

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРЕССА»

**ЧТО ДЕЛАТЬ? БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

# ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается  
с января 2006 г.

**ТОЛОКА**

Август 2019 г. ● № 8 (164)

Помощь от природы

**В НОМЕРЕ:**

Лечим

**АТЕРОСКЛЕРОЗ**

**РАК КИШЕЧНИКА**

**ЦИСТИТ**

Плюс рубрика

**МОЙ  
РЕЦЕПТ**

**ЛОВИ МОМЕНТ!**

ИДЕТ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НА  
1-ОЕ ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА!  
ПО 31 АВГУСТА ЦЕНЫ ОСТАНУТСЯ ПРЕЖНИМИ!

**МОЧЕГОННЫЕ  
СБОРЫ**

**10** НЕДУГОВ,  
КАКИЕ МОЖНО  
ОБУЗДАТЬ  
ЗА СУТКИ

**НАШ ЭКСПЕРТ**

**АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,**  
ВРАЧ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ  
В ФИТОТЕРАПИИ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

19475 «Пресса России»,  
П1200 «Почта России»

ISSN 1991-5918



9 771991 591679

19008 >





# АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

**СПЕЦМАЗЬ**  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом



Крем-бальзам универсальный Спецмазь.  
Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.В.08735.  
Действительна по 30.08.2022 включительно.  
Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

**В АПТЕКАХ**

# ЧУДО ХАШ

Гель-бальзам  
с хондроитином  
и муравьиным спиртом



MIRACLE-HUSH

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ  
MIRACLE-HASH. Декларация  
о соответствии ЕАЭС № RU Д-  
У.АЮ18.В.08733. Действительна  
по 30.08.2022 включительно.  
Косметическое средство.  
Зарегистрированный товарный  
знак. Реклама.

## СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

**8-800-200-53-77**

звонок по России бесплатный



**НАДЕЖНАЯ ОПОРА**

## Слово редактора

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Вот и август — в саду поспевают овощи и фрукты, в палисаднике пышно цветут лечебные эхинацея, бархатцы и календула, да и на лугах еще пестреют краски, хотя и не так буйно, как в июле. Время собирать цветки бессмертника, пижмы и донника (лекарственный — тот, что с желтыми цветками), траву душицы, череды. Также еще можно заготовить листья иван-чая, чтобы в холодные зимние дни согреться душистым целебным напитком. Я тоже давно им собиралась запастись, но все как-то не доходили руки. А в этом году настроилась серьезно — заприметила розовую полянку на пустующем дачном участке позади моего. Нарвала мешок листьев, завязала и оставила их на солнышке до вечера, чтобы подвяли. На следующий день перетерла руками, скручивая листочки в колбаски, пока не выпустят сок. Сложила их в пакет, выпустила воздух и завязала. Оставила на ночь. Утром как выложила в сушилку — по кухне разнесся такой приятный аромат! Иван-чай и на вкус хорош, и при любых воспалениях, будь то ухо, горло, нос или живот, поможет. А какие растения собираете вы? Какие самодельные лекарства готовите? Поделитесь семейными секретами здоровья и долголетия.

*Светлана ГОНЧАРОВА, редактор*

## Читайте в этом выпуске

### ВОПРОС-ОТВЕТ

Шизофрения:  
от слабоумия до гениальности..... 6

### ПОГОВОРИМ?

Сигарета ценою в жизнь ..... 8  
Курение и рак мочевого пузыря ..... 10  
Дедовские методы..... 11

### АТЕРОСКЛЕРОЗ

Сосуды стареют быстрее нас..... 12  
Три эффективных средства от атеросклероза по версии Интернета .. 16  
А воду все-таки лучше кипятить ..... 17

### ЦИСТИТ

Воспаление мочевого ..... 18  
Пейте взвесь пшена в воде — проверенный метод..... 19  
Мочегонные сборы с ягодами можжевельника ..... 19  
Психосоматический цистит ..... 20  
Целебные сборы ускорят выздоровление ..... 20

### РАК КИШЕЧНИКА

«Живот» значит жизнь ..... 22  
Питание — ключ к здоровью ..... 23  
Лечебные микроклизмы с медвежьей желчью и баданом..... 26  
Заставьте работать желчный пузырь!..... 26  
Клизмы с чистотелом при полипах и опухолях прямой кишки..... 28  
Сборы для лечения рака слепой кишки ..... 28

### МОЙ РЕЦЕПТ

Травяной шампунь ни с чем не сравним!..... 29  
Успокоит слово матери ..... 32  
10 болезней, которые можно утихомирить за сутки ..... 33

# ЕГИПЕТСКАЯ СИЛА!

## Кристалл фараонов против болезней

Суставы и позвоночник с годами доставляют все больше неприятностей. Боли в коленях, радикулит, остеохондроз – с такими попутчиками сложно идти по жизни. Что же делать? Мучить желудок лекарствами? Вдыхать аромат змеиной мази? Собачьи пояса и козьи платки доставляют больше неудобств, чем пользы. Какой-то каменный век! Впрочем, камень камню рознь: есть такой, который способен решить проблемы суперсовременным способом, и это турмалин.

Турмалин (он же сердолик) – редкий минерал, известный еще со времен египетских фараонов, истинную ценность которого человечество познало лишь в конце XIX века. Турмалин поглощает тепло и преобразует его в инфракрасные волны (это доказали опыты братьев Кюри). Как позже выяснилось, биоэнергетика измельченного минерала существенно выше, чем у целого кристалла. Новые знания и нанотехнологии позволили делать из турмалина волокно и применять его в оздоровительных целях.

### Путь к здоровой жизни

Таблетки, мази и растирания – это временно и небезопасно для кожи, крови, печени и желудка. Когда срабатывает эффект привыкания, вы опять идете к врачу, а потом в аптеку за порцией новых препаратов. Шерстяными тканями мы пользуемся по старинке, хотя в морозно-ветреной сырости пользы от них практически никакой. А что делать, когда болит сразу в нескольких местах? Наматывать шарфы и сидеть дома, дабы людей не смешить? Магнитно-турмалиновые аппликаторы – вот решение XXI века! Турмалин

не вызывает привыкания, а изделия из него удобно носить, поскольку они прекрасно сидят на теле!

### Энергия солнца

От контакта с человеческим телом аппликатор начинает работать в режиме грелки. Обезболивающий и согревающий эффект – лишь малая часть возможностей лучистого камня. Инфракрасная энергия солнца, проходя сквозь кожу, расслабляет напряженные мышцы, снимает спазмы и воспаления, улучшает кровоток и кислородное питание клеток. Круглосуточная физиотерапия, животворное тепло даже в самые суровые холода – не о таком ли помощнике вы мечтали?

### Сделано в России

Турмалиновые аппликаторы – это настоящая гордость отечественного производства. Столь важные для жизни изделия стали результатом научных исследований в области изучения возрастных заболеваний. Принцип работы турмалиновых аппликаторов состоит в том, что человеческое биополе совпадает по характеристикам с излучением камня-целителя. Организм восприни-

мает инфракрасные волны как «умное» лекарство, которое само находит проблему и помогает ее устранить.

### Как работают изделия с турмалином?

- Разогревают проблемную зону.
- Расширяют сосуды и улучшают кровообращение.
- Снимают боль, воспаление, стресс и переутомление.
- Активизируют обмен веществ и налаживают питание клеток.
- Помогают восстановить работу всех систем организма (кровеносной, нервной, гормональной, эндокринной и пр.).
- Повышают защитные силы организма.
- Способствуют быстрой акклиматизации (при переездах, перелетах, смене климата и часовых поясов).

### Надежно, удобно и практично

Аппликаторы легкие, с помощью липучек надежно крепятся, не натирают кожу, не жмут, не сползают и не стесняют движения, оставаясь незаметными под любой одеждой. Пористая эластичная основа позволяет коже дышать. С какой бы проблемой вы ни столкнулись, обязательно найдется модель, предназначенная для ее решения. Комплект из нескольких предметов работает в нескольких горячих точках одновременно!

## Состав комплекта (6 предметов!):



Турмалиновый пояс - 1 шт.



Турмалиновый шейный аппликатор - 1 шт.



Турмалиновый наколенник - 2 шт.



Турмалиновая повязка на голеностоп - 2 шт.

### Турмалиновый пояс:

- боль и ломота при радикулите;
- межпозвонковая грыжа;
- остеохондроз;
- растяжения поясничных мышц, травмы и переломы;
- межреберная невралгия.

### Турмалиновый шейный аппликатор:

- шейный остеохондроз, межпозвонковые грыжи;
- мышечные напряжения и боли;
- головные боли, дистонии, метеозависимость;
- нервный стресс, бессонница;
- последствия переохлаждения.

### Турмалиновые наколенники:

- артриты коленных суставов;
- боль (слабость) в коленях;
- потеря эластичности связок;
- тугоподвижность мышц, судороги;
- отечность, растяжения, ушибы, травмы.

### Турмалиновая повязка на голеностоп:

- артрит, артроз и прочие суставные заболевания;
- ушибы, растяжения, отеки, травмы, воспаления;
- повышенные нагрузки, занятия спортом;
- слабые связки.

## ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ КОМПЛЕКТ ИЗДЕЛИЙ С НАНОКРИСТАЛЛАМИ ТУРМАЛИНА

по **БЕСПЛАТНОЙ** федеральной линии

# 8-800-777-40-18

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ И-8

В письме не забудьте указать свой номер телефона



Цена комплекта  
~~6 290 руб.~~  
4 890 руб.

