

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Артрит .....8	Избыточный вес .....4, 15	Рак .....8
Блефарит .....11	Икота .....7	Ревматоидный полиартрит .....2
Близорукость .....11, 14	Катаракта .....14	Спазмы желудка и кишечника ...7
Бронхиальная астма .....7	Кашель .....6, 7	Травма глаза .....11
Воспалительные процессы .....6	Коклюш .....7	Укусы насекомых .....5
Гайморит .....2	Невралгия .....7	Хронический запор .....1
Геморрой .....2	Незаживающие раны .....5	Целлюлит .....4
Гепатит .....12	Ожирение .....10	Шпора .....6
Глаукома .....1, 12	Паразиты .....3	Эндометриоз .....8
Глухота .....9	Подагра .....8	Эпилепсия .....3, 7
Головная боль .....2	Проблемы с ушами .....1	Язва желудка, кишечника .....5, 6, 11
Грибки .....3	Пролечни .....5	
Диабет .....10, 14	Простатит .....8	

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ! .....1
ОТ ГЛАУКОМЫ .....1
ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С УШАМИ... .....1
ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЗАПОРЕ .....1
ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА .....1
ПОМОГЛИ ВЕРЕЖКИ ИЗ ШЕРСТИ ШАРИКА ....2
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ» .....2
ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ .....2
СПОСОБ ПРОСТОЙ ВЫЛЕЧИТЬ ГЕМОРРОЙ .....2
ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ЭПИЛЕПСИИ .....3
БЛАГОДАРНОСТЬ .....3
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМАРОВ .....3
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА .....4
ЗО СЖИГАТЕЛЕЙ ЖИРА .....4
РАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ .....5
БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ .....6
ДУРМАН .....7
ИНТЕРВЬЮ С М.ТОХИРИ .....8
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНОГО УША .....9
ТЕКУЧЕЕ ЗОЛОТО .....10
ПРОМОЙТЕ ГЛАЗ... ПИВОМ! .....11
ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО ИСЦЕЛЯЛО КОРОЛЕЙ .....11
ЛЕЧАТ ФАСОЛЬ И ПАСТЕРНАК .....11
ЕСЛИ У ВАС ГЕПАТИТ .....12
ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ .....12
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. В КРИЗИС ЧЕРТОВСКИ ХОЧЕТСЯ ПОРАБОТАТЬ .....13
МЕЙТАКЕ – ГРИБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ .....14
ОТ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ .....14
СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА .....15
СКАНВОРД .....15

реклама

## БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

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

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

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

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

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

Читайте в газете «Чудесные исцеления и целительные чудеса».

### «КОЛЮПАНОВСКИЙ ИСТОЧНИК»

*...В келье Евфросиньи случился пожар: кто-то из озорников, издеваясь над «дурочкой», бросил в открытое окно пучок горящей соломки. Евфросинья стала тушить огонь и так обожглась, что слегла на шесть недель. Ворон не оставил ее: он принесил ей в клюве корочки хлеба, ягоды и воду, выхаживая больную хозяйку, в то время как люди забыли о ней. Не зря пернатый питомец так заботился о своей хозяйке: он отвечал добром за добро.*

До сих пор нескончаемые потоки людей в надежде получить помощь и исцеление устремляются к святому «матушкиному колодезю». И чудеса свершаются: слепые прозревают, парализованные встают, одержимые избавляются.

ЧИТАЙТЕ В № 10  
ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

Сегодня в номере

- РЕЦЕПТЫ ОТ ПЬЯНСТВА
- ВРЕДЕН ЛИ ПОСТ?
- ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

ЧИТАЙТЕ В № 19  
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- лечат не только таблетками
- хранители домов
- шиповник – чемпион из чемпионов
- как предупредить аппендицит
- лечим сколиоз

## Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>9 771811 949000</p>	<p>09018</p> <p>9 771811 949000</p>
<p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p> <p>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.</p>	
<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №18(374). 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 Подписано в печать 26.04.2009 Сдано в печать 26.04.2009</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс». Редакция: «ПРЕСС-Издатель». Гл. редактор Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года. Рег. ПИ № ФС 77-21889.</p> <p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1. Цена свободная</p>	

# БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

*Уважаемые читатели! Редакция получила огромное количество писем на конкурс рецептов и продолжает получать до сих пор. Письма настолько хорошие и душевные, что коллективом редакции было принято решение продлить конкурс до конца мая 2009 года.*

## ОТ ГЛАУКОМЫ

Отправляясь в лес, возьмите две банки емкостью 0,5 л. В одну на 1/2 насыпьте сахар, а вторую на 1/2 наполните лесной земляникой. Сразу же ягоды засыпьте сахаром. Дома поставьте банку на подоконник настаиваться в течение 7 дней, время от времени поворачивая. Сироп снимите чистой ложечкой в маленькие пузырьки, поставьте в холодильник. Капайте в глаза по 1-2 капли в день.

Юлия М., г. Киров.

## ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С УШАМИ...

При простуде, отите, если детей беспокоят ушки, положите в марлю 3-4 шт. очищенных грецких ореха и чем-нибудь выдавите в ложечку масло. Закапывайте его 2-3 раза в день до полного выздоровления. Это не больно, не опасно и очень эффективно.

Гришина С.Н., г. Владимир.

## ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЗАПОРЕ

Возьмите 3 чайн. ложки сухой измельченной травы и цветков маргаритки, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 4 ча-

са, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день перед едой.

Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды сок алоэ. Курс лечения 10-15 дней.

Смешайте пополам морковный сок с сывороткой и пейте по стакану 5 раз в день.

Галина Б., г. Псков.

## ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА



Я знаю женщину, которая страдала поликистозом почек. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она лишь проходит профилактический курс в марте и октябре. А

вылечилась она следующим составом: 1 кг чеснока очищала и пропускала через мясорубку, заливала 1 л охлажденной кипяченой воды. Настаивала в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процеживала через 3 слоя марли и хранила в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Принимала по 2 ст. ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение надо через каждые три месяца, потом делать УЗИ.

На каждый курс делают новую порцию настойки.

В. Жукова, г. Сумы.



## СЕГОДНЯ

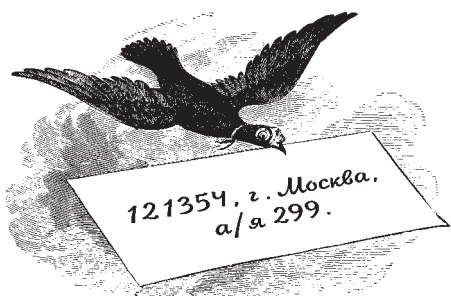
## В НОМЕРЕ:

- рецепты от головной боли
- от чего лечит дурман?
- вкусно и полезно: оливковое масло
- промойте глаз... пивом

**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.



## ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»

Ира, 30 лет, Краснодарский край.



**Здравствуйте, дорогая Ира!**

Гайморит лечится. Накрошите мелко сырой лук и дышите над ним носом и ртом. Над бровями на ночь мажьте бальзамом «Звездочка» (в аптеке). Если крещены, носите крест, освященный в храме. Исповедь, причастие, соборование. Подавайте сорокоуст о здравии, молебны. Молитесь у чудотворных икон и святых мощей. Чудотворная икона Божией Матери «Знамение» – Новгородская (Кубанская) Краснодарский край.

Не пользуйтесь микроволновкой и сотовым телефоном. Все ваши болезни и проблемы уйдут.

**Матвеева А.Н., Московская обл., г. Железнодорожный.**

## СПОСОБ ПРОСТОЙ ВЫЛЕЧИТЬ ГЕМОРОЙ



Бабушка рассказала мне, как раньше в деревне лечили геморрой. Собирали листья осины и накладывали их на геморроидальные шишки. Через два часа отопревшие листья меняли на свежие. Поддержав их на шишках еще пару часов, лечебный сеанс заканчивали, больное место обмывали чистой водой. Такие процедуры делали в течение нескольких дней и полностью вылечивали больного от неприятного заболевания.

А еще при геморрое хорошо глотать целые зубки чеснока, очищенного от пленок. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, обжигает большую кишку, помогая таким образом заживлению.

Очень полезно прогревать задний проход паром, предварительно очистив желудок клизмой.

**Елена В., г. Москва.**



## ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



Хотел бы посоветовать читателям упражнение, входящее в систему специального релаксационного тренинга.

Приняв удобную позу, позу покоя и максимального расслабления, сделайте глубокий вдох... Дышите ровно, в ритме успокаивающегося, затухающего дыхания. Расслабьте все мышцы (последнее легче сделать, представляя себя птицей, парящей в воздухе, или же лежащим в объятиях теплой морской воды). Ваш внутренний взор фиксируется на мышцах лица.

Произносите про себя мысленно или же представляйте образно «формулы»:

- *Начинают расслабляться мышцы лица...*
- *Расслабляются надбровные дуги, расправляются морщины на лбу...*
- *Расслабляются и слегка тяжелеют веки...*
- *Расслабляются мышцы щек, жевательная мускулатура (модель: произнесение звука «ы», когда язык поднимается немного вверх и вперед к твердому небу, а нижняя челюсть несколько отвисает)...*
- *Мышцы лица как бы растекаются, расползаются...*

- *Лицо освобождается от напряжения...*
- *Я начинаю расширять кровеносные сосуды головы, головного мозга...*
- *Улучшается кровообращение, питание нервных клеток головного мозга...*
- *Созданы условия для снятия болевых и неприятных ощущений в голове...*
- *Я совершенно спокоен...*
- *Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились...*
- *Я чувствую приятную прохладу в области лба...*
- *Кожу лба овеивает приятная прохлада...*
- *Приятная свежесть и ясность в голове....*
- *Словно легкий ветерок в области лба...*
- *Я совершенно спокоен...*
- *Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились...*
- *Улучшилось кровообращение, питание нервных клеток головного мозга...*
- *Исчезают все болевые, все неприятные ощущения в голове...*
- *Голова становится свежей, ясной, легкой...*
- *Я совершенно спокоен...*

Поверьте, что это упражнение уже многих избавило от головных болей. Желаю успехов и вам.

