АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкогольная зависимость....12
Аллергия....9
Астма....15

Базиломы на ушной раковине....8
Бельмо на глазу....15
Бронхит....2, 4

Варикозное расширение вен....1
Вздутие кишечника....8
Воспаления на коже....4

Гастрит....7
Геморрой....3
Гипертония....2, 4
Гипотония....4, 16
Глаукома....16

Жировики....8

Избыточный вес....7, 11
Ишиас....3

Камень в желчном пузыре....8
Катар верхних дыхательных путей....3
Катаракта....9
Кашель....4
Киста яичника....13
Колит....7, 15
Конъюнктивит....4, 16

Ларингит....2

Меланома кожи....8
Мигрень....2
Миозит....3
Мозоли....3

Нервозность....3

Обморок....15
Остеомиелофиброз....8
Отеки....7

Папилломы....9
Пневмония....2
Подагра....3
Почечные, печеночные и кишечные колики....2
Проблемы с ЖКТ....6
Простуда....1

Радикулит....2
Рак желудка....8
Расстройство желудка....4
Рвота....15
Ревматические боли в суставах....3

Сотрясение головного мозга....13
Спазмы сосудов....4
Старение....6-7
Стенокардия....2
Судороги....3

Табакокурение....5
Трахеит....2
Тромбофлебит....1
Трофическая язва....9

Укачивание....4
Упадок сил....15
Усталость....2, 7, 15
Ушибы....16

Холецистит....7
Хрипы....15

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК....1
ВАРИКОЗ....1
ДОМАШНЯЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ – ГОРЧИЧНИК....2
СОВЕТЫ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ....2
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ....2
ЗВЕРОБОЙ БОДРИТ И ЛЕЧИТ....2
ПРОДУКТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ....3
ЛЕЧИМ ГЕМОРРОЙ....3
...И ОПЯТЬ О РЕДЬКЕ С МЕДОМ....4
ЧАЙ: ЧЕРНЫЙ ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ?....4
ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА....5
ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»....6
КАК СТАТЬ МОЛОЖЕ....6
ПОХУДЕЛА НА 20 КИЛОГРАММ И ПОМОЛОДЕЛА НА 20 ЛЕТ....7
КОНФЕРЕНЦИЯ «БЕЗ ТАБЛЕТОК.РУ».
Встреча с Борисом Болотовым....8
БАБУШКИНА КУХНЯ....10
КУЛИНАРИЯ XIX ВЕКА....10
ГРИБЫ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ....11
ПРАЗДНИЧНЫЕ «ПРОБЛЕМЫ»....12
ТЕЛЕФОННОЕ ГАДАНИЕ....12
КИСТУ ЛЕЧИТ ЧИСТОТЕЛ....13
НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА....13
СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ....14
РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ ЕВДОКИИ....15
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СИЛ....15
ПРИ ХРИПАХ....15
БОЛЬ ЛЮДСКАЯ....15
А Я ЛЕЧУСЬ ТРАВАМИ....16

А Я ЛЕЧУСЬ ТРАВАМИ

С помощью некоторых лекарственных растений лечусь сама, лечу своих близких и даже домашних животных. Хочу поделиться с читателями некоторым опытом использования лекарственных растений для лечения тех или иных заболеваний.

Всем знаком огородный сорняк мокрица. Я использую ее при приготовлении салатов, бутербродов, а также для лечения. Например, мокрица – первое средство от ушибов. Достаточно ее помять и всего лишь приложить к ушибленному месту, особенно если ушиб сильный, с опухолью. Можно прикладывать в течение нескольких дней. Очень помогает.

Еще у меня в огороде растет амарант. Это декоративное растение, вкусное и полезное. Я его использую при конъюнктивите. Настоем листьев амаранта промываю глаза, и через 3 дня конъюнктивита как не бывало.

Настойки из татарника и мордовника помогают при низком давлении.

Многие люди страдают глаукомой. Адонис, или горицвет весенний, – это средство, которое отлично помогает при острых приступах глаукомы. 10 г травы заливают 1 стаканом кипятка. Для лечения надо использовать 1 ст. ложку настоя 5 раз в день. Также надо делать холодные примочки на лоб, виски, глаза. А еще настойка из адониса применяется как сердечное средство.

Елена Анатольевна Никонова, Ульяновск.

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.
Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.
Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!
Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!

Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца. Наш подписной индекс: 25577. Спрашивайте каталог «ГАЗЕТЫ. ЖУРНАЛЫ» агентства «Роспечать». Газета выходит еженедельно.
ЗАО «МК–Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.
Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru
Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

ISSN 1811-9492
9 771811 949000 08002

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

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

Газета **«БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»**.
Выпуск **№2(306)**. Тираж **140000** экз. Заказ
121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями только через а/я, 121354, г.Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.
Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653
e-mail: babusya@list.ru
По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080.
Телефоны для связи с распространителями: **144-2958, 146-2653**.

Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006,
e-mail: aart_bor@rambler.ru
Подписано в печать **5.01.2008**
Сдано в печать **5.01.2008**

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

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

выпуск №2(306) январь 2008

советы от всех болезней

выходит на 16 полосах

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция газеты «Бабушкины рецепты»!

Сейчас в аптеках появилось много лекарств, но цены на эти чудодейственные средства часто просто запредельные, особенно трудно бывает в борьбе с заболеваниями многодетным семьям и пенсионерам, тем людям, которые стеснены материально. Так стоит ли забывать такие общедоступные средства, которыми пользовались еще наши бабушки и которые доказали свою эффективность многим и многим поколениям. Например, горчичники. Я с детства помню, как **лечили меня от простуды горчицей** мама и бабушка. Знаю, что и от других заболеваний эта травка хорошо помогает, только вот рекламы простому горчичнику никогда не видел. Наверно слишком уж невыгодна она, а хотелось бы узнать поподробнее, что же лечат при помощи горчичников.

Османов Г.Г., Краснодарский край.

ВАРИКОЗ

Народная медицина накопила немало рецептов для страдающих варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Вот и я хочу поделиться теми рецептами, которые помогли мне.

Например, 3-4 раза в день пить по четверти стакана **настоя коры и листьев лесного ореха** (1 ст. ложка на стакан кипятка). Еще один рецепт: настойка 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 литра 50-градусной водки (по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель).

Полезен **свежий сок цветков каштана** (по 25 капель 3-4 раза в день).

Очень рекомендую натирать ноги (от стопы и выше) **настойкой каланхоэ** (половину пол-литровой бутылки наполнить резаными листьями каланхоэ, доверху залить водкой или 70-градусным спиртом, держать в темном месте неделю, периодически встряхивая). Говорят, эта настойка быстро снимает боль, а месяца через четыре постоянного применения даже убивает проступившую на коже сетку вен.

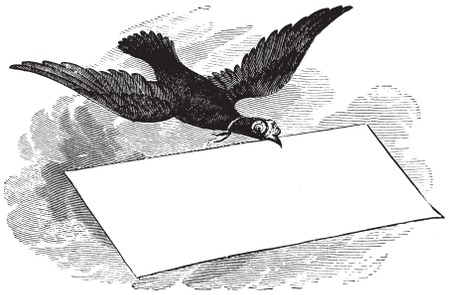
Я много лет проработала продавцом в продовольственном магазине, работа, связанная с постоянным стоянием на ногах, и как результат – заболевания вен. Я узнала, что отдыхать при этих заболеваниях лучше так, чтобы ноги были приподняты. Хорошо помогают гимнастические упражнения, выполняемые в «перевернутых позах», то есть лежа на спине – «велосипед», «ножницы», «березка» и т.п. Полезна для больных вен холодная вода. Поэтому хорошо делать для ног контрастные ванны или душ, завершая процедуру холодной водой. Очень полезно летом ходить босиком по мелководью.

Смирнова Ольга, Москва.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- как стать моложе
- чай: черный или зеленый?
- как я похудела на 20 кг
- встреча с Борисом Болотовым
- как проверить качество продуктов

Уважаемые читатели, пишите нам по адресу: г. Москва, 121354, а/я 299, для Бондаревой Натальи Николаевны.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сейчас и по телевизору, и в прессе очень много рекомендаций по здоровому питанию. Причем советы встречаются прямо противоположные, в одном только сходятся многие , что овощи и фрукты в себе содержат много полезных веществ, хотелось бы подробнее узнать об этих полезных свойствах.

Максакова С., Московская область.

ЗВЕРОБОЙ БОДРИТ И ЛЕЧИТ

Лечебный чай

Столовую ложку травы зверобоя заварите стаканом кипятка. Пейте по 1/4 стакана холодного чая 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Он улучшает работу желез внутренней секреции, желудочно-кишечного тракта, увеличивает защитные силы организма. Рекомендуют его пить с медом или сахаром.

Витаминный чай

Трава зверобоя и земляники, листья черной смородины в равных частях.

На стакан кипятка – чайная ложка измельченной смеси трав. Заваривайте в обычном заварочном чайнике 15-20 минут.

Пейте этот чай при недостатке витаминов, он поможет вашему организму преодолеть усталость. В зверобое содержатся витамины А, С, Е, Р и РР, минералы, необходимые организму – калий, кальций, магний, железо и другие.

Сборный чай

Сушеные травы зверобоя, душицы, мяты – по 3 г, плоды и лепестки шиповника – по 1 г.

Измельчите и смешайте травы. Залейте столовую ложку сбора 1/2 л крутого кипятка.

Демидова А.В., г. Псков.

СОВЕТЫ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

У титана эпохи Возрождения был лозунг: «Учитесь сохранять свое здоровье!», и чтобы он не звучал пустым звуком, а «работал» на каждого человека, Леонардо давал следующие конкретные советы:

«Дабы всегда пребывать в добром здравии, держись этих мудрых правил:

Остерегайся гнева и избегай дурного и печального расположения духа.

Давай отдых своей голове и пребывай всегда в добром умонастроении.

Ночью хорошо укрывайся.

Знай меру в физических упражнениях.

Избегай всяческого распутства и обращай побольше внимания на пищу, какую ты ешь.

Ешь только тогда, когда хочешь, а ужинай всегда легко.

Держись прямо, когда встаешь из-за обеденного стола.

Не дозволяй своему животу торчать вверх, а голове – опускаться.

Смешивай свое вино с водой и пей понемногу зараз, но не делай этого в промежутках между приемами пищи и на пустой желудок.

Ешь простую (вегетарианскую) пищу.

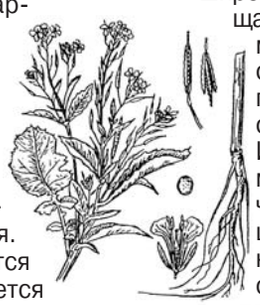
Хорошо пережевывай пищу.

Регулярно опорожняй желудок!».

В свое время Леонардо да Винчи блестяще ответил на вопрос, почему человек преждевременно стареет? Виноваты сосуды, атеросклероз. Цитата гения: ***«Смерть стариков, если только она не происходит от лихорадки, вызвана венами..., стенки которых так изрядно утолщаются, что вены закупориваются, и в них не остается никакого прохода крови».*** С болезнями вен и сосудов гений Возрождения советовал бороться регулярными физическими упражнениями.

ДОМАШНЯЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ – ГОРЧИЧНИК

Горчичник представляет собой плотный лист бумаги, с одной стороны покрытый порошком сизой или черной горчицы – растения из семейства крестоцветных. Порошок готовят из семян, которые размельчают и обезжиривают. Если у вас под рукой нет готовых горчичников, их легко изготовить самим. Смешайте сухой порошок столовой горчицы и крахмал (можно муку) в равных количествах и подлейте немного теплой воды. Похожую на тесто смесь нанесите на бумагу, накройте марлей и дайте подсохнуть.



Свежие, правильно поставленные горчичники – это **самая настоящая домашняя физиотерапия.** Они согревают кожу и выделяют эфирное масло, раздражающее нервные окончания. Под горчичником усиливается кровообращение и ускоряется обмен веществ. То же самое происходит и во внутренних органах, связанных с кожей через нервную систему. Благодаря этому рассасывается воспаление и снимается боль.

Горчичники обладают и отвлекающим действием. Усиливая кровообращение в непосредственной близости от себя, они разгружают сосуды в других областях. Этим объясняется их лечебный эффект при гипертонической болезни.

От всех недугов

Обычно горчичники ставят при заболеваниях органов дыхания – ларингите, трахеите, бронхите и пневмонии. Но область их применения значительно шире. В умелых руках они превращаются в грозное оружие против многих болезней. Горчичники снимут приступ стенокардии, помогут побороть мигрень, поставят на ноги при радикулите. Их способность снимать спазмы позволит справиться с почечными, печеночными и кишечными коликами. А вот при кожных болезнях горчичники ставить нельзя. Как и любая тепловая процедура, горчичники также противопоказаны при высокой температуре, кровохарканье и онкологических заболеваниях.

Родаева Л.И., г. Сергиев Посад.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ученые Института питания РАМН, изучая влияние пищи на работоспособность мозга, сделали ряд важных заключений. Деятельность клеток мозга можно стимулировать с помощью пищи, причем самой обычной.

Главное знать, что есть и в каком наборе. Для того, чтобы человеческий мозг, этот сложнейший механизм, функционировал нормально, его клеткам (которых насчитывается свыше ста миллиардов!) необходимо получать большое количество энергии. Мозг, как известно, забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Для укрепления памяти рекомендуют есть больше моркови, ананасов и авокадо.

Морковь стимулирует обмен веществ и облегчает запоминание, заучивание необходимого материала. Студентам и школьникам перед экзаменом совсем неплохо съесть большую порцию тертой моркови с растительным маслом.

Ананас необходим людям творческих профессий, тем, кому нужно удерживать в памяти большие объемы текста или нотных знаков. Витамин С, которым богат ананас, помогает сосредоточиваться. К тому же в ананасе мало калорий.

Авокадо благодаря высокому содержанию жирных кислот – отличный источник энергии для кратковременной памяти.

Репчатый лук снимает умственное переутомление и психическую усталость. Он способствует также разжижению крови, улучшает питание мозга кислородом. Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга.

Ешьте больше **орехов**, когда готовите ответственный доклад, выступление, концерт.

Креветки снабжают мозг жирными кислотами, которые укрепляют внимание. Достаточно съедать 100 граммов креветок в день. Но необходимо учесть, что солить их нужно лишь после кулинарной обработки.

Инжир благодаря содержащемуся в нем веществу, близкому по составу к аспирину, как бы «освежает» голову, делает мозг восприимчивым к новым идеям. Эфирные масла инжира разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Поэтому инжир настоятельно рекомендуется людям творческих профессий. Эфирные масла, содержащиеся в тмине, прекрасно стимулируют нервную систему.

Хорош **чай из тмина:** две чайные ложки измельченных листьев и семян на одну чашку.

Капуста, в частности, снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность, успокаивает.

Лимон облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

Черника способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.

Перец накапливает много витамина С и калий. При недостатке в организме человека калия ухудшается память, появляется усталость, начинают вдруг мерзнуть руки и ноги, а ночами ноги сводит судорога.

Сон становится поверхностным, учащаются простудные заболевания, ухудшается работа кишечника, появляются мозоли, пропадает аппетит. Раны заживают плохо, кожа чешется, портятся зубы. Против этого «букета» недомоганий бывает достаточно употреблять в пищу один-два раза в день красный перец.

Замечено, что рабочие, занятые переработкой перца, не знают насморка. Считается, что витамин С – препятствие на пути злокачественных опухолей. В перце его значительно больше, чем в других овощах. В медицине горькие сорта перца используют как болеутоляющее и отвлекающее средство при миозитах, ишиасе, ревматических болях в суставах, при подагре, катарах верхних дыхательных путей.

Красный острый перец возбуждает аппетит, улучшает вкус пищи. Сладкие и горькие перцы – как богаты они витаминами! Особенно витаминами А и С – в перце их не меньше, чем в лимонах и черной смородине. В перце содержатся соли калия и другие важные минеральные вещества. Его рекомендуют как потогонное средство, при авитаминозах, а также для возбуждения аппетита.

Киреева Н.П., г. Муром.

ЛЕЧИМ ГЕМОРРОЙ

(еще один плюс в пользу поваренной соли)

Хочу поделиться своим очень простым рецептом лечения геморроя.

Многие женщины, наверное, знают, что такое послеродовой геморрой. Мне было 25 лет, когда я столкнулась с этой проблемой. Районный врач выписал свечи с белладонной и новокаином, которые если и давали забыть о боли, то лишь ненадолго. Я стеснялась делиться своими проблемами с близкими, поэтому довела себя до крайности: чтобы забыть про боль в кишечнике и прямой кишке, употребление пищи свела до минимума. То есть практически перестала есть. Сильно похудела.

Однажды на работе моя коллега поинтересовалась причиной моего постоянно угнетенного состояния и неестественной худобой. Я рассказала все как есть. Тогда эта женщина дала мне простой совет: вскипятить 2-3 литра воды с 500 г поваренной соли, остудить до максимально терпимой температуры, вылить в таз, сесть туда и принимать соленую ванну, пока вода не остынет. Процедуру желательно проводить перед сном и не менее трех дней кряду. Я так и сделала. Узел геморроидальный, правда, не рассосался, но боли прошли. Через год я родила второго ребенка. История вновь повторилась, но на этот раз я быстро справилась с послеродовыми последствиями. Горячие соленые ванночки сделали свое благое дело.

Сейчас мне 62 года. Я и тяжести поднимаю, и в домашней работе себя не ограничиваю. Чуть что, провожу трехдневный курс своего лечения, и никаких проблем. Все мои знакомые, которые лечились от геморроя по этому рецепту, чувствуют себя прекрасно.

С.М., Москва.

...И ОПЯТЬ О РЕДЬКЕ С МЕДОМ

О лечении кашля редькой с медом известно давно, но, как выяснилось, применяли мы его совершенно неправильно. При небольшом кашле этот рецепт помогает, но при длительном – он неэффективен. У меня кашель лишь слегка стал меньше. А хроническим бронхитом я страдаю с детства.

В народе известно лечение бронхита при помощи черной редьки с медом. В крупной редьке вырезают середину и заполняют ее медом, дают постоять, а затем по чайной ложке пьют 3 раза в день. А рецепт, который действует даже при запущенных формах хронического бронхита, очень прост. Все та же черная редька и мед. Надо черную редьку почистить, натереть на терке и на соковыжималке выжать сок. Не буду писать, сколько килограммов, просто сока необходимо выжать в 3-литровую банку чуть больше половины, на палец-два, и доверху залить медом. Сутки надо настоять, чтобы горечь редьки исчезла, и начинать пить.

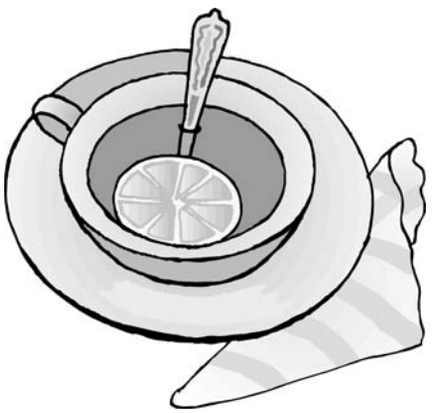
Но не по столовой ложке, как рекомендуют медики, и не три раза в день, а через 0,5-1 ч. по хорошему глотку маленькими глоточками, пока не выпьете всю банку. Если бронхит не слишком застоявшийся, то уже после первой банки начинается отход слизи. У меня начала отхаркиваться темно-зеленая густая слизь, потом постепенно она начала светлеть, а потом совсем прекратилось отхаркивание. Через два месяца кашель у меня прекратился. Если же одной банки недостаточно и слизь продолжает отхаркиваться, надо повторить лечение. Сделать новый состав и продолжать прием до полного выздоровления. Только не у всех больных есть соковыжималки, а нужен именно сок, выдавить же его из тертой редьки без ее помощи практически невозможно, так как тогда вместо 3-4 кг редьки потребуется еще больше. Надеюсь, этот рецепт принесет пользу хоть нескольким людям.

Томкачева Т.М., о. Сахалин.

ЧАЙ: ЧЕРНЫЙ ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ?

Чаепитие – это не только приятный способ утолить жажду и непременный атрибут общения, но еще и возможность укрепить здоровье. От чего и как лечиться чаем?

Действие крепкого черного чая аналогично действию кофе, а потому лучший способ проснуться ранним утром – побаловать себя чашечкой ароматного напитка. Однако не стоит забывать, что черный чай оказывает возбуждающее действие на нервную систему и сердце. А потому людям, страдающим бессонницей, гипертонией и заболеваниями сердца, лучше заменить черный чай зеленым. Зато при пониженном давлении, а также при спазмах сосудов черный чай может оказаться неплохой заменой лекарствам.



Что касается зеленого чая, то его считают более полезным, чем черный. Зеленый чай укрепляет капилляры, стимулирует кроветворение. Этот напиток – неплохой источник фтора, а потому, если пить зеленый чай без сахара, можно укрепить зубную эмаль и уберечься от кариеса. Зеленый чай снижает уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение, обладает противомикробным действием и жаропонижающим эффектом. Благодаря всем этим свойствам черный и зеленый чай часто используется в народной медицине.

При расстройстве желудка 2 лавровых листа и 1 чайную ложку черного чая залить стаканом холодной воды, поставить на огонь и кипятить, пока не останется полстакана жидкости. Пить по 1 столовой ложке 3-5 раз в день. Протирая глаза крепким черным чаем, вы избавитесь от конъюнктивита, а также снимете усталость и покраснение глаз.

Быстро избавиться от бронхита поможет чай с перцем. На 1 чайную ложку сухого черного чая берут 2 чайные ложки меда и 2-3 горошины черного перца. Весь этот состав засыпают в чайник и заваривают, как обычно. Пьют 2-3 раза в день.

При укачивании в автомобиле, при морской болезни, при тошноте у беременных женщин стоит пожевать сухой зеленый чай.

Крепким настоем зеленого чая лечат воспаления на коже. Зеленый чай обладает антисептическим действием, ускоряет заживление ран.