**И это еще не всё!** Лето в самом разгаре! Бойтесь, что придется больше ходить, а на ступни ляжет двойная нагрузка? Не отчаивайтесь! Природа и сад-огород не останутся без вашего присмотра. Турмалиновые стельки помогут снять напряжение и наладить кровоток в уставших ступнях! Стельки с турмалиновыми вставками показаны при таких заболеваниях и недомоганиях, как:

### ВНИМАНИЕ!

Только до 15 сентября 2019 г.  
Закажите комплект из турмалина + Стельки и получите свой **ПОДАРОК** – легендарный аппликатор «Целитон» стоимостью 2 200 рублей!  
**КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО!**

- варикозное расширение вен;
- боль и воспаления в мышцах и суставах ног;
- грибковые заболевания (профилактика);
- повышенная потливость (гигиена стоп);
- отечность, онемение, зябкость пальцев и стоп;
- плоскостопие, подагра, диабетическая стопа.

**Только до 15 сентября 2019 года** вы можете воспользоваться уникальным предложением! Спешите заказать комплект, и тогда замечательные стельки будут доступны вам по специальной низкой цене! Количество товара ограничено!\*



Турмалиновые стельки - 2 шт.

Цена стелек  
~~1 650 руб.~~  
790 руб.

# ШИЗОФРЕНИЯ: ОТ СЛАБОУМИЯ ДО ГЕНИАЛЬНОСТИ

**?** *Моей дочери 42 года, страдает шизофренией. Есть ли какие народные способы облегчить ее состояние? Мы несколько лет выписываем газету, напечатайте, пожалуйста, на ее страницах советы по этой болезни. Может быть, есть заговор от шизофрении?*

*Елизавета АСТАФЬЕВА, д. Средние Карманы, Башкирия*

---

*Отвечает биоэнергет  
Марина Николаевна  
ПАВЛОВА (г. Москва)*

---

Предлагаю воспользоваться следующими рецептами в зависимости от проявлений болезни.

◆ 10 г измельченной сухой травы горца многоцветкового (фаллопия) залить 600 мл воды, уварить на малом огне до 200 мл. Охладить, процедить и пить по 1/3 ст. 2 раза в день за 30 минут до еды.

◆ *При чрезмерном возбуждении.* 1 г измельченных сухих листьев наперстянки вечером залить 1 ст. кипятка в термосе. Утром процедить и пить по 1 ч.л. 4 раза в день, наблюдая за самочувствием, не более двух недель. Растение ядовито!

◆ *При усыхании головного мозга.* Освятить в церкви семена мака. 1 ст.л. семян залить в термосе 1 ст. кипящего молока. Настоять 2 часа и, не процеживая, выпить. Принимать утром и вечером.

◆ *При судорогах.* 2 ст.л. сухой травы кресса лугового залить с вечера в термосе 2 ст. кипятка.

Утром процедить и пить по 0,5 ст. 4 раза в день.

◆ *Для улучшения мозгового кровообращения.* 1 ст.л. измельченных сухих побегов розмарина залить с вечера в термосе 1 ст. кипятка.

Утром процедить и пить по 1/4 ст. 4 раза в день.

◆ *От истерики.* 2 ст.л. травы кориандра залить с вечера в термосе 2 ст. кипятка, утром процедить и пить по 0,5 ст. 4 раза в день.

◆ *От кошмарных видений.* Положить несколько листочков сушеного лавра в полотняный мешочек и носить при себе. Также лавровый лист можно зашить в подушку.

◆ *При постоянном чувстве страха.* Съесть 3 раза в день кусочек мускатного ореха величиной с пшеничное зерно.

◆ *При навязчивых мыслях.* 2 ст.л. сухой измельченной травы белокудренника черного залить с вечера в термосе 2 ст. кипятка.

Утром процедить и пить по полстакана 4 раза в день. Противопоказан при гипотонии.

◆ *От нервной бессонницы.* 2 ст.л. травы майорана залить с вечера в термосе 2 ст. кипятка. Утром процедить и выпивать по 0,5 ст. 4 раза в день.

◆ *При истерических приступах.* 2 ст.л. измельченной сухой травы

**ЛЕЧИТ СЛОВО**

Читать заговор через 3 дня после полнолуния, как солнце зайдет. В комнате не должно быть детей, животных, и окно или форточка пусть будут приоткрыты. Посадите больного лицом на запад, дайте ему в левую руку зажженную толстую восковую свечу. Мизинец на правой руке больного прижмите к его ладони, держите так и прочитайте молитву «Отче наш», затем заговор: «Царь всех царей, судья всех судей, Бог живых и мертвых, помилуй раба Божьего (имя). Растворгни узы зла, запрети дьяволам говорить, а человеку их слышать. Блесни лучом милосердия, освети тьму непроглядную. Даруй здравие и покой рабу Божьему (имя). Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

ясменника душистого залить с вечера в термосе 2 ст. кипятка. Утром процедить и пить по 0,5 ст. 4 раза в день. Растение ядовито! В период лечения нельзя есть мясо, рыбу. Исключить из рациона соль и все соленые продукты.

◆ *От расстройства нервной системы.* 50 г измельченных сухих корней красавки залить 0,5 л водки, настоять в теплом темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Процедить и принимать по 15 капель 3 раза в день. Растение ядовито — дозировку увеличивать нельзя!

◆ *При постоянном чувстве тревоги.* 50 г измельченных сухих корней валерианы залить 250 мл водки, настоять в теплом темном месте 10 дней. Процедить и принимать

по 15 капель 3 раза в день.

◆ *При нарушении координации движения.* Принимать на ночь ванну из отвара чистеца болотного. 1 ст.л. сухой травы залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить и вылить в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Длительность процедуры — 12-15 минут.

◆ *При явной агрессии.* Смешать 100 г сухих побегов омелы белой, по 75 г травы чабреца и корня девясила. 3 ст.л. сбора с вечера залить в термосе 3 ст. кипятка. Утром процедить. Давать пить больной по 150 мл 4 раза в день.

◆ А еще советую водить больную по утрам в церковь 12 дней подряд, чтобы она постояла под куполом 5-10 минут, но не более. Делать это до завтрака.

**КЛЕЙМО НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

Сын моей подруги в детстве получил тяжелую черепно-мозговую травму, упав с дерева. К счастью, без последствий. Будучи студентом колледжа даже изобрел водонагревательный аппарат, работающий без газа и электричества. Но во время службы в армии от физических нагрузок у парня появились сильные головные боли. По результатам обследования его тестировали невролог и психиатр. Когда Володя рассказал им о своем изобретении, те стали допытываться, что, может, ему кажется, что он что-то изобрел, и поэтому у него болит голова. На что парень ответил, что изобретатели тоже болеют, а некоторые гении даже были шизофреники. У парня заподозрили манию величия и комиссовали из армии с диагнозом «шизофрения»... Скажу лишь, что он получил патент на свое изобретение. Женат, двое детей. Но «клеймо» осталось на всю жизнь.

*Уважаемые читатели, приглашаем вас к разговору в нашей новой рубрике «Поговорим?».*  
*Пишите, как вы боретесь со своими болячками, в чем находите радость и смысл жизни.*  
*Делитесь своими советами и наблюдениями!*  
*Ждем ваших писем!*

## Сигарета ценою в жизнь

**Все мы знаем, что курить вредно, но число курильщиков от этого не уменьшается. Более того, если раньше курящие женщины старались скрывать свою вредную привычку от посторонних глаз, то теперь идешь по улице и частенько видишь, как симпатичные девчушки лет 15 курят без тени стеснения. Курильщики не обращают внимания на предупреждающие картинки на пачках с надписями «инфаркт», «импотенция», «рак легких». А между тем мне довелось видеть людей, которые из-за курения оказались смертельно больны.**

В онкологии с моим отцом в одной палате лежал мужчина лет 60. У него был рак горла, который так разросся, что в горле оставалось очень маленькое отверстие, в которое ему вставили трубочку, чтобы он мог пить. На операцию он шел, как на эшафот, зная, что не выживет. И последняя просьба у него была — закурить. Вы не представляете глаза его дочери, когда она пришла в больницу узнать, как прошла операция. В них была и боль, и надежда, и слезы одновременно.

Папа мне рассказал потом и был очень расстроен, что еще один сосед по палате умер. Он сам пережил того мужчину всего на несколько месяцев (рак легких), а лечащий врач сказал, что его тоже угробило курение... Жизнь человеку дается один раз, и глупо ее терять из-за табака!

Вы сами должны выбрать, как бросить курить.

Тот, кто курит, скажет, что расстаться с сигаретой не так просто. У человека возникает «ломка», раздражительность, иногда упадок сил и депрессия. Уже придумали много разных вещей от курения — специальные пластыри, жевачки, спреи, электронные сигареты.

### ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

- 1** Ежедневно 2-3 раза в день жевать свежие листья базилика.
- 2** При желании закурить жевать свежий корень аира. Его же можно жевать несколько раз в течение дня от 3 до 5 минут.
- 3** Выдавить сок из свежих корней аира и развести водкой 1:1. Ежедневно в течение 2-3 меся-



цев перед каждым приемом пищи в течение дня принимать по чайной ложке смеси.

**4** 1 ст.л. сухих листьев эвкалипта залить в кастрюле 1 ст. кипятка, настоять час и добавить 1 ст.л. глицерина. Выпивать по полстакана раствора до 7 раз в день в течение месяца.

**5** Без ведома курильщика окунуть сигареты в парное молоко. Затем высушить, смазать кончики сигарет подсолнечным маслом и дать их выкурить.

