте, затрудняя работу кишечника и печени.

Заливая в термос крутой кипяток, никогда не закрывайте его пробкой сразу же. Сделав это, вы получите «мертвую воду». Дайте термосу постоять открытым 2-3 минуты и только тогда закупоривайте.



Многие хозяйки заготавливают листья петрушки впрок, пересыпая их солью. Этого делать нельзя! При хранении с солью в петрушке образуются нитрозамины – вещества, способные вызвать злокачественные опухоли!

Арбузы обладают повышенной способностью накапливать в плодах химикаты, используемые в качестве удобрений, в том числе нитраты и нитриты. После разрезания такого арбуза в его мякоти обнаруживаются желтые, несколько уплотненные участки размером от 0,3-0,5 см до 2-2,5 см и более. Прожилки также имеют желтый цвет. Употребление такого арбуза даже у здоровых лиц вызывает тошноту, рвоту, желудочные боли и понос. Еще более он опасен для маленьких детей и для почечных больных.



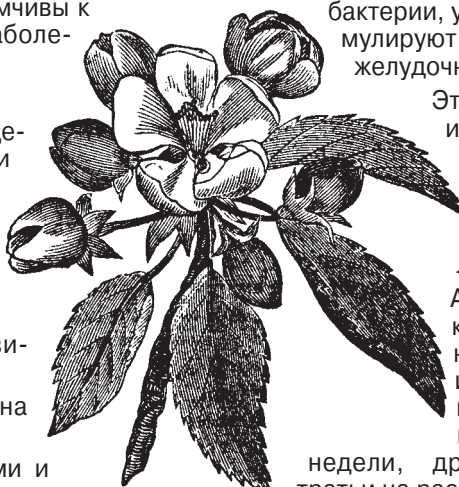
Елена М., г. Волжский.

## ИДЕАЛЬНЫЙ НАПИТОК

У каждого человека найдется много болячек.

**Но если вы:**

- жалуетесь на частую головную боль,
- склонны к приступам дурного настроения, раздражаетесь,
- страдаете запорами, расстройствами желудка, мучаетесь от болей в суставах, восприимчивы к инфекционным заболеваниям,
- быстро устаете,
- замечаете, как редуют и тускнеют ваши волосы,
- ощущаете зуд кожи и головы,
- сетуете на мозоли и натоптыши,
- особенно чувствительны к холоду,
- не надеетесь на свою память,
- мучаетесь с зубами и деснами,
- просыпаетесь по ночам из-за онемевшей руки или ноги,
- трудно засыпаете и часто просыпаетесь,



значит, курс лечения яблочным уксусом в этой ситуации для вас является идеальным средством.

Для этого необходимо ежедневно утром выпивать натощак стакан кипяченой воды, в которой растворены чайная ложка яблочного уксуса и од-

на-две чайные ложки меда. Напиток этот придуман не вчера – с древнейших времен лечили им и предупреждали различные заболевания.

Содержащиеся в яблочном уксусе и меде магний и калий укрепляют сердце и нервы, фосфор – суставы и зубы, пектин понижает уровень холестерина в крови. Ну а кислоты уничтожают бактерии, улучшают кожу, стимулируют деятельность поджелудочной железы.

Этот напиток можно использовать и как отхаркивающее средство при простудах. Пить его следует маленькими глотками.

А вот когда этот курс заканчивать, не знаю. У каждого из нас сроки его могут быть разными: одним хватит

недели, другим – месяца, третьи не расстанутся с этим на-

питком долгие годы, периодически делая длительные перерывы. Поэтому всем, кто задал этот вопрос, советую следить за состоянием своего здоровья (исчезли тревожные для вас симптомы, с которых начали мы свой разговор, – значит, можно не пить предложенный напиток), а еще лучше – советоваться с лечащим врачом: быть может, он вообще не порекомендует его использовать.

Ломакина В.Н., г. Москва.

## БОРЕМСЯ С УГРЯМИ

**Залить** 1 стаканом крутого кипятка 3 ст.л. натертых на пластмассовой терке огурцов. Выдержать 15 минут на водяной бане. Снять с огня и охладить, накрыв чем-нибудь теплым, в течение часа. Процедить, добавить 1 ч.л. меда, нанести на кожу на 40-50 минут. Смыть прохладной водой.

**Дыня (плоды).** Мякоть дыни проварить 5 минут, растолочь и процедить. Полученную теплую массу накладывать на лицо и держать 10-15 минут. Затем протирают кожу ватным тампоном.

**Траву зверобоя** настаивают на 40%



спирте в соотношении 1:5. Настойка эффективна при жирной себорее лица и угревой сыпи, успокаивает раздраженную кожу, способствует заживлению при гнойных и воспалительных процессах кожи.

**Принимать** внутрь от двух до четырех чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

Чтоб избавиться от прыщей на теле, возьмите инжир и накапайте на него молочко из растения молочай. 18 г высушите и съешьте.

Петр Я., г. Коломна.

## 5 ПРЕИМУЩЕСТВ ПЛЯЖНОГО ОТДЫХА

**Почему морские купания так укрепляют и омолаживают? На то есть много причин.**

**1** При соприкосновении морской воды с телом на поверхности кожи возникают отрицательные ионы. Они-то и исцеляют от боли, снимают усталость и тонизируют организм.

**2** Состав морской воды во многом идентичен сыворотке крови и лимфе. В соленых волнах ученые обнаружили целебные макро- и микроэлементы (йод, калий, кальций, магний, серу...), особые минералы-катализаторы, улучшающие обменные процессы и гармонизирующие деятельность эндокринных органов, а также большое количество биогенных стимуляторов, тонизирующих организм и активизирующих работу желез внутренней секреции. Они пропитывают кожу тончайшим слоем незаметных глазу кристалликов, придавая ей упругость и бархатистость, и продолжают воздействовать на тело еще некоторое время после возвращения из отпуска.

**3** Важный оздоровительный фактор – морской воздух, вобравший целебные соли и другие соединения. Кроме того, он оказывает мощный тонизирующий эффект благодаря отрицательным аэроионам. Правда, в штормовую погоду все может измениться: в подобные моменты в атмосфере возрастает концентрация положительно заряженных частиц, из-за которых ноют суставы, раскалывается голова и ухудшается общее самочувствие. Эпидемии погодных недомоганий порой охватывают целые страны, продуваемые знаменитыми ветрами страданий, большинство из которых имеют собственное название. Особенно свирепствуют аутун во Франции, чинук – в Кана-

де, санта Ана – в Южной Калифорнии, баргузин – на Байкале, бора – на Черноморском побережье в районе Новороссийска и Геленджика, а также безымянный ветер, возникающий на Азовском море.

**4** Волны мягко массируют тело и благотворно влияют на биологически активные точки, расположенные на коже. Не случайно европейские талассотерапевты настоятельно рекомендуют курортникам ежедневную оздоровительную процедуру – массаж на волнах.

Лягте на кромке прибора, где волны заканчивают свой бег. Перекатываясь через вас, они будут нежно массировать тело, приводя в порядок кожу, нервную систему, а через нее – и внутренние органы.




**5** Плавание – самый совершенный вид двигательной активности. Оно «смывает» лишние килограммы, делает мышцы эластичными, улучшает состояние суставов и позвоночника, помогает сохранить природную гибкость и гармонично развивает фигуру. В нем участвует вся мускулатура тела, в том числе и диафрагма, которую йоги не даром называют «Мышцей жизни». Поскольку организм находится в горизонтальном положении, а давление воды естественным образом тонизирует и стабилизирует сосуды, у пловцов практически не бывает варикозного расширения вен.

соли, лучше морской. Таким образом можно снять приступ даже без лекарств.

Взять 1 г мумие растворить в 1/3 стакана теплого молока, добавить 0,5 ч. л. меда, смешать и принимать до еды утром и вечером перед сном.

**654018, г. Новокузнецк, а/я 7519, Козымаева Н. С.**

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

 Рецепт от кашля. 0,5 кг хрена (желательно выкопанного ранней весной) тщательно промыть и, не очищая, пропустить через мясорубку. Затем сложить в эмалированную посуду, залить 1,5 л холодной кипяченой воды и настоять 12-15 часов. После этого процедить, жмых отжать, положить в другую эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком так, чтоб вода чуть-чуть его прикрыла, и оставить до полного остывания. Затем снова

процедить, отжать жмых, который можно выбросить. Соединить две жидкости вместе, добавить 0,5 кг качественного меда и хорошо размешать. Получится

около 3 литров смеси. Держать ее нужно в холодильнике в банке, накрытой марлей. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Этого количества хватает на 3-3,5 месяца. При тяжелых формах заболевания прием можно повторить.

А вот еще несколько рецептов.


Еще могу порекомендовать рецепт при отложении солей. Лук натереть на мелкой терке, выложить на льняную тряпочку и приложить к больному месту. Прикрыть целлофаном и тепло укутать. Делаете это на ночь. Утром лук выбрасываете, а тряпочку моете. Количество процедур должно соответствовать 10.

Каждый человек индивидум, поэтому, прежде чем лечиться, спросите совета «у гаечки». Для этого на ниточку длиной 7-10 см привяжите небольшую гаечку или кольцо. Ниточку держите между большим и указательным пальцем правой руки. Подведите гаечку к лекарству и скажите: **«Гаечка, ответь, пожалуйста, это лекарство (процедура) мне можно принимать (делать) или нет?»**. Через некоторое время она начнет двигаться. Если к вам, то это положительный ответ, а если обратно – отрицательный. Когда же начнет делать круги, нужно дожидаться однозначного ответа. Если его не будет, принимать не стоит.

