



БАБУШКИНЫ рецепты

еженедельная газета издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

6 ЛУЧШИХ ТРАВ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Печень - это один из самых больших органов нашего тела, который выполняет целый ряд функций, необходимых в нашей повседневной жизни.

Печень отвечает за очищение крови, она фильтрует примерно один литр в минуту и выводит, таким образом, токсичные вещества, имеющие тенденцию с течением времени накапливаться.

Также печень участвует в гормональной активности тела и очищает его от различных микробов, аллергенов и химических веществ, содержащихся, например, в лекарственных препаратах.

Кроме того, вместе с желчным пузырем печень отвечает за переваривание жиров и белков и за надлежащее «хранение» питательных веществ, поступающих из еды.

Продолжение на стр. 6

Во времена кризиса средствам массовой информации приходится брать рекламу.

Предупреждаем, что рекламные объявления - это реклама!

Внимательно читайте текст, особенно мелкий шрифт!

Ответственность за рекламу несет рекламодатель.



Не буду хвалиться крепким здоровьем, но точно могу сказать, что простуды я не боюсь с тех пор, как однажды узнал рецепт настойки от одного крепкого сибиряка - он меня ею и снабдил, и вылечил. Настойка уж очень горькая и крепкая, зато хвори как рукой снимает и помогает всем.



Возьмите по 30 г горькой полыни и плодов шиповника и залейте 0,5 л 60%-го спирта. Настаивайте трое суток. Во время болезни ее надо пить по 1 ст. л. за полчаса до еды и перед сном.

Это лекарство теперь всегда у меня в припасе на всякий случай.

Монин С.К., г. Коломна.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Зверобойное масло от артрита
- Лечение папиллом
- Эликсир молодости
- 6 лучших трав для печени
- Как справиться с проблемой гиперпигментации
- Зевайте на здоровье
- Подлечитесь айвой
- Как никогда не болеть гриппом
- И многое другое

Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с врачом! Могут быть противопоказания! Помните, речь идет о Вашем здоровье!

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.

ISSN 1811-9492



17010



9 771811 949000



ПОДПИСКА:

Агентство «Роспечать»,
каталог «Газеты, журналы»:

- «Бабушкины рецепты»:
полугодовой индекс: 25577,
годовой индекс: 19283.
- «Чудесные исцеления
и целительные чудеса»:
полугодовой индекс: 19221,
годовой индекс: 19284.
- «Моя кулинарушка»:
индекс полугодовой: 80341,
годовой индекс: 80411.

Подписка в МАПе,
каталог Российской прессы:

- «Бабушкины рецепты»:
полугодовой индекс: 24240,
годовой индекс: 60276.
- «Чудесные исцеления
и целительные чудеса»:
полугодовой индекс: 24241,
годовой индекс: 60278.
- Комплект («Бабушкины рецепты»
+ «Чудесные исцеления
и целительные чудеса»):
полугодовой индекс: 16821,
годовой индекс: 10767.
- «Моя кулинарушка»:
индекс полугодовой: 12593,
годовой индекс: 12605.
- Комплект («Бабушкины рецепты»
+ «Моя кулинарушка»):
индекс полугодовой: 12619,
годовой индекс: 12621.

«Подписные издания»
Официальный каталог
ФГУП «Почта России»:

- «Бабушкины рецепты»:
полугодовой индекс: П4216,
годовой индекс: П4220.
- «Чудесные исцеления
и целительные чудеса»:
полугодовой индекс: П4221,
годовой индекс: П4222.
- «Моя кулинарушка»:
индекс полугодовой: П4223,
годовой индекс: П4225.

ЧУДЕСНЫЙ БАЛЬЗАМ ПЬЕМ, БЕЗ ХВОРЕЙ ЖИВЕМ



Хочу поделиться своим особым рецептом. Он помог моей дочери, у которой были нерегулярные месячные и поликистоз обоих яичников. Я приготовила для нее такой лечебный бальзам.

Смешала 100 г аптечного экстракта чаги (бефунгин), по 75 г сухой измельченной травы тысячелистника и плодов шиповника, 60 г сосновых почек и 25 г травы полыни. Все залила 3 л охлажденной кипяченой воды, выдержала 12 часов. Затем поставила на кипящую водяную баню, довела до кипения и держала на малом огне 2 часа. После этого укутала кастрюлю и настаивала еще 12 часов. На последнем этапе добавила 250 г натурального меда, 125 г коньяка, 100 г аптечного сока алоэ.

Можно приготовить сок алоэ и в домашних условиях: растение неделю не поливать, срезать листья и положить на неделю в холодильник. Затем пропустить через мясорубку и отжать сок.

Хорошенько перемешать состав и снова поставить на четыре дня в холодильник, где в дальнейшем хранить его в плотно закрытой посуде.

Первые 2-3 дня принимать бальзам по 1 ч. л. 3 раза в день за час до еды. Если нет аллергических реакций, в дальнейшем пить снадобье по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды, пока средство не закончится.

Дочь выпила порцию, а после небольшого перерыва - еще половину. У нее восстановился менструальный цикл, исчезли кисты. Сейчас она периодически принимает бальзам для профилактики. Этот бальзам помог и моей родственнице, у которой в 38 лет прекратились месячные. По моему совету она пролечилась в 42 года целебным средством, менструальный цикл возобновился.

Я готовлю его практически постоянно, иногда по полной рецептуре, иногда беру составляющие в половинном размере.

Это очень удобно: бальзам не застывает, не теряет своих качеств. Он помогает справиться не только с женскими проблемами, но и со многими другими заболеваниями: гайморитом, отитом, радикулитом, гипертонией, нервными расстройствами, болезнями желудка (язва, гастрит), сердца и легких и даже опухолями.

Колпина А.М., г. Тула.



ЗВЕРБОЙНОЕ МАСЛО ОТ АРТРИТА



Мы с сестрой решили поделиться своим рецептом, который очень нам помог - избавил от артрита. Поначалу я не обращала внимания на иногда возникающие боли, но когда суставы стали распухать - забила тревогу. Очень не хотелось пользоваться антибиотиками, и я решила обратиться к народным средствам. Помогла старшая сестра, которая лечила в то время своего мужа-шофера от профессионального заболевания - ревматизма. От кого-то она узнала про звербойное масло. Я как-то заглянула к сестре после работы и, чуть не плача, показала свои руки. Валентина быстренько достала бутылку со снадобьем и приложила к запястьям повязки. Так и повелось: каждый вечер после работы я делала себе повязки со звербойным

маслом, состояние быстро улучшилось. Мало того, как только появлялась какая-нибудь болячка или порез, тут же смазывала маслом - помогало!

Для того чтобы приготовить звербойное масло, вам понадобится литр подсолнечного масла, полкило листьев и травы звербой(сушеного - в 2 раза меньше), пол-литра 40%-го спирта или водки. Свежие листья звербой залейте маслом, добавьте спирт и настаивайте 3 дня. Затем спирт нужно выпарить на медленном огне. Если масло применяется для лечения ревматизма, в него можно добавить скипидар. Не напрасно же называют звербой травой от 99 болезней. Мы будем очень рады, если кому-то поможет в случае необходимости эта магическая трава.



Номитова С.И., г. Вологда.

ЛЕЧЕНИЕ ПАПИЛЛОМ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Папилломы представляют собой доброкачественные новообразования, которые возникают не только на коже, но и на слизистых внутри организма. Они обладают телесным цветом и имеют размер 0,2-10 мм.

Вызывает появление этих новообразований вирус папилломы человека, но, к сожалению, методов его лечения, как и других вирусов, до нашего времени не найдено. В обычном состоянии здорового организма папилломы увеличиваются очень медленно, но их количество и размеры быстро увеличиваются, когда происходит ослабление иммунитета.

Удаляют эти наросты в медицинских центрах лазером или при помощи коагуляции, но такие процедуры являются дорогостоящими и не всем по карману. Но можно самостоятельно провести лечение папиллом народными средствами в домашних условиях, проконсультировавшись перед этим с дерматологом.

Повышение иммунитета - залог эффективного лечения папиллом

Чтобы вывести папилломы, нужно повысить сопротивляемость организма, а применение народных средств поможет улучшить состояние здоровья и повысить иммунитет.

Действенным методом укрепления иммунитета является закаливание контрастным душем и обливание холодной водой, увеличение физической активности. Рекомендуются также ежедневные прогулки, занятия спортом, все активные виды отдыха. Нельзя сбрасывать со счетов и витаминотерапию, ведь проведение курсов лечения витаминами и минералами может значительно повысить иммунитет человека.

Народные методы лечения папиллом

• Сегодня все чаще применяется лечение папиллом народными средствами с помощью трав и полезных растений.

Для повышения сопротивляемости организма и излечения папиллом можно ежедневно пить 100-200 мл картофельного сока (предпочтительней из картофеля красного цвета), настойку эхинацеи, шиповника или сбора трав (крапивы, мелиссы, хвоща, подорожника, корней одуванчика).

• Избавит от начинающих папиллом белок куриного яйца. Им намазывают пораженные места, а после высыхания белка слой повторяют. Его следует наносить в течение 4-5 дней, в результате наросты засохнут и отпадут.

• Травя чистотел не зря носит такое название - оно состоит из слов «чистое» «тело». Листья и желтый сок растения издавна используют для избавления от многих кожных заболеваний. Поэтому лечение папиллом чистотелом является довольно эффективным методом. Чтобы с его помощью удалить папилломы в домашних условиях, нужно ежедневно смазывать их свежим соком чистотела и сверху накрывать пластырем. Достаточно 10 таких процедур, чтобы ушли свежие образования, для удаления старых возможно понадобится несколько недель.

• Удаляет наросты и обыкновенная касторка, которая содержит вредную для папиллом кислоту. Нужно смазывать наросты маслом дважды в день и закрывать пластырем. После 6 процедур наросты сами пройдут.

• Хорошо удаляет новообразования мазь из зеленых грецких орехов и керосина. Приготовление мази:

Молодые грецкие орехи перемолоть. Помещенную в банку смесь залить очищенным керосином, соблюдая пропорцию 2:1. Данную смесь настоять 3 недели. Полученную настойку процедить, а остаток отжать. Мазь хранить в темном и прохладном месте. Папилломы смазывают этой мазью дважды в день.

Чем еще можно выводить папилломы

• Эффективным является средство, состоящее из 2,5 гр ацетилсалициловой кислоты, 2 гр борной кислоты и 2,5 мл 5% йода. Аспирин нужно измельчить, добавить остальные составляющие и залить 100 г спирта. Раствор взбалтывают и смазывают наросты 3-4 раза в день.

• Удалить новообразования можно смесью муки и столового уксуса, которые скатывают в шарики и накладывают на папилломы с дальнейшей фиксацией сверху пластырем. Это довольно опасный способ лечения папиллом из-за возможного ожога здоровой кожи вокруг. Поэтому его применяют с большой осторожностью. А лучше всего перед наложением уксусной лепешки здоровую кожу вокруг смазать жирным кремом. Этот способ может использоваться и для удаления подошвенных наростов.

• Удаляются папилломы также сырым картофелем, свежесрезанные ломтики которого прикладывают на новообразования несколько раз в день. Для излечения достаточно 6-7 дней.

• Эффективным и одновременно болезненным является лечение выжатым луковым соком, его капают пипеткой на папиллому до ее потемнения. Аналогично используется и чесночный сок. Вначале папиллома засыхает, затем чернеет и полностью отпадает.

• Лечить папилломы можно простым хозяйственным мылом, которое втирают в проблемную область кожи 4 дня. Можно наросты смазывать соком рябины и свежей полыни до 8 раз в день.

• Лист каланхоэ также может справиться с новообразованиями. Нужно снять кожицу с кусочка листка и наложить его перед сном на нарост, зафиксировав сверху пластырем. И так делать каждый вечер. Спустя 7-10 дней от наростов ничего не останется.

• Также можно поступить и с листьями алоэ. Только прикладывать его нужно не на всю ночь, а часа на 3 один раз в день.



500 РУБЛЕЙ В КАЖДОМ НОМЕРЕ!


500 рублей может получить каждый из вас, наши дорогие читатели! Присылайте ваши рецепты, рассказы о природе, наблюдения из жизни, стихи в рубрику «народное творчество» в адрес редакции. Мы выбираем двух авторов в каждом номере. Авторы этих писем получают денежный приз.

Победившие письма будут отмечены значком -

500
рублей

Для получения денежного приза необходимы: паспортные данные, дата рождения, адрес и номер страхового пенсионного свидетельства.

МЕДОВАЯ ДУШИЦА В ДНИ ЖЕНСКИЕ ПРИГОДИТСЯ

 Я считаю, правильно назвали эти дни критическими, женщины меня поймут. Обязательно в эти дни нужно поддерживать свой организм травками, чтобы укрепить нервную систему, урегулировать обмен веществ и наладить систему кроветворения.


- Во время менструации принимайте сок свежей петрушки по 2 ч. л. три раза в день.
- Полезно пить сок из листьев шпината - 1/3 ст. два раза в день.
- Сок мякоти тыквы способен облегчить состояние в эти непростые для женщины дни. Употреблять по полстакана два раза в день.

• Народная медицина также советует пить медовую воду с душицей. Залить 30 г душицы обыкновенной 1 л кипятка, настаивать в течение двух часов, затем процедить, добавить 50 г меда и тщательно перемешать. Принимать по 1/3-1/2 стакана три раза в день после еды. Хранить такой настой следует обязательно в холодильнике.



Котеева М.Н., г. Уфа.

ПЬЕТЕ КЕФИР - И ЗДОРОВЕЕТЕ!

 Мы порой сами не знаем, сколько простых и полезных продуктов нас окружает. Вспоминаем, как водится, когда петух клюнет в темечко, то есть когда заболеваем чем-нибудь. Так случилось и со мной. Я как-то привыкла, что у меня печень побаливает, серьезно к этому не относилась, пока неприятные симптомы не участились: боль в правом подреберье, тошнота стали регулярными.


И тут я вспомнила про «кефирное голодание», которое очень рекомендуется в период обострения заболеваний печени и желчного пузыря.

Всю неделю ежедневно вы пьете свеженький кефирчик - литр-полтора, можно еще 2-3 стакана минеральной воды. И никаких других продуктов! А спустя неделю, не переставая пить кефир и минералку, можно начинать грызть сухарики и кушать кашку и супчик из овощей. Если сумеете продержаться 2-3 месяца на такой диете, результат не заставит себя ждать.

Я этот путь прошла и очень собой довольна, хорошо, что вовремя спохватилась. С тех пор кефир - мой ежедневный спутник.