**И.М., г. Минск.**

## ПОМОГЛИ ВАРЕЖКИ ИЗ ШЕРСТИ ШАРИКА



Учителя о моей беде знали и не требовали выполнения письменных заданий. Я на уроках только сидела и слушала... Работать по направлению приехала я на Урал. И как всегда весной началось обострение моей болезни – ревматоидного полиартрита. Я стала стыдиться своих рук. Наконец, обратилась за помощью в поликлинику.

Попала к Софье Ароновне – врачу от Бога. Прошла я парафинолечение, озокеритовые аппликации. Принимала также витамин А.

По рекомендации Софьи Ароновны я делала настойку из березовых почек. 50 г почек заливала пол-литром воды, настаивала 2 недели и принимала по 1 ч. л. на 50 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Этой же настойкой смазывала больные суставы.

Весной делала настойку из стручков желтой акации. Набивала до середины бутылки стручки-пикалки и до веру за-



ливала 70% спиртом. Настаивала 2 недели и пила по 20 капель на 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Этой же настойкой натирала больные пальцы.

Софья Ароновна упорно боролась с моим суставным врагом, и он наконец сдался!

А в конце лечения она вдруг сказала: «*Очень рекомендую вам, милочка, зимой носить варежки из собачьей шерсти...*» Значит, не зря когда-то советовали мачехе соседки связать для меня такие варежки! Ну уж тут я сама связала себе их. И они до конца исцелили меня от полиартрита.

**Юркова М.**



## ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ЭПИЛЕПСИИ

**Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Хочу поделиться опытом лечения эпилепсии, поскольку очень много писем приходит и мне, и в редакцию с просьбой помочь справиться с этим недугом.

Прежде всего необходимо очистить организм от токсинов следующим образом. Пропить подсоленную воду по следующей схеме: на 2 л воды добавить 0,5 ч.л. морской или каменной соли (купить в аптеке). Размешать, пусть осядет. Воду наливать из-под крана. Пить с утра натощак по 0,5 стакана 1-ю неделю и так каждые 2,5 часа. После недели – по 1 стакану и уже в течение 2-х недель.

Противопоказанием к приему подсоленной воды является почечная, сердечная или сердечно-легочная недостаточность, отеки, уремия, одышка. В этом случае можно полностью заменить подсоленную воду ультрапресной. Как пропьем воду, необходимо начать прием 3% аптечной перекиси водорода по такой схеме:

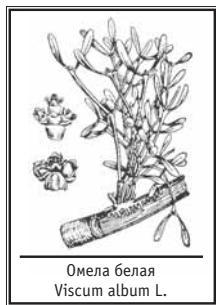
1 день. На 2 ст.л. 1 капля перекиси.  
2 день. На 2 ст.л. 2 капли перекиси.  
3 день. На 2 ст.л. 3 капли перекиси.  
4 день. На 2 ст.л. 4 капли перекиси.  
5 день. На 2 ст.л. 5 капель перекиси.  
И так до 10 дней, т.к. на 10-й день на 2 ст.л. воды – 10 капель перекиси.

Пить 3 раза в день за 30 мин. до еды. И уже по 10 капель пить 2 недели.

Одновременно закапывать капли в нос из расчета на 1 ст.л. воды 10 капель перекиси. Сначала в одну, потом – в другую ноздрю (2 недели).

После приема подсоленной воды сделайте перерыв 5 дней. Кушать овощи, фрукты, зелень. Меньше копченого, жирного, сладкого, острого. Можно мед. В дальнейшем при отсутствии дискомфорта явлений используйте омелу белую. Это вечнозеленый кустарник из семейства ремнецветных, шарообразной формы, паразитирующий на ветвях деревьев. Плоды омелы несъедобны, а вот листья и ветви обладают великой целебной силой.

Водочная настойка делается так: 1/4 бутылки с омелой наполняют доверху водкой. Настаивать 21 день. Принимать по 20-30 капель с водой 3 раза в день.



Омела белая  
Viscum album L.

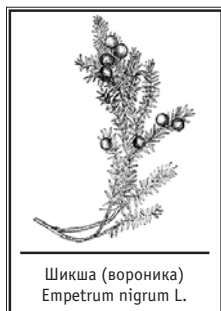
Водочную настойку можно использовать только при болезнях, не связанных с нервной системой. К примеру, эпилепсия, болезнь Паркинсона, дрожательный паралич (трясучка) – можно только водный настой. Измельчить омелу до 1 см и засыпать в 3 л банку на 1/3, доверху залить кипяченой водой, кипятить на водяной бане 40 мин. Процедить в течение 10 мин., иначе раствор помутнеет и испортится. Хранить в холодильнике. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Это один курс. Делать перерыв 10 дней, потом повторить.

Такая методика очень эффективна. Поскольку перекись принимает активное участие во всех биоэнергетических реакциях: белковом, жировом, углеводном обменных процессах, образовании тепла в клетках, витаминов, минеральных солей. Улучшает реологию (текучесть) крови, способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия, утилизации сахара, тем самым облегчая работу поджелудочной железы и многое другое. Является одним из лучших антиоксидантов, разрушает токсические вещества в организме и уничтожает любую инфекцию (вирусы, бактерии, грибки, паразиты и т.п.).

Также нужно больше быть на свежем воздухе, не быть угрюмым, не быть озлобленным.

Еще рекомендую пить растение шикша. 1 ст.л. залить 0,5 л воды. Поставить на слабый огонь и кипятить 7 мин. Принимать после остывания, не процеживая, по 2-3 глотка 5-7 раз в день (взрослым). Детям по 1 ст.л. 5-7 раз в день и обязательно запивать 0,5 л воды. Хранить в холодильнике 2 дня. Затем оставшийся настой слить, отжимки опять залить водой, вскипятить и снова пить. Делать так, пока из отжимков не перестанет выделяться желтый отвар. Пить до полного излечения. Шикшу пить при эпилепсии курсами по 2-3 месяца в год.

Всего вам доброго. Поправляйтесь и дай Бог вам здоровья! Если возникнут вопросы по другим болезням, пишите, вкладывая конверт, по адресу: **606950, Нижегородская обл., Тоншаевский р-н, ст. Шерстки. ФБУНК-12, 5 отр. Нестеренко Вячеслав Валентинович.**



Шикша (вороника)  
Empetrum nigrum L.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

**Некоторое время тому назад к нам, в центр социального обслуживания населения района Орехово-Борисово Южное приехали представители газеты «Бабушкины рецепты», Наталья Бондарева и Светлана Шнырева. Ветераны войны и труда, пенсионеры, которые обслуживаются в нашем центре, встретили их с большим интересом. И не только потому, что многие из них не знали, о том, что выпускается такая интересная газета, в которой от первой до последней строчки чувствуется забота о нас, пожилых людях. Конкретные рецепты от различных заболеваний, притом, лечение травами, грибами и ягодами. Другими словами – всем, что легко найти и использовать для поддержания своего здоровья.**

**Молодые симпатичные сотрудники интересно рассказали нам, слушателям, о работе газеты, о том, что она выходит тиражом 200 тыс. экземпляров, на ее страницах печатаются рецепты, которые испытаны многими поколениями. Все мы узнали, что газету «Бабушкины рецепты» читают не только в России, но и в других странах.**

**Было очень приятно то, что все мы не только прослушали интересные рассказы журналистов – сотрудников газеты, но и получили в подарок по экземпляру газеты.**

**После окончания выступления журналистов, некоторые присутствующие бабушки предложили свои рецепты. И что самое интересное – их рецепты были опубликованы в одном из номеров всеми нами уважаемой газеты.**

**Большое спасибо всем вам – сотрудникам газеты. Хочется, чтобы наши встречи продолжались с обоюдной пользой для всех нас.**

**С уважением и пожеланиями новых успехов, директор ГУ ЦСО «ОБЮ», Г.В. Ульяничев. Специалист по социальной работе по связям с общественностью, Б.Д.Дьяченко.**

## ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМАРОВ

**Средство от комаров это не новое, но достаточно эффективное: комары не любят камфарного дыма. Если они налетели в комнату, насыпьте на горячую сковороду немного камфары, комары немедленно «улетучатся».**

**Так же действует и анисовое масло. Капля масла, взятая на бумагу, быстро расплывается, масляную бумагу приложите к лицу и рукам. Я убедилась, что анисовый запах отпугивает не только комаров, но и мух, и мошек.**  
**Е. Великанова, г. Киров.**

# НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

## 30 СЖИГАТЕЛЕЙ ЖИРА

Начало в № 17.

**17 Русалки толстыми не бывают.** Может быть, потому, что они вечно плещутся в водоемах, где тина, водоросли и прочая дурно пахнущая мерзость, обладающая, однако, несомненно полезными свойствами нормализовывать водно-солевой обмен и повышать упругость кожи. К нашему счастью, эти продукты в окультуренном виде нынче можно приобрести почтай в любом косметическом отделе. Сделайте это непременно.

**18 Все в наших руках. Руки в рукавицах.**

Регулярный массаж рукавицей из люфы или сизаля не только делает вашу кожу нежной и гладкой, но и самым замечательным образом воздействует на подкожный жировой слой. Кроме того, такой массаж активизирует кровоток и улучшает обмен. Массаж можно делать всухую, а можно капнуть на рукавичку гель со стимулирующими эфирными маслами, например, бергамотовым, розмариновым или лимонным.

**19 От этого уксуса не кукусятся.** Имеется в виду яблочный уксус. Тоже, конечно, та еще кислятина, но со временем привыкнете, даже войдете во вкус. Первую порцию (1 ст. л. уксуса на стакан холодной кипяченой воды) вы выпиваете сразу после пробуждения. И в течение дня еще два раза по полпорции за 10 мин. до обеда и ужина. И пусть вам будет слаще от мысли, что этот коктейль содержит уйму всевозможных витаминов, а, кроме того, действует как суперэффективный сжигатель жира.