**Зубкова Ирина, г. Тула.**



## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

 В качестве скорой помощи смочить холодной водой носовой платок, приложить ко рту и усиленно дышать через мокрую ткань.

При приступе астмы нужно выпить 1-2 стак. обычной питьевой воды и положить под язык 2-3 крупных кристалла

# ФРИГИДНОСТЬ

(гипосексуальность, ослабленность полового влечения, сниженная половая возбудимость)

**Фригидность (половая холодность)** – ослабление или отсутствие полового влечения (или неспособность женщины испытывать половое удовлетворение (переживать оргазм)). Основу ее могут составлять психические факторы – неприязнь к партнеру, грубая дефлорация, чрезмерная стыдливость, боязнь забеременеть, а также эндокринные заболевания, травматические, инфекционные или иные заболевания нервной системы, внутриутробные поражения, хронические интоксикации (свинец, никотин), вызывающие болезненность при половой близости, нарушение чувствительности после родовой травмы. Изредка половое чувство опаздывает в своем развитии. Временное торможение половой функции часто наблюдается при неврозах, постинфекционной астении, авитаминозах, переутомлении, недосыпании. Угнетение полового влечения может наступать как вторичная защитная реакция у темпераментной женщины, если половая близость долго ее не удовлетворяла.

Лечение зависит от самой причины этого заболевания.

Чисто в психологическом аспекте уму трудно принять, что наслаждение – это чудо, это подарок Бога. И по мнению Владимира Лермонтова, только мантра-образ может во всей полноте ощутить радость и счастье собственной сексуальности, производя мантру-образ: «Я с восторгом и благодарностью принимаю Божественный подарок – собственную сексуальность!» До 20 раз в день в любое время суток произносите эту мантру!

Для избавления от фригидности и усиления полового влечения народная медицина располагает рядом естественных природных средств:

В русском «Лечебнике» в отношении действия анисового масла писалось так: «анис в его естестве присылает женам охоту к совокуплению и любовь подают, всякую требу согревает. Без оного ночь холодна и длинна» Масло можно употреблять по вкусу вместе с едой.

100 г порошка лепестков сиренево-фиолетовой астры залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте, 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Это вино давать при «охлаждении» одного из супругов. В пищу добавлять свежие лепестки или порошок из них. Полезно также пить чай из лепестков астры.

Смешать в равных частях по весу измельченные лепестки сиренево-фиолетовой астры, огненные цветки осенней настурции и верхушки полыни обыкновенной. 100 г смеси залить 1 л вина «Кагор», настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 100 г за несколько часов до наступления ночи.

Полезно из этой смеси готовить также настой и пить вечером в охлажденном виде с медом.

При снижении полового влечения из-за переутомления можно применять следующие рецепты:

Смешать в равных частях по весу цветущие верхушки базилика, пустырника, борщевика обыкновенного. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л сухого вина, настоять сутки. Затем довести до кипения, укутав, настоять 2 часа, процедить. Принимать в течение 2 дней.



Смешать в частях по объему 3:1:1 цветущие верхушки базилика, листья розмарина и шалфея. 100 г сухой смеси залить 1 л сухого вина, настоять сутки в темном прохладном месте, затем довести до кипения, укутав, настоять 2 часа, процедить. Пить в течение 2 дней.

Для повышения полового влечения ежедневно съедать в 2-3 приема стакан очищенных грецких орехов, запивая двумя стаканами натурального свежего молока. Курс – 1 месяц.

Грецкие орехи полезны также беременным из-за наличия в них фосфора и кальция.

Для женщин, потерявших интерес к интимной жизни, имеется очень уникальный рецепт:

Смешать в равных частях по объему сок моркови, свеклы, редьки и залить в четырехгранную бутылку, закрыть ее деревянной пробкой, залепить ровным толстым слоем теста и томить в горячей духовке 6 часов. Принимать по ст. л. несколько раз в день.

Мускатный орех будит потребность в любви. По возможности приобретайте его и добавляйте во все блюда, как пряность.

Для усиления полового влечения можно принимать облепиховое масло по ч. л. 2-3 р/д за 30 мин. до еды.

Соберите листья первоцвета, высушите, разотрите в порошок. 1 ч. л. порошка залить 0,5 стакана кипятка, укутав, настоять 30 мин., процедить, добавить 2 крупинки соли. Выпить в течение дня.

Смешать по 50 г листьев шалфея, розмарина, траву чабреца, залить 1,5 л красного сухого вина, добавить 100 г меда, настоять в темном месте двое суток, затем поставить смесь на кипящую водяную баню, подогреть 30 мин., охладить, процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день после еды.

Отварную репу с мясом или семена репы с успехом применяют для усиления полового влечения.

Салат, выращенный ранней весной и готовый к употреблению в апреле, обладает свойством возбуждать любовь.

Фригидным женщинам полезно сочетание отвара веток сосны с корнем валерианы.

Укроп относится к растениям, усиливающим половое влечение.

Настой семян шалфея значительно уменьшает или полностью ликвидирует у женщин фригидность. Она быстро исчезает, если одновременно пить настой из цвета липы, который также является фитогормоном.

Свежие зрелые плоды банана заметно усиливают у женщин половое влечение.

Стакан прекрасного ароматного напитка полезно выпить женщинам перед вечером любви.

70 г порошка корневищ имбиря залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин., укутав, настоять 15 мин., процедить. Пить по стакану 3-4 р/д за 30 мин. до еды, подсластив по вкусу медом или сахаром.

При гипосексуальности в любом возрасте полезна следующая настойка:

50 г сухих измельченных плодов или корней борщевика европейского и 0,5 л водки настоять в темном месте неделю. Периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель, запивая водой 3 р/д до еды.

Косточки граната обладают гормонотропным действием. Полезно съедать их вместе с косточками.

Смешать в равных частях по весу порошок семян аниса с измельченным изюмом. Принимать по ч. л. 3-4 р/д, запивая теплой водой.

50 г корней элеутерококка варить 15 мин. в 1 л воды, укутав, настоять 1 час, процедить, можно подсластить. Пить в теплом виде до 4 стаканов в день.

Стакан фиников залить 2 стаканами свежего молока, всыпать туда ч. л. порошка корицы, хорошо размешать, настоять сутки, съесть финики в течение дня, запивая молоком. Этот рецепт хорош в осенне-зимний период.

Ну и как же лечились наши бабушки в те далекие времена, когда еще об этом толком и не знали?

А вот очень старинные и как ни странно эффективные рецепты, для тех, кто верит в чудодейственные чудеса старинных заговоров, и самое удивительное, что работают.

В первую субботу новолуния парьтесь в бане березовым или осиновым венником, приговаривая: «Женщиной народилась, женщиной покрестилась, женщиной буду! Аминь! Аминь! Аминь!»

Затем вытрите тело мужской рубахой и перед сном наговорите этот же заговор трижды на свою постель.

Принимая душ, читайте трехкратно этот заговор (в период растущей луны): «Бог меня женщиной породил. Бог меня телом наградил. Так и буду я женщиной, а не пнев-колодой лежачей, не болотной водой стоячей. Буду я девицей, любовницей-молодицей».

Окурите свою комнату и супружескую постель дымом можжевельника и церковного ладана, приговаривая: «Дым Дымович, унеси мою хворобушку женскую! А я буду желать и хотеть, желать и мужа

любить! Как дым курит, так и моя любовь будет гореть! Я буду страстно любить и желать. Желая женщиной стать. Слово мое заговорное крепко и лепко! Аминь! Аминь! Аминь!»

Этот же заговор прочитайте трижды на непечатую воду, умойтесь ею и вылейте под сухое дерево, приговаривая: «Не воду лью, а остуду выливаю! Остуда, остуда, суши деревья, а не меня рабу Божью (имя) Аминь! Аминь! Аминь!» Когда будете возвращаться домой, не оглядывайтесь и ни с кем не заговаривайте, пока не переступите порог своего дома. При входе у порога прочитайте три раза «Отче наш» и трижды перекреститесь!»

Заклинаю, заговариваю передок рабы Божьей (имя). Будь весел да яр, лови свой жар, чтобы раба Божья (имя) была как огонь. Во веки веков. Аминь! (Заговор делается в произвольное время суток в соответствии с практикой проведения заговоров).

Крестом крещая, бабью суть зажигаю. У рабы Божьей (имя) было бы желание до мужчин, было бы хотение и к ним расположение. Во веки веков. Аминь. (Заговор делается в произвольное время суток в соответствии с практикой проведения заговоров).

Будьте здоровы!

654018, г. Новокузнецк, а/я 7519, Козымаева Н. С.



реклама

## ИМПОТЕНЦИЯ И ПРОСТАТИТ ЗАГНАНЫ В УГОЛ

... уже 10 лет, как не был со своей женой, эрекция иногда бывает, но очень вялая. Да и простатит замучил, встаю 2 раза ночью в уборную. Перепробовал все, что нашел в аптеке. Читал в газетах, что изобретено новое средство, которое даже в моем возрасте (мне 70) возобновляет сексуальные возможности, и главное избавляет от этой муки - Простатита! Называется - Фитогра-ф. О препарате пишут много, а где взять не говорят. В аптеках нет, помогите найти. Борисов А.С.

