

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ЛОСЬОН КРАСОТЫ

Этот великолепный лосьон подходит для любого типа кожи. Он прекрасно очищает и питает кожу витаминами, помогает снять раздражение и прост в приготовлении.

Требуется: 3 ч. л. лепестков розы, 2 ч. л. ягод земляники, 2 ч. л. земляничного



листа, по 1 ст. л. мяты и китайского лимонника, 1-2 ч. л. цветков сирени, 1 стакан водки, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления и применения. Измельчите все растения, землянику разомните вилкой и поместите в бутылку из темного стекла.

Залейте водкой и настаивайте в темном прохладном месте в течение 10-12 дней. После чего процедите через марлю и разбавьте дистиллированной водой. Ежедневно протирайте лосьоном кожу.

ЛОСЬОН ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Этот лосьон поможет вам избавиться от пигментных пятен (очень яркие пятна заметно осветлятся) и веснушек. Наносите его на кожу регулярно, ежедневно, до тех пор, пока результаты не будут заметны.

Требуется: 1,5 стакана свежего непастеризованного молока, 1 стакан водки.

Способ приготовления и применения. Смешайте водку с молоком. Втирайте в кожу в области пигментных пятен и веснушек на ночь.

Дрягина Л.А., г. Курск.

ЛЕЧЕНИЕ ЧЕСНОЧНЫМ УКСУСОМ

Вычитала этот рецепт в венгерском журнале - давно изучаю этот язык и удивительную культуру этого народа. Венгерские целители очень любят лечение чесночным уксусом язв на ногах при диабете, чесотки и стригущего лишая, а также мозолей и бородавок.

Чесночный уксус готовится следующим образом: очистить 3-4 зубчи-

ка чеснока и залить 3 стаканами яблочного уксуса, настаивать 2 недели. Применять следующим образом: смочить небольшой лоскуток хлопчатобумажной ткани чесночным уксусом, отжать избыток жидкости и приложить прямо на больное место. Закрепить компресс повязкой и оставить на ночь, а утром наложить новый компресс.

Я таким образом вылечила своему сыну лишай, который он притащил от бродячей кошки.

Юлия С., г. Москва.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Как справиться с угрями
- Ваше спасение - мирт
- Как сострадать, не унижая
- Одолеть аденому
- Волшебные настойки
- Лосьон красоты
- Гайморит
- Родимые пятна - опасно или нет

Внимание! Подписка на 2012 год.

Подписные индексы по каталогу агентства «Роспечать»:

«Бабушкины рецепты» - 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» - 19221.

Через МАП-каталог Российской прессы «Почта России» (каталоги спрашивайте в почтовых отделениях):

«Бабушкины рецепты» - 24240, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» - 24241.

Оставайтесь с нами! Впереди много нового и интересного!

Подписка на наши издания - первый шаг к Вашему здоровью!



ИДУЩИЙ ВСЕ ОСИЛИТ

«Можно сопротивляться вторжению армии, вторжению идеи сопротивляться невозможно». В. Гюго

*Когда не знаешь, куда держишь путь,
Бродяга-ветер попутчиком не будет.
Мечты сам заморозишь, друг,
Без плана всё забудешь.*

*Удача к тем приходит, кто идёт,
В пути ухабы попирая,
Где неудачники бегут,
Во вне причину пожиная.*

*Когда готовишься к удаче,
Нелёгкий выбирая путь,
Решаешь сложные задачи,
Вершину покоряешь вдруг.*

*Когда меняешь мысли суть,
И думаешь, что всё возможно,
Мечта твоя, увидя путь,
В решение обернётся.*

*Проблема каждая - монеты сторона,
Имеет образ оборота.
Подкинешь вверх - летит она,
Смотри - возможность поворота.*

*Не говори - не нужно это.
Спроси - что изменилось вдруг?
Когда попробовал меняться,
Сменился мир вокруг.*

*Не говори - нет времени на это.
Спроси - что можно изменить,
Чтобы судьба менялась тоже,
Чтоб мог свободней жить.*

*Смотри в глаза любимым детям.
И лучше уж в достатке умирать,
Чем на одре предсмертном, в покаянии,
Оправдания в нищете искать.*

*Спроси с себя, что сделал ты,
Когда возможность показалась.
Но страх потери и мосты,
Всё время в сердце отзывались.*

*Всегда вперёд, упал и встал!
С большою верой в собственные силы.
Твой путь, он многим показал,
Идущий - все осилит!!!*

ГАЙМОРИТ



Этот рецепт опробован неоднократно. Меня, еще студентом, вылечила квартирная хозяйка, которой больно было смотреть на мои постоянные шмыгания носом. Я потом вылечил так своего сына, которому собирались делать уже прокол. А потом наш семейный рецепт пошел гулять по всем друзьям и знакомым. Поэтому советую, если вам врач поставил диагноз - гайморит, и предлагает сделать прокол пазухи через нос с промыванием антибиотиком (а эта процедура не из приятных), - не торопитесь, вы сможете вылечить себя дома за один вечер.

Возьмите луковицу, почистите ее и натрите на обыкновенной мелкой терке. Получится эдакая кашка.



Отожмите через два слоя марли сок. Затем глазной пипеткой в чистую рюмку накапайте 10 капель сока, 10 капель медицинского спирта. Все размешайте - ваше лекарство готово.

В кастрюле сварите картошку в мундире. Когда она будет готова - проделайте над паром ингаляцию. Нужно накрыться одеялом и хорошенько подышать и пропотеть.

После этого вытереть пот с лица и, не теряя времени, лечь на диван без подушки. Кто-то из домашних должен закапать вам сделанную смесь в нос - по 2 капли в каждую ноздрю. Больше двух капель капать нельзя!

Немного придется потерпеть - будет жечь. Но через 2-3 минуты все пройдет. Ложитесь спать. Утром встанете уже здоровым.

Новиков В., г. Рязань.

ЛОСЬОН ОТ УГРЕВОЙ СЫПИ



Приведенные рецепты лосьонов помогут избавиться от угрей, которые, к сожалению, могут появляться практически в любом возрасте. Эти лосьоны дезинфицируют кожу, очищают поры и предотвращают появление угрей.

Протирайте кожу ваткой, смоченной в одном из лосьонов, несколько раз в день. И уже через 2 недели результаты станут заметны.

Данный лосьон поможет вам при воспаленных угрях на фоне жирной кожи. Он смягчает кожу, снимает воспаление и устраняет излишнее выделение кожного сала.

Требуется: 50 мл 5%-го раствора левомицетина, 20 мл камфорного спирта, 10 г глицерина, 3 г салициловой кислоты, 10 мл 3%-ой борной кислоты, 10 г серы, 100 г водки.

Способ приготовления. Все перемешайте и взболтайте.

Следующий рецепт поможет избавиться от юношеских угрей и избежать их повторного появления. Такой лосьон очищает кожу и устраняет воспалительные процессы.

Требуется: 7 г стрептоцида, 2 г камфоры, 10 мл 3%-ой борной кислоты, 100 г водки.

Способ приготовления. Растворите в водке порошок стрептоцида и камфоры, добавьте в раствор борную кислоту и все перемешайте.

Залейте во флакон и плотно закупорьте.

А этот лосьон, помимо очищающих свойств, питает кожу витамином А, который является сильным антиоксидантом и омолаживает кожу. Так что, помимо избавления от угревой сыпи, лосьон сделает кожу нежной и юной.

Требуется: 2 г салициловой кислоты, 3 г резорцина, 10 г камфорного спирта, 10 г глицерина, 5 мл витамина А, 100 г водки.

Способ приготовления. Смешайте все компоненты лосьона.

Для того чтобы избавиться от угрей в достаточно короткие сроки, приготовьте следующий состав. Этот лосьон проникает глубоко в поры кожи, очищая их и снимая воспалительные процессы.

Требуется: 100 г водки, 10 мл эфира, 2 г резорцина, 2 г глицерина.

Способ приготовления. Растворите эфир и резорцин в водке и добавьте глицерин. Смешайте.

Следующие лосьоны наносите только на области скопления угрей и оставляйте до полного засыхания, после чего удаляйте смоченной травяной настойкой ваткой. Они обладают сильным подсушивающим и дезинфицирующим эффектом, глубоко очищают поры кожи.

Ленченко Ю.Н., г. Калуга.

ЧТОБЫ ДУХ ПОМОГ ТЕЛУ



И сегодня, как и в старые времена, врачи-натуропаты видят путь к исцелению физическому через исцеление духовное. В этом помогают пост, причастие, покаяние. Лечение нужно сопровождать исповедью, благословением священника.

От фанатических поступков, самобичевания и осуждения себя и своих близких стоит отказаться.

Раньше каждый хороший доктор был способен к выслушиванию ис-

поведи, как и священник. Сейчас рассказывать о своих проблемах считается неэтичным, и врач, лечащий тело, не учитывает духовные проблемы и не верит в них. А зря.

Надо учитывать слабость человеческой природы, богатство переживаний и страстей, которые может «наворотить» в своей голове пациент.

Счастливым тот человек, который сам чувствует раскаяние в своих грехах и принимает покаяние.

КАК ОДОЛЕТЬ ГИПЕРТОНИЮ



С вечера 2 неполные ст. л. недробленного риса промыть, а затем залить сырой холодной водой в объеме 750 г, настоять в кастрюле до утра. Не солить. Кипятить с момента закипания 7 минут, варить до полуготовности. Затем воду слить через дуршлаг, а кашу съесть в горячем виде до завтрака. После не пить, не есть не менее трех часов. В период рисового лечения можно кушать все, но желательнее ограничить потребление солёного, кислого, поваренной соли, алкоголя, табака. И так в течение 21 дня без пропусков.

Курс надо повторять два раза в год, через полугодие. Этот метод очищает организм от ненужных шлаков, солей, частично избавляет от избыточного веса, снимает боли, облегчает работу почек и печени, нормализует давление, несмотря на всевозможные стрессы. Кроме того, не имеет противопоказаний и не создает отрицательных последствий.

Эффективен и такой напиток. Взять 5 ст. л. молодых иголок елки или сосны, 2-3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи (все в измельченном виде). Залить 0,7 л воды, довести до кипения, варить 10 минут. Настоять ночь, укутав. Процедить и пить. Курс - 4 месяца.

Для приготовления настоя от гипертонии нужно взять в равных частях бессмертник, ромашку, зверобой и березовые почки, хорошо перемешать и измельчить в кофемолке. Затем ст. л. смеси положить в пол-литровую

банку и залить до горлышка кипятком, закрыть крышкой и настаивать полчаса, укутав. Вечером в 19 часов налить стакан процеженного настоя, добавить ч. л. меда, размешать и выпить в теплом виде. После этого ничего не есть. Утром за полчаса до завтрака подогреть оставшийся настой на водяной бане, опять добавить ч. л. меда и выпить. Курс лечения - полтора месяца. А повторить его можно только через пять лет. Такая травяная подпитка - прекрасная поддержка для организма.

Возьмите 650 г меда, 400 г сока алоэ, 700 г красного вина, все перемешайте и слейте в тару, которую сможете держать в темном месте пять суток в закрытом виде. Получившуюся смесь принимайте по столовой ложке утром за полчаса до еды, после недельного курса - по 3 ст. ложки три раза в день.

Собрать ингредиенты в следующих соотношениях: пижма (соцветия), девясил высокий (корень) - поровну. 1 ч. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 1,5 часа, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 2 часа до еды. Для нормализации кровяного давления необходимо длительное время принимать спиртовую настойку календулы (в соотношении 2:100 на 40-градусном спирте) по 20-40 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон, повышается работоспособность и жизненный тонус.

Балябина Т.В., г. Уфа.



КОЛОНКА РЕДАКЦИИ

Здравствуйте, дорогие наши читатели!

В этом номере хотели бы обратиться к женщинам. Дорогие наши, хотим поздравить вас с этим самым нежным, самым теплым праздником в году! И пожелать вам быть такими же красивыми, добрыми, нежными! Никогда не болеть и интересно жить. Пусть каждый день будет для вас 8 марта! С праздником, дорогие наши читательницы! А мужчинам хотим пожелать, чтобы дарили больше внимания и любви, не только 8 марта!

Пусть всегда женский день не кончается, Пусть поют в Вашу честь ручейки, Пусть солнышко Вам улыбается, А мужчины Вам дарят цветы.

С первой каплей, с последней метелью, С праздником ранней весны Вас поздравляем, сердечно желаем Радости, счастья, здоровья, любви!

Пусть первый подснежник Подарит Вам нежность!

Весеннее солнце подарит тепло! А мартовский ветер подарит надежду, И счастье, и радость, и только добро!

БР

КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩИКА



При виде прыщика мы очень расстраиваемся и возникает огромное желание тут же его выдавить. Мы предлагаем сделать иначе. Заверните кусочек льда в тканевую или бумажную салфетку и приложите к месту воспаления на 10 минут. А затем нанесите на кожу средство с салициловой кислотой, маслом чайного дерева или цинком. Спустя пару часов прыщ станет менее заметен, а через пару дней исчезнет без следа.