**20 Не верь глазам своим!**

Если продуктовые закупки вы делаете по пути с работы домой, то, войдя в магазин, не верьте глазам своим. Они у вас сейчас жадные. И первым делом ваш взор обратится на что-нибудь высококалорийное, углеводное и холестеринное. Просто купите все по следующему списку: свежие овощи, нежирная рыба, птица, фруктовые соки, хлеб грубого помола. И вообще, если есть возможность, в магазин лучше идти, предварительно перекусив.

**21 Вприпрыжку от целлюлита.** Самый дешевый и самый веселый способ привести ноги и ягодицы в достойный вид – это прыжки со скакалкой. Каждое утро перед тем, как принять душ, и каждый вечер после работы попрыгайте минут 10 под бодрящую музыку. Эффект превосходит трудозатраты.

**22 Торопыга был голодный, проглотил...** Не только холодные утюги, но и вообще ничего не стоит глотать второпях. Аккуратно накройте на стол, красиво разложите еду на маленьких тарелках. Каждый кусочек спокойно и с удовольствием разжуйте, ведь мозг лишь спустя четверть часа регистрирует насыщение желудка. Те, кто слишком быстро глотает пищу, долго не могут насытиться и поэтому едят очень много.

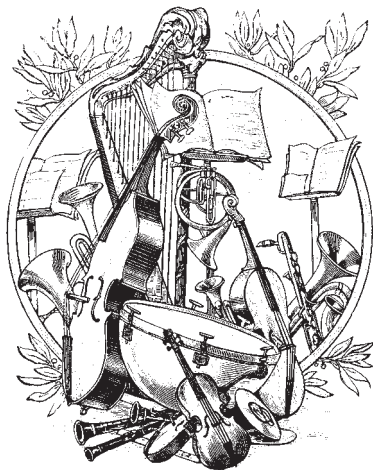


**23 Под музыку Вивальди...** А знаете ли вы, что, трапезничая под бодрые музыкальные композиции, человек, как правило, съедает больше, чем ему требуется на самом деле. Чем быстрее ритм, тем вы энергичнее двигаете челюстями. Особенно это касается нас, женщин, которые так восприимчивы к музыке. Поэтому тем, кто хочет похудеть, рекомендуется закусывать под что-нибудь плавное и меланхоличное.

**24 Не голодом, так холодом.** Неплохой эффект дают холодные обтирания. Дайте кубикам льда немного подтаять и потрите ими живот, ягодицы и ноги. Затем хорошенько, до красноты, разотритесь сухим полотенцем – это прекрасно стимулирует кровоток. После чего можно нанести на проблемные участки антицеллюлитный крем или специальный гель для упругости кожи.

**25 Главное – попасть в точку.** Приверженцы восточной медицины предлагают призвать на помощь акупунктуру. Укрывшись в своей комнате от умопомрачительных запахов, доносящихся с кухни, нащупайте пальцами углубление на большом пальце ноги и помассируйте его в течение примерно двух минут. Это помогает приглушить чувство голода и стимулирует обмен веществ. Другая точка, помогающая справиться с голодом, находится в ложбинке между носом и верхней губой. Если это место массировать пальцем в течение одной минуты, основной инстинкт будет не так настоятельно заявлять о себе.

**26 Не откладывайте завтрак на завтра.** Никогда не пренебрегайте завтраком. Мы имеем в виду полноценный горячий завтрак, а не жалкую его видимость, состоящую из чашки кофе со скудным бутербродом. Плотный завтрак – гарантия того, что за обедом и ужином вы сэкономите как минимум 200 ккал. Что есть – дело вкуса, но мы бы рекомендовали отдать предпочтение молочным блюдам. Принимая ежедневно по 1000 мг кальция, что соответствует двум стаканам молока, за год вы потеряете примерно 4 кг.



**27 Руки в брюки и пошел.** Ваши тренировки будут еще эффективнее, если вы приобретете специальные спортивные брюки из неопрена (с эффектом сауны). Потеть в них просто зверски, ну так ведь нам того и надо. Правда, брюки эти не рекомендуется носить женщинам с гинекологическими проблемами, а также тем, кто страдает заболеваниями почек и мочевого пузыря. Всем остальным – пожалуйста! Но не дольше полутора часов. После тренировки примите душ и разотрите бедра, ягодичцы и область живота суровым полотенцем.




**28 Чистота – залог здоровья.** Возьмите себе за правило: всякий раз после еды (даже если это всего-навсего жалкая конфетка) обязательно чистить зубы. Что это даст? Во-первых, это весьма действенная профилактика кариеса, а во-вторых, так вы постепенно отучитесь от привычки перекусывать между основными приемами пищи. Вы вот только представьте: во рту еще держится чудесный вкус ромового пломбира, а вы туда щетку с каким-то ароматизированным мелом пихаете – бр-р-р!

**29 Appetit приходит в полночь.** Информация к размышлению: человек, который обедает в компании, съедает примерно на треть больше того, что съел бы в одиночестве. Мы полагаем, что тут срабатывает древний животный инстинкт: стоит зазеваться, как сосед тут же завладеет твоей долей. Если вам для трапезы непременно нужна компания, попробуйте есть перед зеркалом. Мы не шутим, психологи из Института лечебного питания действительно практикуют такой метод.

**30 Чуете, чем это пахнет?** С излишним весом можно бороться в том числе и с помощью разных эфирных масел. Особенно, если дело касается локального похудения, скажем, в области бедер, живота и ягодич. Тогда попробуйте такой вот рецепт! Смешайте 50 мл масла грецких орехов с маслами кипариса и можжевельника (по 7 капель), добавьте 5 капель апельсинового масла, аккуратно нанесите смесь на кожу и укутайте сначала пленкой, а сверху полотенцем.

## РАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

 От укусов насекомых: комаров, ос, пчел, шмелей. Надо быстро найти камень или кирпич и тереть ужаленное место до исчезновения боли. Проверьте на себе.



Язвы, незаживающие раны, пролежни. Промыть прокипяченным бинтом и смазать медом со стрептоцидовой эмульсией (1:1). Мед лучше горный. Двух процедур достаточно.

Лечить горло. Порошок стрептоцида втянуть в горло. Двух процедур достаточно.

346405, г. Новочеркасск, ул. Свободы, 22а, кв. 33. Кот Мила Кирилловна.



реклама

## ПРИВЫКЛИ ПОБЕЖДАТЬ?

Дефицит тестостерона снижает потенцию и, более того, повышает риск инфарктов и инсультов. С 30 лет уровень тестостерона резко снижается. К 50 годам не остаётся и половины от того, что было в молодости.

Чем меньше тестостерона, тем короче путь к смерти.

### «Фитогра-ф»

восстанавливает уровень тестостерона до 100%

- ♂ Уменьшает аденому
- ♂ Устраняет простатит
- ♂ Обеспечивает мощную эрекцию
- ♂ Увеличивает размер

## Фитогра-ф работает

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

### РЕЗУЛЬТАТ:

- ➔ Здоровая предстательная железа
- ➔ Здоровая сексуальная жизнь

мужчинам старше 70 лет  
бонус 20% (полный комплекс)

**Фитогра-ф** ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ **8-800-200-39-49**

## БОЛЬ взяла Вас под контроль?



С наступлением весны у Вас начали болеть суставы? Или Вы мучитесь круглый год? Прибор «ПАТРА» эффективно реанимирует Ваши суставы и позвоночник, без повторного лечения, в домашних условиях!

Высокотехнологичные наноэлементы борются со сложнейшими недугами:

- ✓ межпозвоночная грыжа
- ✓ остеохондроз
- ✓ артриты (в т.ч. ревматоидный)
- ✓ артрозы (в т.ч. деформирующий)

## Здоровые СУСТАВЫ


дают возможность наслаждаться жизнью: гулять с внуками, заниматься спортом, встречаться с друзьями, ходить за покупками, быть рядом с детьми!

Все это реально вместе с «ПАТРОЙ»



БЕСПЛАТНЫЕ ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ **8(495)983-03-26**  
**8-800-200-45-37**

## БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

 **Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»!** Пишу из Саратовской области, г. Балашов. Газету «Бабушкины рецепты» я покупаю в киоске «Роспечатать» своей бабушке. На первой странице увидела «Внимание, конкурс!» Теперь вместо бабушки решила написать в редакцию.

Хочу поделиться советом, дать правильный выбор и, конечно, проверенный и соседкой, и моей бабушкой. Рецепт здоровья, попробуйте, и сами в этом убедитесь.

К моей бабушке 17 лет назад привязалась болезнь, которая называется шпора (это когда больно наступать на подошву и, особенно, на пятки). Моя бабушка пошла в амбулаторию, там она через рентген узнала, что у нее шпора. Ну, и начала она лечиться. Где-то 4 месяца я видела, как мучилась бабушка. Каких только она не использовала мазей, лекарств. И больничный, и народные советы, но, увы, никак не могла вылечиться, все было безрезультатно.

Она даже забыла летом про дачу. Хорошо, что мы с папой ее отвозили на природу. И вот соседка по даче тоже начала помогать в лечении. Приезжаем как-то на дачу, а у бабушки все лучше и лучше со



Мать-и-мачеха

здоровьем. Я удивилась, ничего не поняла, обрадовалась. Спросила у бабули: «Как ты выздоровела всего лишь за неделю?» И она рассказала, что ей посоветовала соседка (сейчас она называет свою соседку волшебницей). Баба Зина моей бабушке посоветовала. Понадобятся листья мать-и-мачехи. Их следует засушить и хорошенько промыть (моя бабушка делает это заранее, летом собирает мать-и-мачеху, моет и сушит на солнышке). Но стоит помнить, что на сильном солнце сушить травы не надо, так как все целебные свойства забирает горячее солнце, надо при средней температуре. Затем сушеные листья мать-и-мачехи надо замочить в водке (но нельзя мочить в

одеколоне, духах). Листья должны полежать примерно 2 часа, после чего надо их накладывать на подошву пятки, сверху – полиэтиленовый пакет для прогревания, затем тряпку или полотенце, если кто хочет, сверху натянуть чулок. Лучшее всего этот компресс делать на ночь. Но если делать днем, то надо не двигаться и держать компресс до вечера, а вечером – опять на ночь, но поменять листья мать-и-мачехи. Обязательно надо класть к телу изнаночной стороной, которая снизу, а также нельзя прикладывать размельченные листья, надо обязательно целые. Такой компресс следует делать 4 ночи.