**6** 2 ст.л. неочищенных зерен овса залить 1 ст. кипятка, дважды довести до кипения. Настоять час и процедить. Ежедневно в течение 3-4 недель выпивать по четверти стакана отвара до 5 раз в день.

**7** Прокипятить в стакане воды 10 минут измельченные корневища змеевика. Настоять 30 минут. Процедить и полоскать рот от 4 до 6 раз в день при желании закурить.

**8** Для женщин. Смешать по 2 ст.л. измельченной сухой травы душицы обыкновенной и листьев мяты перечной, 1 ст.л. листьев черной смородины. 1 ст.л. сбора заварить 1 ст. кипятка. Настоять полчаса и процедить. Полоскать рот настоем 5-7 раз в день.

**9** Смешать по 40 г сухого измельченного корня алтея и листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы. 3 ст.л. смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Выпивать перед едой по трети стакана настоя.

Лидия КРАВЦОВА,  
биоэнергет, г. Бендеры, Молдова






# Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Для восстановления  
и питания глаз

При ежедневном применении  
Тауфон® способствует:

-  Улучшению питания глаз<sup>1</sup>
-  Восстановлению обменных процессов<sup>1</sup>
-  Замедлению возрастных изменений зрения<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> В комплексной терапии

<sup>2</sup> При возрастных изменениях, обусловленных катарактой



Реклама РУ: ЛС-001210 18+

Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИ-  
РОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Одной из главных причин возникновения рака мочевого пузыря считают воздействие канцерогенов, выделяющихся при курении табака. Риск возникновения заболевания находится в прямой зависимости от интенсивности курения.**

## Курение и рак мочевого пузыря

### КТО ЕЩЕ В ГРУППЕ РИСКА?

Опасны для человека химическая, газовая, резиновая, текстильная и скобяная промышленность, где происходит длительное канцерогенное воздействие на организм. Решающее значение имеет время пребывания мочи с канцерогенами в мочевом пузыре. Больные с регулярной задержкой мочи (при аденоме простаты, склерозе шейки мочевого пузыря, простатите, камнях мочевого пузыря, стриктурах уретры, циститах) попадают в группу риска рака мочевого пузыря.

Угрозой здоровью является и плоскоклеточная метаплазия, выявляемая в стенке мочевого пузыря у половины женщин репродуктивного

возраста и у мужчин, принимающих эстрогенные препараты по поводу лечения рака простаты. Эта метаплазия (лейкоплакия мочевого пузыря) развивается как защитная реакция на хроническое воспаление или длительное воздействие повреждающих факторов, например, камней (конкрементов) мочевого пузыря, катетеров и др. Лейкоплакия является фоновым заболеванием для развития карциномы мочевого пузыря.

Помните, что необходимо при малейшем позыве срочно опустошать мочевой пузырь, пить больше жидкости, особенно чистую воду, лучше осеребренную, омагниченную или размороженную.

### НЕ ГЛОТАЙТЕ ОТРАВЛЕННУЮ СЛЮНУ!

Помимо никотина (основного компонента) еще более 4000 соединений сигаретного дыма, растворяясь в проглоченной слюне, непосредственно влияют на легкие, желудочно-кишечный тракт, на весь организм, и даже на шейку матки (в частности на цервикальную слизь шейки матки), на сперматозоиды. Различные элементы сигаретного дыма стимулируют выработку гормонов стресса, адреналина и норадреналина, которые усиливают рост уже существующего рака, вызывают гибель слизистых оболочек здорового кишечника, нарушая кровоток в клетках слизистых, создавая условия для развития рака. Может быть, поэтому мужчины болеют в 1,5 раза чаще, чем женщины.

Сергей ЦВЕТКОВ,

врач-онколог, фитотерапевт, г. Новосибирск,

e-mail: onkotravnik@gmail.com

## ДЕДОВСКИЕ МЕТОДЫ

**Все обряды с заговорами на избавление от тяги к курению надо проводить на убывающий месяц.**

### ЕСЛИ РЕШИЛИ РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ

После заката солнца сядьте перед зеркалом и поставьте перед собой 3 зажженные церковные свечи. Глядя на огонь, произнесите 3 раза заговор: *«Великий Господи, сжался на мое страдание, ибо не могу я избавиться от пагубной привычки — курения! Выпусти меня из этой темницы, и я буду служить Тебе так, как никогда никому не служил! Аминь. Аминь. Аминь».*

### ИЗБАВИТЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ БЕЗ ВЕДОМА КУРИЛЬЩИКА

**1** Возьмите, не спрашивая у него, из пачки сигарету. Еще понадобятся сухие листья от использованного банного веника. Подожгите их, подержите сигарету над дымом и прочтите заговор: *«В аду у дьявола дым валит, у раба (имя) по дыму душа не болит. Когда только сатана ангела обманет, тогда только раб (имя) курить снова станет. Аминь».* После прочтения заговора положите сигарету под мышку и носите ее некоторое время, потом снова подложите

в пачку сигарет. Повторяйте ритуал трижды, через день. Наблюдайте за курящим. Для гарантии повторите в следующем месяце, снова на убывающий месяц.

**2** Дождитесь, когда курильщик уснет, и в полночь прочитайте 3 раза заговор, стоя у него, спящего, в изголовье: *«На море-окияне, на острове Буяне стоит высокий терем, в этом тереме сидит черт и набивает трубку табаком. Слышишь, черт: тебе тут не жить, тебе тут не курить, дым не пускать и легкие не засорять!»*

**3** Читайте (кроме дней поста) глядя на курящего (на мужчину — в мужские дни, на женщину — в женские): *«Стоит возле храма чертище, курит-смолит табачище. Подсовывает он дьяку табаку: на, дьяк, табак кури, меня, чертушку повесели. Дьяк тому черту говорит: «Мне сам Господь курить не велит». Как святые праведники не курят, табаком не смолят, так и рабу Божьему курить не велят. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Ключ, замок, язык. Аминь».*

Марина ПАВЛОВА, биоэнергет, г. Москва

---

**Под воздействием никотина печень увеличивает синтез «плохого» холестерина. Поэтому у человека средних лет, который курит с юности, сосуды могут быть в худшем состоянии, чем у некурящего старика.**

## СОСУДЫ СТАРЕЮТ БЫСТРЕЕ НАС

Елизавета ВАСЮТА, врач-терапевт высшей категории, п. Гуровщина Киевской обл.

Атеросклероз развивается, начиная с раннего возраста. Вначале заболевание протекает бессимптомно. А когда просвет сосуда перекрыт на 70-80%, человека начинают беспокоить головные боли, нарушение сердечного ритма, гипертония и пр. Обычно симптомы недуга проявляются у мужчин после 45 лет, у женщин — в период менопаузы. Атеросклероз трудно поддается лечению, поэтому так важно заниматься профилактикой заболевания. Прежде всего, откажитесь от курения, резко ограничьте потребление алкоголя и включите в рацион достаточное количество белковой пищи (из расчета 1 г белка на 1 кг массы тела), особенно нежирной курятины и индюшатины, телятины, молодой баранины. Ешьте больше разнообразных фруктов и овощей. Полезны злаки и бобовые. Животные жиры большей частью замените растительными.

### ЦИФРЫ И ФАКТЫ

С ПИЩЕЙ МЫ ПОЛУЧАЕМ  
ТОЛЬКО ОКОЛО **20%**  
НЕОБХОДИМОГО НАМ ХО-  
ЛЕСТЕРИНА, ОСТАЛЬНЫЕ  
**80%** СИНТЕЗИРУЮТСЯ В  
НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ.

ИНОГДА АТЕРОСКЛЕРОЗ  
РАЗВИВАЕТСЯ БЕЗ ПОВЫ-

ШЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИ-  
НА. В ТАКОМ СЛУЧАЕ ДИА-  
ГНОСТИРОВАТЬ ЕГО ПОМОГА-  
ЕТ **УЗИ** СОСУДОВ ШЕИ.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СОСУДАМ,  
ПРОХОДИТЕ ЕЖЕДНЕВНО НЕ

МЕНЬШЕ **3** КМ И ДЕЛАЙТЕ  
ДО **100** ПРИСЕДАНИЙ.

# «СаганДали» в подарок каждому!

## Внимание!

### Масштабная акция!

Завод-изготовитель «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» (г. Бийск) приглашает всех принять участие в социальной программе по оздоровлению граждан.

**100%** НАТУРАЛЬНЫЙ  
ПРОДУКТ



**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ**  
действует только до 6 СЕНТЯБРЯ

- 1** Позвоните по телефону горячей линии:  
8-800-100-24-91 (звонок бесплатный)
- 2** Назовите уникальный ПРОМОКОД АКЦИИ **0736**
- 3** Получите пробный курс «Саган Дали»  
**СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**
- 4** Узнайте про усиленный курс и получите  
2 полноценных упаковки **БЕСПЛАТНО**
- 5** Закажите усиленный курс  
Доставка почтой России за счет производителя

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, Вы будете удивлены его целебной силой!

Биокомплекс способствует бесперебойному функционированию сердечно-сосудистой системы (укрепляет стенки сосудов, улучшает реологию крови, помогает поддерживать давление в норме, положительно влияет на уровень холестерина в крови), очищает организм от шлаков, способствует нормализации работы мочеполовой системы, замедляет процессы старения, повышает защитные силы организма. Также он может способствовать выведению камней из почек, препятствует развитию неблагоприятных новообразований!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появилось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных недугов.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»  
Кислова Людмила Геннадьевна.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

## КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

**Я УВЕРЕНА, ЧТО  
НИКАКОЙ ДРУГОЙ  
СПОСОБ ТАК БЫСТРО  
НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ**

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

### **БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО**

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того чтобы отвлечь ребенка, я покупала все, что он просил: игрушки, сласти, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

### **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

**Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать.**

**Ему было 14.**

### **10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА**

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтобы



его не посадили.