### Фитогра-ф работает

на уровне взаимосвязи всех желез внутренней секреции, поэтому эффективно устраняет все причины снижения потенции, простатита и аденомы.

- РЕЗУЛЬТАТ:**
- Здоровая предстательная железа
  - Нормальный уровень гормонов
  - Половое влечение
  - Полноценная эрекция

мужчинам старше 70 лет бонус 20% (полный комплекс)

Фитогра-ф  
ВЕРНИТЕ СЕБЕ  
ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ  
ГОРЯЧАЯ  
ЛИНИЯ

8-800-200-39-49

## СУСТАВЫ: операция ? или инновация ?

остеохондроз

артрит

коксартроз

ревматизм

деформирующий артроз

Вы испробовали много разных средств, а у Вас все равно болят суставы, позвоночник и трудно двигаться? Последуйте примеру тех, кто уже выздоровел! Пользуйтесь прибором «ПАТРА»!

В любом возрасте и в любой стадии заболевания «ПАТРА» реанимирует опорно-двигательный аппарат, омолаживает суставы и позвоночник! Высокотехнологичные нанозлектроды побеждают:

- ✓ артриты (в т.ч. ревматоидный)
- ✓ артрозы (в т.ч. деформирующий)
- ✓ межпозвоночную грыжу
- ✓ остеохондроз

на 100%

Для первых 100 дозвонившихся гарантирована 25% скидка

БЕСПЛАТНЫЕ  
ЗВОНОК И  
консультация

8-800-200-45-37

## РЕДЬКОЙ РАСТИРАЛИ – НА НОГИ ПОДНЯЛИ

Я была совсем маленькой – 5 лет, но до сих пор помню страдания мамы. Она где-то сильно простыла и после этого мучилась от головных болей. Много раз лежала в больнице. И вот на одном обследовании поставили страшный диагноз – злокачественная опухоль головного мозга. Конечно, предложили операцию. Но папа отказался и привез маму домой. Он не знал, что с ней делать, как лечить. Очень сильно переживал. Хорошо, помогла мама сестра – привезла черную редьку. Вдвоем с папой они принялись за лечение.

Чистую редьку среднего размера вместе с кожурой натерли на мелкой терке, солили и оставляли на 15 минут, чтобы выступил сок. Потом эту массу втирали в голову. Повязывали платок, а сверху накрывали чем-нибудь теплым. Голова как в огне, но вреда не было – кожа просто покраснела. Жгло всего 15-20 минут, а потом шло приятное тепло. Эту процедуру делали на ночь, а утром споласкивали голову теплой водой (можно же промывать волосы сразу, как жечь перестанет).

После первой процедуры у мамы по светлели глаза. А когда через три недели повторили лечение – стало еще легче. «Как будто мешок с головы сняли», – говорила она. Третий раз натерли голову редькой через месяц. Подняли маму на ноги!

Ольга С., г. Тамбов.

## ДАЛЕКО ЗА ЛЕКАРСТВОМ НЕ ХОДИМ

Однажды сын наколот палец проволокой.

Палец распух, ничего не чувствовал – онемел. Чтобы вылечить его всего три дня понадобилось и три листочка каланхоэ. Снимали верхнюю кожицу с листочка и привязывали к пальцу на весь день. Так и вылечили!

Сташко Л.



## БУЗИНА – ЗАБЫТОЕ СРЕДСТВО ОТ РАКА

Бузина черная – кустарник высотой от 2 до 6 метров. Цветы желтовато-белые, пахучие. Плоды черно-фиолетовые с косточками. Растет бузина в лесах, вдоль рек, в зарослях, в старых парках, в садах, на сельских кладбищах, около жилищ. Распространена на Северном Кавказе, больше на Кубани. Цветет в июне – июле. Ягоды собирают в августе – сентябре.

Бузина черная – древнее лекарственное растение. Издавна ему приписывали большую целебную силу и способность сохранять долготелie. Но особенный интерес к бузине стали проявлять в XX веке, когда выяснилось противораковое действие этого растения. Еще больший интерес к бузине возрос в связи с тем, что она достоверно укрепляет иммунную систему.

Бузина лечит все опухоли, но чаще применяется при раке желудка, поджелудочной железы, простаты, опухолях головного мозга, лейкозах, лимфоангиоматозе, мастопатии, миоме матки.

Для лечения опухолей часто используются ягоды: в банке ягоды пересыпать сахаром 1:1, через 2 недели получается сироп с пикантным ароматом. Пить его после еды по 1 десерт-

ной ложке 2 раза в день в течение месяца, после полумесячного перерыва курс повторить. Рекомендуется 5-6 подобных курсов. Используются и цветы бузины: 1 столовая ложка заливается стаканом кипятка, настаивать 15 минут, пить полстакана 2 раза в день до еды.

Однако необходимо заметить, что медицине неизвестна реакция человеческого организма на противораковые лекарственные средства. К некоторым, даже к болиголову, он бывает совершенно нечувствительным. Поэтому, опираясь на собственный, отечественный и зарубежный опыт, целесообразней при лечении рака применять несколько противоопухолевых средств. С этой целью мы предлагаем восточно-тибетский противораковый эликсир (36 компонентов), включающий в себя кроме бузины и болиго-



Бузина черная

лов, и аконит, и чистотел, и др., а также воздействующие на иммунитет, успокаивающие, обезболивающие и т. д. травы.

Доцент Кубгосмедуниверситета, заслуженный работник здравоохранения Кубани Ионов Юрий Васильевич. 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, 79 – 93 (для писем)

## ВЕНАМ ПОМОЩНИК

Многие недуги, к сожалению, передаются по наследству. Но по наследству передаются и рецепты, которыми лечат эти самые недуги. Так у нас в семье случилось – и у мамы моей, и у меня варикозное расширение вен на ногах. У меня особенно дела стали плохи после рождения детей. Ранней весной мама собирает кору с орешника, который растет у нас поблизости (его еще лещиной называют).

Измельчает кору и заваривает кипятком – одну столовую ложку коры на стакан кипятка, кипятят на маленьком огне минут 10. Настаивать отвар надо не

меньше двух часов, затем принимать понемногу в течение дня. стакан – это дневная доза. Каждый день надо готовить новый отвар и лечиться так не менее трех недель. Потом сделать перерыв на 10 дней и при необходимости курс лечения повторить.

Отвар коры лещины сужает сосуды, обладает антисептическими свойствами и очень облегчает состояние при варикозе. Конечно, нужно постоянно следить за состоянием вен, применять разные средства. Но нам с мамой лучше других помогает лещина, и мы не упускаем возможность ранней весной запастись ее целебной корой.

Трофимова Н., г. Орел.

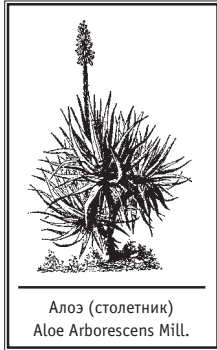


## ЕЛЕЙНАЯ МАЗЬ

У меня есть рецепт замечательной мази, которая помогает от гнойных ран, фурункулов и плохо заживающих ран (операционные швы, трофические язвы), а также при тромбозе, ожогах, суставных болях. Она легко и быстро проникает в ткани и воздействует даже на внутренние воспаления. Называется она елейной мазью.

Кусочки воска (100 г) заливают в эмалированной посуде 100 г елея (церковное масло) и добавляют 5 г сахарного песка. Я еще добавляю 10 г прополиса. Смесь поставить на слабый огонь, помешивая, довести до кипения и снять с огня. В стеклянной посуде при комнатной температуре мазь сохраняет свои свойства в течение года.

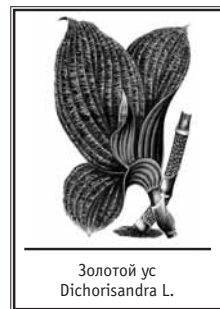
При лечении ран мазь наносят на плотную ткань и прибинтовывают к пораженному месту. Повязку нужно менять 3 раза в день. На легкодоступ-



Алоэ (сталник)  
Aloe Arborescens Mill.

ные места можно просто нанести мазь (без повязки).

При насморке и гайморите достаточно 5-6 раз в день смазывать этой мазью носовые ходы, суставы надо намазывать 5-6 раз в день, не втирая мазь.



Золотой ус  
Dichorisandra L.

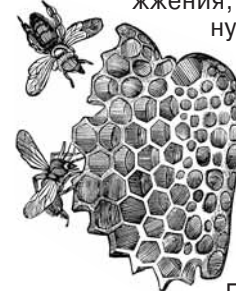
Противопоказаний этому средству не выявлено. Также у меня есть опыт лечения жировиков. Лет 15 назад у меня в паху появился жировик. Какое-то время он меня не беспокоил, но потом вдруг воспалился и почернел, стал болеть (нарывал, как чирей). Я стала прикладывать печеный лук несколько раз в день, алоэ, листья золотого уса, подорожник. Жировик прорвало; все время, пока он не зажил, промывала рану перекисью водорода. Ранка зажила, но осталось небольшое углубление, временами печет и как будто что-то колет, особенно когда нагнусь. Ходила к хирургу, он посоветовал смазывать зеленкой. Теперь ищу рецепт, как избавиться от этих неприятных явлений.

Желаю всем добра и здоровья!

Чиркова О.М., г. Барнаул.

## ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Выпить утром натощак стакан воды, через 20 минут съесть одну столовую ложку меда, не запивая водой. Еще через 20 минут съесть одну столовую ложку хорошего сливочного масла. Если есть ранки на стенках желудка, то после принятия меда может быть неприятное чувство жжения, тошнота, но не нужно этого бояться. Мед заживит и даже омолодит стенки желудка. Так поступать десять дней, завтракать можно через 2-3 часа после начала процедуры. После десятиминутного перерыва вновь начинать принимать в течение десяти дней.



Понос можно остановить, выпив полстакана молока, в которое накапали 3-5 капель йода.

Если в желчном пузыре камни и песок, можно в течение 2-3 месяцев пить чай из листьев эхинацеи пурпурной. В сочетании с диетой эхинацея спасет вас от операции.

Иван М., г. Минск.

реклама

## КРИЗИС-АДЕНОМА

есть ли связь?

Экономические спады резко увеличивают заболеваемость мужчин.

Прежде всего страдает предстательная железа.

**Стресс провоцирует рост аденомы.**

Начинаются учащенные позывы к мочеиспусканию, эректильная дисфункция, что влечет еще больший стресс и прочный круг замыкается...



Простатит  
Аденома  
Снижение  
потенции



жизнь  
в радость



Специально для мужчин, остро нуждающихся в помощи, запущена мощная антикризисная программа.

Теперь уникальный **аппарат ЭСРВ-01 для восстановления мужского здоровья** будет доступен в неограниченном количестве и по **сниженным ценам**.

Возможность избавления от аденомы и простатита, **восстановления либидо и эрекции** теперь есть и у Вас.

**Помощь гарантирована каждому обратившемуся.**

**В Вашей жизни больше нет места аденоме, простатиту и вялой эрекции.**

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ  
**БЕСПЛАТНЫЕ 8-800-200-03-49**

## АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ



Мой сын много лет был алкоголиком. Нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат ГЕП В! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить, как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!

Руднева М.И., Москва

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



В результате ГЕП В:

- Устраняет тягу к алкоголю
- Восстанавливает психоэмоциональные процессы
- Регенерирует клетки печени
- Рекомендован даже при женском алкоголизме

- Возможно применение без ведома больного
- Применяется при сопутствующих заболеваниях

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

**8-800-200-05-13**

Бесплатная горячая линия



## ИНТЕРВЬЮ С Т.Д.ОРСКОЙ

Мы познакомимся с Тиной Дмитриевной на одной из пресс-конференций в доме журналистов в Москве. Тина Дмитриевна – имеет высшее педагогическое образование, автор методик «Диагностика здоровья», «Нахождение точек несчастья», «Определение даты смерти», методик предупреждения заказных убийств. Она вела тренинги на базе Современного гуманитарного университета, Московского института медико-социальной реабилитации, высшей школы социально-управленческого консалтинга. Как консультант по психологии и психотерапии принимает участие в передачах «Невероятно, но факт», «Территория призраков», «Что хочет женщина», «Семейное счастье», «Доброе утро» на каналах ОРТ, РОССИЯ, НТВ, СТС, РЕН ТВ, ТНТ.

В интервью при встрече с нашим корреспондентом Тина Дмитриевна не только рассказала о своей работе по раскрытию преступлений, но и дала рекомендации, как избежать несчастий и разрушительных болезней.



### Начало в № 22.

**– Как безопасно разрядить свой негатив, если чувствуешь, что «нервы не выдерживают»?**

– Меры очищения информационного поля от всего ненужного следующие:

- 1) полноценный сон и отдых.
- 2) отсутствие перегрузки средствами массовой информации – заменяйте СМИ чтением книг!
- 3) постоянное пополнение положительными эмоциями.
- 4) разгружайте мышление своей деятельностью, интересной – но не тормозящей деятельность мозга.

Т.е. успокоение в алкоголе и седативных средствах – вовсе не панацея нормального расслабления! Надо чаще общаться с детьми и животными, гулять по лесу, природе. Причем, раз в 2 недели выезжать не просто за город, а в такое место, где на несколько километров вокруг нет ни одного человека. Отключайтесь от повседневных забот хотя бы на час в день: погрузитесь в состояние «безмыслия», лежа на жестком покрытии, можно под приятную спокойную музыку. Перед сном – помолитесь и предайтесь просто своим ощущениям. И затем спокойно отходите ко сну.

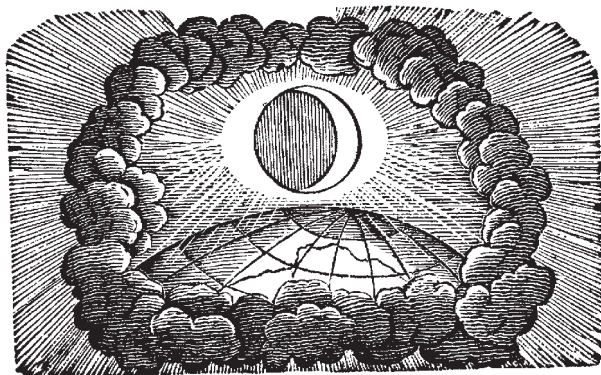
**– Что дает нам здоровый и сильный порог информационной чувствительности (ПИЧ)?**

– Сильный ПИЧ – это не подверженность панике, защита от потери самообладания при какой-либо «сводящей с ума» информации, это – правильная оценка ситуации и своих сил. А вот факторы оздоровления и усиления порога информационной чувствительности: хорошее состояние здоровья, отсутствие стрессов, правильное питание, полноценный сон, регулярное пребывание на природе, гармо-

ния с близкими в семье и коллегами по работе, реализованность, хорошее материальное положение, периодические выезды на места силы, общение с детьми, наличие животных в доме.

**– Сейчас появилось много маньяков, педофилов. Как надо воспитывать ребенка, чтобы защитить его от маньяка?**

– Во-первых – научите детей никогда не оставаться с незнакомыми людьми. Во-вторых – ничего никогда не бояться. Страх – разъедает психологически, истощает душу, ощущение себя жертвой притягивает преступни-



ков. Не воспитывайте ребенка в духе покорной виновности, обреченного ожидания расправы – это калечит душу. Даже в опасных местах – держитесь уверенно, – потенциальные преступники подумают, что у вас оружие в кармане или вы – под надежной охраной. В-третьих, что надо знать и детям, и взрослым: если вы заметили опасность – не приближайтесь, пока что-то вас не разделит с опасным объектом в пространстве. Допустим, компания идет неприятная по улице – дождитесь, когда между вами и этими людьми проедет машина или пройдет прохожий. Четвертое – для грабителей имейте про запас один маленький кошелек – с малыми деньгами, чтоб

сразу отдать. Пятое – если напали на вас в подъезде – кричите «Пожар!» – тогда кто-нибудь обязательно выйдет из квартир. А на просто «помогите!» – никто не отзовется.

**– Вы занимаетесь прогнозированием массовых катастроф, войн, терактов?**

– Нет, я работаю только индивидуально с человеком. Я работала по прогнозированию безопасности полетов с летчиками, и отметила такой факт: в разбившихся самолетах – в экипаже всегда было хотя бы трое, на ком была программа смерти на день катастрофы. Но я не могу сказать точно: что перевесит – жизнь или смерть, если в экипаже или среди пассажиров есть кто-либо с программой смерти. Видимо, в группе действуют другие законы – эгрегорные, и моя методика на них не распространяется. А что касается терактов и различных путчей – почему-то меня судьба относит от них: уезжаю в это время по делам за рубеж, очень далеко и надолго. Так было в 1991 году, и во время взрыва на Тверской, и при захвате заложников в «Норд – Осте». Правда, в последнее время – слава Богу, ничего не происходит, в мое последнее 6-ти месячное отсутствие в России – все было тихо.

**– Где можно ознакомиться с вашей методикой?**

– Я сейчас работаю над книгами, которые выйдут в конце 2009 года. Впервые эти книги появятся на ежегодной книжной выставке, проходящей в Москве, на ВВЦ. В них изложены мои лекции и методика. Это: «Незримая защита», «Нетрадиционная криминалистика», «Тень Кассандры» – о возможностях и способах вхождения в информационное поле, которые применялись с XVI века по наши дни, «Алгоритмы бессмертия» – книга о здоровье.

**– Можно ли к вам обратиться нашим читателям по поиску пропавших людей или диагностики кармы, опасности, здоровья?**

– Мне нужно для диагностики пропавшего человека его фото, дата рождения, дата пропажи, описание – в чем был одет в день исчезновения. И еще желательно личное присутствие человека, который заинтересован, чтобы пропавший нашелся – я буду диагностировать этого человека по его полю руками и телепатически отвечать на составленный им список вопросов, касающихся пропавшего.