Семья Ушаковых, г. Клин.

**НАСТОЙКА
ИЗ БЕРЕЗОВЫХ
ПОЧЕК**

Для промывания ран и снятия воспалительных процессов кожи применяется настойка на березовых почках. Березовые почки собираются в марте и апреле. Настойкой вы можете промывать раны и, разведя ее пополам с водой, накладывать компрессы. Березовые почки обладают прекрасным ранозаживляющим действием, а водка дезинфицирует и не дает развиться воспалению.

Требуется: 1 стакан березовых почек, 0,5 л водки.

Способ приготовления. Залейте почки водкой и настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, взбалтывая через день. После чего отожмите почки, профильтруйте настойку и храните в темном сосуде в прохладном месте, не допуская прямого попадания солнечных лучей.

Способ применения. Промывайте настойкой раны и воспаленные места несколько раз в день.

**НАСТОЙКА
ИЗ КАЛЕНДУЛЫ**

Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы кожи, помогает избавиться от угревой сыпи и ускоряет регенерацию тканей при заживлении ран.



Требуется: 20 г календулы, 100 г водки.

Способ приготовления. Залейте цветы календулы (ноготков)

**ВОЛШЕБНЫЕ
НАСТОЙКИ****НАСТОЙКА
ИЗ ДУБОВОЙ
КОРЫ**

Настойка из дубовой коры уменьшает пототделение и устраняет неприятный запах, она способствует стягиванию расширенных пор кожи.

Требуется: 2 ст. л. измельченной дубовой коры, 0,5 л водки.

Способ приготовления. Водку подогрейте на водяной бане до температуры чуть выше комнатной. Залейте дубовую кору теплой водкой, перелейте смесь в бутылку из темного стекла, тщательно закупорьте пробкой и поставьте в темное прохладное место на 2 недели. **Способ применения:** протирайте настойкой лицо 2 раза в день.

**НАСТОЙКА
ИЗ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ**

Настойка из листьев крапивы поможет вам при раздражениях кожи, ранах и царапинах. К тому же это прекрасное средство для укрепления волос.

Требуется: свежие листья крапивы, водка.

Способ приготовления. Набейте почти доверху бутылку листьями свежей крапивы. Затем залейте водкой и настаивайте на солнце 2 недели. Процедите и храните в посуде из темного стекла в прохладном темном месте.

Способ применения. Ежедневно втирайте настойку, смешанную пополам с водой, в корни волос. Такая процедура укрепляет корни, избавляет от перхоти и делает волосы мягкими и послушными. Проводите процедуру в течение недели ежедневно, после чего втирайте в волосы настойку перед каждым мытьем волос примерно на час.

водкой и настаивайте 2 недели. Профильтруйте и храните в прохладном месте.

Способ применения. При угревой сыпи протирайте лицо настойкой 2 раза в день (утром и вечером).

**ОГУРЕЧНАЯ
НАСТОЙКА**

Для смягчения и легкого отбеливания кожи лица можете воспользоваться следующим средством.

Требуется: 2 огурца, 0,5 л водки.

Способ приготовления. Нарезьте огурцы ломтиками, сложите в бутылку и залейте водкой.

Оставьте на солнце на 2 недели. Процедите и храните в темном холодном месте.

Способ применения. Протирайте кожу огуречной водой. Огуречная вода считается одним из лучших средств для смягчения кожи лица. К тому же такая настойка обладает легким отбеливающим эффектом, что поможет снять излишний загар. Огуречная вода снимет боль от солнечных ожогов и устраним раздражение кожи.

Если вы обгорели под солнцем, отдыхая на пляже, нанесите на пострадавшие участки кожи огуречную настойку и оставьте до полного высыхания. При необходимости повторите процедуру.



РОДИМЫЕ ПЯТНА

Родимые пятна красноватого цвета на теле новорожденных - не такая уж редкость. Причем за то время, когда человек становится взрослым, родимое пятно увеличивается в восемь раз.

На одни не стоит обращать внимания, а другие требуют постоянного контроля.

Родимые пятна красноватого цвета своим цветом обязаны кровеносным сосудам, расположенным очень близко к коже. Часто исчезают по достижении ребенком шестилетнего возраста.

Пятна цвета портвейна вырастают до очень больших размеров благодаря обильно развитой сосудистой сети. Со временем они становятся темнее, плотнее и выпуклее.

Врожденный невус - пятна различных оттенков коричневого цвета, разнообразных размеров, от крошечных до огромных. Такие

встречаются редко. Иногда эти родимые пятна у взрослых перерождаются в рак. Поэтому следите за изменением их величины, формы или цвета.

Родимые пятна цвета кофе с молоком напоминают мазки коричневой окраски. Их возникновение связано с образованием пигмента коричневого цвета. Они редко изменяются, иногда немного темнеют, но это не опасно.

Если вы замечаете изменения родимых пятен, наблюдайте за ними. Большинство из них можно удалить с помощью замораживания, хирургическим путем, лечением лазером или инъекциями веществ, вызывающих сморщивание тканей. Родимые пятна цвета портвейна поддаются удалению лазерным

лучом. К сожалению, этот метод не дает очень хороших результатов у людей с темной кожей. После этого из-за разрушения пигментных клеток на коже остаются белые пятна. Если родимые пятна цвета портвейна увеличиваются в размере или в них появляются пузырьки, их лучше удалить. Они не опасны, но со временем становятся непривлекательными.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ:

- Если изменились величина, форма или цвет родимого пятна.
- Если в области родимого пятна возникает зуд, жжение, покалывание или появляются пузырьки или корочки.

Изменения врожденного невуса - признак возможного злокачественного перерождения. В случае необходимости их удаляют хирургическим путем. Такие пятна большого размера для профилактики удаляют вскоре после рождения ребенка.

МУЖЧИНЫ - КРАСНЫМ ПИТАЙТЕСЬ, ОТ АДЕНОМЫ СПАСАЙТЕСЬ

Каждый второй мужчина старше 45 лет страдает от аденомы предстательной железы. Противоопухолевая диета способна тормозить деление измененных клеток. Независимо от возраста, состояния здоровья все мужчины должны есть красные яблоки, морковь, свеклу, арбузы и абрикосы. Овощи и фрукты красно-оранжевого цвета обладают самыми мощными противоопухолевыми свойствами, поэтому важно, чтобы организм получал их в достаточном количестве.

Причем важно не количество съеденного, а регулярность. То есть этих овощей и фруктов можно съедать совсем немного, но делать это ежедневно. Для этого врачи рекомендуют каждый прием пищи «закусывать», например, одной морковкой. Этот запас веществ будет работать в течение суток. Если не любите морковь, замените ее другим красно-оранжевым овощем или фруктом.

Разнообразить свой рацион можно так: утром съесть морковь, перед обедом - яблоко, а на ужин - пару апельсинов. Противоопухолевыми свойствами обладает чеснок. Дело в том, что в нашем организме постоянно появляются измененные (большие) клетки. Имунная система быстро распознает и уничтожает их. Но если иммунитет дает сбой, вероятность появления опухоли резко увеличивается, неубитые клетки-мутанты начинают делиться и расти с ужасающей скоростью. И происходит это из-за ослабленного иммунитета. Повысить работу защитной системы организма поможет чеснок. Так что придется каждый

день обязательно съедать 2-3 зубчика свежего чеснока. Чтобы не было неприятного запаха, достаточно съесть после еды дольку лимона.

Недавно выяснилось, что противоопухолевым действием обладает сера. Под действием этого микроэлемента раковые клетки теряют свою активность и причинить вред уж не могут. Организм получает серу из любого мяса. Баранина, говядина, крольчатина, свинина содержат очень много серы. То же самое можно сказать о птице. Но здесь свои секреты, например, в мясе утки нужного минерала меньше всего. Второе место занимает индюшатина, а первое - мясо кур. Причем серы больше всего в грудке и лапах. Так что придется есть лапки и супы из них не реже 2 раз в неделю, все остальное время надо питаться нежирной говядиной и рыбой.

С другой стороны, увлекаться мясными продуктами тоже ни к чему: за день можно съесть не больше 200 г мяса или 300 г рыбы. Так организм получит достаточное количество серы, но не будет перегружен шлаками, которых в мясе много. Сера также есть в орехах, шпинате, луке, чесноке, капусте, редисе и редьке.

Еще один рецепт: залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченного свежего корня петрушки, настаивайте 10 часов, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1 ст. ложке настоя каждый час в течение 10 дней, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

Анатолий Т., г. Волжский.



БОЖЕСТВЕННАЯ АПТЕКА СВЯТОЙ ХИЛЬДЕГАРДЫ БИНГЕНСКОЙ

Уважаемые читатели! Мы предлагаем вам уникальнейшие рецепты и информацию о целителях средних веков. Оставайтесь с нами, и Вы узнаете то, что не увидите ни в одном другом издании!

В основе статьи лежит труд «Большая аптека Хильдегарды» (Christiana-Verlag, 2005) доктора Готфрида Хертцке и доктора Вихгарда Стрелова.



Святая Хильдегарда Бингенская

Продолжение, начало в № 39.

ЖЕЛТУХА: ИНТЕНСИВНАЯ ТЕРАПИЯ (СС)

Смесь трав с вербейником (де-нежником)

(*Nummulariae Species* sp.)

«У кого есть желтуха, тот должен взять вербену, двойную массу от нее чеснока (если нет чеснока, следует взять по весу столько же, сколько вербены, травы камнеломки) и в три раза больше, чем вербены, травы вербейника. Больной должен положить травы в хорошо закупоренный сосуд с хорошим вином и закрыть его. Далее он должен пить вино 9 дней перед едой, а также еще несколько дней после еды. Также он должен готовить с этим вином блюда (с добавлением яиц и жиров) и употреблять их в пищу. Перед сном больной должен пить это вино хорошо прогретым и в теплой одежде (для потения). Делать это следует до исцеления» (СС 205, 27-206, 11; Basel, Cap. 1-154).

Рецепт святой Хильдегарды:
«Смесь трав с вербейником»

Вербена.....	10,0 г
Камнеломка.....	10,0 г
Вербейник.....	30,0 г
Высокосортное вино.....	1 л

Несколько слов об одном из составляющих рецепта - вербене. В качестве лекарственного сырья используется ее цвету-

щая надземная часть. В этот период в растении содержится максимально высокий процент полезных веществ. Препараты профессиональной медицины на основе вербены обладают массой качеств: вяжущим, болеутоляющим, тонизирующим, успокаивающим, спазмолити-



Вербейник
(*Nummulariae Species* sp.)

ческим, слабительным, желчегонным, общеукрепляющим, потогонным, противовоспалительным, антисептическим, заживляющим, рассасывающим, отхаркивающим, противоаллергическим, противолихорадочным, жаропонижающим действиями.

Издавна трава использовалась при гипотонии, упадке сил, анемии, скудных менструациях у женщин. В народе давно за-

мечено, что вербена улучшает пищеварение и деятельность печени, увеличивает секрецию желудочного сока и нормализует обмен веществ. В восточной медицине вербена применяется и как противоопухолевое средство. Известно, что припарки из свежего, растертого растения мгновенно рассасывают гематомы. Препараты вербены используют и как контрацептивное средство (в практике индийских врачей). При простудной лихорадке рекомендуют чай из вербены, а настои применяют при кожных болезнях. Измельченные листья вербены воины прикладывали к незаживающим ранам и ушибам, а корень, приложенный к шее, способен исцелить золотуху и свинку. Известно также, что если пить сок вербены с медом и теплой водой, это способствует улучшению дыхательной функции.

ЖЕЛЧНЫЙ КАМЕНЬ

Семена камнеломки
(*Saxifragae Semen*)

«Тот, у кого есть желтуха, должен растереть семена камнеломки в вине и оставить это на 1 час. Далее больной должен пить это часто после еды, и желтуха в нем угаснет, так как она иногда сопровождается приливами желчи, затвердевающей в человеке камнями» (PL 1185 B).

Знахари и травники издавна активно используют камнеломку (бедренец) в лечебных целях.

Трава эта отлично лечит гипертонию, эффективно используется при эпилептических приступах и язве желудка, кровавой рвоте. Ее применяют также для увеличения лактации.