Дальше становилось еще хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

### **НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ**

Школу с горем пополам Ваня окончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

**Тогда я поняла,  
что дальше так  
продолжаться не может.**

### **Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ**

Я оступилась и ударила головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

### **СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ**

Я плакала почти сутки, и, когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;

● и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавиться сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

### Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о препарате **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротекта** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых, я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

### Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по номеру **8 (495) 781-42-14** и заказала продукт. Я по-

просила, чтобы на упаковке не было видно, для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротекта** + 1 флакон в подарок стоит всего **2299 руб.**, это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в «Лабораторию клинической иммунологии» я начала спасать своего сына. Препарат можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и абсолютно пьяным.

На третий день после начала курса я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц использования препарата **АльфаПротект** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10 страшных лет.

### ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился и у меня появилась внучка Виктория. Иван работает – пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед вами!

**ЗАКАЖИТЕ АЛЬФАПРОТЕКТ  
НЕМЕДЛЕННО.**

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ.

#### 1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротекта?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

#### 2. Какой принцип действия АльфаПротекта?

**АльфаПротект** – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.



Сделайте заказ\* по телефону\*\*

**8 (495) 781-42-14**

Пришлите SMS\*\* на номер  
**+7 (925) 007-30-03**

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры  
**rusbetaprotect@gmail.com**  
**www.ru.betaprotect.com**

Закажите\* продукт по почте

### КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ АЛКОГОЛИЗМА:

ФИО:.....

Индекс:.....

Область:.....

Район:.....

Город:.....

Улица:.....

Дом: .....Корп..... Квартира: .....

Моб. тел.:.....

E-mail: .....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс **АльфаПротекта** и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за **2299 руб.**  
КОД ПРОДУКТА: 203 27 134

Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс **АльфаПротекта** (4 флакона) за **1799 руб.**  
КОД ПРОДУКТА: 203 27 133

Да, хочу попробовать, как **АльфаПротект** действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за **1199 руб.**  
КОД ПРОДУКТА: 203 27 132

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:  
**115088, г. Москва, а/я №88.**

**ООО «Лаборатория  
клинической иммунологии»**  
Оплата при получении заказа на почте.

\*Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. \*\*Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о гос. регистрации: ЕАЭС N RU Д-РУ.АЕ09.В01581 от 16.08.2017. Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА.

# Три эффективных средства от атеросклероза по версии Интернета



Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

## 1 ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

20 г сухих измельченных листьев земляники лесной залить 1 ст. кипятка, кипятить 5-10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день. Листья земляники выводят из организма соли, а вместе с ними и избыток холестерина.

**Комментарий.** Это известное и полезное средство в лечении и профилактике атеросклероза, также лист земляники способствует замедлению ритма и усилению амплитуды сердечных сокращений, расширению периферических сосудов. Поэтому настой применяют при гипертонической болезни, стенокардии, заболеваниях сердца.

При приготовлении настоя достаточно залить 1 ст.л. листьев земляники 1 ст. кипятка и не кипятить, чтобы не разрушать биологически активные вещества. Настоять час, пить по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность и период лактации.

## 2 МЕЛИССА

Неизвестные авторы утверждают, что мелисса (лимонная мята) —

действенное средство от атеросклероза, снимает нервные спазмы, головокружения и шум в голове. Мелиссе полезно есть в свежем или сушеном виде, из нее можно готовить настой. 4 ст.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка в термосе, дать настояться в течение часа, процедить. Пить по 0,5 ст. 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Настой используется также при гипертонии и аритмии.

**Комментарий.** Настой мелиссы оказывает мягкое седативное, сосудорасширяющее и противовоспалительное действие. Средство широко используется в дополнение к основной терапии атеросклероза, гипертонии, заболеваний сердца, а также нарушений сна. Но только необходимо учитывать, что препараты, содержащие мелиссу, усиливают действие снотворных средств и других лекарственных препаратов, угнетающих центральную нервную систему. Противопоказания: склонность к аллергическим реакциям, индивидуальная непереносимость, беременность и период лактации.

## 3 ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА С ЛАВРОМ

Один лимон с цедрой, но без косточек, и 2 очищенные крупные головки чеснока измельчить в мясорубке, добавить 5 шт. лавровых листьев и залить 0,5 л водки, настоять месяц.



Процедить и принимать по 2 ч.л. три раза в день после еды, пока состав не закончится.

**Комментарий.** Комбинация лимона с чесноком дает прекрасный результат в общем оздоровлении сердечно-сосудистой системы. Чеснок снимает спазмы, расслабляет сосуды, повышает эластичность сосудистой стенки, разжижает кровь, снижает уровень «плохого» холестерина и оказывает мощное бактерицидное действие. Лимон усиливает и дополняет действие чеснока на организм, а именно: способствует нормализации обмена веществ, выводит из организма токсины и продукты обмена, укрепляет сосудистую стенку, снижает артериальное давление. Лавровый лист даже сам по себе — великолепное средство от повышенного холестерина. Кроме того, лавр способствует понижению сахара в крови, нормализации работы ЖКТ, устраняет бессонницу, снимает раздражительность, оказывает онкопротекторное действие.

Противопоказания к применению снадобья: индивидуальная непереносимость одного из компонентов, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и почек, панкреатит, цистит, беременность и период лактации.

## А ВОДУ ВСЕ-ТАКИ ЛУЧШЕ КИПЯТИТЬ

С возрастом кровеносные сосуды в нашем организме становятся, как водопроводные трубы: изнашиваются, теряют эластичность и проницаемость.

Причины возникновения сосудистых заболеваний — пища, насыщенная жирами и холестерином, курение, малоподвижный образ жизни, использование оральных контрацептивов, наследственность.

Перед началом лечения рекомендую, прежде всего, пересмотреть свою диету. Уберите из рациона жирное, соленое, острое, яйца, колбасы, не пейте некипяченую воду, т.к. в ней содержится много извести, хлора.

В качестве профилактики заболеваний сосудов людям старше 40 лет полезно регулярно пить натошак картофельный сок.

Или каждое утро отжимать сок из одного небольшого лимона и апельсина. Добавлять к смеси 1 ст. горячей воды и выпивать перед завтраком.

Ольга МОЛОСТОВА,  
травница,  
г. Никольск

---

**При поражении атеросклерозом кровеносных сосудов в первую очередь страдают сердце и мозг. Атеросклероз может стать причиной заболеваний почек, кишечника, половых органов, возникновения трофических язв.**

# ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО

Елизавета ВАСЮТА, врач-терапевт высшей категории,  
п. Гуровщина Киевской обл.

С этим заболеванием сталкиваются многие, особенно женщины, чему способствует анатомическое строение мочеполовой системы, при котором бактериям легче проникать в мочевыводящие пути. Переохлаждение только создает благоприятные условия для них. Существует и генетическая предрасположенность к этому недугу.

При инфекционном цистите необходима антибиотикотерапия. Проводить ее надо с самого начала заболевания. Если упустить время, бактерии начнут взаимодействовать со стенками мочевого пузыря, вызывая в них изменения. Заболевание может приобрести хроническую форму. Без своевременного лечения цистит чреват такими осложнениями, как интерстициальный цистит (когда воспаление распространяется на мышечные слои мочевого пузыря), гематурия и пиелонефрит.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Среди молодых женщин

**20-40** ЛЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ЦИСТИТОМ ДО-

СТИГАЕТ **35%**.

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА СЕКСУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ: ОБИЛЬНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ С ТУАЛЕ-

ТОМ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ДО И ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА, ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ ПОСЛЕ.

В **80%** СЛУЧАЕВ ОСТРЫЙ ЦИСТИТ ВЫЗЫВАЕТ КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА.

**Есть в моей старой тетрадке рецепт от цистита с использованием пшена, который у меня на вооружении уже много лет. Боль утихнет за один день. Через сутки симптомы острого цистита начнут проходить, самочувствие значительно улучшится.**

## Пейте взвесь пшена в воде — проверенный метод

Полстакана пшена необходимо промыть и перебрать. Высыпать подготовленную крупу в литровую банку и залить 1 ст. теплой воды (можно кипяченой). Перемешивать ее в воде рукой, перетирая пальцами. Постепенно вода станет белесой. Ее

нужно выпить всю сразу. Потом приготовить еще одну порцию пшена и повторить все действия. Чем больше выпьете взвеси из пшена, тем лучше. Курс лечения — 2 недели.

*Нина ВЛАДИМИРОВА, травница, автор блога Инстаграм @lechukha, г. Пермь*

## Мочегонные сборы с ягодами можжевельника

**Перед началом фитолечения (на выбор), проконсультируйтесь с урологом. Сырье берите сухое, измельченное. Курс — не более 2 месяцев.**

**1** Ягоды можжевельника, трава хвоща и корневища аира 2:2:1. 1 ст.л. смеси залить 2 ст. кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. настоя три-четыре раза в день до еды.

**2** Ягоды можжевельника, листья толокнянки и корень солодки 4:4:1. 1 ст.л. смеси на 1 ст. кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. три-четыре раза в день за 15-20 минут до еды.

**3** Ягоды можжевельника, корень дягиля и цветки василька 4:3:3. 1 ст.л. смеси на 2 ст. кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 ст.л. три-четыре раза в день до еды.

