

советы от всех болезней

500
РУБЛЕЙ
В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16+

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

еженедельная газета издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ХУРМА БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА



Здравствуй, моя любимая газета!

Сейчас на прилавках рынков можно в изобилии увидеть хурму. Приобретайте ее и ешьте.

Хурма - очень полезный фрукт. Недаром она занимает одно из первых мест среди субтропических плодовых культур по вкусовым, питательным, диетическим, а главное - лечебным свойствам.

Хурму рекомендуется есть при стенокардии, после инфаркта, при болях в желудке, дизентерии, малокровии, ангине, воспалении дёсен, болезнях сердца, а также при зобе, ибо в ее плодах очень много йода.

Именно употребление хурмы помогло моей сестре поддерживать щитовидную железу в рабочем состоянии.

Сгущенный сок хурмы принимают при гипертонии.

Груданова Е.Н., г. Можайск.

Во времена кризиса средствам массовой информации приходится брать рекламу.

Предупреждаем, что рекламные объявления - это реклама!

Внимательно читайте текст, особенно мелкий шрифт!

Ответственность за рекламу несет рекламодатель.



Здравствуйте, уважаемые читатели!

При бронхиальной астме употреблять по 0,5 ч. л. дважды в день, утром натощак и днем за 1 час до еды кашицу из тертого хрена и сока лимона.

На 150 г тертого хрена берем сок 2-3 лимонов (перед выдавливанием сока лимоны ошпарить).

Такая смесь помогает выводить слизь, не повреждая слизистую оболочку бронхиальных каналов, а также почек, желчного пузыря и пищевода.

Правда, она является сильным мочегонным средством, но это полезная очистительная процедура и бояться ее не следует.

Данчеева И.С., г. Минск.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **Рецепты для здоровья и похудения**
- **Одолеем грипп любой**
- **Простейший крем от морщин творит чудеса**
- **Детокс-диета после праздников**
- **О головных болях**
- **Устранить гайморит**
- **Воспаление лёгких**
- **Простатит**

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

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

ISSN 1811-9492



17001



9 771811 949000



ОДОЛЕЕМ ГРИПП ЛЮБОЙ

500 РУБЛЕЙ В КАЖДОМ НОМЕРЕ!

500 рублей может получить каждый из вас, наши дорогие читатели!

Присылайте ваши рецепты, рассказы о природе, наблюдения из жизни, стихи в рубрику «народное творчество» в адрес редакции. Мы выбираем двух авторов в каждом номере. Авторы этих писем получают денежный приз.

Победившие письма будут отмечены значком -

500
рублей

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

500 рублей Грипп, как известно, активизирует свою деятельность в осенне-весенние периоды, когда перепады температуры бывают довольно значительны. В настоящее время существует множество аптечных средств от этой напасти. Но химические препараты, как правило, лечат одно и калечат другое, т. е. негативно действуют на слизистую желудка, печень, почки и т.д. Для безболезненного лечения гриппа есть и народные средства-рецепты. Это - горячий лимонад, морс, красная ягода, напитки - «Таволга», «Бузина», «Елочка», настойка «Кедрач» и другие. В данном случае можно полегчить с помощью следующего рецепта: 1 ст. л. листьев черной смородины со 1 ст. л. малины лесной заливаем 2 стаканами кипятка, настаиваем в течение 30 минут. Когда настой станет тёплым, добавляем 1 ст. л. мёда, и всё это лекарство пьём в течение дня до полного выздоровления.

Кроме всем известного гриппа, от которого мы лечимся, есть ещё птичий и свиной. По этому случаю я написал стихотворение.

*Эпидемия страну захлестнула жутко:
Птичий грипп опять в ходу,*

виновата утка.

А потом виной всему поросычье стадо...

Птичий грипп или свиной -

ни к чему волнения:

Рюмка водки с чесночком -

вот и все лечение,

*Рюмка с перчиком еще - вот и все лечение!
Дед на зорьке ранней встал,*

подогрел котлетки,

Выпил рюмку и «начхать» деду

на таблетки!

Бабка Феня кушаком рот свой завязала,

Меньше сплетней в один миг

на деревне стало!

Сколько вирусов ещё предстоит

нам встретить,

Распознать и одолеть -

знает только ветер.

От Курильских островов

до Кремлёвских башен

Тем, кто с юмором в ладу,

грипп тому не страшен.

Птичий грипп или свиной -

ни к чему волнения:

Рюмка водки с чесночком -

вот и всё лечение.

Рюмка с перчиком ещё - вот и всё лечение!!!

Всем сотрудникам настоящей газеты, а также её читателям желаю доброго здоровья, личного счастья, семейного благополучия и долгих-долгих счастливых дней жизни, и не чихать, не кашлять от разных болезней, встречать каждый новый день только с радостной улыбкой!

Пасько Геннадий Фёдорович,
396006, Воронежская область,
Рамонский р-н, с. Ямное,
ул. Ленина, д. 96, кв. 1.

ПРОСТЕЙШИЙ КРЕМ ОТ МОРЩИН В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

500 рублей Она тогда только переехала в наш дом, и мы все думали, что она еще не на пенсии. И были очень удивлены, когда узнали, что ей 69 лет. Жизнь ее была не из легких - рано потеряла родителей, потом - мужа, растила одна четверых детей, один из которых инвалид...

В общем, связывать ее великолепный внешний вид с безмятежной жизнью не приходилось. Такая же, как мы, замотанная проблемами и вечной нехваткой денег, женщина. Но какая она - и какие мы...

Конечно, мы засыпали ее вопросами о рецепте ее молодости. Опустив то, что она бегает по вечерам и старается правильно питаться, расскажу только о креме, который она делает сама и пользуется, как она сказала, лет пятнадцать.

Забегая вперед, скажу, что мне сегодня кажется, что морщины, как явление, забыли о моем лице три года назад, когда я начала сама делать такой крем и пользоваться им. Честное слово, их количество не увеличивается!

В общем, хотите верить, хотите нет... вот этот простейший рецепт.

Все, что вам потребуется, это:

- 100 г сливок;
- 1 сырой желток из куриного яйца;
- 1 ст. л. жидкого меда (если жидкого нет, придется растопить на водяной бане засахаренный);
- 1 ч. л. лимонного сока;
- 2 дес. л. хорошего коньяка.

Все это доступно даже нам, пенсионерам с маленькой пенсией.

А дальше все просто: смешайте хорошенько все компоненты, и каж-

дый день, а лучше вечером, наносите на чисто умытое лицо. Примерно через час смывайте теплой водой и после уже ничем не мажьте. Крем я храню в стеклянной баночке в холодильнике (на дверце).

Я никогда не задавалась вопросом, что такого особенного в этом креме, в чем секрет его такой эффективности. Мне это не надо, мне было достаточно внешнего вида моей соседки. Я последовала ее примеру и не сожалею! Попробуйте и вы.

Да, многие называют этот крем маской. Из-за того, что его смывать надо. Я как-то не приемлю этого слова, для меня это все равно крем - домашний, волшебный! Ведь дело не в категории, а в результате. Ведь так?

Клевцова А.В., г. Пермь.

КАК УСТРАНИТЬ БОЛЬ С ПОМОЩЬЮ ПРИЩЕПКИ

Если ты принадлежишь к тому типу людей, которые не спешат бежать к врачу при появлении малейших болей, тебе будет интересно узнать, что незначительные болевые ощущения можно убрать, стимулируя ушные раковины.

Сертифицированный рефлексотерапевт Хелен Луи Чин пишет: «На поверхности уха у человека имеется рефлексная карта тела, состоящая из нервных окончаний и соединений центральной нервной системы». Поэтому врач предлагает тебе научиться стимулировать 6 основных точек на ушах, которые помогут избавиться от болей.

Для этого тебе понадобится только маленькая прищепка. Но помни, что если болевые ощущения достаточно сильные, тебе стоит немедленно обратиться к врачу!