Затем надо сходить в баню, хорошенько помыться или просто попарить ноги. После всех этих процедур надо ноги намазать синтомициновой мазью или мазью «календула».

У моей бабушки после всех процедур здоровье улучшилось, и эта болезнь больше не возвращалась.

Моя бабушка давала этот рецепт многим людям, люди ей говорили спасибо, они вылечили свои шпоры.

Вот и я советую вам, попробуйте. Здоровья вам огромного.

А еще я хотела бы поделиться советом, который удивительно, но помогает.

Это средство от храпа. Понадобится 2 головки чеснока. Чеснок следует очистить (если человек не выносит запах чеснока, то можно использовать хрен). Чеснок потолочь. 2 лимона с кожурой пропустить через мясорубку, добавить чеснок. В течение 20 дней употреблять по 1 ч.л. 2 раза в день (утром и вечером). Средство это начинает помо-



Чеснок

Могу чуть подробнее написать вам о мать-и-мачехе. Это растение многолетнее, с мелкими желтыми язычковыми цветками, которые собраны в корзинки. Листья у мать-и-мачехи крупные, сверху темно-зеленые, гладкие. Снизу – беловатого цвета, пушистые. Нижняя сторона листьев греет, а верхняя – холодит, вот от чего и название травы – мать-и-мачеха. Листья появляются после цветения. Высота лекарственной травы 5-25 см. Время цветения – март и начало июня. Если говорить о распространении, то встречается почти повсюду, по России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

Растет на влажной, песчаной почве, в местах, где глина, около прудов, рек, в канавах. В полях, по оврагам.

Растение было известно еще в Древней Греции. Бабушка говорит, что мать-и-мачеха хорошо успокаивает, лечит даже кашель, растворяет мокроты, отхаркивает, прекращает воспалительные процессы, проявляет аппетит, обладает желчегонным действием, является хорошим ранозаживляющим средством. Отвар и настой листьев пьют при заболеваниях органов дыхания, дыхательных путей, при кашле.

В Средней Азии даже курят мать-и-мачеху при трудном дыхании и одышке. В немецкой медицине используют настой листьев при язве желудка, кишечника.


Наружно отвар или настой листьев в воде используют для обмываний, примочек и компрессов, употребляют при воспалении вен, опухлях, воспаленных ранах, язвах. Листья мать-и-мачехи входят в состав грудных и потогонных сборов.

гать где-то через неделю или позже после начала применения.

Попробуйте!

**412315, Саратовская обл., г. Балашов, ул. Горохова, 14-1. Масленникова Юлия Владимировна.**

# ДУРМАН

 Привезла из Крыма растение, зиму оно росло кустиком в горшке, весной высадила в землю. Все им любуются, но что за цветок, никто не знает. Ростом высокий, цветет обильно, цветы белые, крупные. Семена образуются в коробочках (как ежики). Расскажите подробнее об этом цветке.

Анна Ш., г. Кашира.

Жаль, Анна, но ваши гербарии (и листик, и цветочек) раскрошились в конверте и ничего засвидетельствовать не смогли. Но судя по описанию, речь идет о дурмане.

Растение это и впрямь очень красивое – могучее, с крупными цветками в виде колокольчиков и резными листьями. Своеобразной особенностью дурмана являются его плоды. Они представляют собой яйцевидные коробочки длиной три-четыре сантиметра, густо покрытые шипами разной длины. После созревания они раскрываются по четырем створкам вверх.

Все растение, пока оно еще свежее, если его зацепить или потереть, име-

ет неприятный, одурманивающий запах (отсюда и названия – дурман, дурнопыян, одурь-трава и пр.).

Все части этого растения ядовиты. Цветет дурман в июле-августе. В это время обрывают у него и сушат листья, а также верхушечную часть. Но делать это можно только в перчатках. Семена же заготавливают осенью из созревших коробочек. И опять-таки надо быть очень осторожным: не прикасаться руками к глазам, лицу, открытым частям тела. После работы руки тщательно вымыть с мылом. А так как ядовитые вещества дурмана обладают летучестью, то пищевые продукты не должны храниться в этом помещении с ним.

Растение применяют при невралгии, бронхиальной астме, коклюше, упорной икоте, эпилепсии, сильных спазмах желудка и кишечника, для лечения частичного выпадения матки и толстой кишки.

Так, отвар листьев (20 г листьев на 5 л воды) применяют для сидячих ванн, примочек, клизм при выпадении прямой кишки и для спринцеваний при частичном выпадении матки.

Отвар растения (50 г травы на литр воды, кипятить 20 минут) применяется для удаления волос с кожи.

Настой листьев применяют для вдыхания паров при бронхиальной астме, коклюше, судорожном кашле (2 столовые ложки сырья надо залить стаканом кипятка, держать на водяной бане пять минут. Вдыхать через нос пары в течение 15-20 мин.).

Настойка семян (две чайные ложки толченых семян надо залить стаканом 70-процентного спирта, настаивать 7 дней в теплом месте, процедить). Принимать по две капли на столовую ложку воды три раза в день до еды при бронхиальной астме, судорожном кашле, эпилепсии, неврастении, желудочных и кишечных спазмах.

Еще раз подчеркиваем, что растение очень ядовито, использовать его можно строго ограниченно и обязательно под контролем врача.



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

## РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ НАКОНЕЦ-ТО ОБУЗДАН

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

- Устраняет тягу к алкоголю
- Регенерирует клетки печени
- Применяется при сопутствующих заболеваниях
- Восстанавливает психо-эмоциональные процессы

ЗАБЛУДИЛИСЬ? МЫ ПОМОЖЕМ!





ВЫХОД ИЗ ЗАПОЯ



**ГЕП В**

**ЭФФЕКТИВНО**

**! Рекомендован при женском алкоголизме**  
**! Возможно применение без ведома больного**

**АЛКОГОЛИЗМ** – это болезнь, и Геп-В поможет Вам и вашим близким её преодолеть!

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



## ИНТЕРВЬЮ С М.ТОХИРИ

В марте 2009 года в Доме Журналистов г. Москвы прошла пресс-конференция академика РАН, к.м.н. врача-кардиолога, фитотерапевта Муллозухура Тохири. В конференции принимали участие врачи и фитотерапевты из России и Таджикистана, а также телевидение России и Таджикистана. На конференции были представлены новые книги доктора Тохири: «Ферула лечит опухоли и омолаживает тело», «Мудрость любви», «Путеводитель народного целителя», «Замч с Памира – лучший лекарь мира», журнал о народной и современной медицине Таджикистана «Авиценна». Всем желающим были предложены для дегустации оздоровительный бальзам «Доктор Тохири», лечебные сигареты, уникальные фиточаи, готовящиеся из редчайших целебных трав, произрастающих на Памире.



Редакция нашей газеты была приглашена на эту пресс-конференцию, где мы в интервью у доктора Тохири получили рекомендации по сохранению и укреплению здоровья, и познакомились с его разработками препаратов из трав и природных веществ Таджикистана.

Муллозухур ТОХИРИ – врач-кардиолог с большим стажем практической деятельности, мануальный терапевт, психотерапевт, народный целитель Таджикистана. Доктор Тохири – постоянный участник многих конференций по фитотерапии и выставок «Интегральной медицины» на ВВЦ. Он удостоен награды «Лучший целитель России-2002» и «Лучший целитель мира – 2004».

Являясь в настоящее время председателем Ассоциации фитотерапевтов и народных целителей Республики Таджикистан, он продолжает вести прием пациентов, занимается разработкой новых лечебных средств. К тому же он автор 15 книг, 150 научно-популярных статей и 3 сборников стихов.

Начало в № 16.

### О ЗАМЧЕ

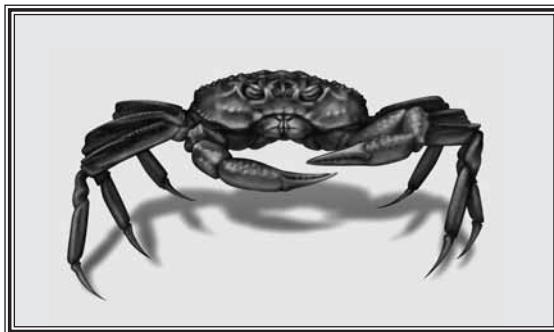
#### 3) Онкология любой локализации.

**Рак печени, почек, прямой кишки.** Принимать раствор замча внутрь. Растворить 1 г замча в 1 л воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 6 мес.

Как показывает опыт, наилучшего результата при лечении рака можно достичь при сочетании замча и рекомендаций лечащего врача. Не отказывайтесь от химиотерапии, а параллельно принимайте каменное масло, мумие, травы.

**4) Эндометриоз.** Раствор для спринцеваний: 5 г замча на 500 мл воды. Проводите спринцевания перед сном, используя 100 мл теплого раствора на 1 процедуру. Курс лечения – 15 дней. Затем перерыв в 2 недели и еще раз повторить лечение. Для второго курса в 15 дней разводите замч в настое корня бадана толстостолого. Залить 1 ст.л. измельченного корня бадана 500 мл воды, прокипятить 5 мин., процедить. Спринцевания проводите на ночь, так же по 100 мл за одну процедуру. Чередовать эти методы до полного выздоровления.