**4** Ягоды можжевельника, листья березы и корни одуванчика в равных частях. 1 ст.л. сбора на 1 ст. кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст.л. три-четыре раза в день до еды.

**5** Ягоды можжевельника, корни стальника, солодки и любистка в равных частях. 1 ст.л. смеси настоять шесть часов в 1 ст. холодной воды, затем кипятить 15 минут, процедить. Пить по четверти стакана четыре раза в день до еды. Противопоказано при беременности и острых заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

*Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва*

**У женщин такой вид цистита не редкость — их эмоции и физиология неразрывно связаны. Подвержены циститу те женщины, которые болезненно воспринимают критику в свой адрес. Негативные оценки поступков, обидные упреки для них — как унижение. Леди, страдающие от хронического цистита, не умеют смеяться над своими недостатками, не могут выставлять свои какие-то нескладные стороны жизни напоказ. В данном случае очень важна работа над низкой самооценкой, формирование стрессоустойчивости.**

## Психосоматический цистит

Чтобы облегчить состояние, можно применять следующую психотерапевтическую технику.

Примите удобное положение — сидя или лежа (можно на природе). Постарайтесь не думать ни о чем. Представьте, как по всему телу проходит золотистый или розовый свет и, задерживаясь в репродуктивной зоне, пронизывает больной орган и исцеляет его, делая все более лег-

ким и избавляя от недуга. Выполняйте упражнение ежедневно, минимум по 10 минут в день утром или вечером. Поначалу будет трудно, но со временем концентрация повысится, будете лучше ориентироваться в трудных ситуациях, станете спокойней. Соответственно, сопротивление внешним обстоятельствам тоже повысится.

*Вера КУЧИНСКАЯ, психолог, г. Москва*

## Целебные сборы ускорят выздоровление

◆ Смешать в равных частях сухую траву зверобоя, фиалки трехцветной, пустырника, хвоща полевого. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. 2 раза в день между приемами пищи до улучшения. Противопоказано средство при индивидуальной непереносимости, гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни.

◆ По 0,5 ст. ягод и листьев брусники залить 1 л крутого кипятка. Настоять 30 минут под крышкой. Пить по 2-4 ст. в день, как чай. Курс — 10-14

дней. Противопоказание — индивидуальная непереносимость.

◆ Смешать 4 части иголок можжевельника, по 1 части измельченных плодов шиповника и луковой шелухи. 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 30-40 минут. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день до еды не более 10 дней подряд. Противопоказания: индивидуальная непереносимость, острые заболевания пищеварительной системы, повышенная свертываемость крови.

*Наталья ЛЕГКУН, травница, п. Джулинка Винницкой обл.*

# Здоровый сон – здоровая жизнь!

«Как спалось?» – частенько слышим мы, проснувшись утром. Вероятно, этот интерес связан с тем, что именно от ночного сна зависит хорошее самочувствие человека в течение всего дня. Но с возрастом и появлением стрессовых ситуаций некоторые люди не могут хорошенько выспаться без определенных лекарств.

На вопросы наших читателей, которые имеют те или иные проблемы со сном, отвечает **Анатолий ГРЕМИН**, врач-терапевт, сомнолог из Санкт-Петербурга.

*Страдаю от того, что вечером не могу уснуть, а если и уснула, то ночью обязательно просыпаюсь и до утра уже не сплю. Потом весь день ощущение разбитости и «тяжелой головы». Опасаюсь пробовать разные препараты. Хочется найти один, но действенный.*

*Тамара Дмитриевна, 62 года, г. Таганрог*

При бессоннице, действительно, не рекомендуется сразу же прибегать к помощи сильных снотворных препаратов. Но при бессоннице можно порекомендовать препарат **Доброкам®**. Он не содержит психотропных компонентов, в его состав входит бромкамфора, которая способствует нормализации естественного сна. Принимать препарат необходимо курсом всего 10-15 дней.

*В связи с новым графиком работы я постоянно нахожусь в напряжении и, даже когда есть возможность отдохнуть, не могу сразу расслабиться и уснуть. Что порекомендуете?*

*Евгений, 45 лет, г. Москва*

Если вы прибегнете к помощи препаратов категории «антистресс» – будьте готовы к тому, что действие некоторых из них начнется только с третьей недели приема, бывает и позже. Какие-то средства спо-

собны вызвать привыкание. Альтернативой может стать препарат **Доброкам®**, действие которого как раз направлено на нормализацию сна, особенно при повышенной нервной возбудимости. В состав **Доброкама** входит бромкамфора, которая одновременно успокаивает нервы и снижает возбудимость центральной нервной системы. Такое удачное сочетание проверенных временем компонентов дает заметный эффект в виде снижения тревожности и облегчения засыпания уже к седьмому дню приема лекарства<sup>1</sup>.

*Моя бабушка часто жалуется на бессонницу и недомогания, связанные с ней. Каждый раз по привычке она принимает пустырник или настойку валерианы, которые не решают ее проблему. Что вы ей посоветуете?*

*Алина, 28 лет, г. Могилев*

Старшее поколение часто считает такие препараты панацеей и любит их за небольшую стоимость и якобы быстрый эффект. Но в действительности они несут лишь легкую успокоительную функцию, чаще всего не решая проблемы бессонницы, а позже и вовсе могут перестать действовать.

Препарат **Доброкам®** имеет в составе бромкамфору, благодаря которой способствует наступлению естественного сна и ускорению процесса засыпания. Помимо борьбы с начальными проявлениями бессонницы, **Доброкам®** применяется и при повышенной нервной возбудимости, учащенном сердцебиении, неврастении, кардиалгии. Немаловажно то, что его можно приобрести без рецепта!

## ДОБРОКАМ – добрый сон!

avexima®

РУ: ЛП-000141  
Реклама

dobrocam.ru



<sup>1</sup>Медведев В.Э., Феофанова Ю.С. Эффективность и переносимость терапии тревожных расстройств у пациентов с колебаниями артериальной давления // Печашный врач, 2015.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

# «ЖИВОТ» ЗНАЧИТ ЖИЗНЬ

Ирина ТОЛОЧИН, врач неотложной помощи, г. Киев

Трудно переоценить роль кишечника для жизни человека. большей частью именно там формируется иммунная защита организма. Поэтому так важно, чтобы кишечник был здоровым и работал «как часы». Постоянное вздутие живота, чередование запоров и поносов, боли в животе, ложные позывы к испражнению, кровь в стуле или моче — симптомы рака кишечника и других патологий этого органа схожи, поэтому часто болезнь выявляется слишком поздно.

Нужно ежегодно проходить обследование у врача-гастроэнтеролога, особенно после 50 лет, а также если есть хронические заболевания толстой кишки, в частности — полипы в этом сегменте кишечника. Для профилактики недуга желательно включить в свой рацион различные виды капусты, сою и продукты из нее, чеснок, лук, томаты, различные виды орехов, зеленый чай. Следует ограничить красное мясо и мясные консервы, больше двигаться и не допускать лишнего веса.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

У мужчин колоректальный рак прочно занимает

**3**-е место после рака легкого и желудка, а у

женщин — **2**-е место после рака молочной железы.

По данным американских ученых, красное мясо, жареная картошка, сладости увеличивают риск появления опухоли прямой кишки в

**3** раза.

*Клетки прямой и всей толстой кишки постоянно подвергаются воздействию канцерогенных веществ, образующихся даже при правильном питании. Недаром говорят, что 75% наших заболеваний зависят от питания. Канцерогенные вещества образуются при переваривании буквально всех веществ — белков, жиров, углеводов, аминокислот, витаминов, желчных кислот печени и др. Поэтому соблюдение диеты при лечении любых заболеваний толстой кишки, в частности, прямой кишки, а тем более рака прямой кишки, просто необходимо.*

## Питание — ключ к здоровью

### ЧЕМ ОПАСЕН ШАШЛЫК

Красное мясо содержит трехвалентную форму железа, так называемый гемин, которая способствует перерождению ДНК клеток и появлению рака. Для снижения негативных последствий красного мяса не рекомендуется готовить его при очень высоких температурах, т.е. обжигать. Нужно готовить красное мясо на малом огне и есть с чесноком, луком, яблоками, соевыми продуктами. А если уж готовите на открытом огне, ешьте такое мясо с пропаренной капустой с оливковым маслом и не жареными грецкими орехами. Лучшие источники белка при раке прямой кишки — белое мясо, рыба, содержащая максимальное количество Омега-3 (лосось, тунец, сельдь, скумбрия, палтус), фасоль, соя.

### НАЛЕГАЙТЕ НА БРЮССЕЛЬСКУЮ КАПУСТУ!

Различные виды капусты содержат большое количество волокон (клетчатки), что позволяет сократить время нахождения в кишечнике токсичных веществ. Употребление сырой

или чуть пропаренной брюссельской капусты снижает риск развития предраковых клеток кишечника в 2 раза. Брюссельская капуста и сок из нее обладают противоопухолевым действием в отношении многих видов опухолей. Красная капуста больше подходит для больной печени и при метастазах в ней. Вместе с капустой для снижения метеоризма необходимо принимать семена фенхеля, сок укропа.

Чеснок (особенно прошлогодний) — антиоксидант, усиливает иммунитет и детоксикацию канцерогенов. Даже после кипячения в воде или молоке чеснок не теряет свои способности воздействовать на рак толстой кишки и метастазы.

Лук хорошо снимает воспаление в толстой кишке. Его ежедневное употребление значительно тормозит развитие рака прямой кишки.

Редька черная содержит антоцианы, сильно замедляет рост рака.

Морские водоросли (ламинария, бурые водоросли) — хороший антиоксидант, полезно есть их с мясом.