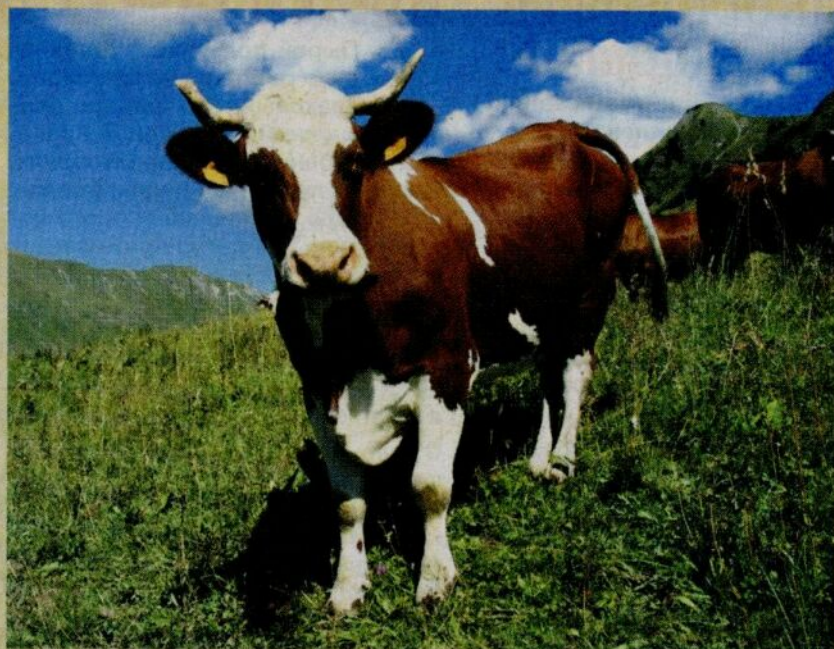
Отвар корня камнеломки пьют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, гастритах, нарушении пищеварения, заболеваниях почек, мочекаменной болезни, коклюше, запорах. В народной медицине известен и такой рецепт от камней в мочевом пузыре: чай из корня (1 чайная ложка на 1 стакан с настоем шиповника и медом) пьют 2 раза в день в течение 2-3 недель и повторяют этот курс 4-5 раз с перерывом в 15 дней.

СУСТАВЫ

Укусы, хрящевая и костная болезни, артрит, астения, геморрой, межпозвоночные хрящи

Суп из говяжьих (телячьих) ножек

«Если кто-то на своих конечностях или в местах сгибов рук и ног обнаружил загрязненные язвы и к тому же страдает от плохой работы желудочно-кишечного тракта, он должен взять ножки коровы или телен-



ка (желательно, жирные части), сварить их и есть мясо часто и много. Это устранил колющие боли в суставах и конечностях, а также облегчит страдания от плохой работы желудочно-кишечного тракта» (PL 1323 C, Basel, Cap. 7-14).

В пищу можно употреблять не только суп, но и студень из такого мяса, в рецепте же, скорее всего, имеется в виду само мясо, соскобленное с костей.

Интересно, что в современной медицине присутствует подобный метод терапии: введение «чистого» вещества (гиалуроновой кислоты) для восстановления хрящей и костной ткани. Однако такой метод иногда имеет побочные эффекты. В рецепте же Хильдегарды предлагается пример подобной терапии в привычном и безопасном для человека виде.

СТАРИННОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

В Варварин день сорву я
Три веточки вишневых.
Поставлю их в водицу,
Желанья загадаю,
Заветных три желанья,
Заветных три мечты.
Чтобы во мне нуждался.
Чтоб не нуждался в деньгах.
И чтобы до всеобщей
Святого Рождества
В цветенье мы ожили.
Сердечный друг мой, бедный,
Каков ты есть, я знаю,
И на себя возьму я
Все, что томит тебя.



Камнеломка (*Saxifraga*)

БУДЬ ОСТОРОЖЕН С МАРГАНЦОВКОЙ!

Для полосканий и промываний желудка при отравлениях марганцовка должна быть бледно-розового цвета, а для промывания ран - розовой, а для обработки язв и ожогов - фиолетовой. Полоскания розовым раствором марганцовки рекомендуются также при ангинах и стоматитах. Таким же раствором промывают глаза при конъюнктивитах.

Что происходит при контакте марганцовки с поверхностью кожи? При ее разложении выделяется активный кислород, а это ярый враг микробов и неприятных запахов.

НО ПОМНИТЕ: нужно быть осторожным с кристаллами марганцовки, так как возможен химический ожог. Твердый перманганат калия и его крепкие растворы опасны. Если при отравлении пользоваться концентрированным раствором, возникает ожог полости рта, пищевода и желудка. Если вдруг это случилось, немедленно промойте желудок теплой водой с добавлением активированного угля.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ ПРОТИВ РАКА



Пырей ползучий - травянистое растение из семейства злаковых. Это широко распространенный на Северном Кавказе и на Кубани корневищный сорняк. Растет на лугах, пастбищах, в садах, на огороде. Выживаемость его поразительна. Он легко приживается в самых неудобных местах, ему ничем палящее солнце. Пырей очень живучий, даже перерезанный лопатой, он не погибает, а дает новые побеги.

С древних времен пырей использовался целителями как мочегонное, кровоочистительное и послабляющее кишечник средство. Еще одно ценное свойство пырея - противоопухолевое. В наше время ученые объясняют это положительным воздействием ингредиентов пырея на центральный отдел иммунной системы - вилочковую железу. А флавоноиды травы определяют высокое антиоксидантное свойство пырея, предотвращающее формирование свободных радикалов - основных виновников множества заболеваний, включая

злокачественные, - рак и лейкозы. Поистине права народная мудрость: «Лекарство, что стоит тысячу монет, растет у самого плетня».

Используется в основном корневище пырея в виде настоя или отвара: 1 столовую ложку измельченных корневищ залить 1 стаканом горячей воды, на водяной бане продерживать 30 минут, настаивать 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Курс - до 6 месяцев. В старину пырей считался ценным лекарством при туберкулезе: 1 столовую ложку свежих корней залить 1 стаканом молока, варить 5 минут, пить в горячем виде медленно за один прием, в день принимать 2 стакана. Курс - многомесячный.



Пырей ползучий
(*Elytrigia repens*)

Однако, по всем классическим канонам народной медицины, лучше и надежнее использовать сбор трав.

Ионов Юрий Васильевич, 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, 79 - 93. Сот. тел. +7(918) 413 7744. Эл. почта: yuri-ionov@yandex.ru

реклама

Акулий жир спасёт всегда!!!

И СНОВА МОЛОДОСТЬ, МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

Кожа увядает, теряет упругость, появились морщины? Попробуйте маску «Акулий жир и масло жожоба»! И снова молодость шагнет к Вам на порог, и мир окажется у Ваших ног.

ГЛАЗА КАК ЗЕРКАЛО ДУШИ!

А если это «зеркало» обрамляют темные круги и отеки? Это «украшение» не для Вас! Маска «Акулий жир и петрушка» вернет глазам красоту и сияние!

И ВАМ ОПЯТЬ - ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ!

Зона декольте и шея выдают Ваш возраст, как штамп в паспорте? С маской «Акулий жир и женьшень» Вы всегда будете молодой, всегда желанной!

ЕСЛИ ВАМ НЕМНОГО ЗА 30...

Есть возможность выйти замуж за принца! С дневным кремом от морщин «Акулий жир. Q10 с эластином» кожа станет гладкой и бархатистой, морщинки исчезнут, как по волшебству!

И НЕ БУДЕТ ТЕБЯ ПРЕКРАСНЕЙ...

...и старания не напрасны, от морщин есть всегда спасенье - ночной крем «Акулий жир. Хитозан с коллагеном»!

НОВИНКА
СЕРИИ



Спрашивайте в аптеках Вашего города!

(495) 790-48-40, www.luchiks.ru

Декларация о Соответствии: РОСС RU.ПР73.Д01730; РОСС RU.ПР73.Д03248. Реклама

РИСОВЫЙ ГРИБ



Он полезен при головной боли, атеросклерозе, гипертонии, при бессоннице, снижает содержание сахара в крови, выводит соли из суставов, камни из почек и желчного пузыря, нормализует деятельность ЖКТ, обмен веществ, улучшает самочувствие, убивает раковые клетки, заживляет раны.

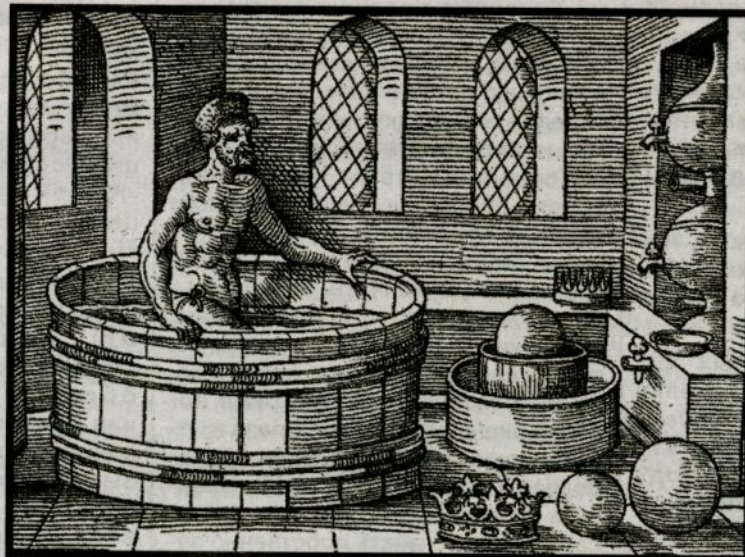
Рецепт такой: 1 ст.л. круглого риса залить 0,5 л кипяченой холодной воды. Добавить 1 ст.л. сахара, 10 изюминок или 2 кураги (можно немного подсушенного черного хлеба или любых сухофруктов). Настоять 46 часов при комнатной температуре, процедить и хранить в холодильнике. Выпивать 0,5 л за 2 дня.

Онищина А.Я.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Металлотерапию относят к неспецифическим способам лечения. Но ее применяют с глубокой древности. Еще Аристотель писал, что прикладывание меди на ушиб предупреждает синяк, а накладыванием медных пластин лечат отеки и язвы. В Древней Греции этими пластинами лечили глухоту, воспаление миндалин. О том, что индийские йоги предпочитают спать на гвоздях, известно всем. Однако мало кто знает, из чего эти гвозди сделаны. Из меди. И сегодня многие женщины постоянно носят на руках медные браслеты, хотя о целебных свойствах данного металла имеют весьма смутное представление. О них мы и расскажем.

НА НОЧЬ ВАННУ ИЗ КУПОРОСА



Если вас беспокоят частые головные боли, головокружение, быстрая утомляемость, то причиной всего этого скорее всего является нехватка меди в организме. Здоровому человеку в сутки надо получать ее в количестве, не превышающем 3-5 мг. Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, длительная молочная диета истощают запасы меди. В результате уменьшается содержание гемоглобина в крови, снижается сопротивляемость организма, могут развиваться аритмия и ишемия сердца. Восполнить потерю проще и безопаснее за счет пищи. Есть продукты совсем бедные медью (рисовая каша, коровье молоко, говядина, белый хлеб), есть богатые. Ешьте побольше фасоли, бобов, свеклы, тыквы, блюд из овса и пшеницы, яблок, земляники, ежевики, клюквы, и проблема будет снята. Помогут также чай или порошок из высушенных душицы, тысячелистника, зверобоя, сныти, одуванчика, полыни, донника, медуницы. Баланс меди в вашем теле обеспечен в холодное время года, если вы пьете чай с вареньем, сваренным в медном тазу.

Неплохие результаты приносит кубо-терапия - аппликация мед-

ных пластин или монет различной величины (от 1 до 8 см в диаметре и толщиной 1-3 мм). Пригодны медные монеты, которые выпускались до 1961 года. Они изготовлялись из медно-алюминиевого сплава. Размеры монет, пластин или дисков при аппликации выбираются таким образом, чтобы обеспечивалось соприкосновение с кожей. В противном случае могут появиться точечные кровоизлияния, которые со временем исчезнут, но могут проявиться на морозе.

Для получения выраженного эффекта медные пластины и монеты перед каждым использованием прокаливают на огне, остужают и очищают мелкой наждачной бумагой. Затем накладывают на болезненные места тела на срок от 6 часов до двух суток. Диски фиксируются на коже лейкопластырем и с помощью бинтов. После их снятия кожу под ними моют теплой водой с мылом. Курс медетерапии продолжается от 3 до 20 дней.

Пластины накладываются на ночь, день или несколько дней. Аппликации продолжаются до полного излечения или отторжения металла кожей. При болях в сердце монету кладут в подключичную ямку на 3-5 суток, через двое суток процедуру повторяют.


При ушибах ног диски можно положить в ботинок, под чулок или носок. При гайморите, как правило, прикладывают копейные монеты. При ушибах ног и рук прикладывание меди дает обострение в виде усиления боли и увеличения отека, но через некоторое время быстро наступает улучшение и излечение.

При отсутствии медных пластин или монет можно использовать фольгу от чая, свинцовые пломбы, другой металл, но эффект от них будет слабее. Нужно также помнить, что после применения пластин желательно снова обжигать их и смачивать в соленом растворе.