Обычный чай можно сделать во много раз полезнее и вкуснее, добавив в него листья и корни различных растений. Ароматные фиточаи часто используются в качестве лечебного средства.

Вкус и аромат чая во многом зависят от того, как его заваривать. Черный чай заваривают горячей, только что вскипяченной водой. Заварочный чайник ополаскивают кипятком, засыпают в него чай, оставляют на несколько минут, чтобы дать чаинкам разбухнуть, доливают немного кипятка так, чтобы вода покрывала чайные листья, дают настояться в течение 3-5 минут, а затем добавляют необходимое количество воды.

Зеленый чай заливают горячей водой трижды (температура воды не выше 70 градусов). Сначала на 1/3 объема чайника (настаивать 1-2 минуты), затем на 1/2 чайника (настаивать 2 минуты) и, наконец, на 3/4 объема (настаивать еще 2 минуты). Ложкой напиток не перемешивают.

Поскольку чайные листья содержат дубильные вещества, витамин С, различные микроэлементы, маски на основе чая часто используют в домашней косметике.

Для того чтобы улучшить цвет лица и избавиться от бледности, рекомендуется протирать лицо кубиками замороженного зеленого чая.

ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА

Чтобы отучить человека курить, необходимо посадить в квартире растение табак. Через 2-3 недели, когда курильщик откажется от курения, растение выбросить.

Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 мин. и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

Залить 2 стаканами теплой кипяченой воды 1 ст. л. измельченных зерен овса и настоять ночь. Утром прокипятить в течение 5-10 мин., процедить. Пить как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку и опию.

Или: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. овса, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

При появлении желания закурить следует жевать свежий или сухой корень аира. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.

Для полоскания рта при возникновении желания закурить смешать 65% корня аира и 35% листьев мяты перечной, после чего залить стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 -2 часа в термосе. Процедить и использовать.

Смешать 40 г корня алтея, 40 г листьев мать-и-мачехи и 20 г травы душицы. Засыпать в термос 3 ст. л. смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять 1-2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Взять неочищенный овес, залить его водой (1:1), варить 30 мин. Отвар процедить, добавить в него цветки календулы (на 1,5 л жидкости – 100 г цветков). Закутать и настаивать в течение 12 часов. Пить по стакану 3 раза в день перед едой.

2 ст. л. овса залить 1 стаканом кипятка и два раза довести до кипения. Настоять в течение часа, процедить и пить по несколько столовых ложек 4-5 раз в день в течение месяца.

10 г травы и корневищ змеевика залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить и полоскать рот 5 раз в день.

1 ст. л. листьев эвкалипта залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить, добавить 1 ст. л. меда и 1 ч. л. глицерина. Пить по 1/4 стакана 5 раз в день в течение месяца.

В моменты, когда курить хочется особенно остро, рекомендуется пить бальзамный чай.

Он делается так: чайная ложка обычного чая, 0,5 чайной ложки сухой мяты и столько же сухой травы цикория, четверть ложки измельченного корня валерианы. Чайную ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 мин. Пьют «бальзамный чай» с приправой, которую делают так: к 1 ст. л. натертой сырой свеклы добавить 1 ч. л. изюма, 1 ч. л. меда, 1/4 часть лимона (лимон мелко порезать). Все компоненты смешать и подавать к чаю. Пить его надо несколько раз в день. В дни, самые тяжелые для бывшего курильщика (1,2,3), не употреблять солений, копчености, мясо.

Взять и срезать тонкие веточки черемухи, нарезать их на маленькие палочки (такие, чтобы умещались в спичечном коробке). Если вам захочется покурить, то возьмите вместо сигареты черемуховую палочку, сжуйте ее, и у вас будет ощущение, что вы покурили..

Кто всерьез захочет отделаться от пристрастия к вину и табаку, тот легко может достичь этого путем питья лимонного сока. Лимонный сок помогает при лечении носоглоточного катара курильщиков и алкоголиков. Он повышает энергию сердца.

Высушите в тени речного рака, разотрите его в порошок. 10 г порошка смешайте с табаком. Такой табак вызовет стойкое отвращение.

При желании закурить жуйте кусочек сушеного ананаса с медом.

Взять каждого по 20 г: валериана лекарственная, корневища с корнями; тмин обыкновенный, плоды; фенхель обыкновенный, плоды; ромашка лекарственная, цветки; мята перечная, листья. 2 ст. л. сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 3 часа, процедить и пить по 1 стакану с 1 ст. л. меда 2 раза в день при раздражительности , нервном возбуждении и бессоннице, наблюдаемых при отвыкании от курения.

200 г овсяной крупы или овсяных хлопьев, засыпать в эмалированную посуду. Залить 4 л холодной воды. Оставить на 4 часа, затем довести до кипения. Как закипит, варить 1 час на малом огне, помешивая. Крышку слегка приподнять, чтобы капли стекали в кастрюлю. Затем охладить, перелить в 3-л банку, хранить в холодильнике. Пить отвар по 100 г 3 раза в день за час или через час после приема пищи. 100 г – это 0,5 стакана граненого. Курс лечения – 1 месяц; если не поможет (а это злостным курильщикам со стажем), курс лечения повторить.

При закипании снимайте пенку, а то зальет плиту. К каждой порции отвара для вкуса можно добавлять по 1 ч. л. меда или сахара.

С уважением Букарев Юрий Викторович. Мой адрес: 199397, г. Санкт-Петербург, а/я 612.

ОТВЕТЫ НА «БОЛЬ ЛЮДСКУЮ»

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Для Ходыревой Киры Николаевны из Волгограда («БР» №37(289)) и не только…

Проблемы ЖКТ знакомы многим людям. Но большинство до последнего момента не придают значения перебоям в работе ЖКТ. А между тем, именно от четкой работы нашего желудка и кишечника зависит общее здоровье всего организма. В то же время люди ухаживают за чем угодно: лицом, волосами, руками, а вот на то, в каком состоянии основной пищеварительный орган, мало кто беспокоится! Почем зря.

Мелисса
M. Officinalis L.

Я не буду заострять внимание на всех подробностях функций, причин и следствий деятельности ЖКТ. Что касается лечения, точнее устранения дисфункции, происходящей у автора письма, то для этого необходимо сделать следующее.

Лопух большой (репейник)
A. Lappa L.

Взять травы: **мелисса** – 100 г, **череда** – 150 г, **чабрец** – 150 г, корень **лопуха** – 100 г, семена **льна** – 50 г, кора **дуба** – 100 г, корень **кровохлебки** – 100 г, корень **подорожника** – 150 г. Все травы засыпать в большую кастрюлю и залить 5 л кипятка. Томить на медленном огне 25 мин. Снять с огня и настаивать 1 час. Затем готовый настой процедить и перелить в банки. Пить по 150 г 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 25 дней.

Дуб
Q. Robur L.

С уважением. **Целитель-травник, Ходжаев Олег Николаевич. 171620, Тверская обл., Кашинский р-н, п/о Никольское, Булатовское пос., д. Соколово-Кошкарево.**

КАК СТАТЬ МОЛОЖЕ

Глядя ежедневно в зеркало, не замечаешь, как меняешься. Но на фотографии вдруг с ужасом обнаруживаешь, что годы летят, и вид с каждым улетевшим все менее и менее цветущий. Особенно если тебе за 40. Надо что-то делать, чтобы вернуться к прежнему цветущему виду.

Существует такая наука – биоритмология, в которой исследуются годовой и суточный ритм работы внутренних органов. Было замечено, что с 3 до 5 утра работают почки. Толстый кишечник работает с 5 до 7, желудок – с 7 до 9, селезенка – с 9 до 11, с 11 до 13 – сердце, с 13 до 15 – тонкий кишечник, с 15 до 17 – мочевой пузырь. А вот с 17 до 23 часов практически никакие внутренние органы не работают. Значит, эти часы и являются оптимальным временем приема пищи.

Утром человек должен принимать *обычную воду, так как работают почки и кишечник, которые выводят токсические вещества. Чай, кофе, лимонады не могут заменить воду, так как теплое питье всасывается в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения, а в лимонадах много вредных добавок.*

Полезно пить воду со льдом. *Все долгожители утром не едят. Они пьют холодную родниковую воду, часто – текущую с ледников. Ворсиночки желудка работают как в насосе: всасывают питательные вещества, выделяют желудочный сок. Если утром нет пищи в желудке, то идет процесс очищения организма. Вся жидкость, выпитая утром, выводится из организма, очищая его. Жидкость, выпитая вечером, остается в организме, вызывая отеки.*

Кипяченую воду *организм не усваивает, поэтому нужно пить сырую. В городах вода обычно загрязнена и ее надо очищать – либо при помощи фильтров-очистителей, либо при помощи целебной глины (1-2 ч.л. на стакан воды). Полезно пить талую воду. Для этого вода замораживается в холодильнике. Небольшую часть замерзшей воды (в ней остаются все ненужные примеси) вымывают холодной водой из-под крана. При таянии оставшуюся часть воды можно пить.*

Если нет возможности очистить воду*, то употребляют кипяченую с добавлением меда, яблочного уксуса или лимонного сока.*

Натощак утром выпивайте *не менее 2 стаканов холодной воды и 2-3 стакана воды с медом в течение двух часов. Если организм приучен к обильному завтраку, постепенно смещайте время завтрака и заменяйте его приемом воды с медом, свежими фруктами и овощами.*

Обед можно заменить *сырой растительной пищей: цельными фруктами и овощами или сырыми растительными салатами. Зимой – сухофруктами, изюмом, курагой, черносливом, предварительно замочив их в воде. Очень полезна зелень, особенно красная лебеда, листья красной свеклы, крапива, амарант. Листья нужно перекрутить на кофемолке и добавлять в воду (зимой можно употреблять сушеные листья, измельчив их на кофемолке).*

Трава добавляется в холодную воду, *тогда она очищает кишечник. А вот отвар травы, компоты и сладкие соки всасываются в кишечник. Красный пигмент, имеющийся в листьях и плодах, улучшает состав крови. Полезны листья яблони, смородины, чеснока, мальвы. Клетки, очищенные водой, получают питание от натуральных продуктов, сохранивших свои биоэнергетические свойства, и идет процесс омоложения.*

Если хотите похудеть*, внушите себе, что в первой половине дня нужно только пить, но не есть, а вот во второй половине дня – наоборот: нужно только есть, но ни в коем случае не пить. Перед основным приемом еды необходимо наполнить желудок большим количеством рубленой зелени, овощей и фруктов летом, а зимой фруктовыми или яблочными сорбентами (порошками, приготовленными из сухофруктов). Для этого яблоки или абрикосы нужно досушить на батарее, пока они не станут ломкими, и перекрутить на кофемолке. Их можно принимать утром и в обед: 3-4 ст. л. залить водой и выпить. Такое питье утоляет голод и способствует похудению. Если голод все же не утолен, можно еще раз повторить такое питье, увеличив дозу порошка, или жевать сухофрукты, предварительно замочив их на 3-4 часа. Сухофрукты можно сушить самим или покупать на базаре. Не следует покупать копченый чернослив (нужен только сушеный) и ярко-оранжевые абрикосы (в них добавлены консерванты). Абрикосы должны быть темного цвета.*

И еще одно замечание: покупая зелень на базаре, обратите внимание на лицо хозяйки, ведь она питается продуктами со своего огорода. Если лицо у нее цветущее, можно смело покупать продукты, в них нет или очень мало химикатов.