Спина и плечи - точка 1

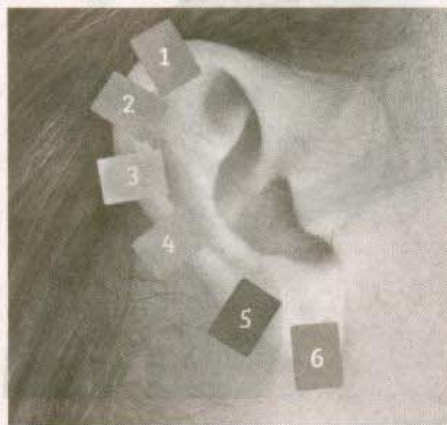
За эти части тела отвечает верх твоего уха. Чтобы избавиться от болей в спине или плечах, прицепи прищепку на первую точку. Примерно через 60 секунд ты почувствуешь, что тело начнет расслабляться, а боль уходит.

Внутренние органы - точка 2

Во второй точке находятся нервные окончания внутренних органов. Чтобы избавиться от легких болей, прицепи прищепку к этой точке.

Суставы - точка 3

Третья точка связана с суставами.



Заболевания горла и носа - точка 4

Если прицепить прищепку к четвертой точке при первых признаках простуды, симптомы пройдут, и ты не заболеешь.

Пищеварение - точка 5

Избавиться от неприятных ощущений в желудке или даже от легких болей в пищеварительном тракте поможет всё та же прищепка.

Голова и сердце - точка 6

За две главнейшие части тела отвечает именно мочка уха. Цепляй прищепку на это место для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

~ ПРИТЧА ~

К одному дервишу, сидевшему на базарной площади, подошел богатый юноша и, положив золотой в чашу для подаяния, сказал:

- Почтенный, мне нужен твой совет. Мне нравится одна девушка. Очень нравится. И я мучаюсь теперь, ибо не знаю, что мне делать: жениться или нет.

- Не женись.

- Но почему?!

- Если бы ты и вправду хотел этого, ты не спрашивал бы.



КОЛОНКА РЕДАКЦИИ

С Рождеством Христовым

долгожданным!

Будет этот день пускай желанным,
Сказочным, чтоб все осуществилось,
Чтоб у каждого все получилось.
За дела хорошие держитесь,
Гнусных начинаний сторонитесь!
День чудесный, радостью увенчанный,
Ценностями он наполнен вечными!

С Рождеством Вас поздравляем

И, конечно, же желаем:

Вьюга пусть на целый год.

Вам здоровья наметет,

Ветер выдует все хвори

На холодное подворье.

Снег пусть искрами кружится,

Чтоб светлели ваши лица,

А лукавая луна

В ночь любви лишит Вас сна.

Пусть одна из ярких звезд

Даст талантам Вашим рост,

Вашу мысль поднимет ввысь!

Пусть друзья украсят жизнь!

С Рождеством Христовым

мы Вас поздравляем!

Счастья и здоровья,

блага всем желаем,

Святости, лукавства -

в меру чтоб всего,

Радости, удачи. Плохого - ничего!

Рождественская ночь -

волшебней ее нет.

Рождественская ночь - а в чем секрет?

Секрет в любви и чистоте сердец,

Чем одарил нас от рождения Творец.

Кто сможет сквозь года перенести

Прозрачность сердца, мысли чистоты,

Наивность детскую, без греха мечты

И просто покаяние души.

Тот сможет Вам о многом рассказать

И лучше нас Рождественскую ночь

понять.

А смысл её совсем простой:

Возрадоваться чуду всей душой!

ДЕТОКС-ДИЕТА



Ну, как прошел Новый год? Объелись, разленились, потолстели?

Поэтому думаю мое письмо будет вам полезным. Я хочу предложить вам детокс - диету. Думаю, что информация может вас заинтересовать.

В основе диеты - фрукты, ягоды, зелень, овощи. Похудение с комфортом. Мечта каждого человека, кто хочет быть стройным.

КОРОТКО О ДЕТОКС - ДИЕТЕ

Режим питания - 5 раз в день. Продолжительность диеты - неделя, но при желании можно увеличить её продолжительность до 10-14 дней. Результат - минус 2-4 кг за неделю.

ТЕПЕРЬ ОБ ЭТОМ БОЛЕЕ ПОДРОБНО

На протяжении 7 (или более) дней в вашем рационе будут овощи в свежем, вареном, тушеном виде, фрукты, кисломолочные продукты, семена льна и нерафинированное растительное масло.

Все это будет способствовать серьезной очистке организма от накопившихся шлаков и токсинов, снизит уровень холестерина, стабилизирует вес и придаст бодрость. Дополнительно к этому детокс - диета позволит вам преодолеть зависимость от сахара и соли и свести их потребление к минимуму. Так что я в этой диете вижу одни плюсы.

Отказаться придется от мясной, жареной, жирной и чересчур соленой пищи, кондитерских изделий и выпечки. Думаю, что 2 недели без этого прожить можно. И еще 2 важных правила - выпивать ежедневно не менее 2 литров чистой, негазированной, некипяченой воды и в один из дней провести разгрузку на фруктовом коктейле.

КОМУ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ТАКУЮ ДЕТОКС - ДИЕТУ?

Методика подходит только здоровым людям, не страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Это все написано в рекомендациях к диете. Но, честно говоря, меня это немного удивило. На мой взгляд, такое здоровое питание только на пользу пойдет для



всех. Возможно, исключением из диеты может стать только 6 день. Смотрите информацию ниже. Для сохранения результата после диеты рекомендуется соблюдать принципы здорового и сбалансированного питания.

Итак, сама детокс - диета.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: стакан свежевыжатого сока из редьки, сельдерея, шпината и яблока с 1 ч. л. семян льна, через полчаса имбирный напиток (1 см корня имбиря измельчить, залить 150 мл кипятка, настоять 10 мин.).

Второй завтрак: стакан фруктового смузи (измельчить в блендере половину банана, яблоко, полстакана клубники, малины и черники, 3 грецких ореха), через полчаса выпить чашку зеленого чая.

Обед: 300 г салата из кабачков (сырых), сельдерея, редиса, помидоров, лука-порей и базилика с 1 ч. л. семян льна и 1 ч. л. нерафинированного растительного масла.

Полдник: по стакану яблочного пюре и свежевыжатого сока из шпината, сельдерея, огурца, моркови и половины банана.

Ужин: 300 г салата из помидоров, огурцов и рукколы с 1 ч. л. семян

льна и 1 ч. л. нерафинированного растительного масла.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: 2 цельнозерновых хлеба с отрубями, 1 грейпфрут, через полчаса имбирный напиток.

Второй завтрак: стакан фруктового смузи (половина банана, ананас, манго, горсть тыквенных семечек), через полчаса чашка зеленого чая.

Обед: 200 мл овощного супа-пюре (без картофеля и моркови), 125 мл натурального йогурта, через полчаса имбирный напиток.

Полдник: стакан киселя из любых ягод.

Ужин: 300 г салата из помидоров, огурцов и рукколы с 1 ч. л. семян льна и 1 ч. л. нерафинированного растительного масла.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: стакан свежевыжатого сока из грейпфрута, моркови, клубники и укропа, через полчаса имбирный напиток.

Второй завтрак: стакан фруктового смузи (авокадо, груша, горсть семян подсолнечника), через полчаса чашка зеленого чая.

Обед: 300 г салата из белокочанной капусты, моркови, огурца и яблока, заправленного 125 мл натурального йогурта.

Полдник: стакан фруктового пюре из яблока и любых кислых ягод.

Ужин: 300 г салата из моркови, редиса, лука-резанца и салата айсберг с 1 ч. л. семян льна, через полчаса чашка мятного чая.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: 300 г салата из моркови, белокочанной капусты и свеклы с 1 ч. л. свежевыжатого лимонного сока, через полчаса имбирный напиток.

Второй завтрак: стакан фруктового коктейля (половина банана, полстакана смородины, 125 мл натурального йогурта), через полчаса чашка зеленого чая.