Захарова Т.Г., г. Москва.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

 Поделюсь с вами радостью. С помощью народной медицины мне удалось помолодеть, похорошеть и даже личную жизнь устроить.

А началось все очень грустно. После 15 лет совместной жизни от меня ушел муж. Что пережила - вспоминать не хочется. Из нормальной 35-летней бабы превратилась в старуху, и не только внешне. Не знаю, чем бы дело закончилось, если бы не моя подруга. Мы с ней еще со школы дружили. Взялась она меня по всем докторам и лекарям водить. И вот одна бабулька-травница присоветовала мне простенький рецепт. «Эликсир молодости» называется. Возьмите по стакану соков: морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и залейте литром водки. Все перемешайте, разлейте по бутылкам и настаивайте 2 недели в темном месте. Затем осторожно перелейте настойку в чистую двухлитровую банку. Осадок выбросьте. Принимайте по 1 ст. л. 2-3 раза в день за 20-30 мин. до еды. Через полгода курс повторите. Вы не поверите, но к середине курса я как будто лет десять скинула.

Заново жить захотелось, а недавно даже с интересным мужчиной познакомилась.

Якимова С.Е., г. Переславль.

ПОДЛЕЧИТЕСЬ АЙВОЙ

500 рублей Все сорта айвы очень полезны. Каждый - по-своему. Например, сладкие бодрят, улучшают настроение, устраняют навязчивые мысли и некоторые виды головной боли, укрепляют сердце, печень и желудок, вызывают аппетит, устраняют плохой запах изо рта.

Кисло-сладкие плоды хорошо действуют при сердцебиении, непроизвольной рвоте, недомогании, поносе, желтухе. Кислые укрепляют раздраженный желудок. Сок плодов хорошо помогает при сильной одышке, кровотечении, кровохарканье, жажде.

Есть айву нужно в небольшом количестве или же в пареном виде, а также в виде варенья, особенно с медом.

Семена айвы можно заваривать как чай и принимать при кашле. Наружно отвар семян применяют в качестве примочек при глазных заболеваниях, для полосканий при ангинах.



ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ АЙВЫ ПОМОЖЕТ ПРИ ПОНОСЕ:

1-2 ст. л. 3-4 раза в день после еды.

Из спелых плодов айвы готовят различные блюда, обладающие целительными свойствами. Вот один из рецептов.

АЙВА С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты: 6 плодов айвы средней величины, 20 грецких орехов, 1 ст. л. меда или 2 ст. л. сахарного песка.

Выбрать спелую айву, очистить от пушка и удалить сердцевину, промыть и окунуть в теплую воду. Ядра грецкого ореха пропустить через мясорубку, соединить с медом или сахарным песком, хорошенько перемешать.

Этой начинкой наполнить подготовленные «чашечки» из айвы и варить их на пару в течение 30-35 минут. После того, как будут готовы, снять с огня, охладить и подать в качестве сладости к чаю.

Также айва применяется при болезнях почек, желудочно-кишечного тракта и желтухе.

Бушнеева О.С., г. Хабаровск.

РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ АВСТРИЙСКОГО ЛЕКАРЯ РУДОЛЬФА БРОЙСА



**Финики вылечат
сухой кашель**

При хрипоте и сухом кашле помогут финики. Отварите 10 шт. фиников в течение 30 мин. в полулитре воды.



Пейте горячим.

Можно также сварить 6-7 сушеных фиников в чашке молока. Отлично облегчает кашель.

**Для улучшения отделения
мокроты рекомендуется:**

- Пить брусничный сок с медом в соотношении 1:1. Принимайте его одновременно с чаем из листьев земляники по 1 ст. л. как можно чаще.
- Смешайте 500 г толченых грецких орехов, 300 г меда, 100 г сока алоэ и добавьте сок 4 лимонов. Все хорошо перемешайте и принимайте по 1 столовой ложке (детям давайте по 1 ч. л.) 3 раза в день за полчаса до еды.
- Сварите на медленном огне 200 г мелкого сахарного песка вместе с 1 чайной ложкой имбиря и с таким количеством воды, чтобы сахар не пригорел. Смесь варите до тех пор, пока не получится тягучая масса. Принимайте по 0,5 чайной ложки 2-3 раза в день.
- Свежий капустный сок с сахаром применяется как отхаркивающее средство при кашле. Принимайте по 1 ч.л. средства несколько раз в день. Вы можете использовать и отвар капусты с медом, принимая смесь внутрь при заболеваниях дыхательных путей.

**Отвар из яблока,
лука и картофеля -
отличное средство от кашля**

Взять 1 очищенную среднюю картошку, 1 яблоко (лучше зеленых сортов), 1 очищенную луковицу - всё это положить в эмалированную кастрюлю и залить 1 л воды. Варить, пока сварится картошка. Как закипит, огонь уменьшить.

Процедить и пить отвар горячим, но не кипятком, чтобы можно было терпеть.

Кашель очень быстро вас покинет.
Волкова Л.П., г. Видное.

ЗЕВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

У всех, наверное, так было: слушаешь-слушаешь интересную историю и тут бац! - начинаешь безостановочно зевать. Собеседник задет вашим откровенным безразличием, а вы просто не можете скрыть зевоту.

Однако зевота - показатель, в первую очередь, не скуки, а усталости организма, переутомления. В таком состоянии все процессы в мозгу притормаживаются, дыхание замедляется, и нам просто-напросто начинает не хватать кислорода из-за скопления в крови углекислого газа. Но не можем же мы посреди рабочего дня просто лечь и поспать, чтобы набраться сил! Именно для своеобразной активации организма природа и придумала зевоту. Во время этого процесса происходит приток обогащенной кислородом крови в кору головного мозга, что позволяет ему оживиться и предохраниться от так называемого перегрева. Кроме того, напряжение челюстных мышц во время зевка оказывает благотворное влияние на зрение. Таким образом, хороший зевок способен быстро «перезагрузить» нашу систему, сняв психическое напряжение. Не зря многие исследователи рекомендуют зевать специально, чтобы помочь организму справиться с ежедневной нагрузкой. Есть у зевоты и еще одна любопытная особенность: утром она помогает

мозгу проснуться, а вечером - глубокий зевок с приятным потягиванием и расслаблением всего тела, наоборот, способствует засыпанию.

Часто перед каким-то важным событием человек словно впадает в оцепенение. Так вот, зевок поможет прийти в норму и максимально сконцентрироваться на ситуации. Поэтому зевайте на здоровье!



АМАРАНТ - ОТРИЦАЮЩИЙ СМЕРТЬ

Регулярное потребление амаранта помогает снизить холестерин в крови, понижает кровяное давление, помогает лечить гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания, повышает иммунитет. Зёрна амаранта участвуют в профилактике преждевременного поседения волос.

Сквален, находящийся в амаранте, является мощным противовоспалительным средством, он осуществляет захват кислорода и насыщение им тканей нашего организма

и замедляет старение организма. Он является мощным иммуностимулятором.

Сквален есть только в печени глубоководной акулы. Но его там всего 1-1,5%, а в масле амаранта - 8%.

Амарант оказывает на организм стимулирующее, улучшающее обмен веществ, лёгкое слабительное, тонизирующее воздействие.

Из семян амаранта в домашних условиях легко можно получить масло и муку.

Реализация семян амаранта сортов Воронежский и Багряный - пищевой, амарантового чая продолжается. При покупке 1 кг семян амаранта В ПОДАРОК КНИГА ОБ АМАРАНТЕ от Всероссийского научно-исследовательского института селекции и семеноводства. По вопросам приобретения звоните по телефонам редакции: 8 (800) 505-03-72 (с 9.00 до 17.00), +7 (926) 425-87-09 (с 9.00 до 22.00).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

6 ЛУЧШИХ ТРАВ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Продолжение. Начало на стр. 1

Считается, что около 10% населения земного шара страдает от того или иного заболевания печени: фиброза, цирроза, гепатита или рака.

Безусловно, такие болезни приводят к снижению качества жизни пациентов, а в тяжелых случаях - и к их смерти.

К счастью, помимо лекарственных средств, применяемых для лечения печени, есть и альтернативные методы. Это травы, обладающие свойством очищать печень и поддерживать ее нормальное функционирование.

И сегодня мы хотим поделиться с вами 6 лучшими травами, которые вы можете использовать для регулярного потребления.

АРТИШОКИ

В горьком соке артишоков содержатся активные ингредиенты, которые не только восстанавливают поврежденные клетки печени, но и способствуют процессам пищеварения и очищения организма.

Артишоки часто используют для борьбы с крапивницей, аллергическими реакциями и для регулирования уровня pH крови. Этот натуральный продукт предотвращает развитие гепатита, почечную недостаточность и избыточное содержание холестерина в крови.

Благодаря своим свойствам, артишоки регулируют выработку желчи в желчном пузыре и очищают этот орган, предотвращая образование камней.

Потреблять же артишоки можно по-разному: заварить настой, добавить в салат или в овощной коктейль.

РАСТОРОПША (ЧЕРТОПОЛОХ)

Во многих культурах это растение известно как «страж и защитник печени». И действительно, чертополох (или расторопша) является одним из лучших натуральных средств для профилактики и лечения различных заболеваний печени.



Доказано, что чертополох помогает очистить печень и желчный пузырь, а еще он обладает противовоспалительными свойствами, которые будут полезны при лечении этих органов.

Регулярное потребление способствует выведению шлаков и токсинов из организма, создает «защитный барьер», препятствующий воздействию свободных радикалов, алкоголя, грибковых бактерий и других вредных микрорезультатов.

Кроме того, чертополох защищает от диабета, повышения уровня холестерина в крови и является отличным профилактическим средством от болезней системы кровообращения.

При этом, важно соблюдать меру: дозировка не должна превышать 250 мг в день, и не важно, в каком виде вы будете потреблять эту траву (в виде настоя или просто добавите в салат).

ЛИСТ МЯТЫ

Мята - это лекарственное растение, которое помогает нормальному оттоку желчи.



Содержащиеся в ней эфирные масла обеспечивают переваривание жиров и улучшают усвоение питательных веществ. Витамины и минералы способствуют выведению вредных веществ и предотвращают повреждение печени.

Принимают мяту в виде настоя, лимонадов или коктейлей.

КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА

Многие считают одуванчик просто сорняком, но в его корнях содержится невероятно мощное лекарство, стимулирующее процессы детоксикации организма.

Его потребление рекомендуют для того, чтобы предотвратить скопление жидкости в тканях печени, а также их воспаление.

Корень одуванчика увеличивает выработку желчи и способствует выве-

дению токсинов, что, в свою очередь, облегчает процесс пищеварения.

Кроме того, это растение обеспечивает организм значительным количеством витаминов А, С и D и такими минералами, как кальций и железо.

Его просто заваривают в воде и пьют как чай 2 раза в день.

КУРКУМА

Куркума известна также как вид специй, это один из лучших продуктов для выведения токсинов из организма (скапливаются они, как правило, в крови и в печени).

Активное соединение под названием куркумин обладает противовоспалительным и антиоксидантным действием. Оно восстанавливает здоровье печени и обеспечивает надлежащее выполнение ею своих функций.

Антиоксиданты участвуют в процессе фильтрации крови и помогают устранить из нее вредные элементы.

Таким образом, куркума очень полезна при нарушениях в работе кровеносной системы, а также при нарушениях бактериальной флоры в организме.

Доказано, что регулярное потребление куркумы способствует очищению печени и замедляет рост аномальных клеток.

Можете смело добавлять ее в коктейли, супы, салаты и многие другие рецепты.

ЧИСТОТЕЛ

Чистотел - это очень мощное по своему действию лекарственное растение, которое используется для очищения печени и желчного пузыря. В нем содержатся активные вещества, которые предотвращают скопление вредных молекул и токсинов.

История гласит, что еще древние греки использовали чистотел в качестве очищающего средства для улучшения кровообращения и общего состояния здоровья.

Это растение стимулирует выработку желчи и поддерживает активность ферментов в поджелудочной железе.

Потребляют чистотел в виде настоя, не превышая трех столовых ложек (30 г) в день.

Очень важно при этом придерживаться сбалансированного рациона питания, с низким содержанием жиров, так как хорошие привычки и здоровый образ жизни имеют решающее значение для поддержания здоровья этого важного органа.

Лучший подарок на 8 марта!

ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС И КОЖИ, УСМИРИТЬ ДИАБЕТ И МИГРЕНИ

Знаменитый Дарсонваль «Карат Де-212»

Цена: 3000 р.

Дарсонваль справится с такими проблемами, как кардиальный невроз, варикоз, геморроидальное расширение вен, обморожения, трещины, незаживающие раны, пародонтоз, хронический гингивит, неврит слухового нерва, диабет, мигрень, атеросклероз сосудов головного мозга, болезнь Рейно 1 и 2 стадии, выпадение волос (себорейная алопеция), устранение морщин, целлюлит, нейродермит, послеоперационные рубцы, гематомы, остеохондроз.

Результаты дарсонвализации лица: благодаря ускорению процесса регенерации клеток кожи, лицо омолаживается, повышается эластичность и упругость кожи, исчезают мелкие морщинки. За счет стимуляции микроциркуляции крови в глубоких слоях кожи из организма активно выводятся шлаки, сходят отеки и синяки под глазами и ликвидируются воспалительные процессы на лице. Дарсонваль оказывает на кожу общее бактерицидное и бактериостатическое действие. Нормализуется работа сальных желез.



Про дарсонвализацию я впервые услышала этим летом, находясь на лечении в санатории «Виктория» (г. Ессентуки). Терапевт прописал мне Дарсонваль, когда я пожаловалась на остеохондроз шейного отдела позвоночника. Когда увидела сам прибор, удивилась.

Он представлял из себя небольшую щетку-расческу, которой следовало в течение пяти минут водить по голове, как бы причесывая себя.

**«БАБУШКИНЫ
РЕЦЕПТЫ»
РЕКОМЕНДУЮТ!**

И все бы ничего, но это сомнительное удовольствие сопровождалось небольшими разрядами тока.

Также мне не понравилось, что процедуру приходилось делать себе самой, а еще мне всегда нужно было напоминать персоналу, чтобы они протирали расческу (согласитесь, после другого человека пользоваться этой расческой как-то негигиенично).

Частоту импульсного тока можно настраивать. Соответственно, аппарат будет действовать с большей или

меньшей интенсивностью. Что дает дарсонвализация и где она применяется? В основном, в дерматологии и косметологии. Иногда - в гинекологии, урологии и хирургии. Дарсонваль нельзя использовать при онкологии, во время беременности, при серьезных проблемах с сердцем и сосудами, при туберкулезе, при нарушении свертываемости крови.

После курса лечения (6 процедур) я заметила, что у меня перестала болеть голова. Также перестали выпадать волосы. Хочу купить домой!