Помидоры, благодаря наличию ли-▶

копина, тоже хороший антиоксидант для мяса. Ликопин содержится в большом количестве также в арбузе и манго.

Фасоль содержит большое количество противораковых полифенолов, растворимой и нерастворимой клетчатки, что снижает количество оксидантов в прямой кишке, убирает процессы воспаления и гниения, тормозит рост рака кишечника, в частности, аденокарциномы.

### **ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОРЕХИ С ПРОТИВОРАКОВЫМ ЭФФЕКТОМ**

В соке и кожуре **цитрусовых** (грейпфруты, мандарины, апельсины, лимоны) содержится много активных веществ.

Считается, что 100 мл свежего сока грейпфрута в день нейтрализуют токсичные эффекты табачного дыма, снижают мутагенность рака. Масло из корки цитрусовых — источник кумаринов, в том числе ауроптина, сильного природного антибиотика с противораковым эффектом. Онкобольным рекомендуется съедать в день до 100 г смеси перемолотых лимонов вместе с кожурой и семечками.

Максимальный лечебный противоопухолевый эффект имеют выжимки (жмых) из **яблок**. Пакетированный же сок содержит много сахаров, стимулирующих рост рака.

Морс из ягод **клюквы** эффективен не только при раке прямой кишки, а также при лечении гормонозависимых видов — рака простаты, молочной железы, лейкоза.

**Темный виноград**, съеденный вместе с косточками, даже в небольших количествах имеет противораковый эффект при прохождении химиотерапии и лечении ядами.

Практически все **орехи** в той или иной степени полезны. Идеальными по составу и лечебному действию при лечении рака прямой кишки являются фундук, грецкий орех и миндаль. Остальные виды орехов оказывают более слабый противораковый эффект, а фисташки в малом количестве могут даже стимулировать рост рака. Лучший вариант — съедать 40-100 шт. необжаренных орехов в день (50% — грецких и по 25% фундука и миндаля).

### **ЧТО МОЖНО И НУЖНО ПИТЬ?**

◆ **Зеленый чай** нужно пить до 9 чашек в день после удаления аденомы кишечника или после операции по поводу рака кишечника.

◆ **Белый чай** оказывает самую высокую антиоксидантную защиту.

◆ **Какао** усиливает действие других антиоксидантов, успокаивает, укрепляет сосудистую стенку, снижает спазмы толстого кишечника, что важно при запоре или частичной непроходимости.

---

***Порция рыбы (80 г) в день снижает риск возникновения рака более чем на 30%.***



◆ **Кисломолочные напитки с бифидо- и лактобактериями** восстанавливают микробный баланс не только в кишечнике, но и во всем организме.

В небольших дозах проявляют даже более высокую противоопухолевую активность. Пробиотики останавливают гниение и стимулируют брожение недопереваренных в тонком кишечнике белков и углеводов, тем самым снижая количество токсичных веществ (аммиак, фенолы, метан, сероводород и др.).

Учтите, что продукты с животным жиром, в том числе различные виды кефира и йогурта, могут стимулировать рост рака.

Поэтому нужно выбирать молочно-кислые продукты с минимальным уровнем жира и сроком хранения.

### **ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ — ТОЛЬКО ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ!**

При раке организм больного испытывает большой недостаток в витаминах и микроэлементах. Восполнение недостатка витаминов особенно важно для пожилых больных. Лучше не использовать комплексные витамины и пищевые добавки, усвояемость которых очень низка, а получать недостающие вещества из продуктов питания.

**Витамин В<sub>6</sub>** необходим для обслуживания Т-лимфоцитов, содержится в лососе, треске, палтусе, окуне, авокадо, курице, индейке.

**В<sub>9</sub> (фолиевая кислота)** снижает риск развития рака прямой кишки почти в 2 раза, снижает уровень му-

тации, содержится в шпинате, петрушке, брокколи, свекле, спарже, чечевице.

**В<sub>12</sub>** необходим как иммуномодулятор, особенно для пожилых больных, много его в рыбе и зелени.

**Витамин С** восстанавливает иммунитет после воздействия химио- и лучевой терапии. Сильно снижают количество витамина С в плазме крови стрессы и воспаления. Природные формы витамина С содержатся в фруктах, ягодах, зелени, горчице, семенах подсолнечника.

Жирорастворимые **витамины А и Е** — сильные антиоксиданты, содержатся в жирной морской рыбе, семенах подсолнечника, горчице.

**Витамин D<sub>3</sub>** снижает риск развития рака прямой кишки в 2 раза, повышает иммунитет, его много в креветках.

**Цинк** исправляет иммунные дефекты, предотвращает старение, но не сохраняется в организме даже при избыточном употреблении, поэтому нужно регулярное его поступление в организм.

**Кальций** предохраняет слизистые толстого кишечника от токсичности вторичных желчных и жирных кислот. Необходим для множества реакций в организме.

**Селен** снижает скорость развития рака и метастазирования, работая в паре с витамином Е.

Внимательное отношение к своей пище позволит вам существенно продлить свою жизнь и избежать проблем с желудочно-кишечным трактом.

*Сергей ЦВЕТКОВ,  
врач-онколог, фитотерапевт,  
г. Новосибирск*

## Лечебные микроклизмы с медвежьей желчью и баданом

При раке прямой кишки 4 г медвежьей желчи (отрезать от высушенного желчного пузыря) залить 200 мл теплой чистой воды и настоять 3-4 часа, периодически встряхивая. Хранить в холодильнике.

Отдельно приготовить отвар корня бадана: 1 ст.л. сухого измельченного сырья залить 250 мл кипятка, кипятить 40-50 минут, процедить теплым, хранить в холодильнике. Для приготовления микроклизмы смешивать по 2 ст.л. раствора желчи и отвара. Для усиления действия желчи можно добавить в раствор 10 капель аптечной настойки валерианы. Если у

больного сильная слабость и сонливость, добавить 10 капель настойки радиолы розовой (для мужчины) или 10 капель настойки красной щетки (для женщины). Этот состав микроклизмы поможет и при геморрое, полипах, парапроктите.

Все перемешать, ввести маленькой спринцовкой в прямую кишку.

**Внимание!** В микроклизму с медвежьей желчью растительные яды не добавлять!

*Сергей ЦВЕТКОВ,  
врач-онколог, фитотерапевт,  
г. Новосибирск,  
e-mail: onkotravnik@gmail.com*

## Заставьте работать желчный пузырь!

К раку кишечника приводят запоры, а они возникают из-за плохой работы печени, это в свою очередь говорит о погрешностях в работе желчного пузыря, что может быть наследственным. Выход — улучшить работу этих органов.

Раз в неделю делать тюбаж. Выпить 0,5 ст. желчегонного средства (настой ромашки, чистотела, пижмы, тысячелистника, зверобоя или любой желчегонный сбор: 1 ч.л. сухо-

го сырья на 1 ст. кипятка, настоять полчаса-час) и лечь на 20 минут на грелку на правый бок, после лечь на левый — тоже на 20 минут. Хромающему человеку дают костыль, но все-же лучше вылечить сустав и ходить без посторонней помощи. Так и с желчным пузырем: не подменять его работу приемом ферментов, а заставлять работать его самого.

*Владимир КОПСУН, фитотерапевт,  
доктор мед. наук, г. Москва*

Уважаемые читатели, свои вопросы и советы вы также можете присылать на электронную почту [svetlana.goncharova@toloka.com](mailto:svetlana.goncharova@toloka.com)

# Сановаск: в помощь сердцу и сосудам

Очень часто, говоря о своем внутреннем комфорте, мы используем выражения «спокойно на сердце», «с легким сердцем». Все потому, что именно этот орган ассоциируется у нас с жизнью и здоровьем. Но стрессы, вредные привычки, неправильный образ жизни заставляют сердце и сосуды ослабевать, порой доводя дело до инфарктов и инсультов.

Чтобы понять, как избежать подобных проблем, мы решили ответить на письма читателей, пригласив для этого **врача-кардиолога Светлану ЛИПАЙ** из Москвы.

*В свои 40 лет из-за стрессов и напряженной работы я все чаще чувствую себя уставшим. Иногда мучают головные боли. У моего коллеги было примерно то же самое, а потом случился инсульт. Я понял, что пора мне всерьез задуматься о здоровье, чтобы избежать такой же участи. Прошу совета.*

*Ильдар, г. Казань*

Если вы считаете, что на данный момент у вас нет проблем с сердцем и сосудами, то просто придерживайтесь здорового образа жизни. Особое внимание уделяйте кардионагрузкам. Следите за питанием. Выбирайте продукты, богатые клетчаткой, и диетические сорта мяса (куриная грудка, индейка, кролик), а также продукты с высоким содержанием омега-3 и омега-6. Это рыба, тыквенные семечки, льняное масло, миндаль.

*В прошлом году у меня начались частые головокружения. Врач назначил лечение, которое я уже прошла. Теперь хочется просто поддерживать нормальное самочувствие. Дайте, пожалуйста, рекомендации.*

*Тамара, 49 лет, г. Армавир*

Кроме общих рекомендаций об активном образе жизни и здоровом питании, советую тщательно следить за своим сном. Здоровый сон должен длиться не менее семи-восьми часов. Также контролируйте кровяное давление. Высокое давление способно привести к инфаркту и инсульту.

## Принимайте препараты АСК

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и лечения уже имеющихся рекомендую принимать препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту (АСК).