Обед: 200 мл супа-пюре из разных сортов капусты с зеленью, 1 яблоко.

Полдник: 100 г вареного риса, 200 г тушеного рагу из моркови и зеленого лука, приготовленного без масла.

Ужин: 300 г салата из помидоров, огурцов и рукколы с 1 ч. л. семян льна, через полчаса чашка мятного чая.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: стакан свежесжатого сока из свеклы и винограда, разбавленного наполовину водой, через полчаса имбирный напиток.

Второй завтрак: стакан фруктового смузи (половина банана, яблоко, стакан малины, горсть фундука), через полчаса чашка зеленого чая.

Обед: 250 мл щей из белокочанной и цветной капусты, моркови, репчатого лука и сельдерея.

Полдник: 250 г салата из вареной свеклы и грецких орехов с 1 ч. л. нерафинированного растительного масла.

Ужин: 250 г вареной цветной капусты с зеленью.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ - САМЫЙ НЕПРОСТОЙ.

Приготовить на целый день напиток из 1,2 л свежесжатого грейпфрутового, 0,8 л апельсинового и 100 мл лимонного соков. Смешать, добавить воду до 3 л. Выпивать по стакану. Еще разрешается два стакана имбирного напитка.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: 300 г салата из моркови, белокочанной капусты и свеклы с 1 ч. л. свежесжатого лимонного сока, через полчаса имбирный напиток.

Второй завтрак: стакан фруктового смузи (два яблока, стакан любых ягод, веточка мяты), через полчаса чашка зеленого чая.

Обед: 200 мл борща из белокочанной капусты, моркови, свеклы, болгарского перца, сельдерея и репчатого лука, 2 цельнозерновых хлебца с отрубями.

Полдник: 100 г вареной брокколи, 150 г вареной гречки с зеленью.

Ужин: 300 г салата из моркови, редиса, лука-резанца и салата айсберг с 1 ч. л. семян льна, 5 шт. фундука.

Как видите, все не так и сложно. Надо только настроиться на позитив, думать, что вы на пути к стройности, а значит, и здоровью.

Гофурова Л.З., г. Павлодар.

ЗОЛОТОЕ МОЛОКО ДЛЯ СОСУДОВ



Хочу поделиться с вами, друзья, одним очень эффективным рецептом, который быстро восстанавливает капиллярную сеть кровеносных сосудов, чистит их, помогает бороться с отложениями солей. Проще говоря, колени не скрипят, а подошвы ног не горят даже после очень длительной пешей прогулки или серьезных физических нагрузок. Улучшает цвет лица, помогает при артрите и даже омолаживает весь организм. И название у рецепта красивое - Золотое молоко.

Взять пакетик желтой куркумы, лучше покупать в индийских магазинах специй, в крайнем случае - в супермаркетах, но не на рынках. Почему-то она там совсем без запаха, то ли потому, что в открытых мешочках стоит, то ли подмешивают в нее что-то постороннее... В 50 граммов мелкого порошка куркумы добавить в 2 раза больше воды и развести до состояния кашицы, до консистенции жидкой сметаны. Поставить ее на огонь и при постоянном помешивании варить 5-7 минут. Получится густая паста коричневого цвета.

После того, как эта смесь остынет, переложить ее в стеклянную банку и поставить в холодильник. Обычно такого количества как раз на курс хватает (курс - 40 дней один раз в год).

За полтора часа до сна вскипятить стакан молока, добавить в него чайную ложку пасты куркумы и 1/4 чайной ложки миндального масла - по рецепту 2 столовые ложки масла, но это очень жирно! Миндальное масло продается в аптеках или в магазинах диетического, здорового или веганского питания. Чайную ложку меда положить в рот и запить стаканом золотого молока.

Можно миндальное масло и не добавлять. Размешивать просто куркуму в горячем молоке, запивать с медом. Но хочу предупредить: ни разу не удалось размешать пасту до конца в молоке, остается взвесь. Выбирать ее ложкой и запивать молоком с медом. Очень вкусно. После такого вечернего молока сон, как у младенца, полное умиротворение и спокойствие. После трех первых вечеров приема золотого молока ноги бегут, как в юности.

Ромашова Вероника, г. Москва.



АМАРАНТ - ОТРИЦАЮЩИЙ СМЕРТЬ

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

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

и замедляет старение организма. Он является мощным иммуностимулятором.

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

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

реклама

УСТРАНИТЬ ГАЙМОРИТ

Хочу поделиться методом устранения гайморита.

Чтобы навсегда избавиться от этого коварного недуга, рекомендую не реже 2 раз в неделю посещать баню с парной (не сауну!).

Перед посещением бани нужно выжать из 5 лимонов сок и перемешать его до густоты домашней сметаны со свеженатертым корнем хрена. Взять эту смесь с собой и, прежде чем зайти в парную, съесть 1/2 ч. л. приготовленного средства, ничем его не заедая и не запивая.

Находясь в парной, необходимо дышать только открытым ртом.

После нескольких таких процедур вы на всю жизнь забудете о гайморите.

Петренко М.Т., г. Москва.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Этот рецепт - болеющим пневмонией (воспалением легких). Справиться с недугом им поможет мазь из черемухи. Нужно растопить в кастрюле 0,5 кг внутреннего свиного сала, добавить 7 горстей свежих или сухих цветков черемухи и выдержать 4 часа на водяной бане. После этого процедить. Цветки выбросить, а мазь перелить в баночку и хранить в холодильнике. Использовать подогретой. Расстирать ею грудную клетку.

Кроме пневмонии, мазью лечат геморрой, рассасывает она шишки от уколов и синяки. Сохраняет свои свойства в течение двух лет.

Коткина Н.В., г. Пермь.



Черемуха

О ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Головные боли могут быть от разных причин.

Засорение желудка с повышенной температурой: надо постараться вызвать рвоту и хорошо очистить желудок. А на голову - холодный компресс.

Может быть от малокровия: вдруг - холодный лоб, расширенные зрачки, падение пульса. Надо: голову туго завязать платком и лечь так, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Выпить крепкий кофе.

Нервные головные боли, к ним относятся: мигрень, невралгия затылочного и нервного сплетения, а также могут быть боли, поражающие различные места головы: то всю голову, то виски, то лоб, а иногда болит кожная часть головы. Это общая нервозность больного. Нужен покой, отдых и укрепляющие средства.

Хорошо разбить сырое яйцо в чашку, залить и смешать почти кипящим молоком, хорошо размешивая. Если это проделать несколько дней, то можно совсем избавиться от этих нервных головных болей.

Далее: сильно надавить артерии на висках, где-то 10-15 секунд, и сразу резко отнять руки. Кровь бросится в голову и боль уйдет.

Тяжелая голова от умственного переутомления: в этом случае желательнее принять теплую ванну или опустить в горячую ванну ноги до щиколоток на 10-15 минут, а также выпить стакан настоя перечной мяты в горячем виде (1 ч. л. травы на стакан кипятка). Поесть селедки, которая всегда помогает при умственном переутомлении. После еды надо немного полежать, отдохнуть.

Общая головная боль - причина неизвестна. Надо опустить обе руки с локтями в достаточно горячую воду и держать, пока боль не утихнет, подливая все время горячей воды. Или привязать ко лбу легкой материей не толстые лепешки сырой картошки.

При болях в затылке надо помочать головой вверх-вниз 2-3 раза, затем сделать круговые движения в одну-другую стороны. Так несколько раз. А потом выпить чашку горячего чая.



При всех головных болях, как предупреждающее: выпивать натощак каждый день стакан сыворожки, простокваши, а также постоянно носить на шее, не снимая, нитку настоящего желтого янтаря. Боли уйдут.

Тем, кто страдает от болезней горла, есть очень простые способы борьбы. Пить сок редьки и чаще полоскать горло.

Мелко нарезать луковицу, засыпать 2 ч.л. сахара, налить 3/4 стакана воды и варить, пока лук не станет мягким, а смесь густой. Эту кашку есть по 1 ч.л. весь день - раз 6-8.