Ульяна Хуторская, г. Краснодар

Помочь организму окрепнуть употреблением чистой и обогащенной воды



Аппарат серебрения воды «Невотон» (модель ИС-112), цена: 3600 р.

Показания: получение водных растворов ионов коллоидного серебра для потребления чистой и обогащенной воды с целью поднятия иммунитета организма в целом против всех болезней, повышение сопротивляемости простуде, ангине, бронхиту, гриппу, ОРЗ, восстановление микрофлоры органов пищеварения при проблемах ЖКТ и после курса антибиотиков, обогащенное умывание для омоложения кожи, надежная консервация продуктов, продуктивный полив цветов.

Облучатель ультрафиолетовый кварцевый модель ОУФК-09-1, цена: 3200 р.



Справится со следующими задачами: обеззараживание воздуха и поверхностей в помещении, локальное облучение кожных и слизистых покровов человека по назначению врача, отек, боль при некоторых воспалительных кожных заболеваниях, грипп, гнойные раны и язвы, ожоги, обморожение. Помимо вышеперечисленных болезней, также борется с бронхитами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, артритом, артрозами.

По вопросам использования и приобретения аппаратов обращайтесь по телефонам редакции: 8 (800) 505-03-72 (звонок бесплатный) или +7 (926) 425-87-09

Товары отправляются наложенным платежом. Цены на приборы указаны без почтовых расходов. Стоимость пересылки по России по тарифам почты России. Ваши расходы: стоимость аппарата + стоимость доставки + комиссия почты за наложенный платеж. Отправление в страны СНГ возможны по предоплате, стоимость пересылки рассчитывается индивидуально, исходя из фактических расходов.

У ВСЕХ УСТРОЙСТВ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

В прессе появилось сообщение, что водитель протаранил людей на автобусной остановке

НИЧТО НЕ ПРЕДВИДЕЛО БЕДЫ!

автомобилем Жигули. Были жертвы, покалеченные. Но это не был теракт. Как установила экспертиза - это был обширный инфаркт. Как свидетельствуют родственники, в день рокового выезда у водителя не болело сердце, была небольшая боль в животе, которую он объяснял возрастным гастритом. Семья не могла представить, что боль в животе может быть одним из признаков надвигающегося недуга. Другой пример - мужчина средних лет ночевать вместе с супругой, но утром не проснулся. Жена поняла, что случилось что-то очень ужасное, потому что муж был бездыханен и холоден. Приступ инфаркта настиг мужчину во время сна, сделав обыкновенный сон вечным.

Болезнь сосудов, конечностей, сердца, мозга считается очень коварной болезнью. Головная боль, шум в голове, головокружение, ухудшение памяти, повышенная утомляемость и снижение работоспособности - симптомы, которые встречаются не только у пожилых людей, но и у людей среднего и даже молодого возраста.

Главными причинами нарушения кровообращения являются артериальная гипертензия и атеросклероз, при этом диагнозе стенки сосудов уплотняются, что приводит к нарушениям кровообращения в организме человека и самое худшее в кровоснабжении мозга.

Половая слабость часто также причина атеросклероза. При атеросклеротическом поражении сосудов полового члена сужены артерии не в состоянии доставить в орган большой объем крови, необходимый для появления эрекции.

При атеросклерозе стенки сосудов утрачивают эластичность и сужаются за счет покрывающих их атеросклеротических бляшек. Обычно эта болезнь долго остается нераспознанной и выявляется только в возрасте сорока-пятидесяти лет. Сужение просвета сосудов от атеросклероза приводит к стенокардии и инфарктам. Еще одной немаловажной причиной является остеохондроз, так как происходит деформация межпозвоночных дисков, которые зажимают позвоночные артерии, снабжающие мозг кровью.

Нарушение кровоснабжения приводят к постепенному отмиранию нейронов, в различных участках мозга и тогда к выше указанным жалобам (головная боль, головокружение, шум в голове, слезливость и т. д.) присоединяется общая слабость, раздражительность, плохой сон.

В настоящее время очень много синтетических препаратов, большое

количество БАДОВ на основе трав. Необходимо только определиться, что для вас лучше, удобнее и безопаснее. Следует помнить, что в остром периоде лечиться одними травками не получится, в данной ситуации они могут выполнять лишь вспомогательную роль, то есть снизить количество таблеток, дозировку и кратность приема. Что касается профилактической цели в оздоровлении после инсульта и инфаркта, чтобы продлить активную и полноценную жизнь вполне реально.



Софора японская

Можно ли защитить сосуды от атеросклероза?

Да! На помощь могут прийти такие лекарственные растения, произрастающие в России (Диаскорей, Арника, Софора японская, Красный клевер). А также травы, произрастающие в Индии (Бакопа, Готу Кола).

В домашних условиях можно самостоятельно приготовить 10% настойку на водке, как клевера, Софоры японской, Арники и других, но в комплексной настойке действия одних трав усиливают лечебные действия других или дополняют их новыми лечебными свойствами.

Используя лечебные свойства каждой из этих трав, нами была разработана пропись настойки, в которой присутствуют как Российские травы, так и травы, произрастающие в Индии.

Данная разработка известна более шести лет как Эликсир Махараджей и успела уже быть оценена по достоинству многими, принимавшими ее. В ее составе Диаскорей Кавказская, Красный клевер, Вздуплодник, Бакопа, трава Александра Македонского и др. Состав настойки очень близок к аналогу, который до сегодняшнего дня засекречен Махараджами Индии. В XIX веке английским колонизаторам удалось, где пытками, а где и подкупом

Чтобы спокойно спать ночью, можем предложить:

Для очистки сосудов - Эликсир Махараджей, Софора с Омелой, Арника.

Для улучшения кровообращения в нижней части тела массажный крем на масле виноградной косточки с эфирными маслами, настои Горянки с Красным корнем, Цвета конского каштана.

Геморрой, трещины в прямой кишке, Эрозия - Свечи Ректофит.

Аденома, простатит (профилактика от рака) - Свечи «Ректофит», Свечи «Фукоидан», Бальзам «Фукоидан», настои Отракор, Онколан, Болиголова, Соссюреи, мазь Противоопухолевая, Маслянный бальзам с солодкой и репейником. Мазь Болиголова, настои Соссюреи, Леспедецы, Атрофическим гастрит, язва, эрозия, изжога - Бальзам Авакадо с бетулином. Межпозвоночная грыжа, суставные, мышечные боли, мазь Маклюры.

Бальзам от гельминтов (экстракт черного ореха, полыни, гвоздики, листьев НИИМ на масле семян льна и тыквы, настои Черного ореха, гриба Лисичек).

Все фитопрепараты приготовлены в условиях лаборатории с соблюдением всех норм и правил сбора, хранения сырья. Заготавливается сырье в экологически чистых районах с учетом сроков сбора.

Элита Российского травничества

моб. 8-909-471-48-00, МТС-8-918-923-2376.

Сертификат 27202, Квалификационное удостоверение 24643.

сайт: фитолекарь.рф

Сергей Андреевич Калиниченко.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ ГИПЕРПИГМЕНТАЦИИ

В результате различных проблем со здоровьем или просто из-за возраста на лице могут появляться темные пятна, которые вызваны гиперпигментацией. Это может быть следствием неправильной работы печени, следы после прыщей и т.д. Это также может быть просто безобидной реакцией кожи на какое-то воздействие. Во всех случаях проблема оставляет видимый след, который так хочется поскорей убрать с кожи лица.

Вот 5 эффективных натуральных средств, которые помогут справиться с проблемой гиперпигментации.

Сырой картофель

В картофеле содержится множество полезных веществ, включая витамин В, который активизирует обновление клеток кожи, и никотинамид, который известен своими осветляющими свойствами. Рекомендуется натирать лицо кусочком сырого картофеля 3-4 раза в день по 10 минут. Если у вас слишком сухая кожа, можно кусочек немного смочить водой.



Натуральный йогурт без добавок

Натуральный йогурт - прекрасное средство для лечения кожи лица. В нем содержится молочная кислота, которая очень нежно и эффективно отшелушивает, смягчает кожу и осветляет пятна. Чтобы йогурт подействовал с максимальной пользой, просто накладывайте его на темные пятна на лице в виде маски и держите по 20 минут. Через несколько процедур заметите эффект.

Алоэ

Лекарственное алоэ - отличное средство, которое помогает не только при ожогах и других проблемах с кожей. В нем содер-

жатся ферменты, которые удаляют мертвые клетки, активизируют регенерацию кожи и помогают избавиться от пигментных пятен. Специалисты рекомендуют ежедневно использовать сок листьев алоэ, который находится под тонкой поверхностной пленкой. Просто наносите сок на пятна на лице каждый день на ночь.

Яблочный уксус

В яблочном уксусе содержится целый комплекс натуральных веществ, которые способствуют очищению и обновлению кожи. Его свойства помогают и при гиперпигментации. Просто нанесите яблочный уксус на пятна с помощью ватного диска. Делайте это регулярно на протяжении месяца. Если у вас слишком чувствительная кожа и нанесение чистого уксуса вызывает жжение, можете немного разбавить его водой.

Куркума

Куркума - это не только популярная приправа, но и отличное лечебное средство для кожи. Это также мощное противовоспалительное средство. Странники натуральной косметики рекомендуют наносить её в виде маски еженедельно. Это не только улучшит общее состояние кожи, но и поможет уменьшить пигментные пятна.

узнать часть состава этого эликсира. И самое главное - какая основная трава используется в этом рецепте. Это трава Бакопа. Зная ее химический состав, а также химические составы других трав, воссоздать засекреченный рецепт стало возможным, используя как Индийские травы, так и травы, произрастающие в России.

Настойка Эликсира Махараджей способствует очистке сосудов, улучшению кровообращения в коре головного мозга, защите нейронов коры головного мозга от окислительных процессов после 40 лет и защите от старческого слабоумия, головокружения, ухудшения памяти. А также профилактика от инсультов и инфарктов, сохранение молодости мозга после 40 лет, профилактика от старческого слабоумия после 60 лет.

Другие травы как Горянка и копеечник Алтайский (красный корень) эффективны при половой слабости, также по причине атеросклероза. Красный корень улучшает кровообращение в малом тазу, а Горянка - в сосудах полового члена. В зарубежных странах выпускается большое количество препаратов для улучшения потенции, где основными компонентами являются Горянка, Красный корень.

Затрагивая тему кровообращения в малом тазу и особенно нижних конечностей, хочется отметить такие растения, как конский каштан (цветы), масло из виноградной косточки и эфирные масла из растений лимона, лаванды, кипариса, нейроли, бергамота. Используя масло ви-

ноградной косточки с эфирными маслами для массажа конечностей, можно значительно улучшить состояние сосудов ног. Для этого на 50 мл масла виноградной косточки надо добавить по 2 капли масел лимона, лаванды, кипариса, нейроли, бергамота. Массаж делается легким движением, втирая массажное масло, начиная от стоп, переходя на голени и бедра, то есть снизу вверх. Один раз на ночь перед сном. При этом необходимо принимать настойку цвета конского каштана.

Используя как основу масло виноградной косточки, нами разработан массажный крем, где присутствует настойка цвета конского каштана, арабилактан, пять эфирных масел (лимона, лаванды, кипариса, нейроли, бергамота) и др.

Цветы конского каштана - экстракт уменьшает проницаемость капилляров, стимулирует антитромбическую активность сыворотки крови, усиливает кровенаполнение вен, особенно если в них имеются патологические изменения, понижает вязкость крови, повышает тонус венозных сосудов.

Эфирные масла, обладая противовоспалительными свойствами, к тому же укрепляют и улучшают эластичность сосудов. Арабилактан - (производное Дигидрокверцетина) укрепляет мелкие и крупные кровеносные сосуды, а также снижает уровень триглицеридов и холестерина в крови, не допуская образования тромбов.

ВЕСЕННИЕ ЗВЕЗДЫ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ

Число марта	Фаза Луны/ Лунный день/ Луна в знаке	Рекомендации
13 Понедельник	Убывающая Луна 15 лунный день Весы	Начинается 3-я седмица Великого поста; день преподобного Василия исповедника (в народе было принято принести еловую или сосновую ветку домой - считалось, что она очистит воздух и принесет здоровье; в чай также добавлялись молодые еловые и сосновые почки); в этот день, если жена не будет мужа холить и ублажать, он может стать жертвой приворота (но также и в ночь на 13 марта можно наказать разлучницу, зная правила соответствующего ритуала); день эмоциональных вспышек и конфликтов - постарайтесь разумно рассудить все актуальные ситуации; соблюдайте строгий пост (мясо может принести ощутимый вред организму сегодня); Вы так подвержены вероятности порчи или сглаза в этот день; есть опасность кровоточивости ран, обострений хронических заболеваний; неблагоприятный день для работы с землей и растениями; постарайтесь пораньше лечь спать.
14 Вторник	Убывающая Луна 16 лунный день Весы	День памяти преподобной мученицы Евдокии и мучеников Нестора и Тривимия (считается, что сегодняшняя талая вода целебна, ею обтирали тяжелобольных); день рассудительности и разумных решений; старайтесь подавлять агрессию и спешку в делах; если Вас что-то обидит сегодня, не принимайте близко к сердцу; сегодня придется побороться со всплеском дурных привычек - целый ряд искушений будет Вас атаковать; не перегружайте почки и селезенку, не употребляйте грубую пищу - лучше попоститесь сегодня «мягкими» продуктами (пищей на пару); стрижка сегодня может привлечь измену и предательство.
15 Среда	Убывающая Луна 17 лунный день Весы	День празднования иконы Божией Матери, именуемой «Державная» (помолитесь о здравии и преодолении тяжелых недугов, об обретении спутника жизни, о помощи в финансовых проблемах, спасении от войн и их прекращения); хороший день, чтобы помириться со второй половинкой, если накануне поссорились; янтарный цвет принесет удачу; могут активизироваться инфекционные заболевания, обостриться психические проблемы; очень полезен сегодня контрастный душ; сегодня эффективны настои трав и соки, разбавленные целебной водой (священной, талой).
16 Четверг	Убывающая Луна 18 лунный день Скорпион	День Волоколамской иконы Божией Матери (помолитесь об утешении, исцелении и вразумлении); в народе - Евтропий (нельзя ничего вечером отдавать из дома, особенно давать денег в займы, даже выкидывать сор - лишитесь достатка на очень долгий срок); день правды в делах и отношениях - на поверхность выйдут все Ваши и чужие ошибки, за которые придется расплатиться; контракты, подписанные сегодня, будут очень значительны и важны для будущего; удачу принесет зеленый цвет; очень подвержены болезням почки - одевайтесь теплее, обратите внимание на то, чтобы в тепле были ноги; великолепно сегодня сделать массаж - многие органы нуждаются в хорошем притоке крови; не употребляйте алкоголь, исключите даже спиртовые настойки.
17 Пятница	Убывающая Луна 19 лунный день Скорпион	День памяти благоверного князя Даниила Московского (помолитесь об обретении жилья); в народе - Герасим Грачевник (в этот день, при необходимости, звали знахаря и изгоняли нечистую силу из дома и тел болеющих); в целом, день покоя и тишины (проведите его в молитве, займитесь домом); финансовые дела не будут иметь успеха; сократите физические нагрузки сегодня - день травмоопасный; будьте особенно строги в посте сегодня; уязвим аппендикс.
18 Суббота	Убывающая Луна 20 лунный день Стрелец	Родительская Суббота (помяните усопших); день уединения - коллективная деятельность чревата конфликтами, самостоятельное же планирование принесет успех; остерегайтесь сегодня проявлять заносчивость по отношению к другим; однако в делах, запланированных на сегодня, проявите максимум решительности - все удастся; для заключения брака день неподходящий; откажитесь сегодня от мучного и сладкого; уязвимы - лопатки, верхняя часть спины, брюшина.
19 Воскресенье	Убывающая Луна 21 лунный день Стрелец	Крестопоклонная неделя, 3-я неделя Великого Поста, обретение Честного Креста и гвоздей святой царицею Еленой во Иерусалиме (посетите церковь для укрепления веры и поддержания жизненных сил); день творчества - любое рукоделие удастся исключительно хорошо; удачный день для командировки; общение в коллективе приведет к душевному успокоению; весьма полезными могут оказаться воздушные ванны; белый цвет поможет улучшить настроение; полезными могут оказаться кровоочистительные процедуры - питье соков из моркови, клюквы, граната.