**5) Простатит.** 3 г замча растворить в 3 л воды, пить по 1 стакану 3 раза в день. Наружные процедуры: раствор 3 г замча на стакан теплой кипяченой воды. Смочите марлю в несколько слоев, отожмите и положите на область промежности. Чтобы накладка не спала – наденьте плавки. Держать накладку 1 час. Рекомендуется сделать 10-15 процедур. Параллельно принимайте чесночную настойку: залейте 1 ст.л. чесночной кашицы 0,5 л кипятка, настоять в теплом месте, термосе 6-8 часов, процедить. Принимать по 50 мл в день за 30 мин. до еды. Эти рецепты помогут не только избавиться от простатита, но и восстановить потенцию. Чтобы заглушить неприятный запах, разжуйте кофейное зернышко или веточку укропа.



– Труд Авиценны «Канон врачебной науки» – изобилует народными рецептами, которые и сегодня служат источником новых разработок в медицине. Известно, что Авиценна успешно применял улиток, моллюсков, сколопендр, скорпионов, шпанских мушек, речных раков, земляных червей и гадюк, желчь удода, светлячков в виде мазей, повязок и вытяжек для рассасывания опухолей и лечения различных заболеваний. **(Авиценна . «Канон врачебной науки». Книга 3-я, том 1 и 2, Ташкент, 1980).** При опухоли в углу глаза – использовал мазь на основе улитки, растертой целиком вместе с мясистым покровом с добавкой мирры и сабура (выпаренного сока из листьев алоэ). При водянке (заболевание обмена, связанного с болезнью печени) – применял наружные повязки на область живота расколотой раковины каури (фарфоровые улитки) и мазь на основе смеси растертой каракатицы (съедобный моллюск), смолы пиона, сабура, шафрана, полни, воска. Полного излечения седалищного нерва, подагрических болей, суставных артритов он добивался накладыванием на большое место припарок из массы, получившейся путем отваривания в оливковом масле гадюк и лекарственных растений в течение длительного времени, пока не испарится вся влага. Во всех этих живых организмах, которые использовал Авиценна, содержатся хитинмеланиновые комплексы, пептиды и различные структурные заготовки органических веществ обмена и роста, включая хитин и его производные.

Исследования последних лет XX века выявили уникальные свойства хитина: оказывается, насекомые, крабовые, змеи и моллюски, не обладая защитной реакцией – воспалением, вырабатывают в себе сильнейшее и безвредное противовоспалительное вещество – хитин. Очищенный от белков и тяжелых металлов хитин превращается в хитозан.

Хитозан – натуральный продукт, получаемый из хитинового панциря красноногих крабов. Он представляет собой

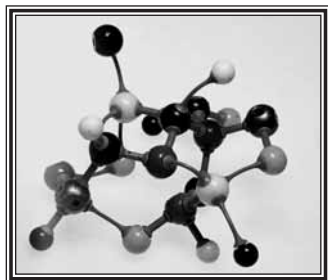
**6) Диабет.** Раствор: 3 г замча на 2 л воды. Раствор пить по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 80 дней. На курс лечения необходимо 72 г замча. При диабете средней тяжести начинайте лечение раствором малой концентрации. Курс лечения 3-4 месяца.

Каждые 7 дней делайте анализ на сахар в крови. Инсулин принимайте по назначению врача.

### О ХИТОЗАНЕ И ХИТОДЕЗЕ

**– В смеси с камедью ферулы вы применяете так называемый «хитодез», отсюда и название – «Ферула-хит». Некоторые фитотерапевты тоже рекомендуют его применять в смеси с травами для ускорения лечения. Что это такое за вещество? Вы однажды упоминали, что опыт Авиценны помог вам и вашим коллегам в открытии новых лекарственных форм – хитодезов.**

натуральный полисахарид, по строению сходен с растительным полисахаридом – целлюлозой. Хитозан обладает способностью связывать жиры, а также снижает уровень холестерина в крови. Хитозан существенно дополняет лечебное действие трав: его высокомолекулярная фракция



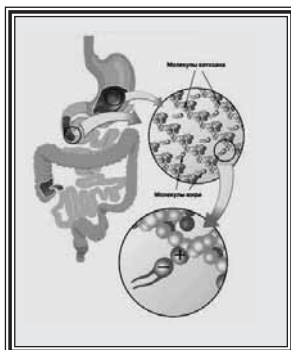
обладает важным бактериостатическим свойством, очищает эпителий кишечника и выводит токсины и тяжелые металлы из организма; способствует иммунокоррекции организма и усиливает действие фитотерапии.

Эффективное лечебное начало усиливается во много раз в растворимом полифракционном хитозане – хитодезе.

Благодаря активации ферментов глюкоронидазы и гиалуронидазы, быстро проникающим в кровь и во все внутренние органы, излечение любой болезни при его применении ускоряется в 3-4 раза.

Кроме этого, хитозан сам является активным антиоксидантом, и это качество неизменно присутствует во всех фитохитодезах, независимо от состава сборов лекарственных растений.

Парадокс заключается в том, что эти простые и доступные факты почему-то не были замечены медицинской наукой. Мы, совместно с Черноголовскими учеными Б.А. Комаровым (химик) и К.А. Трескуновым (врач), предложили объединять сухой экстракт сбора трав с хитодезом, что позволило создать серию новых лечебных препаратов – фитохитодезов. Эти вещества не только останавливают заболевание, но и подвергают его обратному развитию. Воспаление с помощью лекарственных растений и фитохитодезов можно остановить на любой стадии, вплоть до некроза. Теперь стало возможным не только безвредно лечить, но и вылечивать полностью острые, хронические и «неизлечимые» болезни.



Так вместе с учеными из Черноголовки (ИПХФ РАН) мы реализовали подход Авиценны на примере сочетания камеди ферулы с хитодезом. Оптимальным оказалось сочетание ферулы с хитодезом в соотношении 70% и 30% соответственно. Этот препарат получил название «Ферула-хит» Доктора Тохиря. Если с хитодезом применять замч (лечебная соль, квасцы) – то проявляются противопаразитарные и противомикробные действия замча. Этот результат делает «Ферулу-хит» и «Замч доктора Тохиря» еще более перспективными в лечении инфекционных и онкологических заболеваний.

**– Где можно приобрести «Ферулу-хит», «Замч» и пройти консультацию?**

**– Мой тел в Москве: 8-905-707-09-17, в Душанбе: (+99237)228-56-15, Сайт: [www.doktor-tohiri.com](http://www.doktor-tohiri.com), «Ферула-хит» продается на ВВЦ: в павильонах 71 и «Здоровье». В Санкт -Петербурге: 8-912-595-55-43, 8-905-208-83-97 – это мой региональный представитель Орешникова Ирина Борисовна, она сама применяла ферулу, замч, омолаживающий крем из вытяжки миндальных орехов, поэтому у нее вы можете получить полную консультацию по этим средствам.**

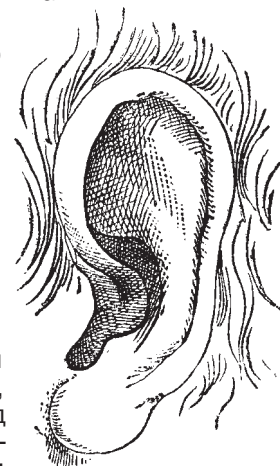
## ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНОГО УША



Мой старший сын в 5 лет оглох, нам дали направление в Новосибирск, там нам предложили операцию, но я от нее отказалась, т.к. ее делали под местным наркозом, а он только начинал говорить ( на 6-ом году стал разговаривать, возили по врачам, так один сказал не мучайте ребенка и сами не мучайтесь, придет время, заговорит, так оно и произошло на самом деле), думала напугается и вообще говорить не будет. Привезла я его домой и стала ставить восковые свечи, через несколько сеансов слух у него восстановился, сейчас ему дай бог уже 30 лет и со слухом все в порядке. А что продают в аптеке ушные фитосвечи, такого эффекта не дают в лечении как восковые свечи. Пробовали мы их, у дочери заболело ухо, просто ради интереса поставили, эффект ноль, хотя от восковой свечи сразу чувствуется облегчение, за 3 сеанса боль в ухе проходит. Свечи ставлю когда: в ухе стреляет, болит, течет из него, наступает глухота после гриппа (осложнение), продуло и т.д.

Для лечения нужно: парафиновую свечу, кусочек чистого пчелиного воска, спички, кусочек ватки, кусок ткани или старый платок, в котором сделать прорез для уха, чашку с водой, чтобы можно было свечу затушить и кусок белой ткани 10:10 для малышей, 15:15 для тех, кто постарше, 20:20 для взрослых и 25:25 для тех, у кого ужасная боль 2-3 дня и без сна.

На столе расстелить газету, на ней расстелить нужный кусок ткани, зажечь парафиновую свечу, над пламенем свечи греть кусочек воска пчелиного и чертить им на ткани, греть кусочек и чертить, и так пока вся ткань не покроется воском, (ни в коем случае нельзя растапливать воск и мочить в нем ткань, т.к. во время лечения она вспыхивает вся разом, только накатывать воск) когда ткань закатали воском, потушить свечу. У готовой ткани отрезать один уголок, чтобы ткань скрутить в кулечек, срезанный низ ткани начинаем крутить на спичку и крутим пока не получится кулечек, край прижать хорошо, чтобы не расходился, свечку подержать немного в холодном месте, чтобы застыла и стояла лучше. Больного уложить на пол, так просто удобнее, накрыть голову платком с дырочкой для уха, с готовой свечи вытащить спичку, получившаяся удобная дырочка для тяги из уха, свечку аккуратно вставляем в ухо и поджигаем, пока горит свеча держите ее рукой, чтобы не упала, как начнет прижигать пальцы, свечу вытащить из уха и затушить в чашке с водой, ухо заткнуть кусочком ватки и так ходить до следующего лечения. Лечить нужно только 1 раз в день, лучше это делать перед сном, чтобы сразу в постель. Хватает 3-х раз, чтобы боль прошла, а если болезнь запущена, лечить до того раза, чтобы развернув остаток свечи в ней ничего не было. Маленьких детей перед лечением хорошо пеленать в простынь и чтобы кто-нибудь держал, это взрослый лежит, а ребенок не будет, чтобы не обжечься самой и не обжечь его, лучше запеленать. В остатке свечи будут темные кусочки и желтого цвета налет, когда ухо будет здорово там ничего не будет.