Очень эффективно полоскание горла: 1 стакан воды комнатной температуры и 2 ч. л. яблочного уксуса. Этим раствором полоскать горло, но не выливать, а глотать потом. Можно за день 2-3 приема.

При хрипоте голоса: надо каждый день есть лук и чеснок, лучше сырой. Есть гоголь-моголь, т. е. хорошо стертый сырой желток с 1 ч. л. коньяка и с сахаром.

Можно побольше есть один вареный чеснок.

Доброго крепкого здоровья вам от всей души!

Колодяжная Раиса Яковлевна,
298109, Крым, Феодосия,
ул. Челнокова, 62-а, кв. 159.

ГОТОВИМ ПОДАРКИ РОДНЫМ И ЗНАКОМЫМ

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

Знаменитый Дарсонваль «Крат Де-212»

Цена: 3000 р.

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

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



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

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

**«БАБУШКИНЫ
РЕЦЕПТЫ»
РЕКОМЕНДУЮТ!**

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

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

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

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

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

Ульяна Хуторская, г. Краснодар

Помочь организму окрепнуть употреблением чистой и обогащенной воды



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

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

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



Справится со следующими задачами: обеззараживание воздуха и поверхностей в помещении, локальное облучение кожных и слизистых покровов человека по назначению врача, отек, боль

при некоторых воспалительных кожных заболеваниях, грипп, гнойные раны и язвы, ожоги, обморожение. Помимо вышеперечисленных болезней, также борется с бронхитами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, артритами, артрозами.

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

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

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

ПОЧЕМУ «ПОМОЛОДЕЛ» ПРОСТАТИТ

У мужчин не принято говорить о своих болезнях, и потому переживают они их гораздо тяжелее женщин, а уж поход к врачу будет откладываться до появления невыносимых болей. Даже само слово простатит вызывает у сильного пола тревогу и подавленность.

В последние годы простатит резко помолодел и перестал ассоциироваться с мужчинами зрелого возраста.

Что такое простатит, почему он поражает все больше именно молодых мужчин, и как с ним бороться, я хочу рассказать вам в этой статье.

Простатит - это воспалительное заболевание предстательной железы.

В начале своего развития сопровождается небольшим дискомфортом, который списывают на переутомление, стресс и вообще «само пройдет». Не пройдет. У меня было немало пациентов, у которых «само пройдет» перешло уже в аденому простаты - доброкачественную опухоль простаты. Если и в этом случае мужчина не начинает лечиться, его ожидает уже рак простаты. Если начать своевременное лечение как можно раньше, такой финал вам не грозит.

Как я уже говорил, простатит помолодел. Даже вчерашние подростки находятся в зоне риска, а уж мужчины 25-35 лет - это основная масса моих теперешних больных. Мужчина в этом возрасте находится на пике своей физической и сексуальной активности. Современный мужчина занимается спортом, часто носит красивое тесное белье из синтетики, переохлаждается в бассейне или во время купаний в водоемах, получая все факторы риска для развития простудного простатита. Если мужчина ведет беспорядочную половую жизнь и пренебрегает контрацепцией, он неминуемо станет клиентом венеролога, и, как следствие, бурно развивающийся бактериальный простатит, сопровождающийся высокой температурой, рвотой и нарушением оттока мочи, вплоть до полной невозможности сходить в туалет.

К сожалению, именно бактериальный простатит очень распространен

должно быть за такое пренебрежение к своему здоровью. Но и в таких случаях фитотерапия поможет без оперативного вмешательства.

Прежде чем начать лечение, надо понимать, что проблему следует решать комплексно, не пренебрегая ни одним из этапов на пути к выздоровлению. Наша задача - побороть инфекцию в очаге воспаления, по возможности восстановить уровень мужских половых гормонов, укрепить иммунитет, ну, и устранить боли и спазмы, на фоне которых и протекает заболевание.

Для данных задач подойдет следующий сбор:

Бадан, Девясил, Душица, Пион, Одуванчик, Солодка, Хвощ, Левзея.

Для удобства травы можно взять в равных пропорциях, заваривать одну чайную ложку получившейся смеси в 200 мл кипятка, настоять час, принимать по полстакана два раза в день за 40 мин. до еды.

Не лишним в сбор будет включить травы с повышенным содержанием цинка, так как учеными доказано его активное участие в формировании иммунных сил организма. Также цинк обеспечивает правильную работу половых желез и выработку половых гормонов. Цинком очень богаты алоэ, береза, череда, полевая фиалка. ➡



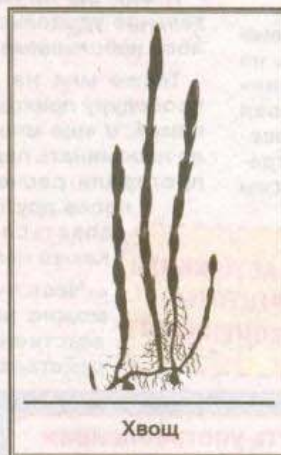
Левзея



Душица



Солодка



Хвощ

Центральное место в лечении простатита и аденомы занимают авторские свечи Ректофит. Уникальный, запатентованный состав. 100% натуральный продукт. Разработаны специально для воздействия на очаг опухоли и нейтрализации воспалительных процессов в органах малого таза. Усиливают приток крови ко всем органам мочеполовой системы, за счет этого улучшается потенция и увеличивается подвижность сперматозоидов. Поэтому в комплексном лечении простатита свечи Ректофит тоже присутствуют.

Базовый Фитокомплекс от Простатита включает 30 свечей Ректофит и мазь болиголова.

Расширенный Фитокомплекс от Простатита включает 60 свечей Ректофит, мазь болиголова, настойку Соссуреи иволистой, настойку Левзеи.

Заказать свечи и настойки, описанные в статье, можно по телефону: 385019, р. Адыгея, г. Майкоп-19, А/Я- 122. тел.: 8-918-424-18-10 сайт www.фитотравник.рф

реклама

НАСТОЙ ТРАВ ДЛЯ ОЧИСТКИ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Благодаря этому средству сосуды становятся эластичными, исчезает головокружение и шум в ушах, улучшается обмен веществ, очищается организм.

Измельчите и смешайте по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек.

Одну ст. ложку этой смеси залейте кипятком 0,5 л, настаивайте 20 мин., процедите и отожмите. Вечером, перед сном, перелейте половину настоя в стакан, добавьте 1 ч. л. меда и аптечной пипеткой 1 каплю лаврового масла и выпейте перед сном.

После этого ничего не есть, не пить. Утром оставшуюся смесь подогрейте на водяной бане, снова добавьте 1 ч. л. меда и 1 каплю лаврового масла и выпейте за 20 мин. до завтрака. Так поступайте ежедневно, пока не кончится содержимое флакончика лаврового масла. Положительный результат обязательно будет примерно через 1,5 месяца. Масло лавра по 5 г, на курс нужно будет 3 упаковки масла.

Еще один замечательный рецепт, который поможет очистить сосуды головного мозга, - рецепт с со-

сновыми иголками. Сосновая хвоя поможет избавиться и от болезни почек, сердечно-сосудистых заболеваний, при атрофии зрительного нерва, судорогах.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА ИЗ СОСНЫ

Смешать 5 ст. л. сосны, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи.

Стакан сырья залить 1 л воды, довести до кипения.

Дать настояться в течение ночи, завернув во что-то теплое, и принимать вместо воды от 0,5 л до 1 л в день. Норму дневную потихоньку увеличивать. Пьется очень приятно.

Можно делать рецепт и без луковой шелухи (она очень хороша, у кого больные почки).

ПРИ ИНСУЛЬТЕ одновременно с отваром принимать по 2 лимона в день, пол-лимона на прием. Очистить лимон от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и залпом выпить. Принимать за час до еды или через час после еды. Лимоны употреблять в течение 2 недель, при тяжелых случаях срок можно увеличить до 3 недель. Затем 2 недели перерыв и можно повторить снова.



ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА С ПОМОЩЬЮ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, МАНДАРИНА И ИЗЮМА

Нужно, прежде всего, все делать систематически, длительно. Каждое утро нужно съедать 1 мандарин, маленькую щепотку изюма и 3 грецких ореха. Вот именно в такой последовательности. Не смешивать. Есть строго в таком количестве. После этого нельзя ни есть, ни пить 20 мин. Потом можно выпить стакан прохладной воды и позавтракать. Лучше всего этот курс «проесть» не меньше 3 мес. Можно и полгода. Вкусно, полезно, но нужна система.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА С ПОМОЩЬЮ ЧЕСНОКА

Взять 1 головку чеснока, пропустить через пресс, залить его стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на нижнюю полку холодильника. На следующий день сделать следующее: выдавить из 1 лимона сок. Принимать смесь нужно так: 1 ч. л. сока лимона смешать с 1 ч. л. настоя чеснока. Принимать за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс - 3 мес. Затем перерыв 10 дн. И можно повторить курс.

«ЭЛИКСИР ЖИЗНИ» - в равных пропорциях взять мед, оливковое масло и лимонный сок (1:1:1). Все перемешать и принимать утром натощак за 30 мин. до еды по 1 ч. л.

Прекрасно очищает сосуды, устраняет головные боли, улучшает общее состояние.

654018, г. Новокузнецк,
пр. Дружбы, 46-42.

Козымаева Н.С.



Важнейшее место в фитокомплексе занимают настойки сосурей и левзеи. Соссурей обладает сильнейшими противоопухолевыми и противовоспалительными свойствами, нормализует мужской гормональный фон, обладает болеутоляющим действием. Соссурей борется с простейшими микроорганизмами, вызывающими воспаление простаты. Настойку сосурей приготовить несложно! Соссурею иволлистную можно заметить на равнинах Якутии, Бурятии, в Иркутской и Читинской областях, Красноярском крае. Для приготовления настойки используют листья, стебли и цветки.

Настойку готовят в пропорции один к десяти, то есть берется одна часть травы и десять частей 30% спирта. Настойку следует держать в стеклянной темной таре. Не допускать попадания прямых солнечных лучей, настаивать три недели. После чего получившуюся настойку профильтровать (убрать траву и мелкие частички), принимать по 40-60 капель 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Левзея включена в комплекс благодаря своим антибактериальным свойствам, кроме того, повышает потенцию и укрепляет иммунитет. Левзея - уникальный природный адаптоген, но, чтобы воспользоваться ее силой, за ней придется подняться в горные местности Южной Сибири - Западный Восточный Саян, Горный Алтай. В растении применяют корни, их копают в период с сентября по октябрь. Корни выкапывают, промывают от земли и песка, высушивают. Приготовление настойки мало чем отличается от сосурей с различием в том, что спирт следует брать 40%, принимать по 20-30 капель 2-3 раза в день после еды.

Все перечисленные травы можно использовать как вместе, так и по отдельности, как дополнение к антибактериальной терапии, они усиливают и дополняют действие антибиотиков. В зависимости от степени запущенности заболевания, фитокомплекс может быть как базовым, так и расширенным.

СЕКРЕТЫ ЗИМНИХ НОЧЕЙ

Число января	Фаза Луны/ Лунный день/ Луна в знаке	Рекомендации
9 Понедельник	Растущая Луна 11 лунный день Близнецы	В народе - Стефанов день (день защиты от ведьм /носили с собой осиновый оберег/ и почитания лошадей /поили их из серебряных блюдец/); сегодня Вы без страха можете заняться переездом, перестановкой мебели - получите удачный результат; но берегите спину и будьте осторожны с режущими и колющими предметами; если обладаете экстрасенсорными способностями - сегодня взгляд сквозь огонь поможет увидеть знаки будущего; женщины особенно привлекательны и притягательны в этот день, но и здоровье их тоже более уязвимо; возможно обострение хронических заболеваний; эффективно очищение от шлаков и голодание.
10 Вторник	Растущая Луна 12 лунный день Близнецы	День мучеников 20000, пострадавших в Никомидии (помолитесь за страдающих Господу); в народе - Рождественский мясоед или Домочадцев день (не праздник, но перестрой к питанию более калорийному, чем во время поста перед Рождеством, до самого конца Масленицы); день бизнесменов и финансовых операций; хорошо заняться искусством, творческим делом, ручной работой; не счастливый день для любовных и межличностных отношений; день милосердия - делайте подарки близким, и это станет залогом появления у Вас хороших друзей; доверьтесь своей интуиции; не перегружайте работу сердечной мышцей и спины; полезны непродолжительные физические упражнения; благоприятны переезды.
11 Среда	Растущая Луна 13 лунный день Рак	День мучеников 14000 младенцев, от Ирода в Вифлееме избивенных (помолитесь о страдающих Господу, проявите заботу о вдовах и сиротах, матерях, потерявших детей); в народе - в Страшный день - палили костры, сжигая все старое, чтобы избавиться от нечисти; в целом - день внимания и к людям, и к себе; могут вернуться прежние неприятности, но если Вы долго шли к какой-то цели, и пришел решающий день, то все должно получиться; остерегайтесь опрометчивых решений; наблюдайте за желудком (лучше поголодать, если нет противопоказаний); болезни, возникшие сегодня, могут быть затяжными; в личных делах прислушайтесь к своей интуиции; успех в делах принесет рубин.
12 Четверг	Полная Луна 14 лунный день Рак	День насыщенности; в народе - готовили специальным образом свиной желудок, который считался сегодня весьма полезной пищей; день также и чувственной, и эмоциональной наполненности - скажите близким о своей любви к ним; во второй половине дня остерегайтесь серьезных искушений; удачное время укрепить родственные связи; берегите глаза и меньше пейте; если долгое время заняты каким-то важным делом, будьте сегодня осторожны - одна малейшая ошибка может поставить под вопрос весь результат.
13 Пятница	Убывающая Луна 15 лунный день Лев	В народе - Васильев вечер (Щедрование), - принято щедровать по домам, желая добра и благополучия, получая в ответ подарки; но в целом день непростой - возможны эмоциональные вспышки и конфликты даже между родными людьми; не ешьте мясо, лук, чеснок, яйца; есть опасность кровоточивости ран, обострений хронических заболеваний; уделите внимание своим пожилым родственникам, сегодня они могут быть очень ранимы.
14 Суббота	Убывающая Луна 16 лунный день Лев	Обрезание Господне (посетите церковь); день Василия Кесарийского (помолитесь святому при свече о своих нуждах); в целом - день знаний и интеллектуальных упражнений; перенаправьте избыточные силы на решение творческих задач; но будьте осторожны - сегодня Вы подвержены желанию активировать дурные привычки; старайтесь подавлять агрессию в делах, не торопитесь их заканчивать; не перегружайте почки и селезенку, не употребляйте грубую пищу; белая одежда прояснит Ваши мысли.
15 Воскресенье	Убывающая Луна 17 лунный день Дева	Предпразднство Богоявления (настройтесь на праздничный торжественный лад, сходите в церковь); второе обретение мощей преподобного Серафима, Саровского чудотворца (помолитесь святому об исцелении от всех недугов); в народе - Сильвестр или Куриный праздник (в этом году - особенно актуальный) - дарили друг другу игрушечных петушков и кур, как обереги, надевали «куриный бог» от всех напастей; день также считается временем освобождения от болезней - убеждайте себя в этом весь день, это даст подпитку энергии здоровья; будьте внимательны, сегодня могут активизироваться инфекционные заболевания, обострятся психические проблемы; золотой цвет принесет удачу.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, ДУРНИШНИК КОЛЮЧИЙ И ВАХТА ТРЁХЛИСТНАЯ



По рекомендации ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) суточная доза йода в организме человека должна быть не менее 150 мкг (тысячная доля грамма), в России суточная доза йода на человека 50 мкг. Японцы потребляют в среднем 800 мкг йода, и там не знают, что такое болезнь щитовидной железы. Дело в том, что в Японии потребляют большое количество морепродуктов: морской рыбы, ракообразных и морской капусты, где органического йода больше, чем в любых других продуктах. Не потому ли японцы такие изобретательные и идут впереди технического прогресса, несмотря на отсутствие трубы с нефтью и газом? Нехватка йода в организме вызывает снижение интеллекта, слабоумие и даже кретинизм. Особенно это касается женщин детородного возраста. Почти весь мир принял закон об йодировании пищевой соли. В России такого закона нет. Некоторые россияне пытаются применять неорганический йод, продающийся в аптеках, что крайне опасно, вплоть до необратимых изменений в организме. Что же делать нам, если государство не желает думать о здоровье нации?