Яйцо - это самое настоящее чудо природы, ведь в нем целебно все: белок, желток и даже скорлупа.

При туберкулезе 6 белых яиц тщательно вымойте кипяченой водой с мылом, обсушите, протрите водкой или спиртом и положите в банку, залейте соком 10 лимонов, оберните банку темной бумагой, накройте марлей и поставьте в темное сухое прохладное место (но не в холодильник). Яичная скорлупа должна раствориться через 3-5 дней. После этого разогрейте 350 г липового меда до текучести и залейте его в банку, добавив 3/4 стакана коньяка. Хорошо перемешайте, перелейте в темную бутылку и храните в прохладном месте. Пейте 3 раза в день по 1 дес. л. сразу после еды. Возможно появление сыпи на теле, которая через неделю обязательно пройдет.

При анемии смешайте 0,5 стак. воды с половиной пакетика желатина и сырым яйцом. Пейте 2 раза в день до еды.

При усталости и повышенной нервной возбудимости разболтайте сырой желток в 1 стак. теплого молока, добавьте сахар и медленно выпейте. Принимайте 2-3 раза в день. Силы быстро восстановятся.

При сухой экземе и псориазе смешайте 2 сырых желтка с 2 ст. л. растительного масла (лучше оливкового) и 3 измельченными дольками чеснока.

Смазывайте целебной мазью пораженные места до исцеления.

При ожогах сразу же, как только обожглись, смажьте пораженный участок кожи сырым белком и повторяйте смазывание до полного исчезновения боли.

Образовавшуюся от белка пленку смойте на следующий день. Если вы обгорели на солнце, размешайте белок в 1 стак. кефира и смажьте кожу. Это средство быстро снимает боль, предотвращает образование волдырей, способствует скорому заживлению.

При приступе невралгии сварите яйцо вкрутую, разрежьте пополам и приложите обе половинки разрезанной стороной к месту боли. Когда яйцо остынет, уйдет и боль.

Хотите укрепить кости, вылечить аллергию, вывести радионуклиды? Для этого достаточно съесть яйцо, сваренное вкрутую. Не выбрасывайте скорлупу, а разо-



НЕ ЗОЛОТОЕ, А ПРОСТОЕ...

Свежие куриные яйца обладают столь чудесными свойствами, что их поистине можно считать золотыми. Они поставят на ноги истощенного, ослабленного человека. В этом продукте находятся все вещества, необходимые нашему организму. Причем усваиваются они идеально. Но блюдами из яиц не стоит увлекаться тем, у кого есть склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. А вот здоровым людям 1-2 яйца в день пойдут на пользу. Детям и пожилым достаточно 2-3 яиц в неделю.

на хлеб и ешьте 3-4 раза в день, запивая теплым молоком. Храните в холодильнике.

Напиток «Здоровяк» (при малокровии)

Растворите в 1/2 стак. кипяченой воды полпакетика желатина, добавьте сырое яйцо и пейте 2 раза в день.

Десерт «Сластена» (при воспалении легких)

3 ч. л. сливочного масла смешайте с 3 желтками, добавьте 1 ст. л. картофельного крахмала и 3 дес.л. меда. Хорошо перемешайте. Ешьте по 1 ст. л. 3-4 раза в день, запивая чаем.

«Легкое дыхание» (при сильном кашле, бронхите, трахеите)

2 яичных желтка взбейте миксером, добавив 1/2 стак. сахарного песка и 3 ст. л. рома.

ЧИА СДЕЛАЕТ ВАС СТРОЙНЫМИ!

Употребление в пищу ЧИА:

- ✓ способствует снижению веса тела;
- ✓ ускоряет сжигание и поглощение жира;
- ✓ имея низкий гликемический индекс, на длительное время снижает аппетит;
- ✓ способствует повышению физической выносливости;
- ✓ улучшает общее состояние здоровья организма.

СОВЕТ:

семена ЧИА обычно замачивают перед использованием в воде или другой жидкости, примерно на 10 минут, а возможно и на ночь, для того чтобы использовать их гидратационные свойства.

Т.: 8 (800) 505-03-72, 8 (926) 425-87-09

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

КАША ИЗ КИНОА

Этот продукт может помочь в формировании здорового и крепкого организма, помочь сохранить прекрасную фигуру.

Аминокислотный состав этого злака, для продукта растительного происхождения, является уникальным. Киноа богата всеми необходимыми для нормальной работы организма аминокислотами. В том числе и незаменимыми. Относясь к продуктам, содержащим медленные углеводы, киноа при систематическом применении способствует похудению. Очень полезна диабетикам, так как нормализует уровень сахара в крови. Наше здоровье в наших руках! Это наше тело! Так давайте не будем засорять его вредными и даже опасными продуктами! Выбираем киноа - выбираем здоровье.



ВАЖНО: Диетологи считают киноа единственным злаком со сбалансированным составом всех необходимых для нормальной работы организма элементов.

На обед или на ужин для всей семьи в качестве гарнира предлагаю очень простой и доступный рецепт приготовления каши из киноа. Если вы еще не открыли для себя ее, то очень рекомендую.

Рассыпчатая, аппетитная и очень вкусная каша из киноа в домаш-

них условиях - прекрасная альтернатива традиционным для многих гречке или рису, например. Она отлично подойдет как к мясным, так и к рыбным блюдам, а также может быть подана к столу с овощами. Полезно и вкусно!

Ингредиенты:

- киноа - 1 чашка;
- вода - 1,5 чашки;
- соль - 1 щепотка.

Приготовление

Первым делом крупу нужно как следует промыть под проточной водой.

После откиньте её на дуршлаг, чтобы стекла вся лишняя жидкость.

Просушивать ее нужно не менее 20 минут, чтобы каша из киноа в домашних условиях была рассыпчатой.

В сотейник или на сковороду отправьте крупу, обжарьте её на среднем огне, постоянно помешивая, минут 5. Киноа должна немного изменить цвет и начать приятно пахнуть.

В отдельной кастрюльке доведите до кипения воду, подсолите её немного. В рецепте приготовления каши из киноа используйте норму 1 к 1,5 с водой.

Выложите обжаренную крупу в воду, уберите огонь до минимума и томите кашу 12-16 минут, пока жидкость полностью не впитается. Кстати, варить кашу можно не только на воде, но и на бульоне, например.

Готовую кашу снимите с огня, оставьте под крышкой еще минут на 10, а затем хорошо перемешайте. Вот и все, ее можно подавать к столу.

Диетолог

Мария Николаевна Макарова.

**ПРИБРЕСТИ ЗЕРНО МОЖНО
ПО ТЕЛЕФОНАМ РЕДАКЦИИ:**

8 (800) 505-03-72 (звонок бесплатный)
+7 (926) 425-87-09

3 РЕЦЕПТА МАЙОНЕЗА ВСЕГО ЗА ПОЛМИНУТЫ

1 РЕЦЕПТ

Ингредиенты:

- 1 яйцо;
- 250 мл. подсолнечного масла без запаха;
- 1 ч. л. сахара;
- 1/3 ч. л. соли;
- 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление

Все в баночку 0,5 л. Взять погружной блендер и главное желток внутрь венчика и плотно прижать к баночке ко дну.

Взбивать желток, время от времени приподнимать венчик. Взбиваем 2-3 минуты. Вот и готово! Натуральный продукт.

Хотите провансаль - добавьте 1 ч. л. горчицы.

Хотите тартар - добавьте чеснок и мелко порезанный соленый огурчик.

2 РЕЦЕПТ (БЕЗ ЯИЦ)

Ингредиенты:

- 150 г молока;
- 150 г подсолнечного масла без запаха;
- 1 ч. л. горчицы;
- 1-2 ст. сока лимона;
- соль.

Приготовление

Масло и молоко взбить блендером 3-4 мин.

В середине взбивания положить горчицу и соль.

Как масса станет белоснежной, похожа на не очень густую сметану, влить, не прекращая взбивать, сок лимона.

Масса очень быстро загустеет.

3 РЕЦЕПТ

Ингредиенты:

- 1 яйцо целое и 1 желток;
- 1 ст. л. горчицы;
- 340-400 г подсолнечного масла рафинированного;
- сок половины лимона;
- 2 ст. л. воды.

Приготовление

Приготовить как и 1 рецепт.

Османова Ф.М., г. Казань.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С НЕЖНЕЙШИМ ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Вкусная и ароматная выпечка не может оставить равнодушным ни одного сладостену. Особенно если эта выпечка домашняя. И ведь немногие знают, что разнообразные торты, сдобные пироги с различными начинками, пирожные, конфеты - все это можно приготовить в домашних условиях. При чем для этого потребуется минимум времени, а результат превзойдет все ваши надежды. Ведь сладкая выпечка, приготовленная в домашней обстановке, не только вкусна, но и полезна. Вы знаете ее состав и понимаете, что блюдо, приготовленное собственными руками, никак не может пойти во вред вашему самочувствию и здоровью ваших близких.

Одним из таких блюд является торт-пирог с ванильным кремом и яблоками «Лакомка». Для его приготовления необходим минимальный набор продуктов, а его вкус придется по душе всем вашим домочадцам. Не верите? У вас есть возможность убедиться в этом, приготовив этот вкуснейший яблочный пирог с заварным кремом на собственной кухне.

Ингредиенты:

- маргарин - 200 г;
- мука - 15 ст. л.;
- сахар - 300 г;
- молоко - 500 мл;
- яблоки - 4 шт.;
- ванилин - 10 г;
- разрыхлитель - 2 л. ч.;
- масло сливочное - 20 г.

Приготовление:

Маргарин нужно искромсать ножом на куски средних размеров. Далее его следует поместить в глубокую тарелку. Тарелку с маргарином необходимо поставить в микроволновую печь на 1 минуту. В подтаявший маргарин добавить разрыхлитель, 150 г сахара, щепотку ванилина и 10 ст. л. муки.

Чистыми руками замесить мягкое тесто. Далее тесто поставить в холодильник. Пока оно остывает, самое время заняться яблоками и кремом.

Для приготовления крема в глубокой кастрюле нужно смешать молоко, оставшиеся сахар, муку и ванилин. Молочно-мучную смесь взбить миксером. Если у вас на кухне нет миксера, можете просто оставить смесь на полчаса. По истечении получаса все комочки растворятся сами по



себе. Это практически классический заварной крем, но его можно приготовить и по другим рецептам.

Далее молочно-мучную смесь поставить на маленький огонь. Варить смесь, постоянно помешивая, до тех

пор, пока она не загустеет. В получившийся крем добавить сливочное масло и хорошенько перемешать.

Яблоки нужно вымыть и нарезать на небольшие ломтики. По желанию вы можете заранее очистить их от кожуры. В этом случае пирог будет вкуснее. Но если вы будете использовать яблоки с кожурой, блюдо будет более эффектно выглядеть.

Разъемную форму для выпечки застелить специальным пергаментом. Форма должна быть разъемной, так как из обычной формы это блюдо вынуть практически невозможно. Ведь пирог получается очень нежным и воздушным. Далее форму слегка смазать сливочным маслом. Если у вас в хозяйстве нет сливочного масла, вы вполне можете заменить его растительным. Достать охлажденное тесто из холодильника. Чистыми руками распределить его по форме, при этом формируя бортики нашего пирога.

Форму с тестом заполнить заварным кремом и декорировать яблоками. Так яблочный пирог с нежным кремом получится еще и красивым.

Поместить пирог в духовку. Выпекать его нужно около получаса при температуре 180 градусов. По истечении нужного времени блюдо остудить и аккуратно достать из формы.

Примечательно, что данный вид выпечки имеет непревзойденный вкус и аромат как в горячем, так и в холодном виде. Он улетает со стола практически мгновенно. Приготовив его, вы убедитесь в этом сами.

реклама

Наконец наше издательство выпускает новую газету «Моя кулинарушка»!



Этот сборник содержит интересные рецепты не только на каждый день, но и замечательные рецепты от прошлых веков до нашего времени. Вы узнаете, что умели готовить великие музыканты и другие известные личности истории, если подпишитесь на новое издание!

В каждом номере вы найдете приготовление салатов, супов, блюд из мяса и рыбы, картофеля и грибов, соусов, гренков, тортов - все, что нужно для вкусного обеда, завтрака или ужина, а также полезные советы, тонкости и хитрости кулинарного мастерства. На страницах газеты вас ждут рецепты экономной хозяйки, а также советы, что делать мужчине, если он остался без своей кулинарки, а для хозяйки - как найти путь к сердцу мужчины!

Эта газета для тех, кто хочет удивлять и радовать свою семью и окружающих несложными вкусными рецептами!

Издание новое, поэтому лучший путь найти его - подписаться на него! Раз в месяц вы будете получать великолепную информацию и жить красивой и сытной!