**Телефон и адрес офиса Тины Дмитриевны находятся в редакции.**

## ЛЕЧИТ ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ

**Уважаемая редакция! Решил написать небольшую статью на конкурс рецептов.**

Увлекаюсь лекарственными растениями очень давно, уже более 25 лет. Растение, о котором пойдет речь, известно не многим, хотя в некоторых газетах статьи все же появляются. Речь идет о лапчатке белой. Другое название растения: пятипал, пятиперстник. Известно оно в основном в народной медицине Беларуси и Украины. Основным местом произрастания лапчатки является запад Беларуси, встречается и на западе Украины. Встречается она иногда и на территории европейской части России, но очень редко, и в небольших количествах. Растение многолетнее, относится к семейству розоцветных, листья пальчатосложные, сверху темно-зеленые, снизу шелковисто-беловатые, цветки белые, корневище ползучее, с многочисленными ответвлениями. Цветет в мае, произрастает на склонах, на опушках и среди кустарников, но в более, светлой, солнечной части леса, на более открытых местах. Низин и чащоб не любит. Распространяется вегетативно и семенами, образуя местами целые заросли. Лапчатка содержит различные вещества, а именно: сапонины, аминокислоты, иридоиды, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты. В этом растении сосредоточено более 2-х десятков микроэлементов: медь, железо, серебро, цинк, кобальт, никель, литий, висмут и др. Химический состав биологически активных веществ был исследован еще в 70-е годы доцентом Киевского института усовершенствования врачей Е.Н.Риценко. Также, в 1982 г. сотрудник ботанического сада Киевского университета Смык Г.К. впервые опубликовал статью об этом растении в научном журнале «Химия и жизнь». Хотя это растение издавна применялось в народной медицине.

А вот что пишет о белой лапчатке канд. мед. наук, врач-фитотерапевт Валентина Каюкова (г. Москва), которая еще в 2000 г. проводила эксперимент по лечению людей, имеющих проблемы со щитовидной железой: *«в ходе эксперимента было установлено, что лапчатка белая – мощный регулятор уровня гормонов щитовидной железы, а также эффективное средство при гипер- и гипотиреозе, надежное средство при дисфункциях яичников и других расстройствах женской половой сферы, регулятор артериального давления, средство для нормализации массы тела, средство, улучшающее состояние кожи, волос, иммуностимулятор, адаптоген, антидепрессант,*

*антиоксидант, омолаживающее средство, улучшающее качество жизни».*

Имея многолетний опыт по сбору и определению лекарственных растений, я нашел белую лапчатку в дикой природе еще в конце 90-х годов. Сейчас она растет у меня на огороде. По данным исследований препараты лапчатки не только во многих случаях полностью лечат щитовидку, но и благотворно влияют на стенки кровеносных сосудов, возвращая им эластичность и проницаемость, усиливают выработку эритроцитов и лейкоцитов, улучшают работу сердечной мышцы, нормализуют артериальное давление, понижают уровень холестерина, повышают тонус кишечника, функции печени, усиливая выделение желчи, заживляют язвы, вылечивают атеросклероз, выводят радионуклиды, помогают восстановлению организма после инфарктов и инсультов и служат для профилактики развития этих заболеваний... Люди, долгое время принимающие препараты лапчатки, считают, что она помогла продлить им жизнь на 15-20 лет. Лапчатка белая растение абсолютно безвредное, но ее длительный прием понижает давление, поэтому гипотоникам нужно об этом помнить. Применять лапчатку белую лучше в виде настойки корней на водке. При этом, взять нужно 3-х, а лучше 5-летний корень.

**Настойка готовится следующим образом: 100 грамм корня измельчают и заливают 1 литром водки, (или же 50 г корня заливают 0,5 литра водки), настаивают 1 месяц в темном месте, процеживают. Пьют по 30 капель на 2 ст. ложки воды 3 раза в день за 15-20 минут до еды. После месячного приема делают перерыв 7 дней (от привыкания). Затем лечение повторяют, и так до полного излечения.**

В зависимости от сложности и запущенности заболевания для полного излечения нужно использовать от 300 до 500 граммов сухого корня. В природе существует очень много видов различных лапчаток.

Многие лапчатку белую называют калганом. Но калган, это уже лапчатка прямостоячая, совсем другое растение, тоже хорошее, но полезно бывает в других случаях.

Кого заинтересовала лапчатка белая, могут выращивать ее на огороде, или собирать в дикой природе, как это делаю я. И уверен, никогда об этом не пожалеют!

С наилучшими пожеланиями: **Титенок В.В., г. Муром Владимирской обл. Моб. тел.: 8-919-012-87-81. Эл.почта: ion555@land.ru.**



## ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

Для меня цветочки липы уже много лет первое средство от простуды и других болезней. Стоит почувствовать легкое недомогание, завариваю липовый цвет, пью этот живительный чаек и прогоняю всякую хворь вместе с потом.

А еще лучше приготовить сбор: цветочки липы, листья мяты перечной, цветы черной бузины и ромашки аптечной перемешать в равных количествах, а затем одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане полчаса, остудить и принимать по стаканчику два-три раза в день. Любая простуда и грипп быстрее проходят от этих травок.

Но самое главное достоинство липового цвета – возвращать красоту и молодость. Много лет раз в неделю я хожу в баню париться и обязательно беру с собой литровый термос с липовым чаем. Этот чай за время банной процедуры выгоняет из организма все вредные вещества, которые выходят вместе с потом через кожу. Когда удастся запастись липовыми венчиками, я обязательно это делаю, и тогда получаю двойную пользу: липовый чай очищает меня изнутри, а веник массирует и делает кожу упругой. В народе липу недаром называют



женским деревом, поскольку она содержит фитогормоны, очень схожие с женскими. И еще один секрет красоты, который я хочу напомнить женщинам. Приготовьте отвар липового цвета, процедите его и залейте им формочки для льда. Если каждое утро вы будете протирать лицо кубиком льда из липового цвета, ваша кожа будет долгое время оставаться молодой, упругой, а морщинки начнут появляться намного позже. Всем советую не забывать про липу. Она вам подарит и здоровье, и красоту.

**Ирина, г. Москва.**

## СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основатель теории раздельного питания, американский специалист нетрадиционной медицины и нетрадиционного питания Г. Шелтон родился в США в 1895 г., прожил длинную жизнь и скончался в 1985 г. Теория Шелтона основана на идеях «школы даатуральной гигиены», практикующей комплексное оздоровление человека естественными методами, факторами природы – воздухом, водой, естественным питанием, физическими упражнениями, отдыхом. Эта школа, в свою очередь, перенесла на западную почву представления Аюрведы – традиционной индийской медицины.

Начало в № 22.

### Белок – жиры

Не ешьте жиры с белками, Шелтон не советовал есть сливки, сливочное и растительное масла с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет деятельность слизистой оболочки желудка и тормозит выделение желудочного сока, рассчитанного на мясо, орехи, яйца и другие белки. Присутствие жира в желудке уменьшает количество пепсина и может снизить усвоение белков более чем на 10%. Тормозящее действие жира на переваривание белка можно устранить употреблением большого количества зеленых овощей.

### Углеводы – жиры

Жиры и углеводы плохо сочетаются друг с другом. При нормальных условиях углеводы задерживаются в желудке относительно недолго. Жиры долго остаются в желудке и при сочетании с другой пищей заметно задерживают ее прохождение в двенадцатиперстную кишку. Задерживая прохождение крахмала, жиры вызывают его брожение. *Чем проще блюдо, чем меньше компонентов входит в него, тем более эффективно пищеварение*, считал Шелтон.

Он делал исключение для сочетания углеводов и жиров, содержащихся в хлебе и сливочном масле, считая, что они лучше усваиваются.

**Хлеб требует для себя лишь немного желудочного сока и соляной кислоты, а «живой» жир сливочного масла возбуждает поджелудочную железу и усиливает выделение ее сока, при участии которого перевариваются и сам жир, и крахмал, и белок хлеба.**

### Кислота – белок

Не ешьте кислые фрукты с белками. Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и другие продукты, содержащие органические кислоты, нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами. Утверждая это, Шелтон ссылался

на работы И. П. Павлова, который убедительно продемонстрировал тормозящее влияние кислот, как фруктовых, так и образующихся при брожении углеводов, на переваривание белков. Поступающие с пищей кислоты препятствуют выделению слизистой оболочкой желудка соляной



кислоты, которая необходима для переваривания белков пепсином. Кислые фрукты тормозят выделение желудочного сока, которого настоятельно требует белковая пища, чем сильно задерживают усвоение белков; не успевшие усвоиться белки разлагаются и становятся доступными для гнилостных бактерий. Орехи и свежий сыр – едва ли не единственные белковые продукты, белки которых в кислой среде разлагаются не слишком быстро, но их усвоение все равно задерживается.

### Сахар – крахмал

Не ешьте одновременно сложные и простые углеводы. Сахар, варенье, джемы, фруктовое сливочное масло, мед, сиропы, желе, патока на хлебе или в одном приеме со злаками, картофелем вызывают брожение. Шелтон говорил: *«Отвратительны горячие пирожки с медом или сиропом. Практика потре-*

*бления крахмалов, прикрываемых сладостями, – плохой способ приема углеводов».* Переваривание крахмала обычно начинается во рту и продолжается в желудке. Простые сахара перевариваются не во рту и желудке, а только в тонкой кишке. Когда сахара потребляются с другой пищей, они задерживаются в желудке, пока не переварится другая пища. Простые сахара – идеальное питательное вещество для дрожжей и бактерий, вызывающих брожение, при котором выделяются уксусная и другие органические кислоты. Каша с сахаром вызывает повышение кислотности желудочного содержимого, кислоту отрыжку и нарушение нормального процесса пищеварения.