**633332, Новосибирская область, Болотнинский район, деревня Кривояш, Бондарева Лидия Павловна. Отвечу всем при наличии в письме конверта с обратным адресом.**

# ТЕКУЧЕЕ ЗОЛОТО



О пользе оливкового масла еще античные целители слагали оды. Гомер считал оливу драгоценным деревом и слагал о нем поэмы. Он говорил, что оливковое масло – это текучее золото. Наверное, редко какое растение удостоилось в истории такого преклонения, как олива. Историки считают, что это древнейшее дерево из культивируемых на Земле.

Оливковое масло разительно снижает риск заболеваний: сердца, кровяного давления, диабета, ожирения – и не только для живущих в Средиземноморье, на родине дерева.

У оливы плоды, листья и кора – все считается лечебным.

Не одно тысячелетие люди употребляют оливки и масло в пищу и для лекарства. Оливковое масло всегда использовали в косметических целях, так, оно было любимым массажным маслом Клеопатры.

Об исключительных терапевтических свойствах «жидкого золота» знали в Тибете и Японии, Персии и Таиланде, Греции и Австралии.

Моя любимая святая Хильдегарда оливковое масло ставила на самую высшую ступень лекарственных средств, готовя из него массу полезных вещей. Ее рецептам 1000 лет. Но есть и еще более древние, которые я нашла в своих странствиях по свету. Так, в Греции я встретила с врачами, которые рассказывали о том, что «золото юга» – основное лекарство Средиземноморья. Европейская Уния

(союз) врачей, исследуя средиземноморскую диету, каждый год объявляет конкурс на лучший рецепт с оливковым маслом.

Я в своей лечебной практике почти каждый день использую мази на основе оливкового масла, масляные травяные вытяжки для растираний, масляные компрессы и еще множество рецептов и рекомендаций, которые с радостью отдаю всем, стремящимся выздороветь.

Вечнозеленое дерево олива, достигающее высоты 10-16 м, живет более тысячи лет.

Поскольку маслина так долговечна, то и плоды с посаженного вами саженца будут собирать внуки только через 60-80 лет.

В Греции, возле Олимпа (где я проводила курсы), находится Библейская оливковая роща, ей 2000 лет. Мы жили в ней, в маленьких домиках, и хозяин каждое утро обводил зачарованным взором свою рощу, говоря только одно слово: «Атмосфера...»

В Гефсиманском саду в Иерусалиме находится оливковое дерево, под которым мог отдыхать Иисус и его ученики (дереву более 2 тыс. лет).

Кроме того, что оливковое масло использовали в пищу, в античные времена считалось натиранием им всего тела отличным тонизирующим средством. Врачи древности убеждали, что это масло может и через кожу оздоравливать и омолаживать.

Еще масло используют в масляных лампах для освещения. В лампадах мы с вами видим оливковое (оно в монастырях называется почему-то деревянным) масло и доныне.

**Наталья Б., г. Москва.**



## КАКОЕ ИЗ ОЛИВКОВЫХ МАСЕЛ ЛУЧШЕЕ?

«Оливковое масло, как оливковое масло», – скажет вам продавец, ничего не зная о его производстве. Как различаются способы его производства и чем отличны его качества? Где же найти то лечебное оливковое масло?

Профессионал ответит: чем меньше химических веществ использовали при обработке масла и чем ниже содержание свободных жирных кислот в нем, тем оно целебнее.

По меркам Европейской Унии различаются следующие категории качества:

### Категория 1

Масло природное, первого отжима, без химических добавок:

*Olivo extra vergine di oliva* – оливковое масло высокого качества, исключительного вкуса с содержанием свободных жирных кислот менее 1%.

### Категория 2

Это масло изготавливается с термической обработкой. Количество свободных жирных кислот 0,5%: *Raffinovaný olivový olej* – рафинированное оливковое масло (*Olivo di oliva raffinato*).

### Категория 3

Рафинированное масло – для запаха и вкуса. Содержит достаточное количество кислот. Добавляется небольшое количество природного (первого) оливкового масла для придания специфического вкуса оливкового масла (*Olivo di oliva*).

### Категория 4

Вырабатывается из косточек и жмыхов оливок, оставшихся после первых фракций отжима масла: *Matoliový olivový olej* – неочищенное нерафинированное масло.

## САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

500 г молодой крапивы, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Крапиву перебрать, промыть, мелко порезать. Лук нарезать и истолочь в ступке вместе с крапивой. Полученное пюре смешать с петрушкой, заправить солью, уксусом, маслом. Выложить в салатник, посыпать мелко нарезанными вареными яйцами.

## САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ

200 г шпината, 200 г щавеля, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, 4 стебля зеленого лука, 2 ст. л.

мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль.

Шпинат, щавель очистить, вымыть, отварить в соленой воде, отжать, выложить в салатник. Орехи, чеснок, лук, зелень истолочь в ступке в однородную массу, посолить, добавить масло, уксус, Приготовленным соусом заправить салат.

## САЛАТ «КРАБЫ»

0,5 кг свежей капусты, 5 ст. л. вареного риса, 4 вареных яйца, 2 вареные морковки, соль, перец по вкусу.

Капусту мелко посечь, морковь, яйца и лук порезать кубиками. Все заправить майонезом. Сверху украсить «крабом» из моркови.

## ПРОМОЙТЕ ГЛАЗ... ПИВОМ!

– Всем – и детям, и взрослым, рекомендую в летнее время побольше есть укропа и черной смородины, – советует врач-окулист с 38-летним стажем. Делая салат из укропа с огурцами, первого кладите побольше. Это народное средство, укрепляющее зрение, известно давно. Биологи заметили, что змеи весной просыпаются слепыми (зрение подседело). Но стоит им отведать укропа, и они увидят лучше.

**?** Часто наши читатели жалуются на конъюнктивит. Казалось бы, безобидное заболевание, однако же, и неприятное. Что вы им посоветуете?

– Пролечиться лавровым листом. 2-3 листа в эмалированной или фарфоровой посуде залить 200 мл кипятка. Промывать глаза этим настоем в течение недели по 3 раза в день.

А вот при блефарите (это воспаление краев век) надо использовать чесночный настой. Выдавить через чесночницу пару зубков чеснока, добыть из них 5 капель и развести их в 10 граммах кипяченой воды. Затем на стеклянную палочку намотать ватку и смазывать этим раствором края век. Это средство действует лучше всяких мазей и капель. Можно также промывать глаза настоем календулы. Знаю, что некоторые пытаются лечить глаза мочой. Но этого делать нельзя. Ведь моча загрязнена кишечной палочкой и может навредить глазам. К сведению, в медицинских кругах используют стерильную мочу.

**?** Близорукость – также распространенное заболевание глаз. Как с ней бороться?

– Ешьте, как я уже говорила, пригоршнями черную смородину и побольше укропа. Близорукостью особенно часто страдают дети. На мой взгляд, здесь существуют три причины. Во-первых, из-за перегрузки зрительного аппарата; во-вторых, от воздействия лучевого излучения (телевизора, компьютерных приставок); в-третьих, от психологического воздействия. Самый ярый враг зрения – телевизор. Это – маленький Чернобыль для глаз, щитовидки... Потому будьте вни-

мательны к режиму своих детей, заставляя их больше бывать на улице, помогать по дому. Особенно подвержены близорукости ученики 4-7-го классов.

**?** Сейчас люди часто бывают на природе, на дачах. А там случаются и травмы глаз. Как себя вести в таком случае?

– Следует помнить: глаза при любой травме нельзя тереть, лучше наложить повязку на поврежденный орган. При этом проверить, не попало ли инородное тело, и удалить его. Если это тело крепко «зацепилось», то пострадавший должен закрыть веки. И в таком положении его надо доставить к врачу. Почему-то к травмам глаз люди относятся легкомысленно. К нам, в поли-

клинику, недавно обратился мужчина-рыбак. В ветреную погоду он забрасывал удочку и крючком зацепил собственный глаз. Он попытался выдернуть крючок, но при этом вытек глаз. А надо было бы обрезать леску, наложить повязку (не трогая крючок) и срочно обратиться в травмпункт к врачу. Запомните: все, что прочно внедрилось в глаз, вытягивать нельзя!

Другой случай. Мужчина держал в руках пружину, она развернулась и ударила в глаз. Человек даже не придал этому значения, мол, пройдет само. И до вечера оставался на даче. А за это время глаз вытек. Если у вас вдруг случилось тяжелое ранение глаза, не рассчитывайте на авось, срочно обратитесь к врачу. Наложив повязку на глаз, вас должны доставить в медицинское учреждение, причем, только в лежащем положении.

Если в глаз попали крупинки цемента или извести, то помощь здесь должна быть срочной. Немедленно промойте глаз любой водой, даже минеральной, пивом. То, что в глаз попадет грязь, не страшно. А вот

известь, цемент – это опасно. Они разъедают оболочку глаза, и может образоваться бельмо.

Вообще, дорожите своими глазами, берегите их не меньше, чем другие органы.



## ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО ИСЦЕЛЯЛО КОРОЛЕЙ

С давних времен лимон считался самым богатым витаминами и минералами фруктом. Тысячелетия лечение лимонами было самым доступным и простым во многих странах.

Впервые лимонная диета была предписана египетскому фараону Аменхотепу (III век до н. э.), страдающему от язвы желудка.

Знаменитый Парацельс рекомендовал своим больным сок лимона от подагры.

А вот Авиценна так любил и ценил лимон, что назвал его золотым яблоком и считал царским снадобьем. Врач прописывал не только питье сока лимона, но и всевозможные натирания суставов, опухолей, больных участков тела.


Целительница и философ св. Хильдегарда в 1052 году излечила короля от подагры и усталости, предписывая ему прием лимонов пирамидкой: 1-й день – 1 лимон, 2-й день – 2, 3-й – 3 и так до 6 и обратно – до одного.