Воронкова Е.А.

ПОХУДЕЛА НА 20 КИЛОГРАММ И ПОМОЛОДЕЛА НА 20 ЛЕТ

Думаю, то, что я напишу, будет интересно и полезно не только молодым женщинам, но и зрелым.

Говорят: не было счастья, да несчастье помогло. И еще говорят, что мы роем себе могилу зубами. И все это – правда. Могу так утверждать, исходя из личного опыта. Но все по порядку.

От меня ушел муж. В этом нет ничего необычного, не правда ли? Многие пары, достигнув 50-летнего возраста, вырастив детей, расходятся. Семья – это борщи, пельмени, жареные пирожки и вечное стояние у плиты, чтобы было чем накормить пришедшего с работы мужа. Это – неподъемные сумки и базары. Усталость и рутина. И ничего удивительного, что у еще не старого мужа появляется молодая женщина. Стройная. Не обремененная заботой. И что хмурая располневшая жена вызывает раздражение.

Знаю, есть счастливые пары. Но это не мой случай.

Мне 49 лет, у меня нормальная комплекция, хотя какая может быть фигура в таком возрасте? Конечно, 20-25 кг у меня были лишними. Это я поняла, перехватив однажды его брезгливый взгляд, когда не влезла в прошлогоднюю юбку.

– Все толстеешь, – бросил он мне презрительно и отвернулся.

Толстею. Но эти килограммы я набрала за последние 20 лет. В год по килограмму – разве много? И самое обидное, что так выглядят почти все женщины моего возраста.

Словом, он ушел. И я благодарна ему за это! Иначе я никогда бы не решила похудеть. Не решила бы столько проблем со здоровьем!

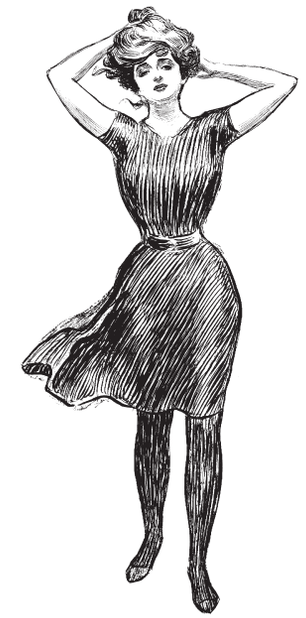
Мне было очень плохо – и морально, и физически. У меня, кроме лишних кило, была куча болезней: холецистит, гастрит, колит, побаливали почки. И главное – плохое самочувствие уже с утра, усталость, отеки под глазами, серая кожа.

Когда муж ушел, я посмотрелась в зеркало и заплакала: кому я теперь нужна в моем возрасте, так плохо выглядя?

И тогда мне попалась на глаза японская диета. И она сотворила чудо! Хотя, если бы муж не ушел, я бы на нее не обратила внимания. Вот уж точно: не было счастья, да несчастье помогло!

Когда я теперь вижу полных женщин разного возраста, тяжело ступающих под грузом лишних килограммов, мне хочется взять их за руку и сказать: это все легко преодолеть! И все наши болезни чаще всего от лишнего веса. Мы зашлакованы, мы неправильно питаемся, мы роем себе зубами могилу, нас бросают мужья, нас подкашивают болезни, которых могло бы и не быть. И не так много нужно, чтобы помочь себе. Мы избегаем диет, потому, что боимся чувства голода, слабости. И, что скрывать, – просто ленимся.

Эта диета необременительна! Есть не хочется совсем, появляется чувство легкости, энергия. И проходят колиты и гастриты, перестают болеть печенка и почки, исчезают отеки. За 2 недели теряешь незаметно для себя 7-8 кг. Диета регулирует обмен веществ в организме, настраивает его на иной ритм. Создатели гарантирую эффект в течение трехлетнего периода.



Эта диета не столько для похудания, сколько для оздоровления организма. Я ее выдержала 4 недели и мне понравилось так питаться. Конечно, это может показаться дороговато, но разве здоровье не дороже?

Итак, за 2 месяца я похудела на 15-18 кг. Словом, вернулась к моему 20-летнему объему, и в придачу получила отличное самочувствие. Никаких отеков. Никаких мешков под глазами по утрам, цвет лица улучшился без всяких масок и косметических средств! Я вообще сейчас не крашусь – лишний грим после 40 лет старит, и нет ничего лучше здоровой кожи. Сначала думали, что я похудела «от горя». Но у меня хорошее настроение, я подвижна, хожу пешком на дачу, а раньше и представить такой путь было страшно. В том, что нет мужа, есть свои преимущества: я уже 2 года не варю первых блюд: они вредны. Кому-то это покажется кощунством, что можно борщ приравнять к вредным продуктам, но я его давно не ем и чувствую себя прекрасно. Ем что хочу, очень мало, и мне хватает. Не беру на работу жирные бутерброды, ношу в сумочке сухарики и орешки – они быстро и надежно утоляют голод, нет тяжести в желудке.

Перед началом диеты можно 10 дней натощак принимать активированный уголь – по таблетке на 10 кг веса. Но вы сами подберете себе норму – не пейте сразу 7-8 таблеток, начните с 2-3. Во время диеты нельзя: алкоголь, соль, сахар, мучные изделия, конфеты. Порядок блюд лучше не менять и ничего не добавлять «от себя». В диете все рассчитано. Поверьте, я это испытала на себе, и многие мои знакомые последовали моему примеру.

Я стройна, легка, подвижна, выгляжу не на грядущие 50 лет – больше 35 мне не дают. Мне пришлось заменить весь гардероб.

И самое главное, у меня появился друг, который намного моложе меня. И я не чувствую себя рядом с ним старухой. Все дело в нашем самочувствии. В здоровом теле – здоровый дух.

Но признаюсь: если бы меня жизнь так больно не ударила – я бы никогда не смогла похудеть. Нам не хватает силы воли и знаний. Теперь я – знаю. Ну чего бы мне не начать диету, пока муж был со мной? Он бы меня тогда не бросил. Сейчас поражается моему внешнему виду, и не против вернуться.

Женщины, милые! Поверьте в себя! Все в ваших руках! Столько болезней от лишнего веса, что не передать. Мне сейчас страшно вспомнить, что мы раньше ели. Ужас! У меня изменились вкусы: вода с лимонным соком для меня вкуснее сладкого крепкого чая. От черного кофе не болит сердце, а в дорогу на 12 часов проезда беру с собой пачку орешков – легко и сытно.

От того, как мы выглядим и как себя ощущаем, зависит вся наша жизнь. Два года назад мне казалось, что жизнь кончена. Перевалив 40-летний рубеж, что может ожидать женщина? А сейчас я понимаю, что можно быть молодой и энергичной и в 60-70 лет. И к тебе потянутся люди. И счастье возможно, пока ты жив.

Для тех, кто пожелает последовать моему примеру: прибавьте очистительные клизмы и обязательно проверьтесь на присутствие гельминтов. Все усилия будут напрасны, если у вас окажутся паразиты. А они есть у большинства людей, увы.

Свое имя и адрес не пишу по понятным причинам. Но не написать не могла – мой опыт должен многим помочь.

Галина А., г. Москва.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Черный кофе.*

ОБЕД. *2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или 1 свежий помидор.*

УЖИН. *Жареная или вареная рыба с салатом из капусты.*

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Черный кофе, сухарик.*

ОБЕД. *Рыба вареная или жареная, салат из свежей капусты.*

УЖИН. *Вареная говядина – 200 г, 1 стакан кефира.*

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Черный кофе.*

ОБЕД. *Сырое яйцо, 3 вареные морковки с растительным маслом, 150 г твердого сыра.*

УЖИН. Яблоки.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Черный кофе.*

ОБЕД. *1 большой корень пастернака или петрушки, жаренный на растительном масле. Яблоки.*

УЖИН. *200 г вареной говядины, салат из капусты.*

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Сырая твердая морковь с соком лимона.*

ОБЕД. *500 г рыбы и стакан томатного сока.*

УЖИН. *Рыба и салат из капусты.*

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Черный кофе.*

ОБЕД. *500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты.*

УЖИН. *2 сваренных вкрутую яйца, салат из сырой моркови с растительным маслом.*

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК. *Чай.*

ОБЕД. *20 г вареной говядины, любые фрукты.*

УЖИН. *Что хотите из рациона любого дня, кроме третьего.*

С восьмого по тринадцатый день диету повторить. После потери 7-8 кг веса 2-3 года можно питаться нормально.

КОНФЕРЕНЦИЯ «БЕЗ ТАБЛЕТОК.РУ»

Встреча с Борисом Болотовым

Наш. корр. Шнырева С.А.

***БОЛОТОВ БОРИС ВАСИЛЬЕВИЧ** – постоянный участник конференции «Без таблеток.Ру», на его семинарах в зале буквально «яблоку негде упасть».*

Борис Васильевич – ученый, химик, физик, биолог, кандидат технических наук. Имя Бориса Болотова не нуждается в представлении – оно известно далеко за пределами Украины. Он – автор более 600 изобретений, многие из которых внедрены на производствах России и за рубежом. Он является основоположником медицины будущего – побеждающей рак, диабет, инфаркт и другие, считающиеся неизлечимыми болезни.

На конференции 2007г. Борис Васильевич ответил на письма, присланные в редакцию, а также на вопросы читателей «Б.Р.», пришедших на встречу.

Какие народные средства существуют для излечения базиломы на ушной раковине? Базилома образовалась на передней поверхности ушной раковины, облучали в 2005 г, осталось белое пятно, а через 6 мес. образовалась базилома на задней поверхности и под мочкой уха.

Хочу избежать операции, слышала, что помогает чистотел (сок, примочки настоя сухого чистотела, можно ли делать многократные примочки на ухо?). Чем снимать ожог от чистотела? Может, есть другие средства, ведь сока чистотела зимой не достать.

Горяйнова И, г. Адлер, Главпочтамт.

– **Можно делать** многократные примочки чистотела, ожог снимать соком алоэ. Кроме сока чистотела есть еще средство: медный купорос (30 г) растворить в уксусной эссенции (30 г), добавить в смесь 10 г молочной кислоты (или простокваши), смазывать ухо.

Гусева Екатерина Георгиевна, г. Москва, ул. Гашека, д. 11, кв.2 .

1) Как бороться с жировиками? (Очень много: руки, ноги, спина).

– **Уменьшить углеводы,** принимать жмыхи, соль, «Царскую водку».

Жмыхи из свеклы снимают аппетит и очень полезны, но нельзя забывать, что есть в это время ничего нельзя, т. к пище будет нечем перевариваться.