*«По причине того, что фрукты всех видов нельзя сочетать с другими продуктами, мы должны осудить как нарушение нейрохимических законов пищеварения все возрастающее количество смесей фрукты – хлеб – хлеб, финики – хлеб, сливы – хлеб, бананы – хлеб, фрукты и заменители кофе, – писал Шелтон. – Все эти вещи имеют всего лишь одно оправдание своего существования – они побуждают едока потреблять больше хлеба. Но у каждого человека они вызывают неусвоение в желудке».*

### Крахмал – крахмал

Ешьте лишь один вид углеводов в один прием. Это важно только как средство избежать переизбытка углеводов, но не означает, что углеводы из разных продуктов плохо сочетаются друг с другом. Шелтон писал: *«Крахмал един. Существует лишь большое разнообразие крахмалистой пищи».* Некоторые биохимики утверждают, что потребление одновременно хлеба и картофеля исчерпывает нашу потребность в крахмале. Шелтон приводит слова доктора К. Фредерикса: *«Не сервируйте в один прием более двух видов пищи, богатой сахаром или крахмалами. Если вы подаете хлеб и картофель, ваш лимит на крахмал исчерпан. Пища, включающая горох, хлеб, картофель, сахар, кекс и многочисленные послеобеденные добавки, должна подаваться вместе с таблеткой с комплексом витаминов группы В, содой и адресом ближайшего специалиста по артриту и другим болезням обмена веществ».* В этой шутке содержится рекомендация для людей с избыточной массой. Много углеводов, простых или сложных, в один прием – путь к накоплению жира в организме.

Продолжение следует.



## ФУНГОТЕРАПИЯ – НАУКА О ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБАХ ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ? ПОМОГУТ ЦЕЛЕБНЫЕ СМОРЧКИ

Россия – страна грибная. Мы любим ходить в лес по грибы, любим их и жарить, и варить, и тушить, благо рецептов приготовления в кулинарных книгах много. Но мало кто из нас знает и сможет назвать хотя бы пару грибов, которые обладают целебными свойствами. На Руси с древних времен знахари обязаны были знать не только целебные травы, но и целебные грибы.

Взять хотя бы гриб Сморчок. Этот гриб знают все, но не всем известно, что он целебен. Сморчок применяют при болезни желчевыводящих путей, печени, мочеполовой системы. А вот в XVIII веке соком сморчков лечили заболевания глаз, например, Ярославу Мудрому так вылечили катаракту. В старинных новгородских грамотах, найденных под церковкой Святого Пантелеймона, был обнаружен «план» для монастыря по сбору лекарственных грибов – чаги и сморчков. В этих «грибных грамотах» приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях следует применять целебные грибы. Сморчками лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракту. Для русичей это была насущная необходимость: очки еще не были изобретены, а зрение и в древние времена подводило.



Время показало, что сейчас число очкариков растет. У каждого третьего после 40-50 лет развивается катаракта. Микрохирургия глаза с этой проблемой справляется операционным путем – меняет хрусталик глаза на искусственный, но надо ли это, когда можно обойтись простыми средствами? Первые опыты со сморчками были начаты в Чехословакии в офтальмологии, наши медики тоже подключились к разработке нового перспективного и абсолютно натурального лекарства. В сморчках нашли вещества, которые укрепляют глазные мышцы, и работают напрямую с хрусталиком глаза, не дают ему мутнеть.

Не забывайте, что при тепловой обработке грибы теряют целебные вещества, в свежем виде принимать грибы опасно. В настоящее время выпускается капсулированный препарат на основе гриба Сморчок (БАД). Препараты изготовлены с сохранением всех биологически активных веществ.

В Центре фунготерапии Филипповой Ирины Александровны можно получить бесплатные рекомендации специалистов по применению целебных грибов, а так же заказать доставку препаратов.

г. Москва, м. Полежаевская, Хорошевское шоссе, д.68, к.5, тел.: (495) 940-2013, 941-30-10,

м.Свиблово, проезд Нансена, д.6, корп.3, тел.(495) 656-61-76, 510-49-70

[www.fungomoscov.ru](http://www.fungomoscov.ru)

Грибные препараты можно приобрести в аптеках Москвы.

Спрашивайте адреса по телефонам: (495) 656-67-76, 510-49-70, 940-20-13, 941-30-10, или смотрите на нашем сайте: [www.fungomoscov.ru](http://www.fungomoscov.ru)

**БАД. Не является лекарством! Перед применением проконсультируйтесь со специалистом!**

000 «Центр фунготерапии Филипповой Ирины Александровны», 119607, г.Москва, ул.Раменка, д.6, корп.2., ОГРН 1057746719051

## ЧУДО-ПЕЧЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)! Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное - совершенно проста и безопасна в эксплуатации! Не требует трубы дымохода и вытяжки!

Производится в России по японской технологии.  
Работает без дозаправки 16 часов. Топливо: дизельное, керосин. Расход - около 2 л в сутки!  
Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.

ГАРАНТИЯ  
3 ГОДА

Цена с оплатой при получении на почте - 2450 руб.  
При заказе от 2 шт. - 2340 руб. за шт!



СПЕ № СОПБ. РИЛОТ018.В0246

## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЕЩЕ СОВЕРШЕННЕЕ, КАЧЕСТВЕННЕЕ, НАДЕЖНЕЕ!

Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес менее 500 г.  
• Абсолютно бесшумна! • Не требует проточной воды! • Перестирает горы белья в емкостях любого объема. • Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт! • Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязненности! • Отстирает любую габаритную одежду (одежду, зимнюю одежду, ковер)! • Очищает, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья! • Не оказывает неблагоприятных воздействий. • Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ!

Товар сертифицирован!  
Соответствует ГОСТам!  
Срок службы не менее 10 лет.

Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1440 руб. за шт!



POCC RUAE65.B05 109

## ЧУДО-НАСЕДКА

Предлагаем автоматический инкубатор для вывода цыплят, утят, гусят, индюшат, фазанов, голубей, попугаев, лебедей и др. птиц. Наша чудо-наседка не доставит Вам хлопот, поможет вывести цыплят, освободив кучу свободного времени!

Наша наседка: • Обеспечивает одинаковый тепловой режим для всех яиц благодаря специальным верхним нагревателям. • Требуется в 4-10 раз меньше времени для обслуживания, чем у аналогов. • Имеет естественную вентиляцию и регулируемое увлажнение воздуха. • Автоматически переворачивает яйца каждый час! • Имеет терморегулятор, который с высокой точностью поддерживает необходимую температуру. • Легка (3 кг), компактна (580x520x280 мм), вместительна (на 63 куриных яйца), экономична (90 Вт; 220 В)!

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУДО-НАСЕДКОЙ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!  
Изготовитель - Россия. Гарантия 18 месяцев. Срок эксплуатации 10 лет.  
Цена с оплатой при получении на почте - 3490 руб.



POCC RUAE68.B00203

## ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Теперь мы можем исполнить ваше желание о легкой, не требующей усилий и внимания заготовке продуктов впрок. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 1,5 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! Товар соответствует ГОСТам!

• легкая (3,5 кг) • компактная (325x300 мм)  
• вместительная (3 кг)

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

Цена - 2500 руб. с оплатой при получении на почте



POCC RUJME1.B00695

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ НАВСЕГДА!

Количество больных гипертонией в России составляет 36,7%! 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! Аппарат прошел клинические испытания и заслужил однозначно положительную оценку специалистов.

Аппарат: • лечит основную причину болезни, а не только ее симптомы; • стабилизирует давление до нормального уровня; • абсолютно безопасен и прост в применении.

ТЕПЕРЬ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ГИПЕРТОНИЮ МОЖНО  
ВЫЛЕЧИТЬ И ЗАБЫТЬ ПРО ЛЕКАРСТВА!

Цена с оплатой при получении на почте - 2698 руб.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ



POCC CNJMMZ.E1.2646

ПОКУПАЯ У НАС,  
ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ  
ОТ ПОДДЕЛОК

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

[www.ksin.ru](http://www.ksin.ru); [www.mir-c.ru](http://www.mir-c.ru)

ОГРН 1074345028010 000 «Мир комфорта»  
г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 89

## ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»



**Уважаемая редакция!** В выпуске № 19 (375) прочитала просьбу о помощи «Боль людская» и не смогла остаться равнодушной, так как на собственном опыте многие симптомы были знакомы. Если посчитаете нужным, опубликуйте, пожалуйста, мое письмо, которое, возможно, поможет кому-то еще. (Копирую письмо, которое направила Игорю).

**БЛАГОДАРЮ вас за чудесную газету! Дай Бог вам крепкого здоровья.**

**С уважением, Елена.**

**Заранее большое спасибо!! Спасибо, что вы есть.**

**394086, г. Воронеж, п/о 86, а/я-19. 8-951-562-53-78, Игорь.**

**Доброго времени суток, Игорь!**

Почитала ваше письмо и не смогла остаться равнодушной. Я – не психиатр, не священник, не травник, но то, что вы описали, мне было знакомо. Хотела бы поделиться собственным личным опытом.

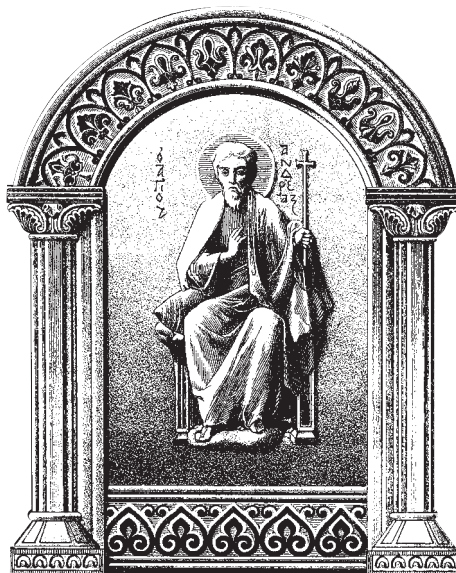
Игорь, во-первых, не отчаивайтесь, на все Воля Божья. Знаю, что говорить (писать) легко, а при вашем состоянии это очень тяжело, но все же. Даю свои рекомендации, которые, я очень надеюсь, вам хоть немного помогут успокоиться, найти душевное равновесие, а может (Дай Бог), помогут выздороветь, так как Бог может ВСЕ!