Подпишитесь на «Моя кулинарушка» через «Почту России»:

- «Моя кулинарушка»: индекс полугодовой: 12593, годовой: 12605.
- Комплект («Бабушкины рецепты» + «Моя кулинарушка»): индекс полугодовой: 12619, годовой: 12621.

**«За деньги можно купить лекарства,
Но не здоровье!**

Дом, но не домашний очаг.

Книги, но не ум.

Украшения, но не красоту...»

Поль Брэгг.

Как часто в жизни так бывает: юноша ходит тенью за красоткой, а она на него не глядит - слишком много поклонников. И тоже, как часто бывает, она либо остается ни с чем, либо отдает руку вертопраху. Красавица поставила условие - выйдет замуж за того, кто высоко в горах добудет для нее волшебный цветок Эдельвейс. Многие юноши отправились в поднебесье. Каждый своей дорогой. В сказании говорится, что «Скрывают горы свой секрет, хранят уж много тысяч лет. Лишь гоблин на вершину влез и охраняет Эдельвейс». Все юноши вернулись ни с чем. Только один юноша остался в горах. Его не было так долго, что люди подумали - он погиб... Шло время. Красавица осталась одна - одинешенька. Быстро увяла ее былая красота, и она очень жалела о днях былой молодости. Но она не забывала того, кто не вернулся с гор. Однажды она открыла дверь и увидела его, молодого и полного юных сил. Юноша протянул своей возлюбленной Эдельвейс, она прикоснулась к цветку, и прежняя красота и молодость вернулись к ней сполна! Не зря в веках Эдельвейс зовут цветком вечной молодости. Никакая косметика не заменит силу омоложения Эдельвейса!

«Божественная красота, которую я знаю, - здоровье». Генрих Гейне.

лежит к семейству астровых - сложноцветных. На латыни его название звучит как «Leontopodium». Растение многолетнее, высотой 10-40 см. Род «эдельвейс» представлен на Земле 40 видами. В России произрастает всего 10 видов. На Алтае встречается 3 вида: бледно-желтый, равнинный и скрученный. Равнинный - самый лечебный. Он способствует быстрой регенерации тканей, восстанавливает их и обновляет. В Тибете его считают незаменимым при прижиганиях для продления жизни, на Алтае - при коклюше. В народной медицине с давних пор эдельвейс применяют при желудочно-кишечных расстройствах, грыже, как противовоспалительное средство, успокаивающее, при желчнокаменной болезни, как отличное отхаркивающее при простудах.

На Алтае с помощью эдельвейса лечат коклюш. Как пишет наш известный травник Юрий Никифоров, на Алтае, в Кош-Агачском районе эдельвейс в отваре считается лучшим средством при остром бронхите, воспалении легких.

Отвар готовится так: на 1 стакан 1 ст. л. кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить и выпить в 4 приема.

Этот отвар поможет при всех вышеперечисленных заболеваниях, а также при трахеите и воспалении легких.

Эдельвейс хорошо помогает при гипертонии и стенокардии. В качестве наружного средства его используют при гнойных, долго не заживающих ранах, трофических язвах, ожогах. Он способствует ускорению регенерации (восстановлению) тканей. Неудивительно, что он считается незаменимым в лечении обморожений.

Основной рецепт применения:

1 ст. л. без верха измельченного эдельвейса залить 1 стаканом холодной воды, медленно довести до кипения, кипятить 5 минут, остудить. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Это лекарство поможет при всех вышеперечисленных заболеваниях, а также при трахеите и воспалении легких.

Лосьон для кожи делают так:

4 ст. л. травы на 0,5 л водки. Настоять 2 недели. Протирать им кожу утром и вечером. А если добавить по 2 ст. л. розмарина, манжетки и 1 ст. л. корней девясила, то лучшее омолаживающее средство и представить себе трудно.

Зевс предложил вручить волшебное яблоко, названное «Самой Прекраснейшей» одной из богинь. Суд вершил Парис. Богиня Гера пообещала Парису безграничную власть и богатство. Афина - мудрость и непобедимую воинскую славу. А Афродита - самую красивую женщину. И Парис вручил яблоко Афродите. Но и простые люди хотели быть молодыми и красивыми, в основном, конечно, женщины! Хотя бы как можно подольше. Конечно, пословица гласит: «Не родись красивой, а родись счастливой», но есть и другая: «Красота спасет мир!» Красоту и молодость не купить за деньги. Их дарит нам Природа!

Во время спора богинь за титул «Прекраснейшей» под раскидистым деревом Гинкго сидела жена купца. К ее ногам покатился странный плод дерева - как абрикос, дерево прошелестело: «Богини в гневе подрались, яблоком раздора станет тот плод. А моя сила дает молодость, тебе выпал мой плод - «Серебряный абрикос» - ты будешь очень долго молодой, дарю тебе неувядаемую молодость». И правда, когда ее мужа - купца взяли в плен и он вернулся через 20 лет домой, его встречали две молодые женщины. Он подумал: две дочери, а жена, видимо не дожила... и долго не мог поверить седой муж, что вторая женщина - его жена, а дочь - одна.

Гинкго - легендарное дерево! Оно прародитель всех хвойных пород, оно видело динозавров! Его сажают около храмов в Японии и Китае. Возраст деревьев - бывает более нескольких тысяч лет. «Гин-Кио» - называют его - «Серебряный абрикос».

Абрикосы эти несъедобные. А листья, как веер, иголки - сросшиеся. Хочу открыть секрет: собирать лучше осенние листья и только с дерева - не опав-

БУДЬ ВСЕГДА САМОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!

Ольга Викторовна Климова

Да, за деньги не купить настоящую молодость! Каждое утро, смотрясь в зеркало, надеешься увидеть помолодевшие черты. Ну, или хотя бы новые морщинки... Сколько уже кремов ушло на лицо, а сколько денег? Можно сделать подтяжку, лицо будет, как у фарфоровой куклы, или накачать уколами... Но остальное тело? Руки, уши, шея, ноги...

А о Природе мы забываем!

Вот таинственный **ЭДЕЛЬВЕЙС** - гордый рыцарь седых горных вершин. Принад-

Сейчас известно, что в химический состав эдельвейса входят хлорогеновая и фенольная кислоты, которые обуславливают его фотозащитные и антиоксидантные свойства. Благодаря высокому содержанию танина, эдельвейс очень эффективен при лечении солнечных ожогов. Косметологи многих стран используют его при изготовлении кремов и гелей (так вот почему красавицы прошлого заставляли своих поклонников приносить им эдельвейсы!).

шие. Все ученые мира назвали Гинкго деревом молодости. «Не утверждаю, что Гинкго - дерево жизни, но оно дерево молодости», - сказал Хайнц фон дер Мольтке. Гинкго - многое и лечит: даже болезнь Альцгеймера, а также атеросклероз, диабет, предохраняет от инфарктов, инсультов, лечит их последствия, сдерживает раковые метастазы. Сейчас много препаратов из Гинкго. Но натуральные листья, конечно, намного эффективнее.

Рецепт: листья смолоть в порошок. Хранить в бумажном пакете. Срок хранения - 2 года. Принимать по 1 ч. л. порошка 3 раза в день во время еды. Противопоказаний нет. Курс приема - 1-2 месяца, перерыв 3 недели. Людям от 30 до 45 лет - принимать 1-2 курса в год по 2-3 месяца. Людям от 45 до 60 лет - 2-3 курса в год. Кому больше 65 лет - принимать ежедневно.

Ну, кто знает о таком растении как розмарин? Слышали многие. А видели? Розмарин в народе: Невестино платье, Свадебный цвет, Морская роса.

РОЗМАРИН лекарственный из семейства губоцветных. Это вечнозеленый кустарничек, приятно пахнущий, с серовато-бурой корой, линейными мелкими листиками. Цветки - фиолетово-голубые, с двулопастной верхней и трехлопастной нижней губой. Родина - Средиземноморье. Розмарин является прекрасным средством для омоложения, помогает при переутомлении, слабости и депрессии, стимулирует кровообращение и пищеварение, помогает при «холодных» состояниях, включая простуду и ревматизм, при головных болях, которые облегчает теплый компресс из отвара Розмарина, а не пузырь со льдом. Он также поможет: при колитах в верхней части живота, ревматизме, подагре, при слабости организма после длительных заболеваний, особенно при пониженном давлении (необходимо учесть, что он временно немного поднимает давление).

«Если чувствуешь тяжкое недомогание, слабость - отвари листья розмарина в воде и вымойся ею... и как бы родишься заново!» Травник Банкаса 1525 г.

Так делают розмариновое вино:

20 г сухого розмарина заливают 0,7 л хорошего красного вина из натурального винограда, настаивают не менее 5 дней. Пьют по рюмке 2 раза в день. Не на ночь.

Розмариновая ванна: 30-40 г розмарина залить кипятком - 1 л, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить. Вылить в наполненную ванну.

Для многих эпилепсия - приговор, обжаловать который решается далеко не каждый. Это и понятно, ведь порой перед таким непростым недугом бессильна оказывается и медицина. Но, к счастью, народные рецепты, которые передаются из поколения в поколение, зачастую помогают справиться с такими заболеваниями, которые некоторые из нас даже вслух бояться произносить. Среди таких напастей оказалась и эпилепсия, лечить которую наши предки предложили листьями розмарина. Для приготовления целебного средства необходимо 1 ст. л. розмарина залить 250 мл горячей воды, настоять 15 минут, после чего процедить. Полученное средство необходимо принимать по 100 мл утром и в обед за 20 минут до еды.

Конечно, для омоложения кожи поможет и белое каменное масло: 3 г теплой кипяченой воды, отстоять 2 дня. Смачивать кожу 1 раз в день.

Еще, мы знаем, что Белое Каменное масло (Замч, Белый бальзам жизни, Эликсир жизни, Эликсир Бессмертия, Слезы гор, Молоко гор, Элирийская соль, Чао-Туи, Белый хранитель жизни, Кровь горы, Пища богов, Бессмертная амброзия, «Браг-шун», «Барагшун») спасает от множества болезней!

Содержит всю таблицу Менделеева. От каждого диагноза - рецепты разные (дозировка). А вот о том, что оно омолаживает организм и кожу лучше любых косметических средств и витаминов - мало кто знает... Через полгода применения исчезает седина волос. Разглаживаются «гусиные» лапки у глаз, улучшается зрение. За год применения эффект омоложения - 10-15 лет. Не зря пословица гласит: «Живое лечат живым!».

Ну, а как же такая грустная пословица: «Брату нужна сестра богатая, а мужу жена - здоровая»? Я предлагаю девушкам и женщинам не только омолаживаться, но и стать здоровыми. Для этого у меня есть набор, который я назвала «Любава». Он состоит из Боровой матки, Красной щетки и горного Морозника. Замечательно помогает при миомах, кистах, фибромах, полипах, эрозии, андексите, зуде, эндометриозе, климаксе, белях, опущении матки, непроходимости труб, нарушениях менструального цикла. И в 80 % помогает избавиться от бесплодия!

Ну, а как же при красивой внешности - да не создать стройную фигуру? Если перепробовали многие средства и диеты, а вес опять набирается? Это Ваша печень разучилась «сжигать» жиры! Помогите ей, да и лишние килограммы сбросьте. Есть у Природы и от этой

проблемы отличный доктор - Трутовик лиственный: не зря японцы много веков закупают его в России и применяют методику Ямакиро (что в переводе означает «Ручеек»). Вспомните о грациозности и стройности гейш, да и всех японок.

Эти травушки - и для меня, и для тебя, и для всех Вас, милые женщины, мамочки, бабушки. Будьте всегда самыми обаятельными и привлекательными, сберегите молодость, сохраните здоровье, будьте красивыми и счастливыми, любимыми и желанными. И всего-то нужно - немного терпения. «Хочешь, чтобы дело было сделано хорошо - сделай его сам», - замечательная пословица. А при заказе Белого Каменного масла или женского набора «Любава» я вышлю редкие старинные рецепты омоложения, их сохранили для нас наши предки, наши Берегини - Любавы, Марьи, Евдокии, да Варвары. Милые женщины - времени вопреки, по Природному велению да по Вашему хотению - молодейте! Будьте ненаглядными, будьте милее всех, у Вас есть волшебная Сила Природы! Омолаживающими растениями являются также Морозник, гриб Рейши, Манжетка, Золотой корень, Красная щетка, Панцерия, Арника. Продлят жизнь Молочай Палласа, Калужница, Вероника, Скрипун трава, Мумие.

«Любая женщина прекрасна!

Но все же каждой нужно вновь

И молодеть, и изменяться,

И быть желанной вновь и вновь!».

Могу также предложить: Морозник (корни, не порошки), Шикшу, Вербену, Лапчатку белую, Золотую колючку, Володушку, Дымянку, Красную щетку, Мужик-корень, Горичник, Очанку, Омелу, Софору, Желтушник, Шлемник, Эдельвейс, Красный корень, Витекс, Диоскорею, Калган, Медуницу, Аконит киргизский, Розмарин, Норичник, Льянку, Уснею, Астрагал, Грушанку, Боровую Матку, Зубчатку, Гинкго, Васильки, Царский скипетр, Адамов корень, Панцерия, гриб Рейши, Каштан, Черный орех, Зеленый Грецкий орех, Арма-Алоказию, Агаву Американскую, Скрипун-траву, Маклюру. Корни от алкоголизма с молитвами. Трутовик с методикой похудения «Ямакиро». Белое каменное масло (натуральные кусочки) со всеми рецептами.

Предлагаю свою книгу о редких лекарственных растениях с легендами, сказаниями и фотографиями.

353440, Краснодарский край, Анапа, Главпочтамт, До востребования Климовой Ольге Викторовне.

e-mail: olga_klimova1955@mail.ru

Телефон: 8-(918)-488-93-70

«ТИХИЙ УБИЙЦА» ГОТОВ К НАПАДЕНИЮ!



Иду, точнее почти уже бегу, по лесу, ноги в огромных отцовских кирзовых сапогах то и дело вязнут в зыбкой мшистой почве. Вниз почти не смотрю, спотыкаюсь о корни и падаю на мокрую от моросящего дождя землю. Один сапог сразу наполняется холодной грязевой жижей. Хочется плакать и кричать, звать на помощь: а может, я и правда кричу, но сознание от страха и ужаса почти покинуло меня. И я не понимаю, что происходит наяву, а что в моей голове.

Мне лет восемь-десять. Мы с оравой, такой же не по размеру и не по погоде одетой ребятни, отправились в лес за чем-нибудь съестным: грибами, ягодами, орехами - что попадется.

В погоне за добычей мы не заметили, как разбрелись в разные стороны. Помню, как подняла голову от куста дикой малины, и горло сковал ледяной ужас: Я НЕ ЗНАЮ, В КАКУЮ СТОРОНУ ИДТИ! Я НЕ ВИЖУ СВОИХ!! Я начала метаться в разные стороны, кричать, звать, но никто не отзывался.