Подсолнух

2) У меня большой камень в желчном пузыре: 2,7 см. Прочитала, что камень можно вывести с помощью ягод черной смородины (по 1 ст.л. с утра натощак), не навредит ли это моей язве 12–перстной кишки? Может еще какой рецепт существует? (Кроме желчи куриной, т.к. ее трудно достать).

– **Еще есть 2 хороших средства:** корни подсолнечника и редька черная:

1) На 1 курс лечения: из 10 кг редьки отжать сок – получится 3 л сока, 1 ст.л. сока на 1 ст.л. меда. Пища должна быть преимущественно растительная, избегайте жирного, острого, жареного.

Сок пьют по 1 ч.л. через час после еды, постепенно можно увеличить до 1 ст.л., затем до 2-х и в конце – до 0,5 стакана. Если у вас скопилось много камней в желчных протоках, то может ощущаться боль в печени. Если боль незначительна – продолжать процедуры с соком, пока он не закончится, а если значительна – не спешить увеличивать дозу и класть грелку на печень. Обычно чувствуется боль только с начала приема.

Растворяют соли и соками корней петрушки, хрена, цикория, репы, топинамбура.

2) Высушенный корень подсолнечника дробят на мелкие кусочки и кипятят в чайнике: на 3 л воды 1 ст. сухих корней, кипятить 1-2 мин., чай выпить стаканами за 2-3 дня. Затем эти корни прокипятить в том же объеме воды, 5-7 мин., выпить за 2-3 дня. Еще раз прокипятить те же корни 10-15 мин., и выпить также. Затем приготовить еще порцию корней, и пить так же большими дозами месяц и более. Соли начнут выводиться только после приема чая в течение 2-х недель, когда моча будет прозрачной, не будет больше никаких осадков – можно прекращать пить чай. В это время нельзя есть острые приправы, соленья, сельдь и уксусы.

3) У меня постоянное вздутие кишечника, отрыжка воздухом с болью в солнечном сплетении? Что делать?

– **У вас – дисбактериоз,** плохой отток желчи из желчного пузыря из-за камней, что привело к образованию в кишечнике каловых камней из-за остатков непереваренной пищи. В результате переполнения кишечника каловыми камнями и его раздувании происходит сдавливание органов брюшной и грудной области, от этого возникает боль в солнечном сплетении. Принимайте квас на чистотеле, жмыхи из моркови или яблок, избавляйтесь от камней в желчном пузыре, принимайте желчегонные травы (кукурузные рыльца, расторопшу пятнистую, мяту перечную – для ликвидации спазмов желчного пузыря и дискинезии желчных путей и др.). Не голодать: понемногу есть 4-5 раз в день.

Шарахаева Ольга Викторовна, п. Жирехин, д 41, кв. 45, Читинская обл, Чернышевский р-он.

У меня 2 онкологических заболевания: меланома кожи левой щеки 2 степени и заболевание крови – остеомиелофиброз 2 степени. Делали на щеке операцию 2 раза, сейчас готовят в 3-й раз. Облучение и химиотерапию не проходила, прошла иммунотерапию 3 мес. Возможно ли мне лечиться по Вашим методикам, где их приобрести, какую диету соблюдать?

– **Обратитесь к Шульге Юрию Ивановичу** в г. Киеве или прочитайте в моей книге «Здоровье человека в нездоровом мире», (СПб: Издательский дом «Питер», 2006), часть 2, «Некоторые дополнительные условия возникновения рака и борьба с ним», стр. 260-284, «Нетрадиционные методы лечения по Болотову», (2008 г.): стр.102.

Романова Людмила Аркадьевна, г. С-П Понтонный, ул. Петровой, д.9 кв.2.

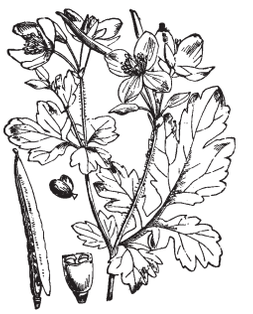
У меня рак желудка без метастазов 3 степени, но с инвазиями.

Кроме того, сопутствующие заболевания: кисты, водянка, камни, ИБС, атеросклероз. Мне 65 лет, Если можно, посоветуйте, как мне лучше лечиться. Сейчас пью химию (фторифур 400 мл) и травы.

– **В моих книгах подробно рассмотрено** лечение рака желудка «Здоровье человека в нездоровом мире» (стр. 157, 253), « Народный лечебник Болотова», стр. 170-196. (СПб: Издательский дом «Питер», 2006), «Нетрадиционные методы лечения по Болотову» (2008 г.), глава 5. Принимайте фермент чистотела на молочной сыворотке, а также фермент

дудника китайского. Приготовление фермента чистотела (кваса на сыворотке): на 3 л сыворотки 1/2 стакана травы, 1 стакан сахара, 1 ч.л. деревенской сметаны, бродить – в теплом месте 2-3 недели. Употреблять по 1/2 стакана за 10-15 мин. до еды, а также в момент ощущения болей в ЖКТ. Дудник приготовить как и чистотел, употреблять так же.

Для исключения ракообразования необходимо, прежде всего, восстановить нормальное функционирование луковицы 12-перстной кишки. Для этой цели лучше применять не соки, а жмыхи овощей и фруктов (по 2-4 ст.л., смазать сметаной, глотать по 3 раза в день). Пить молоко коров (лучше коз), вскормленных на чистотеле, также обязательно и сыворотку из него,– такое молоко после проквашивания формирует интерфероны, излечивающие рак ЖКТ.



Чистотел

При раке желудка прекрасным ферментом является фермент чистотела.(Козья сыворотка на чистотеле: см. мою книгу: «Шаги к долголетию», стр.82, изд. «Питер», 2006.) Принимать квас на чистотеле, ламинарию (по 1-2 ст.л. 3 раза в день за 15 мин. до еды, в ней содержатся мощные вещества, усиливающие иммунную систему). Грибы: чага (водные настой), белые, опята – в соленом, маринадном или квашеном видах. Появление сильных болей снимают ферменты (сывороточные) бурды, пижмы, черной редьки, безвременника и др.

Тишина Л.П., Кировская обл, Орловский р-он, д. Степановщина, ул. Южная, 5: «У сына (23 года) аллергия на комнатную пыль. Тщательно прибираюсь, убираю пуховые подушки, перовые. Но все равно нос у него «дерет», чихает».

– **Не хватает хлоридов** или они не усваиваются, в организме нарушения на уровне гомеостаза. Надо подсаливать продукты, употреблять соль можно и после еды, положить под язык 1 г (на кончике ножа) соли, а по мере растворения соли запивать водой. При появлении тошноты в стакан воды добавить 1-2 ст.л. 9% уксуса и выпить. Также ингалироваться брызгами крепкого раствора соли. Усилить деятельность надпочечников, почек.

Крахмалев Василий, г. С-Пб, Гражданский проспект, 115, к. 3. кв. 73: «Как избавиться от катаракты?»

– **Существует несколько действенных методов:**

1) В начальной стадии катаракта рассасывается от смеси: 1/3 ложки меда растворить в 2/3 стаканах кипяченой теплой воды. Закапывать в глаза утром и вечером по 2-3 капли. Мед всегда хорошо влияет на глаза.

2) Траву чистотела срезать во время цветения, сделать отвар на родниковой воде, настоять 30 мин., процедить, далее варить на малом огне , снимая пену до уваривания наполовину объема. Еще раз процедить и пускать эту воду в глаза по 2-3 капли 2 раза в день, также смазывать веки.

3) Сок чистотела, разведенный кипяченой водой 1:1, чуть-чуть подсоленный, закапывать по 5-8 капель 3 раза в день в больной глаз. Предварительно неразбавленный, чистый сок чистотела должен отстояться в посуде с открытой пробкой не менее месяца в тепле.

4) Живицу пихты или сосны закапать по 1 капле в больной глаз на ночь.

5) Взять смесь сока лимона с медом 1:1, поставить смесь для переброда в теплое место на 2 недели. Закапывать в больной глаз по 5-8 капель 2-3 раза в день.

Земскова И., г. Саратов.

1) Папилломы по всему телу, уже появились на лице и веке правого глаза. Как избавиться от них?

– **В уксусной эссенции** (70%) растворить медный купорос – чем больше его растворить, тем лучше, добавлять его пока не перестанет растворяться. Смазывать папилломы.

2) Как вылечить трофическую язву?

– **Первая помощь** – уксусные компрессы из календулы, грецких орехов, валерианы или дрожжевого теста. Летом – чистотел с солью и тепловым подогревом от водяной грелки. Далее необходимо лечить сосудистую систему конечностей: принимать натуральный желудочный сок по 2 ст.л. через каждый час, если будет желание организма – дозу можно увеличить в 2-4 раза. Далее проводите очень осторожно попеременное окисление организма, и через некоторое время – ощелачивание (не более 1-2 дня, затем – снова окисление, т.к. ощелачивание приводит к загустению крови). Желательно начать с окисления ферментами и квасами для разжижения крови. См. разделы «Флебит» и « Микрофлебит» в книге «Здоровье человека в нездоровом мире».

Галина, г. Апрелевка Московской обл.: «Какие квасы полезны для сердца и сосудов?»

– **Квас** на адонисе, желтушнике.

При гипертонии что поможет?

– **Квас** из цветов липы или малины.

Дарья Павловна, г. Балашиха Московской обл.: «Как почистить кишечник без клизм и бани?»

– **Жмыхи свекольные**, «Царская водка», уксусная настойка аира, потогонные процедуры и напитки.

Напомните рецепт «царской водки».

– **На 1л воды взять** 1 ч.л. концентрированной соляной кислоты, столько же серной, 1/2 стакана виноградного уксуса, 4 таблетки нитроглицерина, содержащего азотную кислоту. Пить смесь по 1 ст.л. 4 раза в день после каждого приема пищи и сразу после сна – это страхует организм от образования раковых клеток. Можно сделать специальные настои, которые придадут напитку приятный вкус: стручок горького перца, тмин и т.д.

Багульник

Расскажите о потогонных процедурах.

– **Берут 2 ст.л. корней багульника** на 1/2 ведра воды и варят 15-20 мин. Отвар выливают в ванну с горячей 38-40 град. водой, в которой находятся 20-25 мин. Можно делать обтирания в парной бане.

А если нельзя принимать горячие ванны?

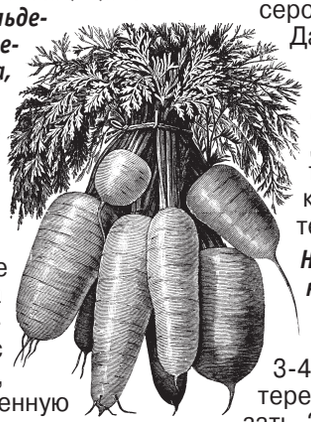
– **Делают отвар на багульнике:** 2 ст.л. корней на 1л воды, прокипятить 15 мин., настоять до теплого состояния, процедить, обтереть все тело после теплой, не горячей ванны. На улицу не ходить, лежать в тепле, т.к. потоотделение будет очень обильным. Можно еще провести и такую процедуру: обсыпать мокрое разогретое теплой водой тело солью, обернуть тело полиэтиленовой пленкой, лечь под теплое одеяло. Когда потоотделение закончится, обтереть все тело 9% уксусом и снова завернуться в полиэтилен, полежать под одеялом еще 20-40 мин.