Безрецептурный препарат **Сановаск** создан для профилактики ССЗ, в том числе инфаркта миокарда и инсульта головного мозга. Способствует предотвращению образования тромбов.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

## Клизмы с чистотелом при полипах и опухолях прямой кишки

Помогут клизмы с настоем молотой свежей травы чистотела, лучше не процеженным, вместе с травяной кашцей, из расчета 0,5-1 г травы на 1 кг массы тела, или раствором 1 ч.л. свежего сока в 0,5 л кипяченой воды, ежедневно или (если пациент тяжело их переносит) через день. За 2-3 часа до процедуры сделать очистительную клизму. Вытяжку чистотела нужно удерживать в кишечнике не

меньше часа. Курс 10-20 процедур. В случае побочного эффекта — запора после курса делать микроклизмы из 250 мл теплого молока с 1 ст.л. сливочного масла. Параллельно на ночь применять ректально свечи с прополисом.

Через год желательно для профилактики повторить курс.

*Мария РОВНАЯ,*  
биохимик, фитолог, г. Киев

## Сборы для лечения рака слепой кишки

Смешать по 2 части сухих цветков ромашки и веток пятилистника кустарникового (курильский чай), по 1 части травы звездчатки средней, листа липы, чистотела, подорожника и крапивы. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л воды, довести до кипения, но не кипятить, держать на малом огне 10 минут. Пить по 1/3 ст. 3-5 раз в день до еды при острых кишечных инфекциях, и после еды — для нормализации флоры, снижения гипоксии, воспаления и гепатотоксичности. Курс 2 месяца,

затем месячный перерыв, во время которого готовить и пить другой сбор: трава тысячелистника, золототысячника зонтичного, шалфея обыкновенного, полыни горькой, цветки ромашки аптечной, лист бадана толстолистного, смешанные в равных количествах. Готовить и применять отвар, как в предыдущем сборе.

*Сергей ЦВЕТКОВ,*  
врач-онколог, фитотерапевт,  
г. Новосибирск,  
e-mail: onkotravnik@gmail.com

***Запоры провоцируют развитие рака кишечника. В странах, где хорошо развит туризм, уже учитывают этот факт. В отелях гостям на завтрак предлагают распаренный чернослив, курагу, инжир.***

## Травяной шампунь ни с чем не сравним!

*Моя дочь готовит его из ржаной муки с добавлением трав. После применения этого шампуня даже бальзам не нужен — достаточно ополоснуть волосы слабо-кислым раствором (чай каркаде, вода с лимонным соком или яблочным уксусом).*

*Используем его обычно раз в неделю во время посещения бани.*

Дочь измельчает в кофемолке сухой корень аира, лопуха, крапиву, цветки ромашки и липы. Перемешивает и хранит в отдельной баночке. Можно брать и другие компоненты — шишки хмеля, траву полыни, шалфея, листья березы, цветки календулы, пижмы. С сырьем проблем нет — все растет в нашей местности в шаговой доступности.

В подготовленную емкость насыпает 6 ст.л. обдирной ржаной муки — она не прилипает к волосам. Порошок из трав и горчичный порошок высыпает в емкость с ржаной мукой. Достаточно взять 1,5 ст.л. травяного и 2 ч.л. горчичного порошка. Это порция на двоих. Горчица усиливает моющие свойства ржаного шампуня и дополнительно стимулирует волосяные луковицы (усиливая местное кро-

воображение). Заливает смесь теплой водой (не горячей — иначе мука заварится, и шампунь не получится). Или можно заранее заварить в термосе любые выбранные лечебные травы и залить остывшим до теплого настоем, растирая до однородного состояния. Шампунь должен быть густоты жидкой сметаны: его удобно наносить на сухие корни волос. После нанесения немного помассировать кожу головы, укутать и держать 15-40 минут. Затем тщательно промыть волосы теплой водой и ополоснуть кислым раствором.

При желании можно добавить в готовый ржаной шампунь желток одного яйца или немного березового дегтя, меда, красного перца, корицы (на выбор). Попробуйте — не пожалеете!

*Нина КИСЕЛЕВА, г. Могилев*

# ТО, ЧЕГО НЕТ В НАШИХ АПТЕКАХ, уже популярно во всем мире!

**Если вы совершенно здоровы — можете не читать. Только вот остались ли на Земле здоровые люди при нашей-то экологии?! Даже в Антарктиде в яйцах пингвинов обнаружили следы вещества, которым обрабатывают поля от насекомых! А уж чем мы дышим, что пьем и едим?! Это же одна отравка!**

Так вот, если у вас есть проблемы со здоровьем, существует одно очень интересное современное средство с огромным содержанием витаминов, минералов, необходимых для:

- активного долголетия;
- вывода токсинов и очистки печени;
- нормализации обмена веществ и похудения;
- восстановления волос, укрепления костей, зубов и ногтей;
- очищения крови и насыщения ее кислородом (снижение давления, борьба с варикозом, устранение головных болей, улучшение памяти);
- повышения иммунитета (от простуд и слабости);
- использования при запорах и колите;
- рассасывания опухолей и жировиков;
- замедления роста катаракты.

Впечатляющий перечень. Неужели оно от всех болезней и при этом натуральное? Вы удивитесь, но это ростки пшеницы. Современные технологии превратили их в суперполезный и незаменимый продукт.

О ростках слышали все, но почему-то не все их употребляют. А зря! На Западе сок ростков пшеницы суперпопулярен! В одной только Австралии ежеднев-

но употребляется 1,5 миллиона порций! Там дорогая медицина, вот и берегут здоровье! А мы всё тратимся на таблетки, лечим болезнь, а потом — последствия лечения... Сплошная радость для аптек! Неужели вам не надоело работать на лекарства?! Ростки пшеницы — это 100% натуральный, богатый витаминами и минералами продукт без последствий для организма! В чем же их сила?

## **Секрет ростков пшеницы**

В ростках пшеницы содержится до 70% хлорофилла — мощного природного энергетика и антиоксиданта. Хлорофилл отличается от гемоглобина только одним атомом! Поэтому он легко восстанавливает кровь. Это очень важно для людей с ослабленным здоровьем.

Особенно для онкобольных. Ведь они могут умереть не от опухоли, а от анемии и интоксикации после химиотерапии. Восстановление крови позволяет собраться с силами и победить болезнь. Ростки пшеницы содержат ауксины — гормоны, усиливающие клеточное дыхание. Это угнетает онкологические клетки и подавляет развитие анаэробных инфекций (трофические язвы, гангрена). Также хлорофилл и ауксины усиливают действие друг друга!

## **Витаминное богатство**

Ростки пшеницы содержат 90 из 102 витаминов и минералов, существующих в природе! Это целое множество витаминов, включая А, В1, В2, В5, В6, В9, В17, С, D, Е, РР, а также кальций, магний, калий, фосфор, железо, натрий, медь, цинк, марганец, селен, йод, сера и пр.

Витамины А, Е и D обеспечивают хорошее зрение, здоровую кожу и прекрасные волосы. Витамин Е — мощнейший антиоксидант, предохраняющий клетки от старения и рака. Витамин С



помогает укрепить иммунную и сердечно-сосудистую системы, предотвратить развитие мочекаменной болезни. В сухом соке ростков пшеницы его в 7 раз больше, чем в цитрусах!

Витамины группы В стабилизируют уровень сахара, участвуют в работе клеток, пищеварительной, иммунной и нервной систем. Именно витамин В6 предохраняет организм от стрессов и переживаний. Поэтому очень важно потреблять его в нужном объеме.

В17 (лаэтрил, амигдалин) называют «убийцей рака». Уничтожая раковые, он оставляет здоровые клетки целыми. Также В17 уменьшает боли в суставах и нормализует давление.

А еще в ростках пшеницы содержится 17 аминокислот (основной «строительный материал» для организма) и 200 ферментов, необходимых для нормального обмена веществ. От них зависит восстановление тканей, обновление крови, кожи, костей и правильное усваивание всех полученных витаминов и минералов.

Состав ростков пшеницы впечатляет! Поливитамин, противораковые витамины с минералами и энергетиком, аминокислоты и ферменты – все в усваиваемом природном виде!

#### **«Нет» окислению организма!**

Все знают, как важен для организма кислотно-щелочной баланс (рН). А вы в курсе, что уровни рН крови человека и сока ростков пшеницы **СОВПАДАЮТ!** Это значит, что клетки начинают ощелачиваться через кровь, перестает вымываться кальций и усиливается вывод токсинов из организма. Обмен веществ ускоряется, что приводит к омоложению

организма и даже стройной фигуре! При этом ростки пшеницы – не лекарства и не пищевые добавки, а натуральный продукт без противопоказаний!

#### **В каком виде лучше употреблять ростки?**

Самый лучший вариант – свежесжатый сок. Он насыщен, приемлем на вкус и с умеренным содержанием клетчатки (особенно важно для людей со слабым желудком). Но вот беда! Без дорогой шнековой соковыжималки до 50% сока останется в жмыхе. Хранится сок недолго, быстро окисляется и теряет свои свойства. Чтобы был эффект, нужно пить сразу. Так как же быть? Производители прессованного сока ростков пшеницы решили эту проблему. Прессованный сок ростков пшеницы – 100% натуральный продукт, который производится на современном российском предприятии. Он хранится 12 месяцев! Его легко принимать и удобно носить с собой! Ростки выращиваются в идеальных климатических условиях, без химии и добавок. Срезаются и мгновенно перерабатываются в сок, который не успевает окислиться. Вакуумная сушка

удаляет лишнюю влагу, как при производстве пищи для космонавтов. Сок прессуется в удобную для приема форму. Технология и сам продукт прошли аттестацию в Московском институте питания, были отмечены на 11-й Международной выставке «Здоровый образ жизни – 2017» и 5-м Международном ЭкоБиоСалоне на «Продэкспо» в 2018 году.