Прежде всего лимон является уникальным хранилищем витамина С, а также биофлавоноидов (именно они позитивно влияют на сосуды сердца и мозга). Лимон содержит фосфор и кальций, водорастворимый йод и каротин.

Сок лимона действует антисептически и в домашней медицине защитит вас от гриппа, простуды, кашля, боли в горле. Но все ли знают, что лимон лечит ревматизм, подагру, аллергию и поносы? Ликвидирует бактерии, чистит кровь, укрепляет стенки сосудов, способствует похудению. Худым дает силу и улучшает аппетит (если подается перед едой).



## ЛЕЧАТ ФАСОЛЬ И ПАСТЕРНАК

 При почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях полезны блюда из пастернака и фасоли.

Стручки собирают незрелыми, употребляют в тушеном виде, консервированном. Зеленой фасоли присущи мочегонные свойства.

Кириллова В.О., г. Рязань.

## ЕСЛИ У ВАС ГЕПАТИТ

Для лечения гепатитов очень полезна мякоть тыквы и ее семена. Рекомендуется употреблять 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или половину стакана сока из нее в сутки в течение трех месяцев.

При гепатитах очень полезны соки: стакан сока красной свеклы и редьки, смешанные в пропорции 1:1, смесь соков моркови, свеклы и огурцов 3:1:1, сок моркови и сельдерея 2:1. Соки принимать ежедневно.

При хронических гепатитах 1 ст.л. смеси цветов бессмертника, травы спорыша, зверобоя (по 2 части), березовых листьев, коры крушины, листьев крапивы, плодов шиповника (по 1 части) заваривают и кипятят 5 мин. в 300 мл воды, настаивают в термосе 4 часа.

Пьют теплый отвар 3 раза в день по 1/2 стакана за 20 мин. до еды.

При гепатитах пьют настой листьев и стеблей земляники по 2-3 стакана ежедневно.

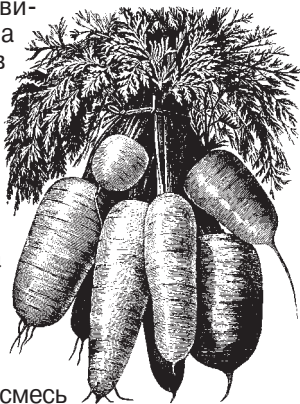
При гепатитах хрен натереть и смешать в пропорции 1:1 с медом светлым, закрыть крышкой, дать 3 дня постоять. Принимать по 1 ст.л. через 3 часа после еды в течение 40 дн., а затем сделать анализы.

Тщательно размешать 100 г травы буквицы, 1 ст.л. меда, 100 мл кипяченой воды. Пить по 1 ч.л. три раза в день.

Употреблять порошок древесного угля из липы по 1 ч.л. 2 раза в день, запивая водой.

При появлении желтухи пьют сок квашеной капусты через каждые 3 часа по 1 стакану до полного избавления от болезни. Курс 2 недели.

Крылова А.



## ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Глаукома – это заболевание, вызванное высоким внутриглазным давлением. Она очень опасна – может привести к неизлечимой слепоте. Основная причина – повышение давления в глазу из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости. Эта жидкость приносит питательные вещества и уносит из глаза отработанные продукты обмена, вытекая через специальный канал. Но если стенки этого канала изнашиваются, отток замедляется. Из-за этого повышается внутриглазное давление и нарушается питание нервных клеток. Клетки зрительного нерва начинают отмирать, происходит глаукомная атрофия зрительного нерва.

Коварство глаукомы состоит в том, что на ранней стадии она почти незаметна. В дальнейшем происходит значительное повышение внутриглазного давления, наблюдается легкое покраснение и болезненность глазного яблока, небольшой отек, нарушается зеркальность поверхности роговицы. Больной отмечает появление тумана перед глазами, видит разноцветные радужные круги вокруг источника света. Различают глаукому острую и хроническую.

Начало в № 16.

### РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

В качестве профилактики мяту в течение всего года в свежем и сухом виде используют в пищу, заваривают как чай. Для улучшения зрения соком мяты, смешанным с медом и водой 1:1:1 закапывают глаза (по 2-3 капли утром и вечером). Можно использовать мятное масло: 1 каплю мятного масла смешивать со 100 мл воды и закапывать в оба глаза по 2-3 капли 2 раза в день.

– Для улучшения зрения заваривать как чай и пить почаще. Можно использовать примочки из этого отвара.

– Повязки из листьев кориандра прикладывают к глазам на 20 мин. 1-2 раза в день при ухудшении зрения.

Известно, что глаза – зеркало души. Существует мантра-образ. Нужно до 10 раз в день говорить вслух: «Моя душа смотрит на этот прекрасный мир, полный волшебства, широко открытыми глазами».

Издавна на Руси помогала молитва при глаукоме. Это молитва «Святому мученику Лонгину-Сотнику» – об исцелении глаукомы и глаз вообще. Очень полезно читать молитву перед иконой Пресвятой Богородицы Казанской, молитву святой благоверной княгине Московской Евдокии, молитвы св. Никитие, праведному Симеону Верхотурскому, молитву блаженному Василию и препод. Иоанну Кущнику.

В наше время редко кто пользуется этим даром, но те, кто пользуются ре-

зультат не заставит себя долго ждать. Приведу только одну молитву св. муч. Лонгин-Сотнику.

«Пилатом было повелено тебе, свя. мученик Лонгин и воинами твоими стать на страже при кресте Господа Иисуса, ты же, имевший больные глаза и исцелившийся от капли крови, капнувшей тебе в глаз, когда прободены были ребра Господа копием, вместе с тем, духовное приобрел прозрение, и, видя чудеса, при распятии Господа происходившие: и землетрясением солнечное затмение, и мертвых из гроба воскресение, исповедал явно Иисуса Христа – сына Божия. После этого, в трепете видев

сребрение, даваемые синедрионом за сокрытие Воскресения, ты отверг их и, Христа проповедав, во главу был усечен.

Через несколько лет вдове некоей, не видевшей во сне явившись, святой мученик, ты проведаль место, где честная глава твоя в неизвестности пребывала. Ее найдя, эта женщина с верою искала в ней слепоте своих очей врачевство и лобызавши, прозрение получила. Поэтому молим тебя, св. мученик Христов Лонгин болящим глазам скорую помощь

твою и исцели их, чтобы освободившись от недуга своего, не захотели они видеть ничего, распяющего сластолюбие, но к созерцанию красоты устремились, слава Бога. Аминь!»

Ну и самый старинный способ избавиться от всех глазных заболеваний – это капать в глаза женское молоко.

Будьте здоровы! Да хранит Вас Господь!

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



Казанская икона Божией Матери

# С О В Е Т Ы НАШЕГО ВРЕМЕНИ

## В КРИЗИС ЧЕРТОВСКИ ХОЧЕТСЯ ПОРАБОТАТЬ

*Нелегко в наше время устроиться на работу. Советское «по благу» и ныне зачастую является определяющим фактором при распределении престижных должностей с пристойной зарплатой. А вот собеседования, так сказать, с претендентами с улицы проходят довольно жестко, – здесь каждая мелочь в поведении человека имеет большое значение. Как же не ударить в грязь лицом на первой встрече с работодателем и показать себя во всей красе?*

*Давайте разбираться*

Начало в № 17.

### Дева

**Важно!** Наилучшее впечатление вы произведете, если предстанете в облике образованного человека. Предъявляйте начальству все свои дипломы, грамоты, знаки отличия и постоянно демонстрируйте тягу к знаниям во всех областях.

**Не рекомендуется** жаловаться на жизнь и со слезою в голосе сообщать, что работать вы решили только ради содержания семьи.

**Внешний вид.** Ваша одежда должна выдавать в вас активную, целеустремленную личность. Отдайте предпочтение спортивному стилю в одежде.

**Формула удачи.** Перед выходом из дома посмотритесь в зеркало внимательно обычного и трижды повторите про себя, что у вас нынче все получится.

### Весы

**Важно!** Не бойтесь проявить свои настоящие чувства, будьте эмоциональны и активны. Главным козырем станет умение рассуждать на самые разные темы.

**Не рекомендуется** показывать свои карьерные амбиции, а уж тем более намекать на гениальность. Не претендуйте на особое отношение к вам. Скромность и еще раз скромность!

**Внешний вид.** Строгий классический стиль одежды расположит к вам потенциального работодателя.

**Формула удачи.** Ни в коем случае не загадывайте размер будущей зарплаты и не стройте никаких планов относительно того, как вы ее потратите. Конечно, в современную эпоху психологи нам часто советуют пробежаться «вперед паровоза» в своих мечтах. Но, поверьте, для вас это упражнение – всего лишь потакание лени и иллюзиям.

### Скорпион

**Важно!** Покажите, что расчет и дисциплинированность в работе для вас, конечно, важны, но порыв и энтузиазм также не чужды вашей натуре. Главное – дайте понять, что даже в мыслях не держите хоть как-то посягнуть на начальственное кресло.

**Не рекомендуется** откровенничать насчет своих комплексов, страхов, подозрений.

**Внешний вид.** Наденьте маску наивного энтузиаста и ни в коем случае не пытайтесь предстать перед собеседником – кадровиком в облике видавшего виды человека. Дамы! А вы, напротив, будьте максимально женственны, легки в общении, – солидность вам не к лицу. А ваше нежное личико, принявшее ненароком выражение мыши, надувшейся на крупу, произведет должное впечатление только на налогового инспектора или начальника таможни.

**Формула удачи.** При входе в кабинет кадровика незаметно, но сильно сожмите руки в кулаки и резко их разожмите и расслабьте и при непосредственном открывании вами дверей кабинета, и увидите – все пойдет как по маслу!



### Стрелец

**Важно!** Всячески подчеркивайте в разговоре вашу исполнительность и чувство ответственности. А пунктуальность продемонстрируйте на первой же встрече.

**Не рекомендуется** полагаться только на собственное очарование, а уж тем более пытаться соблазнить работодателя. Будьте естественны и непринужденны в беседе.