Продолжение следует...

БАБУШКИНА КУХНЯ

Говядина в хлебном квасе

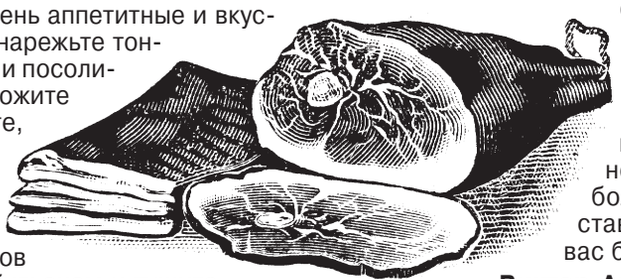
Совсем нетруден старинный русский рецепт говядины, тушеной в хлебном квасе. ***Вам потребуется 800 г мяса, 0,5 л кваса, по половине корня моркови, петрушки и сельдерея, по 4 ст.л. топленого масла и томат-пюре, перец, 3 луковицы, 1 ст.л. муки, соль, перец, гвоздика, сахар и зелень.***



Говядину вымойте, обсушите полотенцем, натрите солью и перцем и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. В конце жарки положите мелко нарезанные коренья и продолжайте жарить, пока лук не пожелтеет. Затем все переложите в сотейник, залейте квасом, долейте бульон, чтобы жидкость покрыла продукты и на малом огне тушите до готовности. Потом выньте мясо из соуса и сохраните в тепле. А в соус залейте еще немного бульона, уварите на 1/3, добавьте спассерованное томат-пюре, разведенную водой мучную пассеровку, проварите все на малом огне 4-6 мин. Заправьте солью, сахаром, гвоздикой (можно мускатным орехом), еще прокипятите и процедите. Мясо нарежьте на куски, полейте соусом и украсьте зеленью.

Волынские крученики

Несложно приготовить очень аппетитные и вкусные крученики. Говядину нарежьте тонкими ломтиками, отбейте и посолите. На каждый ломтик положите тушеную капусту, сверните, перевяжите ниткой, запанируйте в муке и обжарьте. Потом уложите в сотейник, сверху положите несколько тонких кусочков шпика, залейте мясным бульоном и тушите до готовности, освободите от ниток. Подавайте с ломтиками шпика и соусом, в котором мясо тушилось.



Испанская птичка

Мясо нарежьте так же, как для крученик, только ломтиками побольше, по одному на порцию. Отбейте, посолите. Одну сторону намажьте горчицей, на нее положите тонко нарезанную ветчину, ломтик соленого огурца, рубленые крутые яйца, пассерованный лук, заверните и перевяжите ниткой. Дальше готовьте так же, как крученики.

Капуста квашеная с яблоками

Отжать рассол, яблоки очистить, нарезать дольками, положить в рассол, чтобы они не потемнели. Подготовленные яблоки смешать с капустой, заправить сахаром, полить растительным маслом.

Необходимо взять 350 г капусты квашеной, 1 яблоко, 1 ст.л. сахара.

Салат витаминный

3-4 средних морковки и 1 свеклу (все свежее) натереть на мелкой терке, 1 луковицу мелко порезать, 2 соленых огурца нарезать кубиками. Все смешать и добавить 2-3 ст.л. зеленого горошка. Заправить растительным маслом.

Сбитень малиновый

Мед растворяем в горячей воде, добавляем малиновый сок. Ставим на медленный огонь и кипятим часа полтора, время от времени помешивая. Пену снимаем. Сняв с огня, охладите напиток примерно до 20-25°, влейте дрожжи и пусть сбитень постоит в теплом месте ночь. Полученное сусло слейте в тщательно вымытую большую посудину, плотно закройте и поставьте на холод. Через месяц напиток у вас будет готов.

Виктор Анатольевич Крылов – ваш давнишний читатель, педагог высшей категории. **188544, г. Сосновый бор Ленинградской обл., а/я 191/7.**

КУЛИНАРИЯ XIX ВЕКА

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

Начало в №48, 2007 г.

Тѣсто заварное

Въ 1/2 стаканѣ воды распустить 1/2 золотника дрожжей, сваривъ ихъ, всыпать въ нихъ 1 1/2 стакана муки, размѣшать; когда остынетъ, ввить 2 яйца, посолить, скатать пирогъ или надѣлать 15 или 20 пирожковъ, слегка подсыпая мукой, отнюдь не болѣе 1 ложки; ставить въ печь на желѣзномъ листѣ, посыпанномъ мукою.

Сдобное тѣсто

Поставить опару, какъ сказано для кислаго тѣста. Когда опара поднимется, положить въ нее 2–3 яйца, 3 ложки растопленнаго масла и 4 стакана муки. Потомъ поступать, какъ съ кислымъ постнымъ тѣстомъ.

Вмѣсто воды, можно поставить опару на тепловатомъ молокѣ.

Пирогъ съ говядиной

Изрубить варену говядину, 2 сырыя луковицы и поджарить въ маслѣ, остудить, положить туда рубленыя яйца, немного перцу и соли и налить немного бульона.

Пирогъ съ сало и рыбой

Сварить 1/2 ф. сало до мягкости, но не переваривъ его, положить кусокъ масла и ложки двѣ мелко изрѣзаннаго зеленаго луку. Сдѣлать большой кругъ изъ тѣста, намазать его начинкой изъ сало съ лукомъ, положить куски соленой осетрины, сверху наложить слой того же сало, защипать пирогъ, помазать яйцомъ, обсыпать сухарями и поставить печься.

Пирожки съ рыбнимъ фаршемъ

Очистить 1–1 1/2 ф. рыбы отъ кожи и костей, изрѣзать, изрубить, протереть сквозь сито, смѣшать съ тертою луковицей, солью, перцемъ, поджарить въ 1/8 чухонскаго масла, подливая водицы и мѣшая, чтобъ разсыпалась. Начинять фаршемъ слоеное тѣсто.

Продолжение следует...

АПТЕКА
ГРИБНАЯ АПТЕКА

ГРИБЫ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Этой весной посчастливилось мне побывать в командировке в Японии. Зашла в Токио в аптеку и удивилась– один отдел – лекарства, остальное – товары здорового образа жизни. Меня, конечно, как фунготерапевта, заинтересовала витрина с грибными препаратами. Там их великое множество и шиитаке, и мейтаке, и агарики, и еще какие-то специфические японские грибы. Вдруг вижу, на этикетке написано по-русски – трутовик, а внизу перевод иероглифами. Переводчик тут же пояснил, что этот гриб, действительно, так и называется – русский гриб. Японцы его хорошо знают. В XIX веке трутовик закупали в России тоннами, и сейчас он также поставляется из России, так как в Японии эти грибы не растут.

Лекарственные свойства трутовика удивительны. На 70 процентов он состоит из смолистых веществ, которые врачуют печень, желчевыводящие пути, все легочные заболевания, вплоть до туберкулеза. Опыт японских фунготерапевтов показал, что трутовик заставляет печень выделять фермент, расщепляющий жиры, поэтому его используют для похудения. Клинические испытания трутовика, проведенные в Японии, позволили выделить полисахарид, который ученые назвали «ланофил». Этот полисахарид заставляет «ленивую» печень выделять нужные ферменты, которые обязаны расщеплять глюкозу и жиры в организме, то есть, другими словами, восстанавливать нарушенный обмен веществ.

Все известные препараты для похудения работают на расщепление уже сформированной жировой клетки. И ни один препарат не «учит» печень ферментировать. Печальный опыт голоданий, диет и т. д. показывает, что жировая ткань восстанавливается очень быстро, если печень работает в прежнем режиме.

Поэтому, основная задача для того, чтобы похудеть, – это заставить печень вырабатывать нужные ферменты. И такое воздействие на печень оказывает полисахарид «ланофил».

В Японии сейчас производится масса препаратов, наработаны методики для похудения, куда обязательным компонентом входит «русский гриб». Японские препараты из трутовика очень дорогие, а у нас этот гриб растет везде.

Мне подарили одну из японских методик очищения печени и приведения ее в «боевую готовность» для похудения. Это очень несложная методика, которая называется «Ямакиро», то есть «ручеек».

Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций по использованию целебных грибов Вы можете обращаться в Центры фунготерапии Филипповой И.А.

Наш адрес:

г. Москва, м. ПОЛЕЖАЕВСКАЯ, Хорошевское шоссе, д.68, корп.5
м. СВИБЛОВО, проезд Нансена, д.6, корп.3.

Тел.: (495)941-3010, 656-6176;

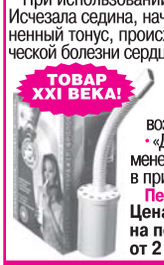
г. Санкт-Петербург. Тел.: (812)703-0644, 717-1711 .

www.fungomoscow.ru

А вы хотите прожить больше 120 лет?

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

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



Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и противопоказаниями.

Цена с оплатой при получении на почте - 995 руб.,при заказе от 2 шт.- цена 920 руб. за шт.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

СС № РОСС RU.АЯ79.В55603

Хотите быть на 100% уверены, что пьёте сок?

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

Хорошая привычка быть здоровым!

- Купите соковыжималку и пейте натуральное топливо жизни!
- **Наша соковыжималка не имеет аналогов!**
- **Доступная цена,** но **высокое качество** и степень надёжности.
- **Незаменима для садоводов -** вы сможете разнообразить и повысить эффективность переработки урожая, реже прибегать к консервации. Круглый год вы будете пить свежий сок из овощей вашего урожая: морковный, капустный, томатный и.т.д.
- **Переработает всё -** известно, что импортные соковыжималки подразделяются на модели, предназначенные для разных групп овощей и фруктов. Наша же «волшебница» универсальна: перерабатывает твердые и мягкие фрукты, цитрусовые, томаты и другие овощи, косточковые плоды, ягоды и др. ▪ **Заменит Вам** кухонный комбайн - шинкует, перетирает овощи, изготавливает пюре, перерабатывает картофель в крахмал и т.д.

Цена с оплатой при получении на почте-2490 руб. Гарантия - 1 год.

РОСС RU.ME91.B00790

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ? - ПОКУПАЙ СИГАРЕТЫ!

ИЛИ КАК ОТВЫКНУТЬ ОТ КУРЕНИЯ ЗА 4 ДНЯ.

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

Стоимость курса окупится всего за 2 месяца!

Минздравсоцразвития России предупреждает: Курение вредит Вашему здоровью.

Цена с оплатой при получении на почте 1290 руб. за курс.

48.01.03.919.М.000088.05.03.

ЧУДО-ПЕЧЬ

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью (2,5кВт)!

Проста в эксплуатации, лёгкая, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, защитит от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы и любые другие помещения! **Производится в России по японской технологии.** Совершенно безопасна в эксплуатации! Печь обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!

Топливо: дизельное, керосин.
Расход - около 2 л в сутки!
Заправка через 16 часов!
Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии! Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке!