#### **Главный вопрос**

Стандартный курс оздоровления рассчитан на месяц. Это 2 упаковки по 60 таблеток прессованного сока ростков пшеницы. Это стоит всего 2 600 рублей! Вполне доступная цена для качественного оздоровления всего организма. Удобная таблетированная форма – единственное сходство с аптечными «кругляшами». Прессованный сок ростков пшеницы – это 100% натуральный продукт без противопоказаний! Без дисбактериоза и проблем с печенью и желудком!


*Вы хотите чувствовать себя здоровыми, выпавшими, бодрыми и полными сил?! Не откладывайте здоровье на потом, когда можно уже сейчас наслаждаться жизнью! Всё в ваших руках!*

## **ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРЕССОВАННЫЙ СОК РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ**

по бесплатной федеральной линии

**8-800-777-40-18**

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

 433507 г. Димитровград,  
а/я 73, заказ И-7  
(в письме не забудьте указать ваш номер  
телефона)

**Стоимость 30-дневного  
оздоровительного курса  
2 600 рублей**

**Звоните прямо сейчас!**

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении.  
Стоимость доставки уточняйте у специалиста.

## УСПОКОИТ СЛОВО МАТЕРИ

*Какие только страхи не поджидают маленьких детей в современном мире. И матери важно уметь защитить ребенка.*

### ЧТОБЫ МАЛЫШ УСПОКОИЛСЯ

*«Луна по небу мирно гуляет,  
Спокойный свет на землю излучает.  
Пошли же покой моему дитяти,  
Чтобы он не плакал,  
А спокойно играл (спал, ел... все что  
вам нужно)».*

### ДЛЯ КРЕПКОГО СНА ДЕТЕЙ

*«Дрема, зевота, покой,  
Сойди на (имя),  
Чтобы он спал — отсыпался,  
Всю ночь не просыпался.  
Часты звезды — ему сестры,*

*Ясный месяц — ему брат,  
Добрый сон — ему кум и сват».*

### ОТ КОШМАРОВ И НОЧНЫХ СТРАХОВ

Для того чтобы избавить ребенка от ночных страхов, возьмите головку мака и положите ему под подушку со словами: *«Как макова головка под тобой не шевелится, так твоя головка крепким сном пусть наслаждается, сладкий сон хранит».*

*СЛАВОМИРА,  
биоэнергет, г. Полтава*

• **СТОЛ ЗАКАЗОВ** •

Уважаемые читатели! Если с помощью данной газеты вы все же не смогли утолить свой информационный голод относительно лечения **атеросклероза, цистита, рака различной локализации**, обращайтесь непосредственно в редакцию. Вам вышлют подборку информации по любой указанной ниже болезни. Но эта услуга — по предоплате.

Стоимость подборки (включая пересылку):

**АТЕРОСКЛЕРОЗ — 38 р., ЦИСТИТ — 24 р.**

**РАК РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ — 141 р.**

Деньги переведите на почте обычным денежным переводом на адрес:  
**ООО «ИД «Толока». РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.**

**Р/с 40702810059020005842**

**Отделение № 8609 России, г. Смоленск.**

**К/с 30101810000000000632,**

**ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужной подборки, полные домашний адрес и ФИО.

**Телефон для справок в Смоленске: 8-4812 64-75-65**

### Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты. Заготовки», «Сваты», «Наша кухня», «Психология и Я», «Домашние цветы», «Живу с диабетом», «Садовод и огородник», «Народный доктор», «Кухонька Михалыча», «Волшебный», «Тетя Соня», «Редкие родственники сенполии», «Домашний», «Парад хризантем», «Плетем из бумажной лозы».



# 10 болезней, которые можно утихомирить за сутки

*Есть болезни, с которыми можно справиться в течение 24 часов, если применить правильное лечение. В этом я убедился на личном опыте, поскольку увлекаюсь народной медициной почти 40 лет и многие рецепты опробовал на себе.*

## 1 АНГИНА

Корнеплод свеклы помыть, натереть на мелкой терке. Переложить массу в стакан, влить 1 ст.л. столового 9%-ного уксуса, перемешать и поставить в прохладное место на 4 часа. Отжать сок и полоскать им горло каждые 2,5 часа в течение суток.

## 2 ПОДАГРА

Если воспалилась косточка на ноге, поймать 2-3 пчелы и прижать к больному месту, чтобы они ужалили.

## 3 КАШЕЛЬ

◆ Выпивать по 0,5 ст. подогретого пива во время еды утром и вечером.

◆ Или 1 ч.л. измельченной сухой травы вероники залить 1 ст. кипятка в термосе, дать настояться 2 часа. Пить по 50 мл после еды утром и вечером.

## 4 ПОНОС

◆ В 0,5 ст. водки растворить 1 ст.л. поваренной соли и выпить все сразу.

◆ А еще хорошо помогает чай из побегов ежевики.

◆ 1 ст.л. семян конского щавеля залить 1 ст. кипятка в термосе и настоять 2 часа. Пить по 0,5 ст. три раза в день перед едой.

## 5 ЗАПОР

Перед сном выпить 1 ст.л. растительного масла с 1 ст. нежирного кефира.

## 6 НАСМОРК

Поджечь корку черствого хлеба и вдыхать дым поочередно каждой ноздрей.

## 7 ГРИПП

В течение суток 8 раз полоскать рот и промывать нос «мертвой» водой, а на ночь выпить 0,5 ст. «живой»

воды (прибор для ее приготовления можно купить в интернет-магазинах).

## 8 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Выпить 0,5 ст. «мертвой» воды.

## 9 СУСТАВНЫЕ БОЛИ

За полчаса до еды пить по 0,5 ст. «мертвой» воды три раза в день.

## 10 РАДИКУЛИТ

3-4 спелых плода каштана конского размолоть в кофемолке и смешать с камфорным маслом до консистенции густой сметаны. С вечера нанести тонкий слой смеси на ломоть черного хлеба, приложить намазанной стороной к пояснице, закрепить шарфом. К утру боль утихнет.

*Мартын СТАНКЕВИЧ,  
травник, г. Витебск*

# Мой рецепт

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) \_\_\_\_\_

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) \_\_\_\_\_

Контактный телефон (с кодом) \_\_\_\_\_

Серия и номер паспорта \_\_\_\_\_

Кем и когда выдан \_\_\_\_\_

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду \_\_\_\_\_

ИНН, если он есть \_\_\_\_\_

Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_



## «ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 8, 6 августа 2019 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **САНЧУК Т. И.**

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:  
Россия, 214000, г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, 4а.  
E-mail: ru@toloka.com

Адрес редакции:  
Россия, 214000, г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, 4а.  
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:  
Россия, 214000, г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 200.  
www.toloka.com  
E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы  
(помесячные):  
**19475** «Пресса России»,  
**П1200** «Подписные издания»  
Официальный каталог  
ФГУП «Почта России»

Распространитель  
ООО «Толока»  
Тел. (4812) 61-19-80,  
(4812) 64-74-54.  
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки  
и качества изданий:  
(8-4812) 64-75-47

Свободная цена.  
Подписано в печать  
26.07.2019 г. в 12.00

Тираж **30 300 экз.**  
отпечатан в ООО «Возрождение»,  
РФ, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:  
(8-495) 662-92-18,  
(8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний/последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Издается с января 2006 г.

Выходит раз в месяц  
Следующий номер выйдет  
**3 сентября 2019 года**

# РАСТИТЕ ДЕНЬГИ НА ВКЛАДЕ ПОД 8,3% ГОДОВЫХ



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КАРТЫ «ХАЛВА»

звонок по России бесплатный  
**8 800 100 08 11**  
[www.sovcombank.ru](http://www.sovcombank.ru)

 **СОВКОМБАНК**

Вклад «СуперЛето с Халвой» для физических лиц. Минимальная сумма – 50 000 руб. Срок – 12 мес. Ставка – 7,3% годовых. При условии не менее 5 расчётов картой «Халва» (не учитываются расчёты с MCC кодами из Приложения № 2 к Программе лояльности для держателей карт «Халва») на общую сумму от 10 000 рублей ежемесячно и отсутствии просроченной задолженности по карте, ставка – 8,3% годовых. Сумма пополнения – от 1 000 руб. (не может превышать первоначальную сумму вклада, внесенную в течение 10 дней с момента открытия вклада). Проценты выплачиваются в конце срока действия вклада. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 0,01% годовых. Карта «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам, акциям, тарифным планам. Клиентам от 20 до 75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. Условия действительны на дату выхода издания. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.



## «Как Лошадиный бальзам мужу помог!»

«Здравствуйте, пишу вам из Ижевска, с большой благодарностью за

### Лошадиный бальзам!

Мой муж весь день на ногах, работа такая, приходит и с ног валится.

Я решила ему на день рождения подарить Лошадиный бальзам. Он сначала как-то недоверчиво отнесся, а потом, как эффект почувствовал, сразу обрадовался. Очень бальзам хорошо действует, **расслабляет, напряжение снимает** и после тяжелого физического труда **восстанавливает**. Теперь каждый вечер мужу массаж делаю с Лошадиным бальзамом, ему хорошо, и мне приятно, и даже отношения у нас намного лучше стали! Спасибо!».

**Узнайте, как приобрести Лошадиный бальзам по самой выгодной цене! Звоните по бесплатной горячей линии**

**8 (800)-100-36-86**

**используйте промокод «семья»**

**Спрашивайте в аптеках города.**