По лесу я бродила весь день. В какой-то момент мне стало казаться, что я хожу по кругу: примечала оборванные кусты черники, знакомые метки на деревьях - от этого становилось еще страшнее. Лишь к вечеру мне каким-то чудом удалось выбраться на проселочную дорогу, ведущую к селу за много километров от дома.

Как я вышла? Как мне, ребенку, хватило сил и мужества продолжать искать дорогу? Ответов у меня нет до сих пор. Но по сей день я очень живо помню те ощущения холода и какой-то жуткой безысходности, сковывающей по рукам и ногам, не дающей двигаться и думать. Мне кажется, это будет преследовать меня всю жизнь в страшных снах.

* * *

С тех пор прошло много лет. Я повзрослела, даже постарела: в том году разменяла седьмой десяток. Все как у всех: и давление поша-

ливает, и сердечко дает о себе знать периодически, и сосуды бы почистить... в общем, как и многие, к пенсии разжилась приличным букетом стандартных болячек.

А вот семьей так и не обзавелась: Бог не дал ни мужа, ни детей. По молодости было ухаживал за мной мужичонка один, на 12 лет меня старше. Мы уже и к свадьбе готовились. Да он гипертоником был, в один день сердце не выдержало постоянно высокого давления - инфаркт. Так его враз и не стало. После него так и не сложилось у меня ни с кем из ухажеров.

С тех пор гипертония для меня воистину «тихий убийца». Боюсь этого заболевания страшно, а у самой давление часто скачет. Вспоминаю, как быстро сгорел Павел, и понимаю, что в случае чего со мной - даже похоронить некому будет. Родных нет, сестра только. Да она давно на Алтае живет. Замуж вышла за военного, помотались по стране, а на пенсию вышел - так и осели в Сибири.

По гостям мне ездить не к кому особенно, а тут позвонила университетская подруга. Больше 20 лет не виделись. Пригласила к себе на дачу в Подмосковье. «Приезжай, говорит, погостить. Тут чистый воздух, природа - благодать!». Я долго не думала - собралась и поехала.

Природа в Булычево, действительно, сказочная! Сосновый густой лес, речка, кукурузные поля недалеко. Очень похоже на деревню, где мы детьми жили. Здесь я даже чувствовала себя лучше, чем дома: меньше стала утомляться, лучше спать, меньше таблеток от давления глотать. Тонومتر показывал 135/85 - я давно этих цифр уже не видела.

Через пару дней на даче решили мы с подругой сходить за грибами. Очень уж у них лес грибными местами богат, по ее словам. Я вообще сначала идти не хотела - помню тот случай из детства.

Страх так и остался. Но договорились о том, что углубляться в чащу не будем, прогуляемся вдоль дач и обратно.

Погода стояла чудесная, грибов и впрямь здесь видимо-невидимо! Я радовалась, как ребенок, найдя семейку лисичек под елкой или мясистый белый! Грибники меня поймут - начинается азарт, найти очередной грибок - удовольствие необыкновенное. Бродили мы долго, проголодались, устали, было жарко и душно. Спина уже начинала ломить от частых наклонов. Да как уйдешь - грибов море! Наклонилась я за очередным подберезовиком, поднимаю глаза, чтоб похвалиться подруге и... Перед глазами пролетела вся жизнь. Лес незнакомый, в какую сторону идти - не знаю, подруги не видно и не слышно. Вспомнился тот жуткий день из детства, когда заблудилась. Вмиг охватили все те же ощущения: ужас, страх, паника.

Я бросила корзинку, стала звать на помощь. И тут как страшный удар чем-то тяжелым по темечку, пронзила острая игла от макушки до самых пяток... и я погрузилась в темноту.

Что было дальше - я не знаю. Перед глазами мелькали воспоминания: лес, тяжелые сапоги, и я маленькая бегаю, плачу, кричу. Очнулась уже в скорой. Надо мной навис молодой фельдшер. «Она глаза открыла!» - заорал он. Я хотела что-то сказать, но язык не ворочался. Своего тела я не чувствовала совсем. Тошнило. Я снова провалилась в дремоту.

Меня отвезли в реанимацию ближайшей больницы. Взяли анализы, поставили капельницу, что-то кололи внутримышечно. Это все мне рассказывала подруга уже потом. Я почти ничего не помню. Вспоминаю только, что с носилок на кровать тягали меня санитары - я не чувствовала ни рук, ни ног. Уже потом, когда бегодня врачей вокруг меня улеглась, я поняла, что не шевелится правая сторона: рука и нога.

«Как же так получилось? Инсульт! - спрашивал лечащий брат подругу, - Ваша знакомая - гипертоник. Ей физические нагрузки запрещены вовсе! А вы в лес отправились! Это все очень серьезно! Она хоть таблетку пила в этот день?»

Не пила... на природе я чувствовала себя прекрасно, думала, что медикаменты можно отменить. Оказывается, гипертония настолько коварна, что может «напасть» и выдать последствия в любой момент.

Восстановление было очень тяжелым. В первую очередь, в моральном плане, про физическую сторону и вовсе говорить не буду. Все гигиенические процедуры выполняла санитарка, я даже ложку держала с большим трудом левой рукой. Говорила, как в замедленном фильме - очень медленно и непонятно. Зеркало мне не давали: парализовало правую часть лица. Позвонили сестре в Бийск, она обещала приехать. У меня была только одна мысль: «Ну хоть на похороны успеет». Такие думы крутились в голове.

Сестра смогла приехать только через 2 недели после случившегося. Я тогда поразились: Наталья старше меня на 7 лет, а выглядит моложе на 10...

Вскоре меня выписали домой. Я почти не спала - все плакала. А сестра все заботы по дому взвалила на себя: готовила, стирала, убирала. Меня и кормила, и мыла - золотой человек!

Очень медленно, но верно я стала восстанавливаться. Делала зарядку, как врач говорил, старалась максимально, насколько это возможно, обслуживать себя сама. Спать стала лучше, унывать себе не разрешила, настроение наладилось. Через 3 месяца мышцы лица стали заметно сильнее: губа и щека уже не отвисали безвольно, а потихоньку подтягивались. Я стала шевелить пальцами на правой руке, нога все еще была недвижимой. Но я ужасно радовалась своим успехам: вот какая я молодец! Поправлюсь обязательно!

Сестра меня подбадривала и во всем поддерживала. Но как-то раз я заметила, что она мне что-то добавляет в чай. На мой вопрос она призналась: все 3 месяца она пила меня отваром из коры сибирской лиственницы.

Пожив немало на Алтае, Наталья переняла многое из быта местных жителей. Многие из поколения в поколение передают рецепты целебных настоев и отваров, поч-

ти не лечатся медикаментозно. Алтай - это же природная здравница. Здесь каждая травинка - мощнейшее оружие против всех недугов.

Я сначала приуныла: оказывается мое хорошее самочувствие - не моя заслуга. А подумав, даже обрадовалась - раз за такой короткий срок такие успехи, у меня появился шанс снова вернуться к нормальной жизни!

Теперь мы уже обе пили чай, добавляя отвар. У Натальи, оказывается, тоже раньше был холестерин повышенный, был риск тромбообразования. Но кора лиственницы поддерживает ее здоровье в норме уже много лет - тромбов нет и в помине.

Ее запасы целебного отвара стали заканчиваться. Посылка от мужа с Алтая все не приходила. В моем случае прерывать терапию было не только нежелательно, но и опасно! Наталья стала спрашивать по аптекам, интересоваться у знакомых, где в Москве можно приобрести вытяжку из коры сибирской лиственницы. И ей посоветовали не искать сам экстракт, а взять сразу готовый бальзам на его основе. Рассчитать верные пропорции самостоятельно в домашних условиях крайне сложно: часть полезных веществ обязательно потеряется в процессе изготовления настоя.

Через знакомых, тоже бывших военных с Севера, мы нашли производителя, поставяющего бальзам на основе того самого экстракта во все уголки страны. Особенно на нас подействовало, что завод располагался в Бийске! Оказывается, сестра жила в одном городе, где производится препарат - а она и знать не знала.

Заказали, и буквально через 3 дня нам привезли бальзам «Larix Sibirica Лиственница Сибирская». Курс я продолжила. Еще через месяц я стала чувствовать ногу! Я уже могла самостоятельно сесть! Рука уже немного работала: ощущение было такое, как будто я ее просто отлежала. То есть я могла ей двигать, но она еще не полностью слушалась. Я отпустила сестру домой, в Бийск. Теперь у меня уже был свой «канал» поставки чудодейственного бальзама. Еще полгода ко мне приходила сиделка, помогала в быту. А в общей сложности через год после инсульта я начала потихоньку передвигаться с палочкой!

Часто навещает подруга. Та самая, с которой отправились за грибами. Теперь вместе с ней чаевничаем, вспоминая тот случай. Она тоже стала принимать бальзам, ведь не помешает следить за давлением - грибов -то в лесу еще многого!

Елисеева Т.Н.

реклама

Благодаря своему составу, киноа, прежде всего, необходима для формирования крепкого и здорового организма - начиная от костей и тканей и заканчивая внутренними органами.

Частое употребление киноа поможет укрепить кости и, следовательно, избавить от многих заболеваний, например, артрита, что крайне важно для пожилых людей.

Что касается воздействия на внутренние органы человека, в киноа содержится много клетчатки, благодаря чему этот злак просто необходим всем, кто страдает диабетом, заболеваниями сердца и гипертонией.

Кроме того, киноа выводит из организма все вредные вещества, шлаки и холестерин, тем самым очищая организм от всего ненужного и препятствующего его нормальному функционированию.

Регулярное употребление киноа в пищу снизит уровень сахара в крови, предупредит развитие сердечно-сосудистых заболеваний и поможет избавиться от мигреней и сильных головных болей, так как способна оказывать успокаивающее действие на нервную систему человека.

**ПРИБРЕСТИ КИНОА МОЖНО В РЕДАКЦИИ. ЗВОНИТЕ
8 (800) 505-03-72, 8 (926) 425-87-09**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ

- НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК ВАШИХ СОСУДОВ И СЕРДЦА

На протяжении предыдущего десятилетия основными болезнями, уносившими больше всего человеческих жизней, стали ишемическая болезнь сердца и инсульт. Сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз) – одна из самых острых проблем современного общества. Ваше здоровье, в первую очередь, зависит от Вас. Уже сегодня в силах каждого из Вас изменить свою жизнь в лучшую сторону.

НЕ ВСЕГДА НАДО СБИВАТЬ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Зачастую, обнаружив повышенное артериальное давление (АД), люди спешат его привести в норму с помощью каких либо лекарственных средств. С точки зрения воздействия на весь организм в целом это не совсем верно. Например, систематическое «искусственное» снижение АД медикаментозными препаратами может привести к ухудшению функции почек и развитию вторичных неблагоприятных эффектов. Медицинской науке хорошо известно, что функция почек с ростом АД улучшается и что почки – это орган, которому требуется высокое давле-

ние для фильтрации крови.

В случае же лечения гипертонии натуральные средства хороши тем, что при существенном снижении АД не происходит негативного воздействия на остальные органы и системы организма. Например, применение витального комплекса «Larix Sibirica» несет за собой не только нормализацию АД, но и общее укрепление организма. Так же нет никаких противопоказаний к длительному курсу терапии бальзамом.



КАК РАБОТАЕТ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «LARIX SIBIRICA» ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ

Высокоэффективный витальный комплекс «Larix Sibirica» Лиственница Сибирская – натуральный растительный бальзам на основе коры сибирской лиственницы, который способен нормализовать давление, работу сердечно-сосудистой и нервной систем, повысить иммунитет.

Высокоактивные компоненты в составе «Larix Sibirica» Лиственница Сибирская уменьшают проницаемость, повышают эластичность, снимают воспаления и защищают стенки сосудов, препятствуют образованию холестериновых бляшек и развитию

атеросклероза, стимулируют деятельность сердечной мышцы, приводят в норму сокращения сердца, восстанавливают состав и вязкость крови, снимают отечность, нормализуют работу желудка, кишечника, печени, почек, поджелудочной и щитовидной желез.



«ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...»

Ежедневное употребление бальзама «Larix Sibirica» Лиственница Сибирская даже у здоровых и молодых людей способствует устранению последствий лагубного воздействия внешних условий (радиация, употребление продуктов, содержащих ГМО, электромагнитные излучения и т.д.)

✉ ОТЗЫВЫ

Всю свою жизнь я «кручу баранку». Работал и на рейсовом автобусе, и в такси, и дальнотойщиком был. К 55 годам набрался приличный букет «профессиональных» болезней – лишний вес от сидячей работы, геморрой, больная спина и суставы. Обострились хронические заболевания – гипертония и проблемы с сердцем достались мне по наследству. Доходило до того, что в рейсе иногда приходилось останавливаться на обочине пережидать приступ стенокардии или скачок давления. Жена ужасно за меня переживала, боялась, что плохо станет прямо за рулем. Что греха таить, самому иногда бывало страшно: не за себя – нет! За людей в салоне несу ответственность. Несколько раз чудом избегал аварий, давление подскакивало – я переставал контролировать ситуацию. Как-то супруга принесла домой бальзам «Larix Sibirica» Лиственница Сибирская, и я стал его принимать. Через пару месяцев стал замечать, что лучше переношу ночные смены, даже сутки без сна не выбивали меня из колеи, я словно сбросил пару десятков лет! Давление стабилизировалось на уровне 135/80. Знаю точно, так как нас проверяют перед каждым рейсом. Боли в сердце не беспокоят давно. Спасибо супруге и бальзаму, конечно! Благодаря ему имею возможность зарабатывать на хлеб без ущерба здоровью.

Сергей Баргов, г. Ростов-на-Дону



В свои 38 лет я была измучена скачками давления. Мучительные головные боли сопровождали меня уже много лет, нервозность мешала жить мне и моим близким. Кто это испытывал, тот поймет. Ничего в жизни не радовало. Сколько клиник посетила, а результата не было. Таблетки сопровождали меня повсюду. От них стал болеть желудок. Соседка принесла газету и рассказала о чудесном продукте «Larix Sibirica», который помогает людям избавиться от проблем с давлением. Не веря уже ничему, все же решила проконсультроваться. Специалист-консультант объяснил, почему данный продукт мне подходит, как действует, как правильно его принимать и порекомендовал пройти месячный курс. Сначала не поняла, думала самовнушение. Прошла неделя – другая. Головные боли больше не напоминают о себе, я даже забыла о давлении и желудок не болит. Огромная благодарность всей компании за ваш труд. Вы дарите людям возможность радоваться жизни.