**Внешний вид.** Лучше всего облачиться в практичную, но стильную одежду. Причем, молодежный стиль вас всегда украсит, – например, если обстановка и фигура позволяют, можно надеть джинсы, яркую футболку или блейзер.

**Формула удачи.** Уходя из дома, ни в коем случае не грубите домочадцам.

### Козерог

**Важно!** Настраивайтесь на детальный и долгий разговор, – но на все вопросы отвечайте кратко и по существу.

**Не рекомендуется** приходить на собеседование после бурно проведенной вечеринки, а также отвлекаться на звонки по мобильнику.

**Внешний вид.** Дорогие аксессуары, парфюм, стильные часы, «навороченный» мобильник – это поможет вам произвести самое выгодное впечатление.

**Формула удачи.** По дороге на собеседование чаще обращайтесь свой взор на небо, хотя бы рассмотрите – какие сегодня облака плывут, выглядывает ли солнышко.

### Водолей

**Важно!** Немногословность и серьезность, четкие ответы на вопросы – все это поднимет вас в глазах потенциального начальства.

**Не рекомендуется** постоянно ссылаться на мнение ваших друзей или супруга (супруги). Вас могут принять за человека без царя в голове.

**Внешний вид.** Лучше не облачаться в экстравагантные или экзотические наряды. А вот добротные вещи из качественного материала подчеркнут вашу надежность.

**Формула удачи.** Возьмите с собой предварительно заговоренный «на удачу» пяточок или небольшой талисманчик. Заговорить его можно и самостоятельно. И во время собеседования – пусть он лежит рядом в сумочке, кармане или находится прямо у вас в руке.

Окончание на стр. 15.



**ФУНГОТЕРАПИЯ – НАУКА О ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБАХ**

## МЕЙТАКЕ – ГРИБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*«Танцующий гриб» – так называют в Японии гриб МЕЙТАКЕ, но более известен он под именем – «гриб японских гейш». У него есть четыре удивительных свойства, за которые его ценят с давних пор все японские женщины. В России сегодня Мейтаке тоже уже не новинка, своими уникальными целебными свойствами он завоевывает все больше поклонниц среди наших соотечественниц.*

Многие грибы обладают целебными свойствами, белый гриб (болетус), сморчок, всеобщий любимец лесных жителей мухомор, красавица лисичка, редкий гриб веселка, японские грибы – шиитаке, рейши, мейтаке, а так же агарик бразильский. Все они обладают широким спектром действия на различные системы организма и способны помочь при многих и многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы, мочеполовой системы, печени, почек, заболеваниях лимфы и крови, при сахарном диабете, заболеваниях женской и мужской по-

ловых сфер, а главная особенность и уникальность грибов – это способность бороться с онкологией. Не зря знахари и целители с давних пор обращались к грибной аптеке за помощью.

*Только не надо забывать, что при тепловой обработке целебные вещества в грибах погибают, в сыром виде грибы использовать тоже не рекомендуется.*

Сегодня выпускаются готовые препараты из грибов, изготовленные по современным технологиям, позволяющим сохранить все биологически активные вещества грибов.

**О грибе МЕЙТАКЕ**

**Первое** – это способность снижать вес, поэтому мейтаке входит в систему коррекции веса «Ямакиро».

Вторая особенность – это способность уменьшать негативные климактерические явления у

женщин – снижает частоту приливов крови, потливость, помогает снижать раздражительность, и что немаловажно в этот период – выводит холестерин.

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

Четвертое – мейтаке способствует рассасыванию доброкачественных опухолей в женском организме: миом, фибромиом, кист любых локализаций, кроме этого к помощи этого удивительного гриба прибегают при мастопатии. Мейтаке нормализует гормональный фон у женщин.

Грибные препараты можно приобрести в аптеках Москвы. Спрашивайте адреса по телефону: (495) 656-67-76, 510-49-70, 940-20-13, 941-30-10, или смотрите на нашем сайте: [www.fungomoscw.ru](http://www.fungomoscw.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.



Центр фунготерапии Филипповой Ирины Александровны  
Бесплатные рекомендации специалистов  
Заказ и доставка грибных 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.fungomoscw.ru](http://www.fungomoscw.ru)  
г. Санкт-Петербург: тел. (812) 717-17-11, 271-28-98

## ОТ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

**(катаракта, глаукома, ухудшение зрения, близорукость)**

Вылечить болезни глаз вам поможет комплексная система, которая дает значительный эффект при лечении глазных болезней и включает в себя: примочки, капли, прием спирулины, специальные упражнения.

**1. 10 г очанки** (2 ст. л.) кипятить 5 минут в 2 стаканах воды, добавить 5 г сока (1 ч. л.) огурца, 5 г (1 ч. л.) меда.

Взять две полотняные салфетки и горячим делать примочки на закрытые глаза на 2 минуты (пока остынут салфетки) 2 раза в день утром и вечером 1 месяц. Если – надо повторить через неделю.

**2. 1 раз в день принимать** 1-2 г спирулины (1 ч. л. без верха – 5 г).

**3. 1 ч. л. сока свежего огурца** смешать с 1 ч. л. меда (лучше майского). Закапы-



вать по 3 капли 1 раз в день в течение 10 дней. Затем перерыв – 5 дней. Затем капать 15 дней и 10 дней перерыв. Снова закапать 10 дней.

Это 1 курс лечения. Таких курсов за год должно быть три, каждый после недельного перерыва.

**4. Делать комплекс упражнений для глаз.**

А) Закрыть глаза, положить ладони на глазницы и 1 минуту направлять тепло в глаза.

Б) Закрыть глаза, сделать движения 5 раз вверх, вниз, вправо, влево.

В) Вытянуть руку, смотреть на средний палец. Не поворачивая головы, отводить руку то вправо, то влево. Повторить упражнение 10-12 раз.

Ответы на сканворд, опубликованный в № 17.



# СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

Газ, необходимый для жизни	Клетчатая накидка на софу		Копье казака				
					Предмет, изучаемый на юрфаке		Куст из копыта Ромула
	Оттенок краски		Угрожающий призыв		Ледок, сковавший сугробы		Лодка водного туриста
	"Ухажер" за розами	Сумчатое на эвкалипте					
				Деревянные башмаки		Прия-тель того же возраста	
	Морской "тезка" Хайяма	Место, где начинается ручей					
					Вятская возвышенность		Звено танковой "шины"
	Забота о сырых и убогих	Фильм Мела Гибсона	Восстание стрельцов				
Праздничный пирог узбеков							
	Магические слова целителя		Бурятский хоронд	Самая большая жаба в мире			
	Дорога между деревьями		Палка игрока в пул		Глава оркестра		Тибетское ...
	Бразильский хомячок						
Подчиненный жреца вуду	Чувственная поэзия						
				Действие "потихому"		Про-боина в днище	
	Зеленый гад из бутылки спиртного		Фильтр пекаря				
	Прибор для разминки затекших мышц		Голландка, буржуйка				
	Вещи, которым пора на помойку						

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



# СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА



Эта диета сбалансирована не только по жирам, белкам и углеводам, но и по балластным веществам, поэтому, питаясь так, как предписано, ваш организм получает все необходимое. И кроме того, диета лечебная: она поможет наладить хорошую работу желудочно-кишечного тракта. А теперь еще несколько советов...

Убираем из рациона сахар и сладости на сахаре. Совершенно исключаем сладкие газировки.

Соль ограничиваем и заменяем обычную поваренную на пищевую морскую соль. Она помимо обычного хлорида натрия содержит еще много полезных минералов, в том числе и йод.

Люди, плохо переносящие обилие сырой клетчатки (она присутствует в яблоках и других овощах и фруктах диеты), могут ее частично заменять на тушеные или вареные овощи, смешивая их с 1-2 столовыми ложками каш (гречка, рис, пшено, геркулес). При этом общая порция не должна превышать 150 г.

Обязательно увеличиваем динамическую нагрузку: проходим одну-две автобусные остановки пешком (с работы или на работу). По лестницам тоже ходим пешком. Если подниматься вам сложно, то хотя бы спускайтесь без лифта.

Утром, пока готовим завтрак, включаем любимую энергичную музыку, чтобы разогнать кровь по тканям: она доставит всем органам кислород и полезные вещества, а также заберет накопившиеся за ночь токсины и вредные вещества.

Учимся рационально и по-философски подходить к жизни, можем изменить, меняем, в события, которые зависят не от нас, не вмешиваемся, но добросовестно выполняем свои обязанности. Вечером, вместо того, чтобы «прокручивать» в голове неудачи и неприятности дня, говорим: утро вечера мудренее.

И делаем дыхательную гимнастику – медленно-медленно вдыхаем и про себя считаем: один, два, три и так далее. Когда легкие наполнятся воздухом, задерживаем дыхание на тот же счет, что был сделан вдох. После этого медленно выдыхаем воздух на тот же счет, что и вдох. Выдохнули, и главное – снова быстро не вдохнуть: вдох опять должен быть медленным. Цикл повторяем 10-15 раз. Таким образом успокаиваем нервную систему, тренируем сосуды и отлаживаем обменные процессы.

Михайлова О., г. Иванов.



## В КРИЗИС ЧЕРТОВСКИ ХОЧЕТСЯ ПОРАБОТАТЬ

Начало на стр. 13.

### Рыбы

**Важно!** Покажите, что не мыслите свою жизнь без работы и общения, и вообще, главное для вас – не карьера (хотя и не отрицайте ее!), не деньги, а выполнение на «отлично» задач, поставленных перед коллективом и, конечно, похвала начальства.

Не рекомендуется смущаться и мычать нечто невразумительное при ответе.

**Внешний вид.** Не одевайтесь в «траурные одеяния». Вам больше подойдет спортивный стиль и прическа, которая не закрывает глаза или лоб.

**Формула удачи.** Ни в коем случае не выясняйте отношений с домочадцами накануне – накрученные нервы прогонят вашу удачу.