Первое - перенять опыт Японии, что не всегда возможно, второе - использовать свои возможности, в частности применении трав, имеющих большое количество органического йода, - вахта трёхлистная и дурнишник колючий, особенно дурнишник, который так и называют - зобник.

Дурнишник и вахта могут избавить от гипотиреоза, узлов и зоба щитовидной железы, особенно у женщин. Замечено также, что дурнишник оказывает выраженное противоопухолевое действие, полезен при эндометриозе матки с возможностью избавиться от оперативного вмешательства (выскабливания матки от излишней слизи). Применять лучше настойку на 40% спирте по 0,5 чайной ложке настойки 4 раза в день на 50 г воды. Тот же рецепт приготовления и применения и для вахты трёхлистной.

В статье «О размножении и сохранении русского народа» М.В. Ломоносов и его ученик И.И. Лепёхин писали: «Лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолудинами открыты были». Вахта трёхлистная и дурнишник колючий - истинно народные средства от простолудинов и от безразличия государственных чиновников о здоровье нации и сохранении русского народа.

Андрюшин Сергей Николаевич, биолог.
E-mail: inza49@yandex.ru

433030, Ульяновская обл, г. Инза,
ул. Алашеева, д. 1-б, кв. 3.



КАК БЫСТРО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ

Многие люди, страдающие от лишнего веса, уже опробовали различные напитки, обещающие скорое избавление от лишнего жира. Последние исследования указывают на то, что лучшие результаты показали средства на основе пряностей и специй.

Кумин (зира) - фактически самая распространенная специя, используемая в восточной кухне. Внешне она очень похожа на тмин, но вкусовые качества и аромат у них совершенно разные. Яркий ореховый привкус невероятно обогащает блюда из овощей, риса, птицы, баранины.

В древности эту приправу использовали для лечения желчекаменной болезни, вздутия живота, в виде примочек прикладывали к ранам. Кормящие матери употребляли зиру для предотвращения колик у малышей. Кумин защищает кишечник, печень, почки от риска развития раковых заболеваний, повышает иммунитет и устраняет свободные радикалы.

Еще одно удивительное свойство кумина - эффективное снижение уровня холестерина и ускорение обмена веществ. Чай с добавлением этой специи быстро снижает аппетит, дает ощущение сытости, а также мягко выводит лишнюю жидкость из тканей. Благодаря стимуляции перистальтики кишечника и нормализации кровообращения, усиливает действие любой диеты, даже оздоровительной.

Чтобы получить уникальный напиток для похудения, засыпьте в термос 2 ч. л. зеленого чая и 3 ч. л. зиры, залейте 500 мл горячей воды и дайте настояться. Пейте чай в промежутках между приемами пищи.

Употребление кумина, как и многих других специй, противопоказано людям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью.

Обрати внимание на эту пряность, если хочешь ускорить процесс похудения в 3 раза! Также кумин можно посеять и на своем участке или прямо на балконе: агротехника практически ничем не отличается от других пряно-ароматических растений.

реклама

ЧИА СДЕЛАЕТ ВАС СТРОЙНЫМИ!

Употребление в пищу ЧИА:

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

СОВЕТ:

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ДИЕТА/ПОХУДЕНИЕ: О МЕДЛЕННЫХ И БЫСТРЫХ УГЛЕВОДАХ И О КИНОА

Продолжаю тему правильного питания и похудения и хочу рассказать о медленных и быстрых углеводах и об одном из представителей медленных углеводов - крупе киноа: где я её покупаю, для чего она, плюс один из вкусных рецептов из неё.

ВАЖНО!

Есть один очень важный момент, который невозможно отрицать и по-другому быть просто не может: нельзя похудеть «раз и навсегда», если вы решили поменять свое тело и свой вес, то надо и менять свое сознание - надо понять, что питание надо поменять навсегда... И движение. НА-ВСЕГДА... Не на месяц, не на три месяца, не на неделю (ох, уж эти таблетки «Похудение за 7 дней»), а на всю жизнь. И это не значит, что надо голодать - нет! Надо всего лишь:

- поменять отношение к привычному традиционному рациону, большая часть которого - это быстрые углеводы и жиры. И, в первую очередь, надо свести до минимума продукты с быстрыми углеводами, как раз об этом я писала в первом посте о моем похудении;
- ввести в рацион больше медленных углеводов, белка и полезных жиров (жиры женщинам нужны ОБЯЗАТЕЛЬНО, поэтому орехи, растительные масла, рыбий жир должны обязательно присутствовать);
- есть в течение дня так, чтобы чувства голода не было никогда: при правильной еде и правильном объеме блюд можно абсолютно спокойно есть по 5-6 раз в день и даже после 6 (я ем и часов в 8); самое главное в сохранении фигуры - это не отсутствие еды, а баланс правильной еды и физической активности;
- физическая активность, как это ни банально.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы в нормальном рационе питания должны составлять не менее 50% в сутки, и, конечно же, если вы заботитесь о фигуре и здоровье, то лучше делать выбор в пользу медленных углеводов. Углеводы - это источник энергии, все они превращаются в организме в глюкозу: как только мы съедаем что-то углеводное, то уровень глюкозы (сахара) в крови повышается,



и это дает ощущение бодрости и энергии, как только он снижается - мы чувствуем себя вялыми, и приходит чувство голода. Так вот медленные углеводы дают эту энергию постепенно, поэтому с ними дольше сохраняется сытость и бодрость, а быстрые - мгновенно (уровень сахара в крови растет за 10-15 минут), поэтому с ними моментально чувствуешь бодрость и наедаешься, но чувство голода и усталость возвращаются очень быстро.

Итак:

Медленные углеводы (или же сложные углеводы, или полисахариды), в отличие от быстрых углеводов, плавно и не быстро изменяют уровень сахара в крови, то есть они усваиваются постепенно (и надолго сохраняют ощущение сытости), и вся та постепенная энергия, которую они дают, уходит на расходование энергии в организме.

Быстрые углеводы (или простые) усваиваются и изменяют уровень сахара в крови стремительно, и не всегда организм успевает переработать эту энергию. Например, если вы пьете вечером чай с шоколадом (или днем

на сидячей работе чай с пирожным), вы же не встаете после этого на беговую дорожку? Обычно просто расслабляетесь возле телевизора или компьютера, то есть организм в это время расходует энергию по минимуму. Значит та энергия, которую вы съели, не будет расходоваться, а все из углеводов, что не потратилось на жизнеобеспечение организма - превращается в жир и откладывается в самых неподходящих местах...

То есть, по-хорошему, съев это пирожное или булочку, вы должны тут же начать бегать, прыгать, активно заниматься чем-то, чтобы простые углеводы не превратились в жир и не отложились в ненужных местах. А при медленных углеводах об этом можно не беспокоиться - они будут постепенно, медленно, «небольшими порциями» (пишу так, чтобы было понятнее) давать ту энергию, которая необходима для жизни организма, для его процессов, и при этом ничего откладываться не будет - куда оно может отложиться, если все они ушли на обеспечение организма жизнью? Конечно же, это не значит, что медленные углеводы можно есть бесконечно много - нет, во всем нужна мера, и количество съеденного в любом случае должно быть пропорционально физической активности.