Неплохой лечебный и оздоровительный эффект может оказать ношение на запястьях медных браслетов. В зависимости от заболевания браслет носят на разных руках. Его одевают на правую руку, если вас мучают бессонница и раздражительность, беспокоят повышенное давление крови, частые простуды, почки или вы больны сахарным диабетом. На левой же руке носят при заболеваниях суставов, сердечной слабости, аритмиях, а также печени, желудка и кишечника, при запорах, упадке сил. Каждую неделю медные браслеты необходимо зачищать мелкой шкуркой с внутренней стороны. Поясок, сплетенный из медной проволоки, элегантен и вдобавок полезен при радикулите и остеохондрозе.

При неврозах, бессоннице, некоторых кожных заболеваниях хороши медные ванны. Для взрослого достаточно растворить в воде 50 мг сульфата меди или медного купороса. Температура купоросной ванны от 38 до 40°C. Продолжительность процедуры, которую лучше выполнять вечером перед сном, - до 15 минут. Курс лечения обычно составляет 5-7 ванн и повторяется от трех до пяти раз в год.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ


 **1** В 200 г коньяка добавить 200 г трехлетнего цветка алоэ, 200 г какао, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 20 г меда. Все сложить в трехлитровую эмалированную кастрюлю и поставить на 10 минут в духовку. Пить 3 раза в день по 1 ст.л.

2 Взять 3 кг старого сала, нарезать мелкими кусочками, растопить и принимать по 1 ст.л., запивая теплым молоком.

3 3 свежих перепелиных яйца разбить, вылить в тарелку и взбить до однородной массы. Затем смесь вылить в бурно кипящую воду. После этого воду охладить. Ежедневно принимать смесь всю за раз во время еды. Курс лечения 12 месяцев.


Власова И.Г.

ЕСЛИ У ВАС БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

 Если у вас больное сердце, то вы должны выполнять сформулированные веками основные правила: двигаться, не употреблять соленую, жареную, копченую, жирную, консервированную пищу; пить по 1 месяцу настои, чередуя по порядку: мяты перечной, Melissa лекарственной, пустырника (если сопутствует гипертония), корень валерианы лекарственной; избегать конфликтов, любых стрессовых ситуаций, одни сутки в месяц максимально молчать, еженедельно (мужчины по понедельникам, вторникам и четвергам, а женщины по средам, пятницам и субботам), не менее одного дня питаться по вегетариански; не менее 1 раза в неделю заниматься сексом (если вам более 21 года), быть трудоустроенным и по своим силам выполнять работу (важно иметь собственно заработанные деньги).

Ирина В., г. Александров.

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

 Если в сутки съесть хотя бы 20 г чеснока, то проблем, связанных с нарушением кишечной флоры, вегетососудистой дистонией, болезнью сосудов сердца вы бы так и не узнали.


Рак «боится» репчатого лука, помидоров, черного перца, малины, черники, клюквы, винограда, цитрусовых, красного вина типа «Кагор», черного шоколада с процентным содержанием какао от 50 и выше.

Употребляя ежедневно две чашки кофе (по 70-100 мл) можно снизить риск образования камней в желчном пузыре, профилактировать депрессию.

Салмина Е.



ЛЕКАРСТВО ИЗ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

 Аденомой предстательной железы страдают очень многие мужчины. И некоторые из-за слабого здоровья операцию сделать не могут.

А ведь можно помочь себе, если начать лечение из подмора пчел. Можно делать отвар, настойку. В результате применения отвара восстанавливается мочеиспускание, предстательная железа приходит в норму, аденома рассасывается.

Также подмор пчел лечит больные почки и гломерулонефрит. Один знакомый болел и успешно вылечился.

Отвар из подмора пчел готовят так: 1 ст. ложку подмора залить 0,5 л кипятка и довести до кипения. Варить на слабом огне 2 часа. Охладить при комнатной температуре 1,5-2 часа. Затем процедить и пить отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды в течение месяца.



Еще один эффективный рецепт вылечивает такие женские болезни, как фибромиома матки и молочной железы. А лечит огуречная ботва.

Нарезать мелко 1 ст. ложку огуречной ботвы и залить 600 г воды, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Жидкость разделить на 3 части, то есть 3 стакана.


В день выпивать стакан; начиная с 7 часов утра, через каждый час по 1 ст. ложке, пока стакан не освободится. Пить подряд три дня. Месяц перерыв. Лечение повторять каждый месяц до выздоровления.

Питание при лечении обычное. После 4 месяцев приема сделать УЗИ, чтобы знать, продолжать лечение или вы уже выздоровели. Огуречную ботву нужно собирать в конце августа - начале сентября.

Лечитесь, выздоравливайте и будьте счастливы!

Рыбак А.С., г. Краснодар.

РЕЦЕПТ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА

 Мне был поставлен диагноз эндометриоз. Назначили операцию по удалению кист яичников. После операции стало только хуже, кисты через две недели снова были на месте, но плюс к ним появилось сильное воспаление, спайки, температура 37,3°C держалась три месяца. Никакие антибиотики, гормоны и противовоспалительные препараты не помогали. Отчаявшись, я обратилась к народным средствам. Вот рецепт, который мне помог.

Залить 1 ст. ложку травы боровая матка 0,6 л воды. Кипятить на слабом огне 15 минут. Выпить все за три раза (по 200 мл) за 1 час до еды. Плюс к этому отдельно заварить сабельник (1 ст. ложку на 0,6 л воды) и тоже пить 3 раза, но только после еды, минут через 15-20 (вместо чая). Уже через две недели я почувствовала облегчение, а до этого мне даже ходить было больно (такое сильное было воспаление). А боровая матка еще и очень хорошо помогает рассасывать спайки.

Лебедева Галина, г. Орел.



Нашему сыну 28 лет, у него проблемы с суставами. Они сильно скрипят с 15-ти лет - безболезненно, но очень громко. Врачи диагноз не могут поставить. Может травяной отвар попринимать?

Ольга Т., г. Барнаул.

Для приготовления отвара возьмите в равных частях плоды можжевельника, шиповника, цветки



ромашки, календулы, бессмертника, бузины, липы, корень солодки, траву хвоща, спорыша, череды и лист брусники.

Травы перемешайте, 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1,5 часа. Пить отвар нужно по 0,5 стакана в день за 30 минут до еды.



Главными противопростудными продуктами у нас считаются водка и чеснок. Так ли это?

О. Якушев.

Вера в чеснок столь велика, что многие, обжигаясь, плача и жадно дыша открытым ртом, потребляют его не только зубчиками, но и целыми головками. А потом щедро одаривают специфическим ароматом окружающих. Скажем сразу: потребляя эту пряность таким образом, вы будете защищены от гриппа и простуды ничуть не лучше, чем те, кто отказывается от этого природного антибиотика из-за боязни неприятного запаха.

Есть надо с умом. Каждый зубчик нужно мелко нашинковать и оставить на 10-15 минут. За это время он превращается в фармацевтическую фабрику, на которой идет синтез лекарства. Медики называют его аллицином, и в цельном чесноке его мало. Только при измельчении и разрушении оболочек клеток на свободу вырывается фермент, который превращает вещество аллиин в целебный аллицин.

После этого можно есть продукт в любом виде: намазав с маслом на ломоть хлеба и посыпав солью или добавив его в салат из овощей (это очень полезное при простуде блюдо - в овощах есть много биофлавоноидов, которые усиливают иммунитет и, следовательно, защищают от простуды).

Можно даже добавить такой чеснок в яичницу, суп и любое другое блюдо - полезный аллицин разрушится при температурной обработке лишь немного. А вот если в готовящееся блюдо добавить цельный зубчик, то пользы от этого ждать не стоит: аллицина в нем «кот наплакал».

Точно так же шинкуйте репчатый лук. Только после отстоя на воздухе в течение 10-15 минут в нем появляется аллицин. Во время простудного сезона старайтесь включать эти два овоща в свой рацион ежедневно. Минимальная лечебная доза - 2-3 зубчика чеснока или половинка средней луковицы.

Самое мощное средство для профилактики простуды после чеснока - стопка водки на ночь. Но, как показали серьезные исследования международной команды ученых, ни крепкий алкоголь, ни пиво от развития простуды не защищают. А вот красное вино создает хорошую защиту против вирусов: выпивавшие примерно по 2 бокала вина в день (1 бокал - 150 мл вина) простуду подхватывали на 44% реже. Выпивавшие

меньше - примерно один бокал красного вина в день - тоже укрепляли свою противопростудную оборону, но не так эффективно. И все равно болели реже трезвенников, любителей крепкого алкоголя и пива. Чтобы прийти к таким выводам, медики в течение года наблюдали более 4 тысяч испанских мужчин. Подобный эффект вина они связывают с полифенолами, которых в сухом красном вине очень много. Они влияют на иммунную систему, усиливая противовирусную защиту. Эти же вещества защищают сердце и сосуды. Так что польза от вина весьма ощутима, лишь бы вы не превышали его дозу - в этом случае возникают негативные эффекты. Кстати, полезная женская доза вина вдвое меньше мужской - 1 бокал в день.

Есть продукты, которые в странах СНГ почти никогда не считались противопростудными. Например... рыба, причем жирная. Многие знают, что в ней полно омега-3 жирных кислот, полезных для сосудов. Но мало кто догадывается, что эти же вещества нужны и для иммунной системы. Они усиливают противовирусный иммунитет. Поэтому в сезон простуд рыбный день должен быть не один раз в неделю, а два или три. Причем один раз это должна быть именно жирная рыба - сельдь, килька, форель, семга, сайра, скумбрия.

Для остальных дней подойдет рыба умеренной жирности - с белым мясом. И не налегайте на копченую или соленую рыбешку, лучше купить свежую или замороженную рыбу и приготовить ее самостоятельно. Не повредят и 2-3 грецких ореха в неделю, и салат на льняном масле. Они тоже содержат много омега-3 жирных кислот.

Для иммунитета очень важен цинк. Когда его не хватает, люди очень часто подхватывают простуду. Больше всего цинка в устрицах: шесть устриц содержат его дневную норму. Нужный цинк мы можем получить и из привычных для нас продуктов - не забывайте делать блюда из постной говядины и свинины, курицы. Хлеб старайтесь покупать зерновой или из муки грубого помола. Есть цинк в моркови, апельсинах, йогурте.

Кстати, йогурт и прочие кисломолочные продукты - тоже лучшие друзья иммунной системы. И не зацикливайтесь на активелях-иммунелях и прочих продуктах для неоптимистов. Недорогие кефир, ацидофилин и самый простой йогурт без красителей и ароматизаторов ничуть не хуже этих продуктов с пробиотиками. Они тоже усиливают иммунитет и, значит, помогают противостоять простуде.



САЛАТ «АНАНАС»



Сыр натереть на терке.

Огурцы порезать мелкими кубиками.

Лук очистить и мелко порезать.

Выкладывать подготовленные ингредиенты на овальное блюдо слоями. Слои немного посолить, поперчить и смазать майонезом.

1-й слой:
картофель

2-й слой:
лук

3-й слой:
половина куриного мяса

4-й слой:
маринованные огурцы

5-й слой:
оставшееся куриное мясо

6-й слой:
сыр

7-й слой:
яйца

Верхний слой салата хорошо смазать майонезом и украсить половинками грецких орехов и перьями зеленого лука.

Вместо половинок грецких орехов поверхность салата можно густо посыпать рублеными грецкими орехами.

Грецкие орехи можно заменить ломтиками консервированных или отварных шампиньонов, украсив ими поверхность салата в виде чешуек ананаса, выкладывая ломтики грибов немного внахлест.

Хвостик можно сделать из нарезанных фейхоа или киви.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- картофель - 2-3 средних штуки,
- куриный окорочок - 1 шт. (300-400 г),
- грецкие орехи (половинки) - 150 г,
- яйца - 3 шт.,
- сыр - 100 г,
- маринованные огурцы (корнишоны) - 4-6 шт.,
- лук репчатый (или красный салатный лук) - 0,5-1 средняя штука (по вкусу),
- перья зеленого лука для украшения,
- майонез,
- соль,
- перец.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель хорошо вымыть, сварить в мундире, охладить, очистить от кожуры и натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и также натереть на крупной терке.

Окорочок сварить, остудить, отделить мясо от костей и мелко порезать.





САЛАТ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»



ДРУГОЙ ВАРИАНТ ОФОРМЛЕНИЯ САЛАТА «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 огурца (один для основы, остальное - порезать)
- 1 большая картофелина
- несколько ломтиков семги или форели для слоя
- 10 ломтиков семги или форели для украшения салата сверху
- 2 тертые крабовые палочки или размятая вилкой отварная или жареная рыба
- 1-2 яйца
- креветки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы тонко разрезать вдоль и выложить основу салата.

Картофель натереть на терке, смешать с майонезом и выложить на ломтики огурца.

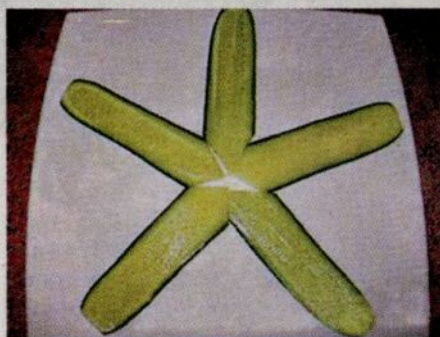
Следующий слой - нарезанная семга.