**1) Когда лезут плохие мысли** и идет их навязывание, сядьте и спокойно скажите: **«Это НЕ МОИ мысли, я их не думаю, я думаю о «том-то+»** (например, а) **«надо сходить в церковь»** + и начинайте представлять, как вы дошли с Божьей Помощью до церкви, там добрый священник вас освятил (или как там у вас это называется, я просто хоть и верующая, но не православная), вы купили свечи, поставили за здоровье себя и своих близких, купили иконы (кстати, насколько я знаю, есть такая икона Пречистой Девы, над которой молятся о «прибавлении ума» (уточните это у священника, возможно вам именно она сейчас нужна)); б) как приехали ваши родные или близкие родственники или друзья (надеюсь, у вас остались такие, вам это сейчас **КРАЙНЕ** необходимо+Любовь и поддержка близких), как вы гуляете по парку+; в) сами придумайте, что вам наиболее приятно+ (знаю, это нелегко и совсем не до этого, но старайтесь, я именно так избавилась от таких мыслей).

**2) Когда не хватает воздуха**, открывайте окна, дышите, молитесь, просите Бога **КОНКРЕТНО** о том, в чем необходима его помощь, например, о воздухе, способности спокойно и глубоко дышать, и главное! **БЛАГОДАРИТЕ** за свою Жизнь, за воздух, за **СПОСОБНОСТЬ** еще дышать. **БЛАГОДА-**

**РИТЕ** Бога за то, что **ЕЩЕ** имеете, тем самым вы увеличиваете и притягиваете больше благодати.

**3) Когда нет усидчивости, терпения**, постарайтесь сесть и читать «молитву о душевном покое» (это опять же, у православных). Очень хорошо, если есть четки (перебирание их успокаивают нервы). Если нет, думаю в церкви можно купить или попросить кого-нибудь привезти.



### «Молитва о душевном покое»

**«Господи, дай мне РАЗУМ и ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ принять то, что я не в силах изменить. МУЖЕСТВО изменить то, что могу. И МУДРОСТЬ, отличить одно от другого».**

Читать молитву 3, 9, 33, 99, 333 раза. В вашем случае не менее 99 раз, сколько сможете, в общем. Подействует, естественно, не сразу, но успокаивает душу. Как только тревожно – **ЧИТАЙТЕ** и ничего не бойтесь, постепенно успокоитесь. (Еще, конечно, просите у Бога сил дойти до церкви и переговорить со священником, спросите, какая молитва читается, когда овладевает страх).

**4) Чувство пустоты постарайтесь заполнить** какими-нибудь делами (смотрите по телевизору приятные

программы о природе, о приготовлении пищи, мультики или приготовьте еду, уберитесь в комнате, только постарайтесь не сидеть и не думать, иначе опять будут приходить навязчивые мысли). Еще раз повторяю, попросите кого-нибудь из родных или друзей навестить вас, или побыть какое-то время, вам это сейчас очень нужно.

**5) Чтобы сосредоточиться, с вечера напишите**, наиболее **ПОДРОБНО** завтрашний день. Заведите, например, тетрадь, где напишите,

**«5» июня 2009 года.**

- 1) **встать, умыться;**
- 2) **включить плитку;**
- 3) **приготовить завтрак;**
- 4) **выключить плитку;**
- 5) **позавтракать, помыть посуду;**
- 6) **собрать постель, немного прибраться;**
- 7) **11:00 – посмотреть передачу о природе (1 час);**
- 8) **12:00 – звонок родным.**
- 9) **12:30 – прием лек-в.**
- 10) **составить список необходимых продуктов;**
- 11) **посчитать примерную сумму расходов;**
- 12) **приготовить деньги;**
- 13) **сходить в магазин за продуктами;**
- 14) **и так далее и тому подобное (не знаю, как вы проводите день, скорее всего больше лежите и нигде не выходите, это не приведет ни к чему хорошему, поскольку в таком состоянии тоже была. Постарайтесь (конечно, прося у Бога сил) побольше ходить, что-то ДЕЛАТЬ, выйти недалеко погулять (хорошо, если есть поблизости парк, но далеко один не ходите, так как это опасно, сами понимаете).**

В общем, как вам удобно, так и пишите, главное, расписывайте **ДЕЙСТВИЯ** подробно, это поможет сосредотачиваться лучше. И, естественно, лучше управлять собой, и, соответственно и своими мыслями, чувствами.

Не бойтесь сойти с ума, а Бог своих детей не оставит, на все Воля Божья, «страх сойти с ума» вам **НАВЯЗЫВАЮТ**. Молитесь о душевном покое и **НЕ БОЙТЕСЬ!**

Повторяйте **ВСЛУХ:**

**1) «В моем сердце живет Бог.** В моем сердце живет Бог. В моем сердце живет Бог». (повторяйте, повторяйте)

**2) Каждое утро начинайте со слов БЛАГОДАРНОСТИ за:**

- а) свою жизнь;
- б) еще один день жизни;
- в) за свой разум, рассудок, душевный покой (насколько пока дает Бог);

г) за это испытание в виде болезни и просите забрать свою болезнь, скажите «Господи, я благодарен тебе за эту болезнь, забери ее».

Так же с утра говорите:

д) *«Господи, храни меня от злых мыслей и дурных поступков, которые могут навредить мне и другим. Сделай ТАК, чтобы каждая моя мысль была доброй и чистой, чтобы каждое мое действие было ВО БЛАГО других. Сделай ТАК, чтобы мои мысли сбывались только по твоей Воле, чтобы я ДУМАЛ, ГОВОРИЛ, ДЕЛАЛ только то, что по твоей Воле. Чтобы я оказывался в тех местах, где по твоей Воле. Весь свой день я отдаю тебе. Вразумляй меня, озаряй и направляй, что и как говорить и думать, делать. Организуй мой сегодняшний день так, как считаешь нужным. Пошли мне хороших людей, помощь, спасение, благодать. Прости меня. Аминь.»*

6) Когда пробирает озноб и трудно согреться, включите печку, закройте двери, окна, укутайтесь в несколько одеял, возьмите четки и твердите «Господи, согрей меня, Господи, согрей меня, Господи, даруй тепло свое и так, сколько сможете, 9, 33, 99 р. Затем читайте молитвы, которые знаете (лучше те, которые вам скажет священник).

7) Когда страх, сядьте и молитесь, молитесь, молитесь, старайтесь держать контроль, пока он не уйдет.

8) При бессоннице хорошие снотворные лекарства должны помогать, в крайнем случае, попробуйте:

а) просить Бога о «здоровом, крепком, спокойном сне с хорошими снами» (просите, пока не уснете).

б) прилагаю статью из Интернета с «рекомендациями от бессонницы».

9) При сильной раздражительности все равно старайтесь, как только можете сохранить спокойствие и тут же принять меры.

а) Попробуйте сидеть и рвать листы (бумагу) на мелкие части;

б) читать «молитву о душевном покое»;

в) побить кровать кулаками (только не себя, даже если очень хочется);

г) достаньте из холодильника заранее приготовленный травяной сбор, который всегда должен быть под рукой.

**Вот рецепт.** С вечера замочите 7-8 плодов шиповника, 7-8 плодов боярышника (маленького), 7-8 плодов кураги. Утром, когда это все разбухнет

(замачивайте, кстати, в отдельных стаканах все), отделите курагу от косточек, растолките шиповник и боярышник и все это залейте кипятком 1-1,5 литра воды. Отдельно в стакане заварите пакетик пустырника. Через 20 минут и его добавьте в полученную смесь. Все ингредиенты продаются в аптеке. Затем пусть 1 час настоится, процедите и прочитайте желательно 3 молитвы по 9 раз, которые знаете (или лучше, которые посоветует священник, все это перелейте в банку или бутылку для удобства и пейте не переставая, делая перерывы примерно через каждые 2 недели по три дня.

Этот сбор снимает раздражение, сглаживает внутренний конфликт, успокаивает и питает психику и нервную систему. Этот рецепт ко мне пришел от бабушки моей бабушки (его в нашей семье уже знают давно) и действует он очень хорошо.

10) В состоянии слабости и безысходности тоже поможет этот сбор, молитвы (сколько сможете, на сколько хватит сил) и физические упражнения (потихоньку, сколько можете. Это, конечно, лучше с врачом или целителем надо посоветоваться).

11) От этого «страшного» состояния спасет, конечно, только БОГ. Сходите в церковь, прося у Бога сил добраться, поговорить со священником и добраться домой целым, здоровым и невредимым. Вот увидите, Бог даст силы. Вам периодически нужно «освящаться» в церкви, или чтобы к вам священник пришел, как договоритесь. И, конечно, КАЙТЕСЬ во всех своих грехах, просите у Господа Бога прощения, говорите ему о своей любви и нужде в его милости. Бог слышит вас. Господь своих детей не оставит!