Фарида Фаизова, г. Альметьевск, респ. Татарстан



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

25 МИШЕНЕЙ, ПО КОТОРЫМ БЬЕТ «LARIX SIBIRICA»

Бальзам рекомендовано применять:

- для нормализации давления, даже при хронической гипертонии (или гипотонии);
- при слабой работе сердца в пожилом возрасте;
- для снижения холестерина;
- при отеках сердечного и почечного происхождения;
- при нарушении функций головного мозга (в т. ч. болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, ухудшении памяти, эпилепсии, головных болях, головокружениях, нарушениях сна, беспричинном страхе, повышенной возбудимости и т. д.);
- при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов;
- для восстановления кровоснабжения конечностей;
- при нарушении функций сердечно-сосудистой деятельности – полностью исключает вероятность инфарктов, инсультов и развитие атеросклероза;
- при нарушении зрения;
- при опухолевых изменениях;
- при сахарном диабете;
- при заболеваниях щитовидной железы;
- при анемии (малокровии);
- при варикозном расширении вен, тромбозе;
- при нарушении функций мочеполовой системы (воспаление почек, камни, аднексит, миома, эндометриоз, климакс);
- при нарушении функций опорно-двигательного аппарата (болях, артрите, ревматизме, артрозе и др.);
- при заболеваниях предстательной железы;
- против глистов;
- при заболеваниях печени и желчного пузыря, селезенки, желудка, кишечника;
- при хроническом алкоголизме;
- для облегчения течения лучевой болезни;
- для укрепления иммунитета;
- при общей слабости, упадке сил;
- при изменении на коже (акне, угри, аллергия, дерматит, псориаз и т. д.);
- при простуде, кашле.

«ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...»

Дигидрокверцетин – уникальный биофлавоноид, содержащийся только в коре лиственницы сибирской. Обладает высокой антиоксидантной активностью и превосходит по своей активности многие известные антиоксиданты в мире.

Получите консультацию специалиста и сделайте заказ по телефонам:

**Мегафон 8 (929) 536-37-96,
МТС 8 (985) 395-75-09,
Билайн 8 (967) 001-10-82
Горячая линия 8 800 100 24 91**

**Звоните прямо сейчас!
Звонок бесплатный!**

АКЦИЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ! ТОЛЬКО ДО 3 АПРЕЛЯ!

Закажите 6 упаковок бальзама «Larix Sibirica - Лиственница Сибирская» и получите 2 упаковки и каталог совершенно бесплатно + бесплатная доставка!

**Стоимость упаковки: 910 руб.
Рекомендованный курс приема
от 6-ти упаковок.**

ИП Фатахов А. С. ИНН 590772447203

Хочу рассказать всем о новом бальзаме на алтайских травах, называется он «Ларикс Сибирика». У нас с бабушкой вдруг случилась беда – начались головокружения, один раз даже чуть не упала, успели вовремя подхватить. Конечно, у нее там еще масса всяких проблем, она и на ноги стала жаловаться, и давление пошаливает. Отвели в больницу, определили по анализам пониженный гемоглобин. Выписали таблетки, а от них стал сильно болеть желудок. Прописали еще какие-то, тоже не очень хорошо, а желудок так и не прошел.



Мы решили заказать нашей бабуле витальный комплекс «Ларикс Сибирика», брат прочитал о нем где-то в интернете. Заказ – на официальном сайте, что внушило нам мысль о безопасности бальзама. Еще один момент – в состав не входит сахар и спирт. Получили, запах такой приятный и необычный, чуть с горчинкой.

Теперь о результатах. Через месяц гемоглобин был в норме, головокружения прошли полностью, желудок болеть перестал. Если до этого бабушка выходила гулять только во двор, то теперь спокойно ходит по магазинам и даже ездит в метро время от времени. Мы сами поражены таким действием. Никаких жалоб вообще, суставы не болят, давление в норме, спит отлично. Наша мама заказала и себе еще курс, тоже хочет попробовать стать молодой и активной.

Зинаида, г. Москва.


В 42 года я неожиданно для всех стала мамой в третий раз. Ребенок, как вы понимаете, был незапланированный, но как узнала, что в положении, решила – буду рожать! Врач предупредил меня о возможных рисках: все-таки пятый десяток, много хронических заболеваний, большая нагрузка на весь организм. Но выносила малыша я на удивление легко. Зато после родов здоровье мое пошатнулось: начался варикоз, геморрой, давление постоянно поднималось. Мне за маленьким надо присматривать – а я с кровати встать не могу. Молоко быстро пропало. Да и бессонные ночи в таком возрасте не проходят даром: постоянно головные боли, головокружение, слабость. Врач поставил ВСД и посоветовал попить что-нибудь натуральное для сосудов. Нашла в интернете бальзам «Larix Sibirica» и заказала себе. Уже после месяца приема я стала бодрее, головные боли прекратились, давление вошло в норму. Ушла деликатная проблема со стулом. В целом я стала гораздо лучше себя чувствовать и уже могла полноценно заниматься сыном! Спасибо заводу «Здоровая семья», что я теперь могу полностью посвятить себя ребенку, не думая о своих болячках!



Людмила Ивановна, г. Владимир

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОМОГИТЕ ЩИТОВИДКЕ

 Сегодня очень многие страдают от недостатка гормонов щитовидной железы. Медики называют это заболевание гипотиреозом. У народной медицины есть рецепты и на этот случай.

- Периодически смазывайте йодом область щитовидной железы. Она отблагодарит вас за это очень хорошей работой.

- Ежедневно принимайте 0,5 л смеси соков: картофельного, морковного, из сельдерея или картофельного, свекольного и огуречного. А из питания исключите все мясные и рыбные продукты. Результат почувствуете уже через месяц.


- Размешайте в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. меда, 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 каплю йода. Принимайте 1 раз в день после еды при увеличении щитовидной железы в течение 5 дней. Затем сделайте недельный перерыв и повторите лечение.

Пейте отвар неочищенного овса. Когда вода закипит, положите на 1 л воды горсть овса. Прокипятите минуту и закутайте кастрюлю. Дайте хорошо настояться и пейте, когда захочется. Можно заваривать овсяную труху и пить как чай.

Филонова А.Н., г. Клин.



ПЧЕЛКИНО ЛЕКАРСТВО

 У меня на большом пальце правой ноги с юности подагра. С возрастом мне становилось все хуже и хуже. Шишка эта разрасталась, обувь подобрать становилось все труднее. В общем, мучилась я. Спасение пришло неожиданно. Точнее, прилетело...

Как-то летом прилегла я на диванчик, стоящий у нас во дворе под навесом, и не заметила, как заснула. Проснувшись от дикой боли на больном пальце. Смотрю, а там пчела бьется. Жало-то ее не отпускает. Отодрала я пчелу, а жало вытащить сразу и не удалось. Так что весь ее яд в меня и попал. Дня через три опухоль после укуса спала, но что самое удивительное - и боль, которую давала подагра, изменилась. Стихла как-то, перестала мучить. Так, ноет слегка. И стала я пчелок приманивать, выставив на улицу городскую - на балкон или в форточку, блюдце с капельками меда. Пчелки быстро к нему прилетали. 7 дней я терпела пчелиные пытки. Зато потом узнала, что такое настоящая жизнь без боли.


Нормализовалось мое самочувствие.

И настроение у меня стало веселым и бодрим. Попробуйте и мой мучительный рецепт. Думаю, что и у вас все наладится, главное - чтобы не было аллергии на укусы.

Баева Г.А., г. Брянск.



СЕРДЕЧНОЕ ВИНО

 Свой рецепт я рекомендую людям, перешагнувшим этот злополучный пенсионный рубеж, но чувствующим себя вполне прилично, без явных патологий.

Обычно в таком возрасте, так или иначе, требуется некий допинг для организма, чтобы раскрутить «мотор», подогреть его. Я нашел для себя отличное средство, которое понравится многим. Это - медовое вино на петрушке.

Для его приготовления 20 веточек свежей петрушки измельчить, залить 2 ст. л. винного уксуса и нагревать в течение 5 мин., затем добавить 150 г меда и 1 л натурального красного сухого вина. Перемешать и кипятить 5 мин., добавить 2 ст. л. сухих цветков боярышника или пригоршню свежих плодов, предварительно вымытых. Можно добавить 3 ст. л. сухих растолченных плодов боярышника.

Дать настояться до охлаждения.


Действие этого вина можно усилить, если варить его вместе с измельченным корнем петрушки. Готовое вино процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте.

Принимают это вино как лекарство - по 40 г 3 раза в день, лучше после еды. Оно имеет свойство взбадривать, а благодаря лекарственным травам - поддерживать сердце.

Кузьменко Е.С., г. Гомель.



ЕДА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ: АППЕТИТНЫЙ РЕЦЕПТ ЛИМОННОГО ТВОРОГА ДЛЯ ВСЕХ ЦЕНИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

 О пользе творога, наверное, знают все, но лишь некоторые слышали о волшебных свойствах его «собрата». Лимонный творог - это пища, которая благотворно влияет на организм. Он имеет ряд целебных свойств: улучшает деятельность мозга и самочувствие, укрепляет сердце, кости и суставы, повышает иммунитет, а также рекомендуется при депрессии и апатии.

Многие долгожители говорят, что именно благодаря лимонному творогу они смогли прожить длинную жизнь и поправить здоровье. Полезно то, что такой творог не вызывает брожения в кишечнике, хорошо усваивается организмом и имеет приятный вкус. Попробуй приготовить его, и ты не пожалеешь!

Ингредиенты:

- 1 л молока;
- 1 лимон.

Приготовление

Поставь на медленный огонь кастрюлю с молоком. Когда молоко подогреется, не доводя до кипения, выжми в него сок лимона, быстро перемешай и сразу выключи конфорку.

Отдели творог от сыворотки с помощью марли или ситечка. Готово!

Перед употреблением не нужно солить творог. По желанию можно добавлять сметану или мёд.

Сыворотку также можно использовать. Приготовь с ней вкусную окрошку.

Приятного аппетита!

Михалкина Л.А., г. Чебоксары.



ДИОСКОРЕЮ С КЛЕВЕРОМ ПЬЕМ, ОТ ИНСУЛЬТА ОТОЙДЕМ



Знаю замечательный рецепт для больных, перенесших инсульт с сильнейшими осложнениями.

В трехлитровую стеклянную банку всыпьте 50 г сухих мелко настриганных корней диоскореи кавказской. Далее банку заполните сухими головками красного клевера, слегка их утрамбовывая. Залейте водкой до самого горлышка и закройте пластиковой крышкой. Поставьте в темное прохладное место на 10 дней.



Параллельно приготовьте настойку из коричневой кожуры каштана конского из расчета: 25 г сухого измельченного сырья на 250 мл 96%-ного спирта. Также на 10 дней поставьте в темное прохладное место.

По окончании срока настаивания смешайте обе настойки из расчета: на каждую чайную ложку настойки диоскореи с клевером - 10 капель настойки каштана конского. Выдержите 5 дней. Профильтруйте от осадка через воронку с ватой.

Принимайте готовую настойку месяц по 1 ч. л. 2-3 раза в день за полчаса до еды, разбавляя разовую дозу в стакане небольшим количеством воды (50 мл). Затем надо сделать перерыв на месяц и повторить курс лечения.

Пугирова Т.Я., г. Ржев.

СОДА В БОРЬБЕ С НЕПРИЯТНЫМИ ЗАПАХАМИ



Неприятный запах из мусорного ведра

Если на кухне образовался запах, виной которому мусорное ведро, его можно нейтрализовать и не допускать в дальнейшем. Дело в том, что неприятный запах, скорее всего, останется и после того, как вы уже выбросили дурно пахнущий мусорный мешок.

Поэтому, чтобы этого избежать, периодически протирайте мусорное ведро влажной тряпкой, обмакнув её в соду. Конечно, лучше всего делать это в резиновых перчатках.

Сотрите соду при помощи мокрой губки и подождите некоторое время, чтобы ведро высохло, прежде чем вставить в него чистый мешок для мусора.

Также вполне можно не допустить образования скверных запахов, если предварительно насыпать немного соды непосредственно на дно ведра, перед тем как вставить туда мешок.

Используйте раствор соды при расчесывании животного

Если животное нужно быстро привести в порядок, а купать его некогда, перед причесыванием разбрызгайте на шерсть раствор соды. Расчесывать станет легче, сама шерсть не будет пахнуть «псиной» и будет выглядеть чистой.

Ермилова С.В., г. Мытищи.

КАК НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ ГРИППОМ



Здравствуйте, уважаемая редакция! Расскажу, как не болеть гриппом.

Уже 4000 лет корица используется человеком и при этом было замечено, что люди, находящиеся в помещениях, где развешивают и фасуют молотую корицу, никогда не болеют гриппом.

Наука выяснила этот феномен: корица обладает антисептическими и противовирусными свойствами.

Что вам понадобится:

- корица молотая;
- посуда (посудина) размером с чайное блюдце в каждую комнату.

Приготовление

Насыпать корицу в небольшую посуду по половине пакетика и расставить в квартире или офисе из расчета на 10-15 кв. метров одна посудина.

Для большей эффективности можно раз в неделю перемешивать корицу в посудине.

Периодически, раз в месяц, свежую корицу нужно подсыпать в расставленные посудины. По прошествии года необходимо расставленную ранее корицу заменить на свежую.

И болеть гриппом уже точно никто в семье не будет!

Стукина В.И.,
г. Курск.



ПОМОГЛИ ПИЯВКИ



После смерти жены меня замучила стенокардия, появился шум в голове.

Я наловил у нас в озере лечебных пиявок, они отличаются от обычных (чёрных) сизо-серо-зеленоватым цветом и чёрной спинкой, правда, водится такая пиявка только в очень чистой воде лесных озёр, как правило, с песчаным дном.

Каждый вечер я ставил себе в район седьмого шейного позвонка по 2-3 пиявки и принимал 3 раза в день по полстакана свежего отвара двудомной крапивы. Отвар принимал циклами: 5 дней - приём, 2 дня - перерыв, всего прошёл четыре курса по 5 дней.

Отвар нужно готовить в открытой глиняной или эмалированной посуде (ст. л. крапивы на



600 мл кипятка), томить на малом огне 10 минут, настаивать 2 часа.

Этот рецепт прекрасно лечит селезёнку, с той лишь разницей, что пиявки нужно ставить в район поясницы.

Многие мужики после 60 мучаются артритом, артрозами, радикулитом.