Положить размятую вилкой отварную или жареную рыбу или натертые крабовые палочки. Немного полить майонезом.

Покрывать сверху натертым яйцом (1-2 шт.), смешанным с майонезом.

Затем выложить нарезанный огурец, полить майонезом.

Сверху разложить очищенные мелкие креветки.



Аккуратно накрыть салат тонкими ломтиками семги или другой лососевой рыбы.

Украсить.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Вместо покрытия салата ломтиками красной рыбы можно использовать тонкий слой предварительно отваренной и затем натертой моркови.



Мирт обыкновенный (*Myrtus communis* L.) - вечнозеленый кустарник с мелкими блестящими яйцевидными листьями, высотой 2 м семейства Миртовые (Myrtaceae).

Цветет он белыми небольшими цветами, а плодоносит темносиними ягодами.

Всего известно порядка 100 видов растения. Родом оно из Средиземноморья. Людям давно знакомо это удивительное растение.

Согласно древней легенде мирт принес из Рая Адам. Это растение считается символом чистоты и непорочности.

Миртовое дерево олицетворение благополучного и удачного брака.

Древние очень ценили мирт и не только за декоративные свойства, но и за лекарственные качества кустарника. В переводе с греческого само слово «мирт» обозначает «бальзам». И это не случайно, ведь кожистые листья и цветы миртового дерева богаты эфирными маслами, а плоды и высушенные листья используют в качестве пряности.

Из одного из разновидностей «дерева» получается всем известная пряность - гвоздика.

Эфирное масло широко применяется в медицине, косметологии и кулинарии. Замечены удивительные антибактериальные свойства миртового дерева. Аромат растения губителен для многих микробов. Современные ученые подсчитали, что присутствие мирта в комнате снижает количество микробов до 80 процентов.

Наибольшее распространение в декоративных целях получил мирт обыкновенный.

МИРТОВОЕ ДЕРЕВО



Именно об уходе за этим растением мы и расскажем более подробно. Мирт обыкновенный - вечнозеленое деревце или кустарник достигающий высоты одного метра и более. Листья небольшие (4-5 см), цветки одиночные, простые или махровые, белого цвета или с розоватым оттенком. В комнатных условиях мирт обыкновенный начинает цвести на четвертый, пятый год. Растение прекрасно переносит подрезание, поэтому вы сможете придать кроне миртового дерева любую форму.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МИРТОМ

Т. к. родом миртовое дерево из субтропиков, то в комнатных усло-

виях ему необходимо обеспечить микроклимат с повышенной влажностью.

Для хорошего ухода листву миртового дерева необходимо опрыскивать регулярно. Еще одним условием хорошего настроения растения является использование в поливе мягкой воды (для получения мягкой воды необходимо ее отстоять, чтобы содержащиеся в ней соли осели).

Мирт - растение не очень домашнее, поэтому ему необходим определенный уход в зимний и летний период.

Уход за миртом в теплое время года (весна - лето - осень)

В данный период растению необходим умеренный температурный режим (18-23°C).

Обеспечьте растению яркий свет с небольшим количеством прямых солнечных лучей, но с притенением от зноя полуденного летнего солнца. Мирт любит открытый свежий воздух. Так что если у вас есть такая возможность, то с наступлением лета переместите его на открытое место (сад, веранда, балкон). Полив должен быть регулярным, но не обильным. Обрезать и пересаживать растение необходимо весной, при этом пересадку осуществляют не чаще одного раза в два года.

стите его на открытое место (сад, веранда, балкон). Полив должен быть регулярным, но не обильным. Обрезать и пересаживать растение необходимо весной, при этом пересадку осуществляют не чаще одного раза в два года.

Уход за миртом в зимний период

Зимой растению необходим период покоя. Полив ограничивают, следят, чтобы почва полностью не пересохла. Само растение переносят в прохладное место. Это может быть окно или любое другое светлое место с пониженной температурой (до 8 градусов). Если мирт начал сбрасывать листья в зимний период - это признак вы-

сокой температуры для растения. Если вы не сможете полностью остановить процесс потери листьев, не переживайте, весной он снова наберет силу и восстановит лиственный покров.

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗМНОЖЕНИЕ

Когда побеги молодых растений достигают длины 10 см, их укорачивают - для того, чтобы увеличить толщину. Побеги обрезают в зависимости от положения ветви в кроне и замысла в отношении создаваемой композиции до 1-5 пар листьев. Старые и сильные растения обрезают при длине побега 5 см, сохраняя одну или две пары листьев. Через одну-две недели после обрезки в пазухах верхней оставшейся пары листьев появляются два новых побега.

Мирт легко размножается черенками. Лучше всего укореняются черенки неодревеневшие. В качестве посадочного материала обычно используют черенки, образовавшиеся в результате очередной обрезки молодых побегов. Укоренение черенков происходит в течение 2-3 месяцев.

Это растение ценится за пахучие и блестящие мелкие листочки, которые не только красивы, но и очень полезны. Выделяемые миртом фитонциды и эфирные масла очищают воздух от болезнетворных микробов, благотворно влияют на нервную систему и сердце.

В доме чаще выращивают 2 вида мирта, пришедших к нам из Средиземноморья. Обычный мирт (*Myrtus communis*) высотой до 3 метров, с глянцевыми, душистыми и мелкими, темно-зелеными и пестрыми листьями. Цветет в июне-июле. Цветки белые, ароматные, с веером нежнейших тычинок. Плоды черные ягоды. И компактный вид (*M. communis tarentina*), с более узкими листьями и белыми ягодами.

Мирту подойдет любая хорошо дренированная почва в укромном, защищенном от сквозняков и ветра солнечном месте, с постоянным доступом свежего воздуха. В осенне-зимний период могут сильно опадать листья. Происхо-

дит это по нескольким причинам. Но основная заключена в том, что мирт, как и все субтропические культуры, не любит изменений долготы светового дня. Когда сокращается световой день, растение не успевает накопить достаточно питательных веществ. А листья продолжают их расходовать, как и раньше.

Израсходовав весь запас, опадают. Поэтому в осенне-зимний период необходимо мирт содержать в прохладном и хорошо освещенном месте при температуре 10°C.

В таких условиях замедляются жизненные процессы, и растение не будет перерасходовать запасы питательных веществ из листьев. Замедлит опадение листьев ежедневное опрыскивание их теплой водой. Отзывчиво растение на еженедельный теплый душ. Из-за недостатка света может произойти вытягивание побегов. Во время роста мирт необходимо выставлять на хорошо освещенное место. Вторая, часто встречающаяся причина опадения листьев в том, что растению не нравится пересыхание почвы.

Мирт, в отличие от других растений, потребляет много воды в зимний период, особенно, если под подоконником находятся открытые батареи центрального парового отопления. Как только не вовремя полили - сразу опадают листья.

Миртовое дерево круглый год выделяет эфирные масла, которые обладают выраженным бактерицидным свойством, уничтожая в воздухе вредные микроорганизмы.

Весной отдохнувшее растение быстро приобретет прежний вид. Отрастают новые листочки, и растение опять становится пушистым. Нельзя допускать и застоя воды в горшке, так как это вызывает загнивание корней.

С частыми пересушиваниями и переувлажнениями мирт не сможет справиться и может погибнуть.

Не рекомендуется часто подкармливать его минеральными и органическими удобрениями под корень.

Достаточно двух:

Первую подкормку проводят весной в начале роста побегов, вторую во время бутонизации. Внекорневые подкормки мирту полезны. Их можно проводить раз в 10 дней в период роста побегов слабым 0,5%-ным раствором полного минерального удобрения с микроэлементами.

Для приготовления раствора берут на 1 литр воды 5 г готовой смеси полного минерального удобрения для комнатных цветов и добавляют готовые микроэлементы по инструкции.

Затем готовым раствором опрыскивают листья. Форму куста формируют весной до отрастания молодых побегов и в середине лета после цветения. В комнатной культуре при хорошем уходе мирт способен жить очень долго и может достигать высоты 1 метра (и более). Мирт размножаются посевом семян под стекло весной или укоренением взятых летом зеленых черенков. При неблагоприятных условиях содержания миртовое дерево поражается белокрылкой и щитовкой.

Миртовое дерево круглый год выделяет эфирные масла, которые обладают выраженным бактерицидным свойством, уничтожая в воздухе вредные микроорганизмы.

Эфирные масла дают омолаживающий эффект. Миртовое дерево благотворно влияет на нервную систему, успокаивая и при этом настраивая на мыслительный процесс.

Растение является прекрасным семейным примирителем, оно способствует улаживанию скандалов и ссор.

Считается, что вечнозеленый куст очищает дом от негативной энергии, настраивает на позитивное восприятие, а также улучшает настроение и стабилизирует эмоциональные порывы.

При этом миртовое дерево весьма нежное, и при частых конфликтах увядает и погибает.

Продолжение в следующем номере.

ОТВЕТЫ ЮРИСТОВ



НА КАКИЕ ЦЕЛИ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАН МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ?

Лицо, получившее государственный сертификат, может принять решение о распоряжении средствами материнского (семейного) капитала в полном объеме либо по частям по следующим направлениям:

- улучшение жилищных условий;
- получение образования ребенком (детьми). При этом средства (часть средств) материнского (семейного) капитала могут быть направлены на получение образования как родным ребенком (детьми), так и усыновленным (усыновленными), в том числе первым, вторым, третьим ребенком и (или) последующими детьми. Возраст ребенка, на получение образования которого может быть направлена сумма (часть суммы) материнского (семейного) капитала, на момент начала обучения по соответствующей образовательной программе не должен превышать 25 лет;
- формирование накопительной части трудовой пенсии для женщин, родивших (усыновивших) второго ребенка, либо женщин, родивших (усыновивших) третьего ребенка или последующих детей, если ранее они не воспользовались правом на дополнительные меры государственной поддержки.

ЖИЛИЩНОЕ ПРАВО ПОЧЕМУ ОТКАЗАЛИ В ПЕРЕРАСЧЕТЕ ЛЬГОТНИКУ?



Мы с мужем ветераны, пользуемся льготой по оплате жилья. Летом, как правило, живем в деревне. Но перерасчет коммунальных платежей нам не делают, хотя до 2007 года делали. Говорят, что, поскольку мы пользуемся льготой по квартплате, перерасчет не положен.

Л. А. Синицкая, Серебряные пруды Мос. обл.

Вас ввели в заблуждение. В постановлении, о котором мы говорили выше, нет никаких ограничений: имеет ли человек льготу или нет. Перерасчет ему положен всегда, если он отсутствовал более пяти календарных дней подряд.

Так что, если вам отказывают в перерасчете, пишите заявление в 2 экз., в котором требуйте сделать этот перерасчет. На вашем экземпляре должен стоять номер входящего документа, печать, дата и подпись принявшего. Не позже чем через 30 дней вам обязаны дать письменный ответ. Если это отказ в перерасчете, то он должен быть мотивирован ссылкой на закон. С отказом вы можете обратиться в суд.

ОБЯЗАН ЛИ Я ВСТУПАТЬ В ТСЖ?..



Я собственник квартиры в 5-этажном доме. Год назад у нас было создано ТСЖ. Заявление на вступление в него я не писал. Являюсь ли я членом товарищества? Со мной договор не заключали. Обязаны ли со мной заключить договор на оплату содержания жилья?

Т.П. Поливайко, г. Сыктывкар.

Если вы не писали заявление на вступление в ТСЖ, то членом его не являетесь. Заставить вступить в товарищество собственников жилья вас никто не может. Но вы обязаны заключить договор с ТСЖ об управлении домом, которое для вас как раз и будет выступать как управляющая компания.

§ Ст. 161 Жилищного кодекса РФ

Что касается услуг, то не вполне ясно, что вы под этим понимаете. Если просто техобслуживание (или обслуживание общего имущества дома), то за них вы, скорее всего, платите. Эта строка есть в любых платежках на квартплату. Это обязательные услуги, которые должны выполнять коммунальщики, неважно ТСЖ это или управляющая компания, которую это товарищество нанимает для технического обслуживания своего дома. Но товарищество на общем собрании собственников может проголосовать и за какие-то дополнительные услуги. Предположим, ваше ТСЖ решило прибегнуть к услугам консьержки, видеонаблюдения, развести цветы на лестничных площадках или что-то другое. Эти сверхуслуги вы оплачивать не обязаны. Это только обязанность членом ТСЖ.

ЧЬЕ СОГЛАСИЕ НУЖНО ДЛЯ ПРОПИСКИ РОДСТВЕННОИКА?