Медленные углеводы - это крупы, мука грубого помола (и все из неё: хлеб, макароны), коричневый рис, чечевица, фасоль, горох, некоторые виды овощей и фруктов (менее сладкие на вкус), грибы.

Быстрые углеводы - все белые мучные изделия (все!!!), сахар, мед, все с рафинированным белым сахаром (конфеты, шоколад, напитки, йогурты и т.д.), сладкие фрукты (чем слаще, тем быстрее), алкоголь, все рафинированные продукты и полуфабрикаты (вообще, можно запомнить одно простое правило: то, что продается уже готовым или практически готовым, все это содержит быстрые углеводы).

КИНОА

Один из самых крутых и полезных представителей медленных углеводов - это крупа киноа (хотя, скажу я вам, они все круты, наша милая и родная гречка не хуже, но сегодня речь о киноа. Она стоит того, чтобы поискать её в магазинах (знаю, что сейчас она стала появляться и у наших производителей), я же покупаю её.

Она удивительная - в ней есть и медленные углеводы, и большое количество белка! Да, и плюс в ней есть растительный жир, что тоже хорошо.

Киноа - это псевдозлаковое родом из Южной Америки (лебеда по-русски), и не зря она сейчас становится такой популярной, это один из «суперфудов», то есть супер-еда: в ней содержится большое количество легкоусвояемого белка (который еще и удивителен по своему аминокислотному набору - тут есть практически все необходимые человеку аминокислоты), клетчатка, железо, фосфор, кальций, цинк и селен, витамины А, С, Е, РР и группы В. И в ней нет глютена.

На вид - это мелкие, мелкие шарики (мельче пшенной крупы), которые обязательно необходимо тщательно промыть перед использованием (можно даже замочить минут на 20), иначе крупа может немного горчить. Вот промывать достаточно сложно, так как крупинки протекают через любую сетку, но если делать это аккуратно, то проблема не такая уж большая. Варится очень легко - в пропорции 1:2 с водой, 15 минут под крышкой на очень медленном огне.

На вкус она почти нейтральная, как почти все крупы перенимает вкус и аромат добавленных к ней продуктов, но мне нравится в ней то, что она «хлопает» на зубах как икринки, хотя она хлопает гораздо мягче, чем икра, но все равно в какой-то степени делает это.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КИНОА И КРЕВЕТКАМИ

И что я из неё уже только ни делала! И супы, и с грибами (получается что-то вроде плова, только очень нежное на вкус), но больше всего я люблю делать с ней теплый салат - он очень сытный, хотя с первого взгляда кажется, что это не так. Обычно, чтобы полностью наесться, мне хватает только его, больше ничего и не добавляю - иногда ем его на обед, но чаще на ужин. Муж, кстати, тоже наедается, просто ему необходима порция побольше, плюс он добавляет пару кусков зернового хлеба, я ем без хлеба.

Ингредиенты:

- киноа - 1 стакан;
- королевские креветки - 200 г;
- огурец - 1шт.;
- болгарский перец - 1шт.;

Ингредиенты для заправки:

- оливковое масло;
- 1 маленький чеснок;
- сок половины лимона (необязательно);
- соль и специй - по вкусу.

Приготовление

Отвариваю 1 ст. крупы в двух стаканах воды (15 минут на медленном огне).

Очищаю примерно 200 г королевских креветок (если они в пакете уже розовые, то их не надо отваривать, я просто обдаю их кипятком; если же серые, то их необходимо отварить).

Нарежаю тонкими ломтиками 1 огурец и 1 болгарский перец.

Делаю заправку из оливкового масла, 1 маленького чеснока, соли и специй (можно добавить сок половины лимона).

Все смешиваю (креветки и киноа должны быть теплыми), поливаю заправкой и ем. Приготовление - 15 минут. Вкус божественный!

Я пробовала разные вариации этого салата, но именно такое сочетание ингредиентов нравится мне больше всего. После этого салата абсолютно нормальное ощущение сытости, но при этом нет ощущения тяжести, усталости или вялости. Это еда, чтобы жить, и она вкусная при этом. И еще очень красивая:

Крупинки ближе - видите, что они, как жемчужинки?

Конечно же, это не самый бюджетный вариант правильного блюда, но с медленными углеводами можно творить массу совсем недорогих или среднородных блюд, и все они будут полезны, сытны и не будут портить фигуру.

Туринцева Т.Г., г. Барнаул.



Наконец, наше издательство выпускает новую газету «Моя кулинарушка»! Этот сборник содержит интересные рецепты не только на каждый день, но и замечательные рецепты от прошлых веков до нашего времени. Вы узнаете, что умели готовить великие музыканты и другие известные личности истории, если подпишитесь на новое издание!

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

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

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

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

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

«Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут».

Ж. Лабрюйер

«Эх, ну, почему я не Василиса-Премудрая?! Нет, чтобы заранее обо всем побеспокоиться! Запастись всеми нужными травами - летом. Есть же пословица: «Готовь сани - летом». Вот так всегда: знать бы, где упасть - соломки бы подстелил...», - бурчала себе под нос застывающими губами Василиса, меся снежную слякоть резиновыми сапогами. Зима, как всегда, нагрянула неожиданно. Да ладно бы зима удивила, а тут еще самая любимая, потому как единственная, внучка угодила в больницу в городе, и врачи разводили руками - не выносит она ребенка, какое воспаление подхватила: и яичников, и придатков, андексит, температура не спадает... Нет, не хочет сдаваться Василиса - сама помнит бабкин совет: три травы совершают чудеса, для женщин - спасение. Но, оказалось, что у Василисы осталось только немного Боровой матки, потому что со всей округи шли к ней женщины за помощью, и она готовила им травушки. Вот и отправилась в непогоду, в уже начинавшуюся снежную круговерть, далеко в лес. И, как в той сказке «Двенадцать месяцев», - только не подснежники искала она на заветной полянке, а «сороканедужные» женские травушки: Боровую матку, Грушанку и Зимо-

ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

Бесполезных растений нет. Возможно, есть такие, о свойствах которых мы или не знаем, или эти сведения утрачены во времени. И бывает такое, что болезнь никак не хочет сдаваться, рецидивы повторяются, на лечение уходят долгие годы. Ведь недостаточно снять симптомы - унять боли, так как болезнь просто затаится на время. Но рассуждать о причинах болезней, о нашем бурном, неспокойном времени, стрессах жизни, экологических трудностях бесполезно, если болезнь уже пришла. И ведь не заставить молоденькую девушку носить бабкины рейтузы с начесом, как ни ругайся, как ни пугай ее болезнями в будущем. Есть такая мудрая пословица: «Бойся опасности, пока ее нет, когда же она пришла - поздно бояться! Борись с ней!» Хочу рассказать о Трех Богатырях Природы, вместе они побеждают множество болезней. Они спасение как для женщин, так и для мужчин.



Грушанка

ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ - БОРОВАЯ МАТКА. Но так как о ней уже многие знают, я только перечислю некоторые хвори, которые она одолевает: нарушение цикла, воспаления труб, яичников, спайки, непроходимость, эрозии, бе-

к травушке при сборе. О том, что она помогает, сейчас знает весь мир.

ВТОРОЙ БОГАТЫРЬ - ЭТО ГРУШАНКА.