Цена с оплатой при получении на почте. -1990 руб.
цена от 2 шт.- 1940 руб. за шт.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

СПБ № ССПБ. RU.УП001. В. 04798

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24.
Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 89.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77
Дополнительный почтовый сбор 5-8% (в зависимости от региона).

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

www.ksin.ru

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

ПРАЗДНИЧНЫЕ «ПРОБЛЕМЫ»

Моя бабушка полячка, она рассказала нам одно средство, чтобы не опьянеть за праздничным столом, и теперь я этим средством всегда пользуюсь. И мужу даю. Он сначала сопротивлялся, а потом ему так понравилось есть, пить в гостях вдоволь и домой возвращаться как человек, а не как свинья, что сам просит. Это трава **бетония** (***Beatonia***), перед праздничной пирушкой (от часа до начала возлияния) надо принять 2 ч.л. измельченной травы на 1 ст.л оливкового масла, ничем не запивать, опьянения не будет.

Сахарова А.Н., г. Тверь.

Береза
B. Pendula Roth

В нашей реке водятся угри – рыба редкая, вкусная. Один дедушка, житель нашей деревни, для излечения своего сына от алкоголизма предпринял такой рецепт: несколько живых угрей положил в горшок с водкой и держал, пока они не заснули. После дал выпить сыну весь объем, примерно 1/2 л этого настоя. И сын теперь даже не может переносить запаха водки, не то чтобы ее в рот брать, да и вино пьет мало и тоже неохотно.

Артюхин Владимир, с. Ивашутино, Смоленская обл.

Если я случайно «переберу» на праздниках спиртного, то лечусь рецептом, испытанным еще моим дедом и прадедом. При алкогольном отравлении: взять по 2 стол. ложки любистока аптечного и зорьки лекарственной, по 4 стол. ложки мяты перечной и лавра благородного. 3 стол. ложки этого сбора залить 1л кипятка, варить 5-7 мин., настоять 20 мин. Пить по 50 г 4-6 раз в день.

Лобачев В.С., г. Зарайск Московской обл.

Хочу рассказать, как вызвала отвращение к водке у своего мужа. Я, как только начинался запой у него, давала ему стакан водки, настоянный на одном корне любистока и 2-х листах лавра благородного. Через полчаса начиналась рвота (иногда и по 2-3 стакана выпивал). запой прерывался через день – полтора. Через несколько месяцев запои вовсе прекратились.

А.М., г. Новгород.

Любисток лекарственный
Levistium officinale Koch.

Моя знакомая по работе отучила своего сына и внука от спиртного такими процедурами: сухие березовые дрова обильно посыпала сахаром и разожгла из них костер на дачном дворе. Через несколько минут разгоревшийся огонь залила и подозвала к плотному дыму сына своего подышать. Минут 30-40 он так дышал и кашлял. Потом она налила стакан водки и дала ему выпить. Делали они так раз 10, с перерывом в 1-3 дня, и сын ее теперь водку совершенно не пьет, вином и пивом тоже не злоупотребляет. Через год она вместе с сыном и внука так же продышать сахарным дымом заставили. Внуку хватило 3 таких процедуры для стойкого отвращения к спиртному.

Захарова Марина, г. Селижарово Тверской обл.

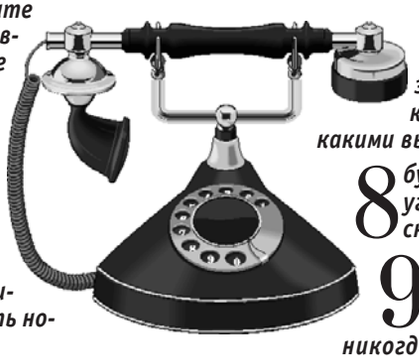
ТЕЛЕФОННОЕ ГАДАНИЕ

У вас возникла сложная ситуация, например, необходимо решить вопрос о взаимоотношениях с шефом, с возлюбленным или о переходе на другую работу. В этом вам поможет гадание на телефонный номер.

Телефонный номер, который всплывет в памяти в знаменательный момент вашей жизни, может запустить ваш подсознательный радар и указать на лучший способ действий. Это может быть чей-то случайный телефон или, наоборот, хорошо знакомый номер близкого человека.

Если ничего такого на ум не приходит, откройте наугад телефонный справочник, закройте глаза и проведите пальцем сверху вниз по странице, пока интуитивно не почувствуете нужный номер. Запишите этот номер и посчитайте сумму составляющих его цифр – до получения первочисла (например: 62-51-19, 6+2+5+1+1+9=24, 2+4=6)

Если вы чувствуете, что оно имеет для вас особое значение, действуйте в соответствии с собственным видением ситуации.



1 ***символ новых начинаний, новых проектов или новаторского подхода. Ищите оригинальное решение и попытайтесь разглядеть новые перспективы.***

2 ***необходимо уравновесить два варианта или чьи-то требования и определить дело первой необходимости. Словом, попытайтесь найти компромисс.***

3 ***вам следует расширить свои горизонты и возможности и поискать что-то сверх того, что вам предлагают. Будьте готовы выполнить большую работу, которая принесет плоды значительно позже.***

4 ***поиск практического решения и примирение с тем, что в настоящее время ваши планы ограничены. Проследите, чтобы любые планы имели под собой надежную основу, и тщательно проверяйте все обстоятельства.***

5 ***предполагает возможность действовать в одиночку, искать альтернативное решение, устанавливать четкие связи. Прежде всего рассматривайте ситуацию с точки зрения приобретения, а не потерь.***

6 ***постарайтесь сделать себя и других счастливыми. Укрепляйте свои достижения и позаботьтесь о том, чтобы ваши усилия были замечены.***

7 ***необходимо проанализировать отношения с другими людьми. Используйте интуицию, особенно при оценке новых знакомых или товарищей по работе, так как они могут оказаться не совсем такими, какими выглядят.***

8 ***будьте осторожны. Не пытайтесь срезать углы и следуйте всем необходимым юридическим нормам и правилам безопасности.***

9 ***символ мужества и решимости. Если вы будете проявлять упорство, то добьетесь успеха. Может показаться, что вы никогда не достигнете цели, поэтому, возможно, настало время сбросить с себя некоторую часть излишнего бремени, и пусть каждый внесет свой собственный вклад.***

Если предстоит принять особо важное решение или вы не уверены, что подсказанный вам путь правильный, выберите второй номер и посмотрите, какие откровения он вам подскажет.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

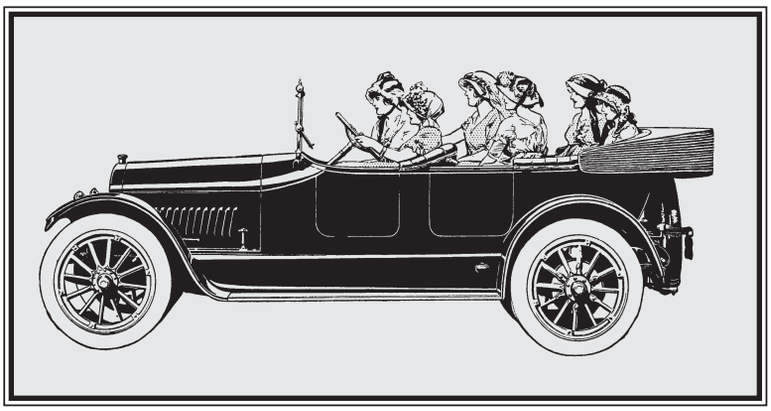
НАКАНУНЕ СВАДЬБЫ

Мы с моим мужем много лет прожили в гражданском браке, вырастили дочь, и к двадцатипятилетию нашей встречи решили официально зарегистрировать свои отношения. Как бы отметить юбилей и свадьбу одновременно. Конечно, я понимаю, что это не та свадьба, которую принято отмечать с большим размахом. Но невесте всегда хочется быть самой красивой, сколько бы не было лет. Так вот я купила в магазине дорогой крем для лица (1.400 рублей). Продавец рекламировала его как панацею. После 2-го применения у меня началась сильная аллергическая реакция, пришлось идти к врачу и купить дорогостоящие лекарства. Хорошо, что до свадьбы было еще время, чтобы воспаление прошло. Но представьте, сколько было переживаний, как было обидно и больно.

Обратилась в магазин, где мне директор подтвердил возможность аллергических реакций на продукцию. При покупке консультант об этом не сказала ни слова. Сертификат соответствия мне предъявить не смогли, кроме того, у магазина отсутствует доверенность фирмы на реализацию их продукции.

Что можно предпринять в такой ситуации? Как наказать продавца за предоставление ложной и неполной информации по товару?

З.С. Дольская, Екатеринбург.



Вы имеете право предъявить им претензию по поводу вреда, причиненного здоровью, который должен возмещаться в полном объеме. Основанием для обращения может быть и непредоставление полной достоверной информации. Предъявите письменную претензию продавцу (магазину) под роспись, либо направьте заказным письмом с уведомлением. В претензии можете предложить компенсировать добровольно и моральный вред. В случае отказа, имеете право обратиться за судебной защитой.

ПОСТРАДАЛ РЕБЕНОК

Со мной случилась беда, которая могла закончиться трагедией, и только, наверное, Ангел-Хранитель в последнюю секунду уберег нас с моим сыном от непоправимого.

Моему ребенку около года, каждый день в любую погоду мы ходим гулять в парк, который находится от нашего дома через оживленную трассу. Я переходила дорогу на зеленый сигнал светофора с ребенком на руках, и вдруг на меня совершает наезд легковой автомобиль и скрывается.

Малыш без сознания. Нас увозят в детскую больницу. Слава Богу, все обходится без серьезных травм. Через несколько суток, он начинает садиться в кроватке без посторонней помощи, а через 10 дней мы выписываемся с диагнозом «Сотрясение головного мозга». И начинаем лечиться дома. По истории болезни составляют Акт судмедосвидетельствования, на основании которого составляется протокол об административном правонарушении. Согласно Акту, диагноз не подтвержден объективными данными и не учитывался при оценке вреда здоровью.

Словно и наезда не было , нарушитель ушел от ответственности. Мне, на мои возмущенные вопросы ответили: дело закрыто, так как в наших медицинских документах плохо описана симптоматика.

Но это же абсурд какой-то. И что делать? Как успокоиться, если дело идет о здоровье ребенка. Необходимы лекарства для восстановления после травмы, да и с моими повреждениями то же самое. Что мне делать, как добиваться защиты своих прав.

Ростова И.А., Москва.

Согласно «Правилам определения степени тяжести повреждений» судебно-медицинской квалификации подлежат только те повреждения, наличие которых доказано объективной симптоматикой, зафиксированной в медицинских документах.

Если такой симптоматики нет или она не зафиксирована в меддокументах, наличие повреждения, вынесенного в заключительный диагноз, считается необоснованным и судебно-медицинской квалификации не подлежит.

КИСТУ ЛЕЧИТ ЧИСТОТЕЛ

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Хочу поделиться с читателями своей историей чудесного исцеления. Некоторое время назад у меня обнаружили кисту яичника. Доктор сказал, что необходима операция. Но поскольку в больнице не было мест, ее назначили через месяц.