Я главный квартиросъемщик. Кроме меня в 2-ком. кв. прописаны несовершеннолетняя дочь и взрослый сын. Сын год назад женился и хочет теперь прописать в нашу квартиру свою жену и их ребенка, который скоро родится. Я против. Скажите, может он сделать это без моего согласия? Еще он настаивает на приватизации. Может ли он после приватизации беспрпятственно прописать в квартиру жену и ребенка?

В.И. Кочимова, г. Уфа.

Чтобы прописать в неприватизированную квартиру своего несовершеннолетнего ребенка, вашему сыну не нужно ничье согласие. А вот чтобы прописать в такую квартиру свою жену, ему нужно не только ваше письменное согласие, как нанимателя, но и письменное согласие других членов семьи. В данном случае вашей дочери. А также согласие наймодателя, чаще всего муниципального. Но тот может отказать, если общая площадь жилья окажется после вселения ниже учетной нормы, принятой в регионе.

§ П. 1 ст. 70 Жилищного кодекса РФ

Что же касается приватизации, то заставить вас силой приватизировать квартиру никто не может, даже суд. Единственное, что можно к этому добавить: в вашей ситуации на приватизацию лучше не соглашаться. После приватизации ваш сын получит право прописать в квартиру без вашего согласия кого угодно, так как станет собственником доли.

КАК СОСТРАДАТЬ, НЕ УНИЖАЯ, И ПОМОГАТЬ, НЕ НАРУШАЯ СВОБОДУ ВОЛИ

В помощи больному человеку необходимо быть внимательными. Надо дать возможность больному вылить свои чувства. Потому что больному нельзя держать их в себе. Иначе агрессия может вылиться в аутоагрессию, разрушительное состояние. Тяжелая болезнь становится испытанием и для больного, и для его семьи. Как смириться и принять ситуацию, как найти силы, чтобы бороться за выздоровление, как не потерять веру и как ее обрести. Обо всем этом мы беседуем с психологом православного кризисного центра Инной Мирзоевой.

- Когда наш близкий переживает тяжелые страдания, гораздо более сильные, чем мы сами когда-либо испытывали, бывает трудно подобрать нужные слова и темы для разговора с ним. Возникает вопрос, как правильно выразить свое сочувствие.

- Ответ прост. Самое главное - искренность, любовь и внимание. Часто достаточно быть рядом, держать за руку, и слова-то при этом никакие не нужны. Иногда мы боимся расстроить больного - стараемся перевести разговор на посторонние темы. Митрополит Антоний Сурожский писал, что эти разговоры опустошительны, потому что являются ширмой для того, чтобы нам самим защититься от тревоги. Но, в то же время, мы защищаемся и от истинности, и от правдивости. А для пациентов это очень опасно, так как суесловие уводит человека от реальности и лишает его сил бороться с болезнью.

Посещая больных в первом московском хосписе, который был создан по благословию владыки Антония, я прочитала созданную им инструкцию по общению с больными. В ней есть такие слова:

«Человеку, который ухаживает за тяжело больным, важно научиться быть похожим на музыкальную струну, которая сама по себе не издает звука, но после прикосновения пальца начинает звучать». На этом основаны все человеческие отношения. Речь о том, что нужные слова всегда находятся в процессе общения. Самое главное, чтобы человек, который рядом, просто чувствовал наше искреннее сочувствие. Если оно у нас есть, то мы все скажем правильно. Надо уходить от пустых слов.

- Бывает, что своими действиями мы поощряем жалость больного к себе. Как избежать этого?

- Прежде всего, необходимо проявлять предельное внимание к состоянию больного. Приведу пример. Ко мне обратилась пожилая женщина, проходящая химиотерапию. У нее уже четвертая стадия рака. Состояние тяжелое, но она привыкла за собой ухаживать. Для нее покой, лежание в постели равносильно смерти. И она плачет, потому что сестра ограждает ее от всех забот. Сестра заставляет больную лежать и не дает ничего делать. Это ужасная ситуация. Жалость и гиперопека не продуктивны. Нужна любовь и партнерские отношения. У каждого есть

свои внутренние ресурсы. Благодаря этим ресурсам человек борется. А если вы возьмете на себя все обязанности и всю ответственность - вы лишите его возможности действовать самостоятельно, лишите сил бороться. Если посмотреть правде в глаза, то родственники, которые слишком опекают больного, больше думают о себе - как бы сделать все быстрее, чтобы поменьше было хлопот. А нужно думать о человеке больном - как ему лучше.

Есть и другая крайность. Бывает, что тяжело больной человек проходит через стадию отрицания болезни. Он старается не замечать, что его физическое состояние изменилось, живет прежней жизнью, взваливая на себя прежние заботы. А помощь-то нужна! И у меня на глазах разворачивалось много трагедий, связанных с этим. Человек пережил тяжелейшее лечение, ослабел, но он через силу встает, проходит несколько шагов и падает в обморок. А родных нет рядом... потому что сам больной вовремя не попросил о помощи. В такой ситуации родственникам нужно самим быть очень внимательными, нужно анализировать, делать свои выводы и вовремя помочь.

- А если человек стесняется принимать помощь даже от самых близких людей?

- Действительно есть много людей, которые с трудом принимают помощь. Они привыкли сами быть покровителями. В психологии существует такое понятие - конгруэнтность. Это когда наши чувства и поведение совпадают. Если мы будем конгруэнтны, искренни, то человек все-таки примет нашу помощь. Любая фальшь чувствуется. Если вы действительно искренне хотите помочь, вряд ли ваша помощь будет отвергнута.

- Страдающим физически людям свойственны перемены настроения, которые близким сложно понять.

- Нужно знать, что тяжело больной переживает несколько стадий в своем психологическом состоянии. Эти этапы - шок, агрессия, депрессия и принятие болезни - очень хорошо описаны у Андрея Владимировича Гнездилова, психотерапевта, основателя хосписа в Петербурге. Последовательность стадий может быть разной.

Продолжение на стр. 21.

ЖИЗНЬ БЕЗ ПСОРИАЗА

Продолжение. Начало в №8.

Для хвойных ванн можно готовить сырье в начале мая - новые побеги елочек на кончиках ветвей (они коричневого цвета). Не менее эффективны ванны, приготовленные из кончиков ветвей ёлочек в зимний период. Отвар для ванн надо готовить так: уложить этих веточек в ведро можно почти до полна или 2/3 части, добавить пучок чистотела, яснотки, залить водой, довести до кипения и на слабом огне прокипятить 5-8 минут. После дать отстояться 2-3 часа и вылить содержимый отвар через дуршлаг в приготовленную ванну с тёплой водой 37-38 градусов.

Ванну лучше принимать вечером перед сном.

Для приготовления успокаивающих ванн хорошо использовать такие растения, как пустырник, мята, валериана, ромашка, мелисса, тмин, душица, хмель и некоторые другие. Такие ванны оказывают на организм седативное воздействие, способны дать гораздо больше, чем мы от них ожидаем.

После приёма ванны всё тело, особенно поражённые места, смазать мазью. Поскольку всё тело в мази, надо перед сном надевать хлопчатобумажное бельё - ежедневно одно и то же, так как это бельё уже хорошо пропитано мазью, что даёт положительный эффект лечения. Синтетику псориаз не переносит. Утром принять душ, желательнее пользоваться шампунями дегтярными, крапивы, череды и им подобных.

Очень важно два раза в неделю париться в русской бане с берёзовым веником, предварительно обмазать всё тело рыбьим жиром. Берёзовые веники надо заготовить во время цветения в начале июня месяца и желательнее в пасмурную погоду или до восхода солнца и сушить их под навесом, иначе они не будут обладать всеми лечебными свойствами.

Уже через месяц при упорном лечении будет достигнут ощутимый результат, но, а при запущенной болезни возможно потребуются больше времени. Но, в любом случае результат будет положитель-

Болезнь псориаза надо лечить «изнутри», а не «снаружи».

ный, это я испытал на себе. В течение трёх месяцев исполнял все эти процедуры, соблюдал необходимую диету и уже в течение десяти лет не оглядываю с тревогой своё тело. Кожа полностью очищена от пигментов, перестала беспокоить печень, в норме работает кишечник. Хотя и с большой осторожностью, но употребляю все продукты, не перегружая желудок, т.е. в пределах норм.

Большому псориазом не обязательно ехать на берег Чёрного моря. Возможно, от ежедневного загара и наступит временное облегчение, но это будет так, как правило, временным состоянием. По возвращении домой и к прежнему образу жизни болезнь незамедлительно проявится вновь и возможно с новой силой и худшими последствиями, следствием чего является, что не были устранены главные причины болезни, которые скрыты ниже поверхности, и они продолжают своё существование. Летом можно хорошо лечиться и по месту жительства. В наших краях за час можно получить такой загар, какой необходим для лечения. А вместо морской воды лучше использовать воду местных родниковых озёр, где больше водорослей, особенно такой травы, как Ряска. Больной получит удовольствие и пользу для лечения, если в течение нескольких дней проведёт свой отдых на берегу такого озера с применением водных процедур и загара.

При лечении болезни псориаза немаловажную роль составляет правильное мышление. Мысли имеют

созидательный или разрушительный характер. Одно из самых больших препятствий - это убеждение человека, что его болезнь - кара Господня. Если такое убеждение засело в мозгу, то невозможно достигнуть положительного результата.

В большинстве случаев причиной болезни псориаза является повреждение стенок кишечника, они становятся «тонкими» и «пористыми». Нарушается их барьерная функция, из-за этого токсины, которые обычно проходят через весь кишечник и удаляются наружу, просачиваются через них и попадают в кровеносную систему. А системы самоочищения, прежде всего, печень и почки, такое накопление токсинов не в состоянии отфильтровать, им на помощь приходят резервные системы - КОЖА. А отсюда следует, что болезнь псориаза надо лечить «изнутри», а не «снаружи».

А поскольку основная причина псориаза кроется в кишечнике, на время лечения необходима строгая диета. При первых признаках проявления псориаза на теле (бляшек и других высыпаний) надо изменить своё питание



Сочные овощи и их соки (свежевыжатые) без давления сахара) должны составлять 70-80 % ежедневной диеты.

А если диагноз будет подтверждён, полностью отказаться от всех пасленовых (помидоров, баклажанов, табака, перца), а также от клубники, земляники и ряда других кислородобразующих ягод. Сократить до минимума употребление тортов, пирожных, белого хлеба, копчёностей, солений, жиров животного происхождения, жирного мяса (кроме баранины).

Употреблять жиры растительного происхождения, молоко снятое или козье. Рекомендуется употребление всевозможных каш (пшённая, рисовая, гречневая, пшеничная, овсяная), хлопья, хлебцы, тыкву, свёклу, арбузы, капусту, салаты. Сочные овощи и их соки (свежевыжатые без добавления сахара) должны составлять 70-80 % ежедневной диеты. Они легко усваиваются.

По собственному опыту знаю, что эффективная диета для больного псориазом имеет особое значение. Без соблюдения надлежащей диеты все остальные усилия будут напрасными. И следовать ей необходимо на протяжении всего периода лечения, особенно в первые три-шесть месяцев, пока не сойдут все высыпания. После можно прибавлять некоторые продукты, но при условии, если не произойдёт обострение. В таком случае следует немедленно вернуться к диете.

Приём жидкостей, особенно чистой воды, является очень важным. Любая жидкость должна быть не только очищенной, но также свободной от токсинов, искусственных добавок, красителей, консервантов.

Кофе, безалкогольные напитки, пиво и традиционные чаи - плохие заменители чистой воды. Куда полезнее фиточаи из чабреца, душицы, мяты, зверобоя, репешка, листьев смородины, малины, ягод шиповника, боярышника и их цветов. Фиточаи - фитотерапия - это самый старый способ лечения.

Согласно историческим данным, травы, диета и ванны были основой лечения ГИППОКРАТА. Фиточаи не содержат потенциально вредных компонентов, а некоторые из них очень полезны при лечении псориаза (сафлор, кора скользкого вяза, ромашка, коровяк).

Употребление фиточаев из этих растений крайне необходимо для больных псориазом. Они способствуют заживлению стенок кишечника и способствуют опорожнению. Если приобретение сафлорового чая связано с некоторыми проблемами (отсутствием в продаже), так как

в нашей местности он не растёт и высокой цены на импортный, то коры скользкого вяза у нас в изобилии по месту жительства.

Порошок из коры скользкого вяза действует как защитное покрытие, обволакивающее изнутри верхние и нижние отделы кишечника. Это не только предотвращает просачивание токсинов, но и помогает процессу заживления истончённых стенок. Приём чаев сафлоры и порошка коры скользкого вяза очень важен, особенно в тяжёлых или трудных случаях.

Эти чаи улучшают движение пищи в желудочно-кишечном тракте, стимулируют и заживляют стенки кишечника.

Регулярный приём порошка скользкого вяза является существенной и абсолютной обязательной частью такого лечения.

Беременным женщинам приём такого чая не допускается.