12) Все у вас наладится, с Божьей Помощью! Дай Бог вам крепкого здоровья, Душевного покоя и радости жизни! Я молюсь за вас каждый день! И я верю, что вы справитесь, так как у самой уже не было надежды на выживание. А сейчас живу и радуюсь жизни с Божьей Помощью. Придет и на вашу улицу праздник; Все у вас будет хорошо!

P.S. По поводу медицинских препаратов, ничего подсказать не могу, так как не врач и знакомых врачей тоже нет. Пусть Господь вам пошлет спасение!

**С любовью и искренним состраданием, Елена. Елена Иванова: iii\_pp@list.ru.**

## ОБОЙДИТЕСЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК



Мы сейчас настолько привыкли к таблеткам, что и тогда, когда можно обойтись без таблетки, не насыщая организм химией, все равно первым долгом ее кидаем в рот. Почему мы так враждебно относимся к своему организму, как будто он нам чужак? Может, кто и задумается над моими советами.

**Если вас прихватила зубная боль**

1. Надавить на сонную артерию под нижней челюстью со стороны больного зуба.

2. Надавить сильно тремя пальцами на виски два-три раза.

3. Длительное надавливание тремя пальцами на щеку над большим зубом дает то, что боль постепенно уходит.

**Расстройство желудка (понос)**

1. Большими пальцами рук нажать сильно на промежуток между пальцами ног (большим и средним) 5-6 раз, выдержать 6-7 секунд каждое надавливание.

2. Ладонью нажать на нижнюю часть живота.

**Когда заложен нос**

1. Сделать жесткие надавливания на поверхность шеи четырьмя пальцами от ушной мочки до шейного диска несколько раз.

2. Надавить с основания носа до ноздрей указательными пальцами с обеих сторон.


**Печень**

Для того, чтобы улучшить деятельность печени и устранить боль, надо лечь, положив ладонь на область печени, сверху на руку положить вторую руку ладонью и сделать надавливание десять раз. Если есть какие в печени расстройства, почувствуется боль, но потом она пройдет. Если делать эту процедуру ежедневно утром, лежа в постели, ваша печень всегда будет здоровой, если вы не пьяница и не любитель есть много и жирное.

**Орешкина Юлия.**



# ЧУДО-АРТИШОК!

 В народной медицине артишок издавна с успехом использовали как желче-мочегонное средство, а также для лечения атеросклероза, в послеоперационный период. Вот проверенный рецепт.

Корзинку артишока весом 100-120 г измельчить на терке, добавить 15 г сухого порошка травы мяты перечной, 8 г коры ивы белой, 6 г горечавки горькой, 5 г семян фенхеля, 20 г фруктового сахара.

Все хорошенько перемешать и залить 500 мл 40° водки. Настоять 7-8 суток в темноте при 18°С. Снять с осадка, хранить в холодильнике.

Доза: по 8-10 мл 2-3 раза в сутки с фиточаем из артишока (100 г на 3 л) через 1-2 часа после еды.



При пониженной секреторной активности и моторике желудка, кишечника и плохом аппетите принимать за 1 час до еды. Курс лечения – 2 недели, перерыв 7 дней и снова повторить курс.

Противопоказания: нельзя принимать экстракт артишока большим язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, а также при наличии вентильного камня в устье протока желчного пузыря.

Перед приемом препарата обязательно сделать УЗИ, слепое зондирование ЖКТ на 2 часа и очистку клеток пол-палой (есть в аптеке, а при отсутствии можно заменить травой хвоща полевого).

**Агафонов А. В.**  
182711, пос. Дедовичи  
Псковской обл., ул. Октябрьская, 9-17.

Ответы на сканворд, опубликованный в № 23.



## СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

Путь под горку	Жертва лохотрона	Инвентарь для окучивания					Пес из Простоквашино					
Ключник в отеле	Похож на плотву			"Ъ" по старинке	Скифский кинжал		Речь на ушко		Три минуты на ринге		Телекомпания Хрюши и Степашки	
					Окрестность раньше		"Висяк" в беседе					
	"Сталактит" на крыше	Минерал цвета неба	Конфета, "облегчающая понимание"						Обмывающая машинка		"Колочий" коктейль	
							Шоу-балет Аллы Духовой					
	Дубовая тара для солений	Доучающий гнус		Металл, рассыпающийся на морозе			Посильный вклад		Паук черная ...		Благоволие от кашалота	
Безрукавка под кафтаном						ВАЗ-1111	Умелец, блоху подковавший					
							Мать Тора				Опийный цветок	
"Аппендикс" улицы	Дробь егеря					Самоуверенность сверх меры						
Часть платы вперед	Согласие, выраженное без слов						Показать ... лицом					
						Примат магот						



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

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Несколько средств от головной боли для внутреннего употребления.

Одну столовую ложку сухих листьев мать-и-мачехи залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4-6 раз в день за час до еды.

Сделать хорошую заварку чая (лучше зеленого), добавить в него щепотку мяты и выпить стакан. Через 10-15 минут боль обычно проходит.

Одну чайную ложку листьев полыни залить стаканом кипятка, настаивать 3-4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.



Полынь горькая  
A. Absinthium L.

2/3 ст. ложки травы спорыша залить двумя стаканами кипятка – суточная доза. Пить перед едой 3-4 раза в день.

Одну столовую ложку измельченного корня валерианы залить стаканом воды, кипятить в течение пяти минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Эффективность этого средства усиливается при систематическом применении.

Размять один стакан свежих ягод боярышника, залить одним литром кипятка, добавить сахар и настаивать полчаса. Пить можно в неограниченном количестве, как компот. Особенно хорошо принимать настой на ночь, так как кроме снятия головной боли он вызывает крепкий, здоровый сон.

Одну столовую ложку листьев и цветков чабреца залить стаканом кипятка. Принимать в горячем виде 3 раза в день.

Одну столовую ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Мята перечная, душица, кипрей (иван-чай) – в соотношении 1:1:1. Одну столовую ложку смеси залить 0,5 литра кипятка, настоять 30 мин. Пить по 0,5-1 стакану.

Будьте здоровы!

Феськова Юля, г. Рязань.

реклама

**ПРИБОР "АПЭК"**  
**ВОССТАНОВИТ ВАШЕ ЗРЕНИЕ**

Исследования в области офтальмологии доказывают, что биорезонансная цветотерапия – один из самых эффективных способов лечения глазных заболеваний. Применение прибора «АПЭК» позволяет лечить заболевания без хирургического вмешательства. Прост в применении, безопасен, эффективен для домашнего использования.

Способ биорезонансной офтальмоцветотерапии основан на способности организма человека и его полевых структур селективно с высокой точностью реагировать на резонансные узкополосные спектры частот видимого диапазона света, направленные через глаза.

**Отличительные характеристики:**

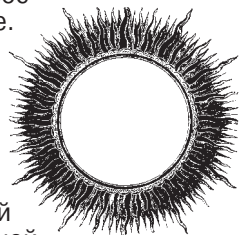
- Универсальность
- Высокая эффективность при лечении широкого круга заболеваний
- Синергизм – способность усиливать эффективность лечения других лечебных способов
- Способность повышать защитные силы организма и иммунитет
- Безопасность применения
- Удобство и простота использования
- Возможность применять его в любых лечебных учреждениях, а также на работе и в домашних условиях.

Прибор защищен патентом №2117466 «Способ профилактики и лечения глазных болезней». Если Вы хотите видеть мир во всех красках, звоните и заказывайте прибор «АПЭК» по телефону в Москве: (495) 974-93-24

Адрес: г. Москва, ул. Щелковское шоссе, 5, стр. 1 ООО «Диалог», ОГРН 1065018037710

## БЛАГОТВОРНОЕ СОЛНЦЕ

На диск солнца смотреть вредно, ибо дневное излучение сильно вредит глазам. Но это совершенно не касается утреннего солнца, когда оно в начальной стадии своего подъема в силу искривления земной поверхности и, следовательно, плотности атмосферы светит мягко. Утреннее солнце полезно не только для зрения. Есть несколько упражнений, которые можно (то есть эффективно) исполнять только на восходящем солнце.



Все они, как правило, связаны с умственными представлениями оздоровления организма солнечной энергией – праной солнца. Это касается заболеваний, связанных с нарушением водного обмена в организме, выводящих функций и с тяжелейшим заболеванием – раком. Можно, понимая механизм творческой визуализации, применить ее в этих случаях, сочетая с восходящим солнцем. В таком случае мы не смотрим на солнце, но стоим в его лучах до того момента, когда Солнце займет положение в 20-30 градусов над горизонтом. Разумеется, все упражнения, связанные с нашим светилом, следует выполнять на открытом воздухе, выходя хотя бы на балкон.

Ф.СП-1

**АБОНЕМЕНТ** На Газету  
Журнал

**"Бабушкины рецепты"** (Индекс издания)

(Наименование издания)		Количество комплектов									
На 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X
Куда						(Адрес)					
(Почтовый индекс)						(Адрес)					
Кому											
(Фамилия, инициалы)						Тел.					

**Доставочная карточка**

ПВ Место Литер На Газету  
Журнал

**"Бабушкины рецепты"** (Индекс издания)

(Наименование издания)		Количество комплектов									
Стоимость	Подписки										
	Переадресовки										
На 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X
Куда						(Адрес)					
(Почтовый индекс)						(Адрес)					
Кому											
(Фамилия, инициалы)						Тел.					