Есть достаточно простой рецепт: нужно в течение 2 месяцев вместо чая пить отвар сабельника болотного и 3 раза в день за полчаса до еды принимать смесь: ст. л. льняного масла, смешанная со ст. л. сока красной свёклы. Постепенно проходят отёки, опухоли суставов, улучшается деятельность почек, нормализуется давление.

Отвар пить постоянно, а вот смесь - 10 дней пить, 5 - отдыхать. И так в течение 2 месяцев.
Ефремов И.Ф., г. Анапа.

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

500
рублей

**С НАСТУПАЮЩИМ
ЖЕНСКИМ ДНЕМ!**

*Пестрят рекламы про подарки,
Зовут в салоны нас идти.
Гонец весны - Восьмое марта -
Уже спешит, уже в пути.
А там, за ним, остались вьюги,
Теперь ждут женщины тепла!
Вновь соберутся тесным кругом
В девичник звонкий у стола.
И дружно бабушки и мамы,
Еще проснувшись поутру,
Враз наколдуют яств немало...
Восьмое Марта - день к добру.
А разных возрастов детишки,
Создав в квартирах шум и гам,
Кто тихо так, а кто вприпрыжку
Поздравят лучших в мире мам...
С цветами к женщинам шагает
Наш День, и к той, что позади
Младенца нежно прижимает
К своей божественной груди.
Он из цветов расстелит скатерть,
Так эта женщина светла.
С дитем в руках... Как Богоматерь
С небес сияющих сошла.
И столько в юном ее сердце
Невысказанной доброты.
Стоит задумчиво с младенцем,
Прекрасная, как и цветы.
И женский День для женщин всюду
Слова любви отправит ввысь.
Ведь женщины - такое чудо,
Дарующее миру жизнь!
Долгих Ольга Васильевна,
664040 г. Иркутск,
ул. Р. Люксембург, 138А, кв. 7.*

ВЕСНА

*Когда растает снег
и бурно реки мчатся,
То у меня кипит в сосудах кровь,
Душа поет и хочет обвенчаться,
Рождается надежда, вера и любовь.
Весенний аромат куда-то манит,
Он дикий мед попробовать зовет,
И видимо весна мне голову дурманит,*

*И много лет подряд покоя не дает.
Ночная тишина, луна,
мне плохо спится,
Кругом душистая черемуха цветет,
А запах, как дурман,
по комнате струится,
С надеждою зовет искать
свой дикий мед.
А дикий мед возможно где-то рядом,
А, может быть, за бурною рекой,
Кругом вода, когда окинешь взглядом,
Поля заполнены все талую водой.
И что мне делать со своей любовью,
Куда идти и где ее искать?
Девичий стан мне не дает покоя,
И мою душу трудно вам понять.
И почему весной так происходит,
Душа поет и мчится ввысь всегда,
Любовь проснулась,
где-то рядом бродит,
И виновата в этом талая вода.*

Шатров Ю.В.,
634050, г. Томск,
ул. Нахимова, 3/1,
ИК-4, отр. 5.

РАННЕЙ ВЕСНОЙ

*Ужасная погода на дворе!
И пес в своей забился конуре.
Он вылезать из домика не хочет:
Там ветер злой на улице клокочет.
Хозяйка тоже в доме заперлась.
А вьюга в двери, в окна к ней стучится.
Тоске и грусти дева предалась,
Лишь музыка в душе ее струится.
И тает в безысходности свеча,
Как тают силы женские порою
В отсутствии надежного плеча,
Которое сокрылось за горюю.
А музыка ветров, звучащая извне,
С биением сердца женского синхронна,
Они как будто на одной волне,
И тем как бы душа удовлетворена.
Метель, с собой печали унеси!
Пускай больное сердце не хладеет.
О, женщина! О, счастье - не грусти,
Верь: скоро теплый ветерок повеет.*

*И все весна и лето впереди
Спешат к нам семимильными шагами,
Пусть радостью неожиданной наградит
Всех женщин, опекаемых Богами...*

ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ

*Все девушки мечтают о любви -
Любви - прекрасной, яркой, чистой.
Еще не знают - юные они,
Как та любовь коварна и капризна.
Она придет и , может быть, не раз,
Не раз сердечко счастьем осветится,
И не всегда - так сразу, в тот же час
Любовь нагрянет - в жизни
все случится.
Любовь и счастье.
Смех и плач детей...
Все женщины проходят через это.
Не ищет женщина себе
простых путей,
Не верит, что продлится
«бабье лето»,*

*Когда она прекрасна, как весна,
Когда в любви мужчины признаются.
И хочется, как от дурного сна
От холодов душевных отряхнуться.
И на закате пасмурного дня,
На прошлое пытаюсь оглянуться,
Надежду робкую лелеет все ж она,
Что юные мечты ее еще вернуться.
Кто испытал любви святой
блаженство,
Тот пронесет через туманность лет
Палитру чувств прекрасных
совершенство
И тот чарующий людское
сердце свет...*

Варнасова Людмила Николаевна,
428027, Чувашия,
по просьбе автора указываем
только телефон: 8(8352) -52-23-84.

Ответы на сканворд

З	А	В	Т	Р	А	Ж	И	Р	А	В	Т	Р	А	Ж	И	Р	А	В	Т	Р	А
Т	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е
Н	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В
К	О	Н	К	О	Н	К	О	Н	К	О	Н	К	О	Н	К	О	Н	К	О	Н	К
С	К	И	Т	М	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О
А	Т	И	А	Р	А	Е	Т	А	К	О	Т	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В
В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А
У	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А
Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е	Р	Е
Б	Н	С	А	М	Б	О	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В

Невозможно сегодня обидеться
Нам на женщин, любимых навек.
Ты прости, если вдруг непредвиденно
Назову я тебя чуть обыденно,
Мой любимый, родной человек.
Ведь сегодня праздник -
День восьмого марта,
Это значит радость
Будет целый день.
Целый день для женщин
Все стихи и песни,
И цветы, конечно же,
Тоже целый день.
В этот день шампанское
Пусть в бокале пенится,
Веселитесь, женщины,
Время ждет!
Чтобы были молоды,
Чтобы были радостны,
Чтобы были счастливы
Целый год!
В этот день и весна начинается,
Солнце дарит свои всем лучи.
И как с давних времен полагается,
Твой сынишка тебе улыбается
И спешит свой подарок вручить.
Мы без вас, словно птицы бескрылые,

Нам без вас даже дня не прожить.
Пусть забудутся дни все унылые,
А в подарок для вас, наши милые,
Эту песню хочу подарить.

Иванцов Владимир Дмитриевич,
243568, Брянская обл.,
Погарский район, с. Суворово,
ул. Пролетарская, 10.

Оживают луга, перелески,
Хрупким настом покрылись снега,
Уже март и сережки-подвески
Примеряет на праздник ольха.

Вот и сосны, тепло ожидая,
Под прохладным шумят ветерком,
В них синичек весёлая стая,
Всё щебечет о чём-то своём.

Ото льда скоро вскроется речка,
Розовеет под солнцем ветла,
И твоё оживает сердечко,
Всем нам так не хватает тепла!

С уважением,
Геннадий Молдавский,
член МГО СП России.

123181, Москва,
ул. Маршала Катукова,
д. 19, кор. 1, кв. 93

Ы Один 80-летний старик пришел к врачу на медосмотр.

- Ну, как вы себя чувствуете? - спрашивает его врач.

- Лучше, чем когда-либо, - браво отвечает старичок, - у меня 18-летняя подруга, она беременна, и скоро родится наш ребенок. Ну, что скажете, доктор?

О Доктор подумал минутку и говорит:

- Я расскажу вам одну историю. Знал я одного человека, заядлого охотника.

Собрался он однажды на охоту и по ошибке вместо винтовки взял с собой зонтик.

К И вот идет он по лесу, как вдруг откуда ни возьмись вылезает огромный медведь и прямо на него! Мужик этот не растерялся, вскинул зонтик, нажал на ручку и... медведь замертво свалился у его ног!

Н - Нуууу, это же невозможно, - возразил старичок, - наверное, кто-то другой в это время выстрелил.

А - Собственно, - сказал доктор, - к этому я и пытаюсь подвести наш разговор...

СКАНВОРД

Жрец у галлов	Курорт в предгорьях Алтая	Спортивная борьба				Контора "Белых воротничков"	Родина голубоглазых кошек	Озерный динозавр	Мохнатая овчарка
			Летательный аппарат		Порода комнатных собак	Денежное "одоление"	Шахтный КОВШ	"Тарыбары" на болоте	Медицинский "скотч"
Замысел в чертеже	Рай (устар.)	Дурной характер поведения		Шутка на манеже	Авто для перевозки щебня		Каталог модных шмоток		
Простудный оттенок голоса							Венец персидского царя		
Индийское племя	Шерсть овцы		Царь-горепобедитель	УМА ПАПАТА БОЛЕЕ 1 000 000 ПОКЛОННИКОВ!			Едкая ОКИСЬ	Биолог... Линней	Печальная участь
		Вниз по склону холма				Чистая победа в боксе			
"Черная" реклама	"Адам и Ева" Дюрера				Нефтяная столица Коми	Слой бисквита в торте	Южный "хвост" Кордильер		
		Имя Конан Дойла				Собака скотч...			
Буйный безумец	Грядущий день				Подкожные запасы		Катя, поющая "Мусипуси"		

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аллергия.....11	Заболевания печени.....1,4,6	Понос.....4
Анемия.....11	Заболевания желчного пузыря.....4	Простуда.....1,14
Артрит.....2,21	Иммунитет.....4,20	Псориаз.....11
Артроз.....21	Инсульт.....15,21	Радикулит.....21
Атеросклероз.....8,15	Кашель.....4,5	Расстройства желудочно-кишечного тракта.....14
Бронхит.....14	Коклюш.....14	Судороги.....14
Воспаление легких.....14	Нерегулярные месячные.....2	Трахеит.....14
Гиперпигментация.....9	Ожоги.....11	Туберкулез.....11
Гипотиреоз.....20	Папилломы.....3	Усталость.....11
Грипп.....21	ПМС.....4	Шум в голове.....21
Грыжа.....14	Подагра.....20	Экзема.....11
Диабет.....15	Поликистоз яичников.....2	Эпилепсия.....15
Желтуха.....4		
Желчнокаменная болезнь.....14		

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

6 лучших трав для печени.....1	КРЕПКАЯ НАСТОЙКА ОТ ХВОРЕЙ.....1
ЧУДЕСНЫЙ БАЛЬЗАМ ПЬЕМ, БЕЗ ХВОРЕЙ ЖИВЕМ.....2	ЗВЕРОВОЙНОЕ МАСЛО ОТ АРТРИТА.....2
ЛЕЧЕНИЕ ПАПИЛОМ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ.....3	МЕДОВАЯ ДУШИЦА В ДНИ ЖЕНСКИЕ ПРИГОДИТСЯ.....4
ПОДЛЕЧИТЕСЬ АЙВОЙ.....4	ПЬЕТЕ КЕФИР - И ЗДОРОВЕЕТЕ!.....4
ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ.....4	РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ АВСТРИЙСКОГО ЛЕКАРЯ РУДОЛЬФА БРОЙСА.....5
ЗЕВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!.....5	6 лучших трав для печени.....6
НИ ЧТО НЕ ПРЕДВИДЕЛО БЕДЫ!.....8	КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ ГИПЕРПИГМЕНТАЦИИ.....9
ВЕСЕННИЕ ЗВЕЗДЫ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ.....10	НЕ ЗОЛОТОЕ, А ПРОСТОЕ.....11
БАБУШКИНА КУХНЯ.....12-13	БУДЬ ВСЕГДА - САМОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!.....14-15
ПОМОГИТЕ ЩИТОВИДКЕ.....20	ЕДА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ.....20
ПЧЕЛКИНО ЛЕКАРСТВО.....20	СЕРДЕЧНОЕ ВИНО.....20
ДИОСКОРЕЮ С КЛЕВЕРНОМ ПЬЕМ, ОТ ИНСУЛЬТА ОТОЙДЕМ.....21	ПОМОГЛИ ПЬЯВКИ.....21
СОДА В БОРЬБЕ С НЕПРИЯТНЫМИ ЗАПАХАМИ.....21	КАК НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ ГРИППОМ.....21
ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.....22	СКАНВОРД.....23
АНЕКДОТЫ.....23	

Читайте в газете «Чудесные исцеления и целительные чудеса»

ВОРОНКА ЗАМУЖЕСТВА: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Скарабей - это священный символ Древнего Египта. И, в то же время, этот жук является символом второго уровня женской энергии, которая по форме представляет собой воронку.

Дело в том, что у этого жука точно такой же способ охоты, как и у представительниц прекрасного пола. Он роет воронку и просто ждет добычу, которая в нее упадет. Также и женщины сидят в ожидании со своей воронкой, в которую время от времени заваливаются мужчины. Любое знакомство с продолжением - это попадание мужчины в воронку.

ЧИТАЙТЕ В №5 ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

КАК ИМЕННО ИСПОЛНИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ЧУДЕСНЫЕ исцеления и целительные чудеса

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Как отличить целителя от шарлатана
- Снять заклятье
- 5 правил приумножить деньги
- Чтобы деньги сами в руки текли
- Тень. Какой магической силой она обладает
- Подлечить согласие

ЧИТАЙТЕ В №11 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

КАК ИМЕННО ИСПОЛНИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Бабушкины рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Очищающие чаи
- Лечение кожного зуда народными средствами
- Как лечить экзему
- Бросить курить - это просто
- Массаж пальцев рук при депрессии
- Эта несносная молочница
- Кто хочет похудеть
- Чудесная травка

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p> <p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог «Почта России»: годовой индекс - П4220, полугодовой - П4216. 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. Также вы можете подписаться на наши издания в Белоруссии через каталог «Белпочта» по индексам: «Бабушкины рецепты» - 24240, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» - 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: тел.: +7 (495) 672-7012, +7 (495) 672-7042; факс +7 (495) 306-3757. E-mail: info@periodicals.ru, export@periodicals.ru. Сайт: www.periodicals.ru. Импортёр в Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57 Б, офис 123. Тел. +375-17-331-94-27 (41).</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, ООО «Пресс-издатель».</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». Выпуск №10 (782). Тираж 202000 экз. Заказ 533 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями Тел.: 8-499-146-2653 e-mail: babusya@list.ru По поводу рекламы тел. 8-903-200-3080.</p> <p>Телефоны для связи с распространителями: 8-499-146-2653.</p> <p>Подписано в печать 27.02.2017 Сдано в печать 27.02.2017</p> <p>Учредитель: ООО «Флора-Пресс». Главный редактор: Рудь П.Б. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Рег. ПИ №ФС 77-56944.</p> <p>Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100 Цена свободная</p>
--	--