Приготовление из коры скользкого вяза простое. Четверть чайной ложки порошка размешать в стакане тёплой воды, настоять в пределах 4-6 минут и выпить до завтрака за один час до еды. Первые десять дней употреблять ежедневно, а потом через день и до тех пор, пока кожа не очистится полностью. Но, а теперь о липовом дёгте и мази, которую я применял на себе. Чтобы получить липовый дёготь самому (так как в аптеках он не продаётся) берётся большое ведро, на него сделать крышку с отверстием в середине для стока дёгтя. Ведро заполняется доверху сырыми липовыми чурочками (желательно их поколоть), закрывается крышкой и обмазывается глиной, не закрывая отверстия. Чуть меньше размера ведра выкопать ямку. В центре ямки делается углубление под ёмкость для сбора дёгтя. Отверстие в крышке ведра должно находиться точно над ёмкостью. Ведро надо окопать землёй на одну треть, сверху разжигают большой костёр



Фиточаи - фитотерапия - это самый старый способ лечения.

и поддерживают его в течение 5-6 часов. Закончив выгонку дёгтя даётся время ведру остыть, а потом аккуратно поднять ведро, чтобы не насыпать земли в дёготь. Самый качественный дёготь можно получить только во время цветения липы.

Чтобы изготовить мазь, надо взять 120 г липового дёгтя, 100 г мёда (желательно липового), 60 мл детского крема, один или два белка куриных яиц. Вместе эти компоненты надо взбить до густой массы, в течение 20-25 минут. После этого добавляется прополис, разведённый в спирте из расчёта 60 г прополиса на 100 г спирта, при этом мазь свернётся. Её снова надо взбить до первоначального состояния.

После чего добавляем 40 мл витамина Е, 50 мл витамина Д, две ложки размолотой чешуи морской рыбы, две ложки порошка из цветов календулы, две ложки порошка чистотела и ряски, одну чайную ложку осаждённой серы. Всю эту массу надо хорошо взбить. Если она будет очень густой, можно добавить аптечного рыбьего жира. Срок хранения мази 5 лет в холодильнике.

Но, а если возникнут вопросы, можете мне звонить по телефону:

Код 47340 2-13-80.

Лучшее время - с 17 часов.

Мой адрес: Воронежская область, ПГТ Рамонь, ул. Советская, 57/1.
ПЕРВУШИН ВАСИЛИЙ ИЛЬИЧ.

ПНЕЛИТ

При воспалении почек (пиелите) присутствуют клетки гноя; состояние обычно улучшается при потреблении смеси из двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды.

В течение 15 лет замужняя 48-летняя женщина страдала от приступов пиелита. Приступы происходили каждые шесть недель, в течение двух-трех месяцев она страдала от этого недуга. Она стала принимать яблочный уксус и обнаружила, что избавилась от болезни. После прекращения приступов она в течение года не пила яблочный уксус, полагая, что он ей больше не нужен. Четыре недели спустя у нее снова появились симптомы пиелита с ознобом, высокой температурой и болью в области левой почки. Она возобновила прием яблочного уксуса и ее клиническое состояние улучшилось.

Сальцова С.

РАСТИРАНИЯ МОРСКОЙ СОЛЬЮ



Растирания морской солью благотворно действуют на весь организм, предохраняют от простудных заболеваний, закаляют, улучшают кровообращение и укрепляют иммунную систему человека.

Необходимо смешать 500 мл воды, 250 мл водки, 20 капель йода и 2 ст. ложки морской соли. Растирания проводят жесткой мочалкой. После процедуры сразу надо одеться, не вытираясь.

Ингаляции с морской солью помогут при болезнях носоглотки, бронхов, простудах, ОРВИ. Эффективны при лечении тонзиллитов, гнойных ангин, синуситов, ринитов и так далее. Ингаляции проводят 2 раза в день, утром и вечером, в течение 15 минут. На 1 л воды добавляют 2 ст. ложки морской соли и кипятят на медленном огне 5-7 минут. При заболеваниях носоглотки вдох надо делать через нос, а выдох через

рот. При болезнях бронхов - наоборот.

При экземе перемелите морскую соль и сухую траву солодки. Смешайте в равных частях, присыпьте полученной пудрой место поражения и нетуго прибинтуйте на 1 час. После того как повязку снимете, смойте остатки присыпки. Процедуру надо повторять три дня, затем перерыв на три дня - и снова в течение трех вечеров делайте присыпки.

При грибковых поражениях кожи растворите 1 чайн. ложку морской соли в стакане воды. Обмывайтесь утром и вечером. Потом смоченную соевым раствором ватку приложите к месту, пораженному грибом, и оставьте ее до высыхания. Когда ватка высохнет, обмойте содовой водой (1 чайн. ложка соды на стакан воды). Повторяйте процедуру на ночь в течение десяти дней.

Пермякова А.А., г. Тула.

ПРО «КОСТОЧКИ» НА НОГАХ



Хочу рассказать, как я избавилась от «косточек» возле больших пальцев ног. Кто их имеет, тот знает, что это такое. И ладно бы это был просто косметический недостаток, что тоже мало приятно - открытую обувь не наденешь, а про модельные туфли можно и вовсе забыть. Так нет же, ночью, пока ноги не примостишь, не уснешь. Я даже стала задумываться об операции, да как-то раз встретила знакомую, она врач-травматолог, на пенсии. Послушав о моих страданиях, ничего не сказала, а только красноречиво посмотрела на свои ноги. Представьте мое удивление, когда, опустив глаза, я увидела такие же деформированные ступни. А объяснение было очень простым: «Операция болезненная, а толку мало. А когда все заживет, «шишки» все равно снова вырастут».

Тогда я стала интересоваться народными средствами. Чего только я не делала! А вот нашла ведь спасение. Могу и другим рассказать, что мне помогло. Для начала нужно приготовить такую микстуру - взять свежее куриное яйцо (купите на рынке, чтобы был желтый желток), поместить его целиком в стеклянную банку и залить уксусной эссенцией. Оставить на 7 дней. Пока скорлупа будет размягчаться, на ночь делать следующие процедуры. Хорошо распарить ноги в горячей соленой воде, а потом - компрессы: растолочь в порошок 2 таблетки

аспирина и быстро смешать с ампулой 5%-ого йода. Смесь эту нанести на ватку и приложить к наростам, а сверху накрыть полиэтиленом и замотать шерстяной тканью. Так и ложиться спать. Утром, сняв компресс, смочить шишки «голодной» слюной. Через неделю, когда скорлупа размягчится, аккуратно достать яйцо и, положив на тарелку, размять его деревянной ложкой. Пленку выбросить, а оставшееся содержимое опять положить в банку с эссенцией. Закрывать крышкой и взболтать. Лекарство готово. Потом вечером перед сном, напарив и обсушив ноги, смазать полученным средством косточки

и область вокруг. Делать это следует кисточкой или палочкой, предварительно намотав на нее вату. После того, как нанесенный раствор высохнет, можно ложиться спать. Ни бинтовать, ни укутывать ступни не нужно. Утром же опять смазывать голодной слюной. А на следующий вечер, вместо микстуры, использовать йод. Так чередовать изо дня в день. Результат превзошел все ожидания - косточки исчезли. Наученная горьким опытом теперь я не запускаю свои ноги - всегда своевременно удаляю мозоли и натоптыши, каждый вечер делаю массаж стоп с растительным маслом. А раз в неделю напариваю ноги и на места бывших шишек наношу мед.

Валентина К., г. Хабаровск.



КАК СОСТРАДАТЬ, НЕ УНИЖАЯ, И ПОМОГАТЬ, НЕ НАРУШАЯ СВОБОДУ ВОЛИ

Продолжение. Начало на стр. 17

Кто-то из больных может избежать агрессии, а кто-то так и не принять свою болезнь. Но в целом смена этих психологических состояний очень характерна.

Самая опасная - стадия шока. В этом состоянии возможны суициды. И больному необходимы особое внимание и поддержка. На стадии агрессии человек изливает свои чувства. И, если мы находимся рядом, надо дать возможность вылить эти чувства. Потому что больному нельзя держать их в себе. Иначе агрессия может вылиться в аутоагрессию, разрушительное состояние. Я понимаю, что родственникам тяжело. Но нужно осознавать, что больному пережить это необходимо, и проявить сочувствие и понимание.

Часто родственники начинают бить тревогу, когда больного одолевает депрессия. Но нужно помнить, что не всегда депрессию следует забивать лекарствами. Боль надо пережить, потому что через страдание искупается вина, через страдания человек может прийти к Богу. Когда начавшуюся депрессию «забивают» с помощью антидепрессантов, возможны патологические изменения личности. Если человек не переживет депрессию, он может не прийти к осознанию своего истинного состояния, у него не будет сил, чтобы бороться.

Лучше найти квалифицированного психиатра или клинического психолога, который поможет правильно пережить все стадии болезни.

- Можно ли дать рекомендации тому, кто ухаживает за больным, как самому удержаться от срывов?

- Очень часто больные жалуются: сначала родственник с головой окунается в мои проблемы, буквально все заботы взваливает на себя. А потом перенапрягается, силы иссякают. В результате больной остается совсем без внимания. Нужно помнить, что, конечно же, если близкий заболел, от нас потребуется много терпения и труда, но забота должна быть разумной. Нужно, чтобы человек видел, что мы заботимся о нем с любовью и радостью.

И пережить болезнь близкого мы можем только с Божьей помощью. Нужно больше обращаться к Богу, исповедываться, причащаться.

- Часто православные близкие нецерковного больного человека очень хотят, чтобы он принял таинства исповеди, причастия, соборования, а сам человек не готов к этому. Какую линию поведения лучше избрать в этом случае?

- Нам нужно молиться за этого человека. Об этом прекрасно сказал Антоний Сурожский: «Навязывание Бога в смертный час человеку, когда тот от Бога отрекается, это просто жестоко. Если говорит, что не верит в Бога, то можно сказать: «Ты не веришь,

а я верю. Я буду с моим Богом говорить, а ты послушай, как мы друг с другом разговариваем».

Если человек готов к диалогу о вере, то можно бережно рассказывать ему о своем опыте. Потом мы предлагали нашим пациентам книги, диски. И на моем опыте через книги, в том числе современных авторов, люди приходили к вере.

Несколько лет назад к нам обратился мужчина, долгое время занимавшийся йогой. Заболев, он пережил тяжелую депрессию. Это был высоко образованный и умный человек, который в своем духовном поиске зашел в тупик. Болезнь привела к вере. Это произошло буквально на моих глазах. Он попросил познакомить его со священником, общался, читал. В какой-то момент понял, что вел за собой людей по ложному пути. Собрал своих учеников и объявил им об этом. А перед смертью принял монашество.

- В сложной ситуации человеку свойственно уповать на чудо. Среди ваших пациентов были люди, которым вера помогла исцелиться?

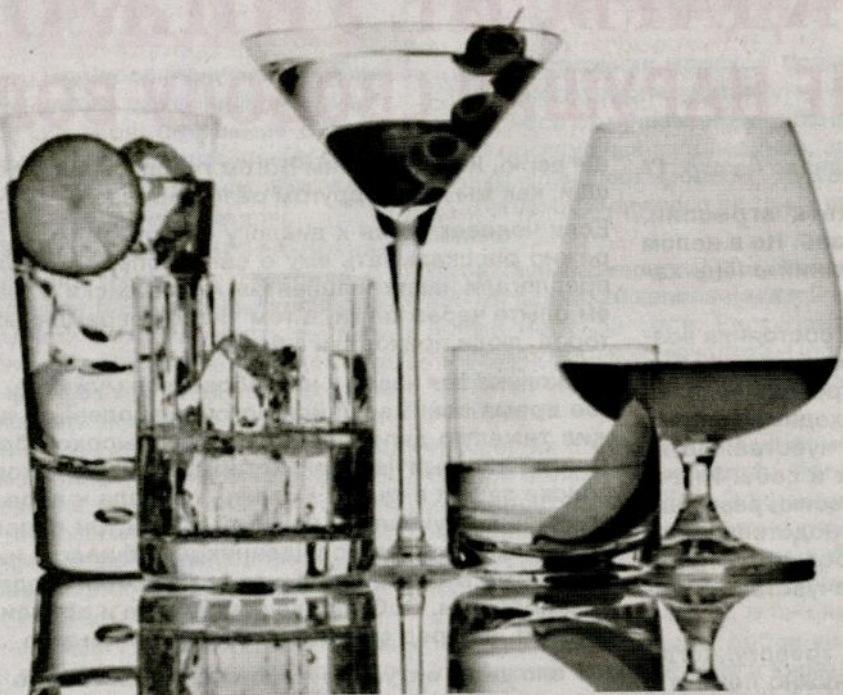
- Хочу сказать, что **чудеса действительно происходят** и людям нужно об этом говорить. Но надо помнить, что на все Божий промысел. Я сталкивалась со случаями, которые иначе как чудесными не назовешь. Однажды к нам пришла молодая женщина в тяжелой депрессии - ее с маленьким ребенком оставил муж. Она привела на прием свою тетю. У тети раковая опухоль - меланома. Врачи подтвердили диагноз, операция была назначена на понедельник. В субботу мы пошли в храм. Она там исповедовалась, причастилась. Долго стояла у иконы, молилась. Вечером мне звонит мой коллега и сообщает: «Они говорят, что опухоль уменьшается». Мы не поверили. Но оказалось, что это действительно так. Врачи никак не смогли объяснить происшедшее. Женщина эта, Слава Богу, сейчас жива. Она нам постоянно звонит, благодарит, но мы говорим, что благодарить нужно не нас. Она сказала, что в тот день молилась в отчаянии. Говорила, что даже не для себя просила: «Дай мне Господь немного пожить, чтобы поддержать племянницу». Болезнь не возвращалась.