Дома я поделилась своей бедой с соседкой, а она посоветовала попробовать полечиться чистотелом. Рецепт таков: нарвать молодые растения чистотела, промыть, мелко нарезать. Этой массой нужно заполнить стакан. Вскипятить пол– литра воды, высыпать туда содержимое стакана и прокипятить минуту. После этого раствор настаивается 20 минут.

Лечилась я так: пила этот настой утром и вечером по 50 г за полчаса до еды и спринцевалась утром и вечером по 200 г. За десять дней киста исчезла полностью, что очень удивило наблюдавшего меня доктора.

Чистотел
C. Majus L.

Тех, кто будет пользоваться этим рецептом, хочу предупредить: настой ядовит! Перед тем как начинать лечение, попробуйте выпить 1 столовую ложку и посмотрите, как ее воспримет ваш организм. Будьте здоровы!

М. А. Лебедева, Воронежская обл.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ПРОВЕРЯЕМ КАЧЕСТВО ПРОДУКТОВ

Каждый из нас сталкивался с проблемой недоброкачественных продуктов. Сыры, колбасы, консервы… с виду такие свежие и аппетитные могут оказаться просроченными и разочаровать нас в самый неподходящий момент. Как же не ошибиться в выборе?

МЯСО

Для приготовления мясных блюд лучше всего употреблять мясо молодых животных. Имеет смысл обратить внимание на цвет мяса, а также цвет и размеры жировых слоев. Светло-розовый цвет, как правило, говорит о «молодости» мяса, а темно-красный, почти бордовый, о «пенсионном» возрасте животного. Если прожилки практически отсутствуют или имеют незначительный объем и ярко-белый цвет – мы имеем дело с молодым животным. Чем массив жира больше, а цвет его имеет темно-желтый оттенок, тем преклоннее возраст животного. Так, мясо животных в возрасте до 6 недель имеет окраску от светло-розовой до светло-красной и плотный белый внутренний жир. Мясо молодняка (до 2 лет) – светло-красного цвета с почти белым жиром. Мясо взрослых животных (2-5 лет) – сочное, нежное, красного цвета. У старых животных (старше 5 лет) мясо темно-красного цвета, жир желтый.

Доброкачественное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета, в месте разреза – слегка влажное, плотное, эластичное. Мясной сок прозрачный, алый.

Узнать, **доброкачественное ли мясо**, можно и таким способом – надавите на него пальцем: если образовавшаяся ямка быстро выровнится, значит, оно свежее.

В домашних условиях **о качестве мяса можно судить и по запаху**. Для этого нагрейте вилку или нож и проколите мясо: если оно недоброкачественное, от ножа или вилки будет исходить неприятный запах.

Если прикоснуться пальцем к поверхности мороженого мяса, на ней появляется красное пятно. У повторно замороженного мяса поверхность красная, от прикосновения резко заметного пятна не образуется, жир розовый, а сухожилия окрашены в ярко-красный цвет.

Когда уверенности в абсолютной свежести мяса нет, его лучше варить, а не жарить, поскольку при длительной варке бактерии, которыми оно может быть заражено, гибнут. Поджаривание же не гарантирует полной гибели находящихся в толще мяса болезнетворных микробов.

КОЛБАСА

В большинство вареных колбас для придания им товарного вида добавляют компоненты, замедляющие окисление и придающие колбасе привлекательный розовый цвет.

Однако, поскольку эти компоненты не очень полезны для здоровья, их количество весьма дозировано. Ярко-красные и красные окраски говорят о превышении дозировки. Исключение составляют ряд колбасных изделий (кровяная колбаса, копченые сосиски и так далее), где красный цвет обусловлен другими технологическими процессами.

Кроме цвета имеет значение плотность прилегания оболочки, отсутствие под оболочкой и в теле колбасы слизистых и водянистых включений. Срез колбасы должен иметь не влажный, а матовый блеск и ровную поверхность – без бугров и рытвин. Сама структура фарша должна быть однородной, если сортом колбасы не предусмотрено специальных наполнителей. Жир должен быть абсолютно белого цвета, без всяких посторонних включений, а аромат копчения – легким.

У свежих вареных и полукопченых колбас оболочка сухая, крепкая, эластичная, без налетов плесени, слизи, плотно прилегает к фаршу. На разрезе фарш плотный, сочный по всей толще, без серых пятен. Шпик белый. Запах и вкус специфические, приятные, без затхлости и кисловатости.

ПТИЦА

У птичьей тушки клюв должен быть глянцевитый, сухой, упругий, не иметь запаха. Слизистая оболочка ротовой полости блестящая, слегка розоватая, незначительно увлажненная, без запаха. Цвет кожи желтоватый, местами с розоватым оттенком, поверхность сухая. Мышечная ткань плотная, упругая, У кур и индеек – светло-розового, а у гусей и уток – красного цвета. Поверхность мышечной ткани слегка влажная, но не липкая.

Возраст кур определяют по лапкам. У старых кур кожа лапок грубая, желтоватого оттенка, ножки покрыты крупными чешуйками, а у молодых – кожа нежная, белая, с прожилками, ножки мягкие, покрытые мелкими чешуйками. У молодой курицы ярко-красный гребешок, задний палец лапки маленький. Возраст кур и петухов можно определить также по состоянию кончика грудной кости. У молодой птицы он не окостеневший и легко сгибается.

У молодых гусей и уток лапки желтые, блестящие, а перепонки – хрупкие. Клюв – яркого цвета, концы перьев на крыльях не оббиты; вокруг зрачка – белый, а не желтый или голубой кружок.

У молодой индейки светлый гребень, ножки серые с гладкой поверхностью.

Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток – по перьям: у молодых птиц перья остроконечные, у старых – закругленные. Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна или перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

БОЛЬ ЛЮДСКАЯ

Здравствуйте, работники газеты «Бабушкины рецепты»! С большой просьбой к вам и всем читателям. Помогите мне, пожалуйста, и опубликуйте мое письмо. Я похоронила мужа 08-08-07, а мне на похоронах сделали плохое: задыхаюсь, дышу только открытым ртом и очень тяжко. Помогите, добрые люди, если кто что об этом знает. Задыхаюсь, покушать не могу. Сама себя обслуживать не могу. Даже пусть это будет платно, я заплачу по мере моих сил. Только, пожалуйста, помогите, кто знает, чем и как.

308013, г. Белгород-13, ул. Ватутина, 69. Соловьева Мария Андреевна.

Привет из Санкт-Петербурга! Я постоянно покупаю газету «Бабушкины рецепты» и вот, прочитав, я хочу написать о своей болезни спины.

Всю жизнь я работала поваром и все время поднимала тяжести. И с годами все накапливалась болезнь. Пока работала, делала массажи 2 раза в году. А теперь на пенсии так хочется поработать, да спина не позволяет. У меня смещение позвонков в грудном и пояснично-крестцовом отделе.

Помогите вылечиться. Мне 68 лет, а хочется быть нужной людям. Да и сама хочу жить без боли.

В вашей газете публикуются много авторов, я их не знаю, кроме Малахова Г.П., каждый день слушаю его передачу.

С уважением к вам. **Нона Ивановна. 193318, г. Санкт-Петербург, ул. Пятилеток, 13-1-23. Чумакова Н.И.**

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Покупаем вашу газету постоянно и очень ее любим. Теперь решила обратиться к вам с просьбой. В одном из выпусков вашей газеты мы прочитали рецепт, который очень долго искали. Все дело в том, что у моей мамы бельмо на глазу уже 10 лет, все средства мы уже перепробовали, но ничего не помогает. Узнали, что живица сибирской пихты очень хорошо помогает, но где ее взять (мы живем в Ростовской области) не знаем. Решили обратиться за помощью через вашу газету. Если у кого-нибудь есть возможность, то помогите моей маме, пожалуйста, ей всего лишь 40 лет. За товар и услуги все оплатим и как сможем поблагодарим. Помогите, пожалуйста, я вас очень прошу.

347410, Ростовская обл., с. Дубовское, ул. Маркина, 37, Хачиковой Галине.

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я уже писала вам о своей болезни (у меня гепатит С) и очень вам благодарна за то, что вы опубликовали мое письмо. Мне пришло очень много писем с советами. Извините, что не смогу всем дать ответ, т.к. писем очень много. Но всем, кто мне написал – низкий поклон и дай Бог вам здоровья. Через вашу газету хочу обратиться к травникам, может, у них есть такие травы, как: лиственничная губка, цикорий (корни), почки черного тополя, корни барбариса, т.к. в нашем городе таковых трав нет. Я очень надеюсь на вашу помощь. Пожалуйста, помогите мне в моей просьбе. Заранее благодарна вам, что вы опубликуете мое письмо.

С большим уважением, **Кабкова Людмила Петровна. 692916, г. Находка-16, Приморский край, ул. Чернышевского, 4-27.**

РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ ЕВДОКИИ

УКРЕПЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты»! Я покупаю вашу газету, мне она очень нравится, и я хочу, чтобы вы напечатали золотые рецепты бабушки Евдокии (Царство ей Небесное!).

ОТ КОЛИТА

Смешайте в равных частях корневища **лапчатки** прямостоячей, корень **крапивы** жгучей, шишки **ольхи** и цветки **ромашки** аптечной. Возьмите 1 ст.л. смеси и заварите 1 стаканом крутого кипятка. Дайте настояться 1 час. Пейте 3 раза в день перед едой.

Ромашка

1 стакан кагора вскипятить, положить в него 1 ст.л. измельченного **девясила**. Настоять 1 час и пить по 3 ст.л. после еды.

Вы избавитесь от колита.

ОТ АСТМЫ

Фиалка трехцветная – 1 ст.л., плоды **аниса** – 1 ст.л., цветы **бузины** – 1 ст.л., трава **росянки** – 1 ст.л., листья **мать-и-мачехи** – 1 ст.л.

Все смешать, взять 1 ст.л., залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, процедить и выпить в 3 приема.

Ирина, г. Армавир.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СИЛ

Эта смесь полезна при физической и умственной усталости, во время тяжелых болезней, при упадке сил, для поддержания жизненных сил пожилых людей. Надо смешать 150 г сока **чеснока**, 250 г сока **лука** репчатого, 0,9 л **яблочного** уксуса и настоять сутки в темном месте, периодически встряхивая. После этого надо 30-40 минут нагревать на кипящей водяной бане 500 г меда, не доводя до кипения и постоянно удаляя образующуюся на поверхности пену. Затем мед охладить, залить настоем чеснока, лука и уксуса и вновь настоять 7 дней, периодически встряхивая. Принимать по 1 ч.л. 4 раза в день за 30-40 минут до еды.

Улучшит аппетит, поможет при обмороке и рвоте, успокоит нервы прием такого средства. 100 г сухой измельченной корки лимона залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, а затем процедить. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день до еды.

Иван Михайлович, г. Минск.

ПРИ ХРИПАХ

Вскипятите 100 г **подсолнечного масла**, обмакните в нем фланелевую тряпочку и сделайте компресс, сверху – бумагу, вату и завяжите чем-нибудь. Компресс держать до утра. Сделайте 3-4 процедуры и хрипы пройдут.

Ушакова О., г. Подольск.