Еще один случай.

Мужчину с раком почки привезли на операцию, а опухоли нет. Профессор ругался, подозревал, что перепутали больных. А в разговоре с женой выяснилось, что прямо перед операцией приходил священник и его окрестил.

Исцеления происходят. Православный человек, если он заболел, должен получать благословение, лечиться, общаться с духовником, молиться, причащаться. Верить - это самое главное. Без этого очень трудно.

pravmir.ru



ТАКОЙ «ЛЕГКИЙ» АЛКОГОЛЬ

За последние 20 лет мы привыкли к изобилию товаров. Производитель, наконец, повернулся лицом к населению и поставляет на рынок то, что пользуется спросом. А как иначе, не продашь-вылетишь в трубу. Времена, когда «гнали» никому не нужный товар давно в прошлом. Но такая продукция, как алкоголь, у нас всегда шла нарасхват. Раньше, при «Союзе нерушимом» ассортимент был не ахти: водка - универсальный напиток на все случаи жизни. Как говорится дешево и сердито, да и похмелье не тяжелое, если в меру конечно. Всякие портвейны-мадеры - для дам и юнцов. Солидные граждане к ним относились свысока. Ну, коньячок, понятно - как презент, для сосудов, или если душа «горит», а водку не завезли. Пиво - бочковое-разбавленное, или бутылочное «Жигулевское», «Колос» (тоже в общем-то помои).

Да, народ пил (почему - тема, требующая отдельного исследования), но видеть пьяных детей и подростков лично мне доводилось довольно редко.

Теперь картина совсем иная. Прилавки всех торговых точек, включая чуть ли не газетные киоски, заполнили жестяными банками с яркими наклейками. Несмотря на различные названия (джин-тоник, отвертка, энеджи дринк и т.д. и т.п.), составляющие компоненты этой дряни одни и те же: вода, сахар, технический спирт, красители, консерванты, зачастую кофеин и другие стимуляторы.

Рассчитаны исключительно на детей и подростков. Пьются легко (не водка все-таки), появляется бодрость, раскованность, уверенность в своих силах. Из школы по дороге домой зайти в первый попавшийся мага-

зин (киоск, подвальчик) и взять баночку со «сладкой водичкой» стало уже давно привычным ритуалом. Тем более, что алкоголем не считается, продадут даже пятилетнему ребенку. Себестоимость производства копеечная, прибыли - заоблачные, государство безмолвствует. Одним словом, хороший законопослушный бизнес. Главное вовремя заплатить налоги.

Не так давно по телевизору показали репортаж об обнаружении милицией подпольного склада с такой «сладкой водичкой». Меня поразило то, что у банок с просроченной датой (не знаю, сколько они пролежали на этом складе) было насквозь проедено дно и жидкость вытекла!!! Обладая минимальным воображением, нетрудно себе представить воздействие этого пойла на внутренности ребенка, и что будет с этими внутренностями при регулярном употреблении в течение 10-12 лет (ну скажем в течение школьных и студенческих лет). Больше всего меня умиляет позиция нашего государства, время от времени озвучиваемая в СМИ. Помнится пугали нас всех: ну какая это гадость грузинские вина или «Боржомы» и что, если срочно не запретить их ввоз на территорию России, то здоровью нации будет нанесен непоправимый ущерб. (По-моему, с молдавскими винами тоже было что-то похожее).

Но про «сладкую водичку» почему-то молчат. Может быть, считают ее полезной для детского здоровья, наравне с соками?

Знаю, что данной проблемой озабочены родители, школа, общественные организации, наконец, Русская Православная церковь, но на государственном уровне ее почему-то не существует. Поэтому бессовестные производители (легальные и подпольные) и дальше будут спокойно делать свой бизнес на здоровье наших детей. «Легкий» алкоголь - легкие деньги.

Кураев Олег Александрович

НУЖНА ЛИ НАМ «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ»?

Раньше считалось, что при заболеваниях печени очень полезны продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (сахар, мёд, варенье). Бралось во внимание при этом, что именно в печени сосредотачиваются запасы гликогена, обеспечивающего постоянство уровня сахара в крови.

Но недавно было доказано, что избыточный сахар превращается в печени не в гликоген, а в жиры. Установлено также, что длительное применение высокоуглеводной диеты сопровождается образованием камней в желчном пузыре.

При этом значительно снижается секреция желчи, ухудшается её состав и развивается желчезастойный синдром.

Таким образом, превышение физиологической нормы сахара в диете людей, страдающих заболеваниями печени, однозначно приносит вред.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ВОЛОГДЫ



При простуде поможет постоянное употребление настоя из цветков липы и сушеных либо свежих ягод малины, который готовится таким образом.

Возьмите три соцветия липы и несколько ягод малины, засыпьте в 300 мл кипящей воды и прокипятите 3-4 минуты на слабом огне. Настаивайте 2 минуты, затем процедите через ситечко и принимайте.

При кашле приготовьте настой из корня солодки голой (20 г высушенного и измельченного сырья), листьев подорожника большого (20 г) и листьев шалфея лекарственного (20 г), щепотку смеси насыпьте в 200 мл кипящей воды и настаивайте, укутав, 20 минут. Затем процедите и принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день.

При цистите сделайте смесь из корня солодки, листьев берёзы, травы хвоща полевого (по 15 г каждого). Одну столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка и настаивайте в тёплом месте 30-40 минут, процедите. Принимайте по 50 мл 3-4 раза в день перед едой.

При головной боли можно пользоваться следующим рецептом. В стакан кипящей воды бросьте по щепотке травы мяты перечной, душицы обыкновенной и корня валерианы лекарственной. Настаивайте 15-20 минут, процедите и принимайте по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день.

Этот же рецепт поможет при воспалительных процессах в желудке, тонком кишечнике. В этом случае принимать по 30-50 мл 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Шилкина О.А., г. Вологда.



Ответы на сканворд, опубликованный в №8.

По горизонтали: Оазис. Лир. Глас. Накатка. Ракетка. Инвар. Лог. Торт. Чикаго. Орда. Астана. Оман. Дупло. Окоп. Встреча. Неволя. Баку. Курс. Крот. Аляска. Штанга.

По вертикали: «Асса». Слёт. Урна. Пики. Затвор. Спарта. Ягель. Аргус. Антоновка. Кардиолог. Куча. Каа. Индекс. Каучук. Гол. ОМОН. Авва. Титул. Пара. Корн. Пята. «СКА».

СКАНВОРД

Ответы в следующем номере.

					Картина Тропинина	Горбыль	Роман Ж. Санд			
Взрывчатка	Роман И. Тургенева		Двигатель	Деспот	Автомат-манипулятор			Отпечаток	Злак	
						Экстравагантный неряха	Надпись на кадре			
Водный участок	Царский транспорт		Жена Приама	Болотный лекарь	Греческий о-в			Кухонная утварь	Водный режим растения	
Построение войск	Столбец набора					Дом для влюбленных	Старинная одежда			
			Школьный час	Часть др.-русского города	Свод во рту			Триумфальные ворота	Растение-тоник	
Полуобезьяна	Клумба (уст.)					Угольная зола	Крепость в Ср. Азии			
			Коровьи роды			«Королева...», Дюма				
Подвесное ложе	Зверь-гидротехник			Сауна			Опора для тына			
			Старинная русская монета			Украла кларнет				



Подписной индекс газеты сканвордов
«Золотая рыбка» — 79019

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аденома.....5,10	Заболевания	Рак.....8
Алкоголь.....22	дыхательных	Раны.....4,8
Ангина.....20	путей.....7,20	Ринит.....20
Атеросклероз.....8	Заболевания	Синусит.....20
Аритмия.....9	почек.....7,8	Стригущий
Бессонница.....8,9	сердца.....10	лишай.....1
Болезни	Заболевания	Туберкулез
бронхов.....20	суставов.....11	легких.....10
Болезни	Запор.....7,9	Угревая сыпь.....2,4
кожи.....1,4	Иммунитет.....20	Ушибы.....9
Вегето-сосудистая	Ишемическая	Царапины.....4
дистония.....10	болезнь	Цистит.....22
Гайморит.....2,9	сердца.....9	Хронические
Гастрит.....7	Камни в мочевом	заболевания
Гипертония.....3,7,8	пузыре.....7	ЖКТ.....9
Гипотония.....6	Кашель.....22	Чесотка.....1
Головная боль.....8,9,22	Коклюш.....7	Экзема.....20
Грибковые	«Косточки»	Эндометриоз.....10
поражения кожи.....20	на ногах.....20	Эпилептический
Диабет.....1,9	Мозоли.....1	припадок.....7
Желтуха.....6	ОРВИ.....20	Язва желудка.....7
Желчный	Пиелит.....20	Язвы на ногах.....1
камень.....6	Простуда.....9,11,20	
Женские	Псориаз.....18	
болезни.....6		

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ЛОСЬОН КРАСОТЫ.....1
ЛЕЧЕНИЕ ЧЕСНОЧНЫМ УКСУСОМ.....1
ИДУЩИЙ ВСЕ ОСИЛИТ.....2
ГАЙМОРИТ.....2
ЛОСЬОН ОТ УГРЕВОЙ СЫПИ.....2
ЧТОБЫ ДУХ ПОМОГ ТЕЛУ.....3
КАК ОДОЛЕТЬ ГИПЕРТонию.....3
КОЛОНКА РЕДАКЦИИ.....3
ВОЛШЕБНЫЕ НАСТОЙКИ.....4
РОДИМЫЕ ПЯТНА.....5
МУЖЧИНЫ - КРАСНЫМ ПИТАЙТЕСЬ, ОТ АДЕНОМЫ СПАСАЙТЕСЬ.....5
НЕ БУДЬТЕ УГРОЗОЙ ДЛЯ ОБЩЕСТВА.....8
БУДЬ ОСТОРОЖЕН С МАРГАНЦОВКОЙ!.....8
ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ ПРОТИВ РАКА.....8
РИСОВЫЙ ГРИБ.....8
НА НОЧЬ ВАННУ ИЗ КУПОРОСА.....9
ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ.....10
ЛЕКАРСТВО ИЗ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА.....10
ЕСЛИ У ВАС БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ.....10
ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.....10
РЕЦЕПТ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА.....10
БАБУШКИНА КУХНЯ.....12-13
МИРТОВОЕ ДЕРЕВО.....14-15
ДОМАШНИЙ АДВОКАТ.....16
ВАШ ЛИЧНЫЙ ПСИХОЛОГ.....17
ЖИЗНЬ БЕЗ ПСОРИАЗА.....18
ПИЕЛИТ.....20
ПРО «КОСТОЧКИ» НА НОГАХ.....20
РАСТИРАНИЯ МОРСКОЙ СОЛЬЮ.....20
ТАКОЙ «ЛЕГКИЙ» АЛКОГОЛЬ.....22
НУЖНА ЛИ НАМ «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ»?.....23
РЕЦЕПТЫ ИЗ ВОЛОГДЫ.....23
СКАНВОРД.....23

Реклама

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

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

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

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

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

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

НЕОБХОДИМА КОСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЧИТАЙТЕ В № 10
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Как избавиться от жировиков
- Супер средство от цистита
- Дышать по Бутейко
- Пережить расставание
- Настойки из мирта
- Старая бабушкина тетрадь
- и многое другое

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.

Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!

Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!

Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог «Почта России» (подписной индекс - 24240).

ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам:

«Бабушкины рецепты» - 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» - 24241.

Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798.

E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru

Поставщик в РФ - ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).

ISSN 1811-9492



12009



9 771811 949000

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

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

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ». Выпуск №9(521). Тираж 180000 экз. Заказ 643 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями только через а/я, 121354, г. Москва, а/я 299
Тел.: 8-499-146-2653
e-mail: babusya@list.ru

По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080.

Телефоны для связи с распространителями:

8-499-146-2653.

Подписано в печать 13.02.2012

Сдано в печать 13.02.2012

Учредитель: ООО «НМ-Пресс».

Редакция: ООО «НМ-Пресс».

Гл. редактор Кучеренко Ю.А.

Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Рег. ПИ № ФС 77-21889.

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»

127247, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100

Цена свободная