У грушанки много народных названий: Ануша, березка, наладная трава, боровица, бронец, всезелень (не замерзающая зимой), грушинка, дубровка, зеленка, зимозеленица, ладан дикий, ладанница, подлес, румянка, сердечный корень, слезки, сороканедужка, сорочки очи, яновница. Грушанка круглолистная - *Pyrola rotundifolia L.* Семейство грушанковых, высотой до 30 см с ветвистым ползущим корневищем, стебель прямостоячий, тупоребристый. Листья округлые или овальные, мелкозубчатые или почти цельнокрайные, собраны в прикорневую розетку. Цветки белые или красноватые, пони-

кающие, на длинных цветоножках. Любит сосновые леса, влажные места. Содержит много полезных веществ: флавоноиды (кверцетин, кемпферол и другие), арбутин, изогомоарбутин, гидрохинон и другие. Применяется в народе с давних пор как жаропонижающее, ранозаживляющее средство, особенно при болезнях печени, костном туберкулезе, хроническом пиелонефрите (почки), цистите, мочекаменной болезни, подагре, гастрите, энтерите. Необходима при гнойном воспалении почек, колитах, хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, радикулите, грыже, ревматизме, лихорадке, водянке, от отеков сердечного происхождения и печени, сахарном диабете, остром вагините (спринцевания), при эпилепсии. Для мужчин - от воспалений предстательной железы. Положительно влияет на правильный обмен веществ в организме (вместе с Вербеной - Седьмой травой Венеры - это лучшие травы для восстановления обмена веществ!).

«Стыдно признаться, но из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно!»

Плиний Старший.

ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Ольга Викторовна Климова

любку. Да, вот и красавицы сосны приметные, будто новогодние елки, украшенные бусами, лентами, платками, детскими игрушками - это в благодарности за исцеление. А вот из-под снега виднеются коричневатые листья и кустики трав. Нет, не замерзли еще, даже радуются зиме, любят Зимушку. Озябшими пальцами Василиса осторожно срывала листья. Плакала от радости, что нашла она Природное спасение для внучки.

ли, миомы, бесплодие. А также: цистит, пиелонефрит, гнойные воспаления, отиты уха. У мужчин простатит, они могут обойтись без операции. Трава - от сорока болезней. Беременным - обязательно, чтобы не случилось выкидыша, замирания плода. Это о ней написано моей мамой в книге: «Матушка боровая, ты - хозяйка лесная, сверши чудо, помоги, дитячко мне подари», - был такой приговор, указ-просьба

ТРЕТИЙ БОГАТЫРЬ - ЗИМОЛЮБКА

ЗОНТИЧНАЯ: *Chimaphila umbellata* W. Barton. Не одну тысячу лет выручающая людей от хворей, так же любима и имеющая много синонимов: боровушка, волоковест, мочечник, надсадник, порушник, становник, тригляд и другие. Вряд ли Вы сейчас ее где приобретете, пока не настал ее час славы... Она также из семейства грушанковых. Листья у нее - пальчато-зубчатые, плотные, кожистые, зимующие. Цветки - розовые, поникающие. Растет в хвойных лесах Сибири, Дальнего Востока. Содержит гликозид арбутин, флавоноиды в том числе авикулярин, гиперин и другие. Много микрозлементов. Оказывает спазмолитическое, антисептическое, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, ранозаживляющее действия. Понижает сахар в крови, регулирует менструальный цикл. Ее применяли всегда при хроническом пиелонефрите, мочекаменной болезни, отеках почечного и сердечного происхождения, подагре, сахарном диабете, хроническом холецистите, гепатите, желчно-каменной болезни, гастрите, энтерите, колите, диарее.

Я редко применяю сборы растений из 10-20 разных, так как у каждого растения своя дозировка, свои часы приема, растения могут не совмещаться или нейтрализовать действие друг друга. Но эти Три Богатыря только усиливают и дополняют действие друг друга. Вместе - они непобедимы, они одолевают многие хвори.

У них нет противопоказаний (конечно, при соблюдении рецепта! Ведь есть поговорка: «Противоядие сверх меры опаснее, чем яд»), в них заключена сила самой Природы! И не зря Грушанка и Зимолюбка - зимующие растения, любящие зиму, закаленные зимой! А Зимолюбка прозвана Зачарованной. Она и правда «Зачарованная Зимой». У меня в моей книге даже есть такие строчки: «Плакала снежинка

в вышине: танцевать не разрешают мне! А внизу меня зовут и ждут, не ложатся спать и не уснут!». Да, не уснут зимой эти травушки! Ждут они хором снежинок. Хотя собирают их, конечно, во время цветения. Но оставляют жить - розетку с листьями, рвут только несколько листочков. Живое нельзя губить! Ведь сказано мудрыми: «Мы получили землю не в наследство от предков, а в долг у своих детей!» - Природу мы обязаны сохранить!

Вот как применяется этот волшебный жизненный эликсир из трех трав:

50 г боровой матки, 25-30 г грушанки и 25-30 г зимолюбки - на 1,5 литра водки или хорошего самогона. Настоять 2 недели, встряхивая.

Принимать по 1 чайной ложке с 1/2 стакана воды за 10-15 минут до еды.

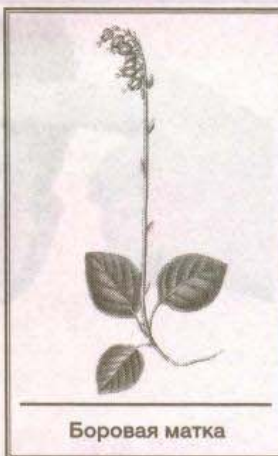
1 курс - 1,5-2 месяца, делают перерыв в 2 недели, повторяют - до излечения.



Зимолюбка

Боровую матку, в любом случае, принимают до родов (от выкидыша и замирания плода).

Зимолюбка помогает при надсаде, опущении живота, матки, почек. А мужчинам, боящимся идти домой после работы и засиживающимся на работе до полуночи - Зимолюбку советую совместить с Красным корнем. Да, не просто быть мужчиной, но у Природы и на эту хворь - зелье есть! Беда только, что «Мужикито не знают!» Еще Парацельс говорил: «Мы умираем и бодем от болезней, а от своего невежества!» Привыкли сидеть и ждать, что нам в рот положат. А ведь в Природу идти нужно - звать ее на помощь. Мы не цари Природы, мы дети ее. Берегите Природу, и она обязательно поможет каждому!



Боровая матка

Правнучку Василисы назвали Алисой. А летом на ту же полянку три женщины привезли и положили в благодарность матушкам-травушкам медовые соты, повесили на ближнюю сосенку яркую красную ленту и бусы, а на сосне уже висели новые игрушки: голубой платочек, медвежонок и зайка, значит, и в других семьях было пополнение!

Предлагаю правильно заготовленные и не измельченные травушки: Набор для женщин «Зимняя сказка» состоящий из: Боровой Матки, Грушанки и Зимолюбки. Набор для лечения всех болезней моче-половой системы мужчин и женщин - «Возрождение»: состоящий из Белого Каменного масла и 5 корней (Красный корень, Красная щётка, Бадан, Маралий корень, Боровая матка). А так же Медунцу, Первоцвет, Золотую колючку, Омелу и Софору, Арнику, Каштан, Дрок, Родиолу розовую, Левзею, Ляньянку, Авран, гриб Агарик, Стальник, Калган, Золототысячник, Манжетку, Зимолюбку, Княжик, Уснею, Лапчатку Белую, Пион, Гинкго, Диоскорею, Шлемник, Шикшу, Синюху, Адамов корень, Дымянку, Арнику, Астрагал, Васильки, Сон-траву, Горечавку, Плакун-траву, Очанку, Володушку, Царский скипетр, Барвинок, Горлянку, Молочай Палласа, Чистец, Галегу, Шелковицу, Желтушник, гриб Рейши и другие. Белое Каменное масло (кусочки со всеми рецептами). Набор корней для лечения алкоголизма с правильными молитвами.

Трутовик с японской методикой похудения «Ямакиро». Зеленые Грецкие орехи, Черные орехи, Скрипун-трава, Арма-Алоказия, Маклюра.

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

353440 Краснодарский край, Анапа, Главпочтамт, До востребования,

Климовой Ольге Викторовне

e-mail: olga_klimova1955@mail.ru

Телефон: 8-(918)-488-93-70

Это мнение ошибочно, потому что современная фармацевтическая промышленность выпускает уникальный препарат, который называется Солкосерил. От морщин его уже используют женщины, и результаты просто потрясающие. Выпускается это лекарственное средство в двух консистенциях: мазь и гель.

СОЛКОСЕРИЛ КАК МАЗЬ

Цена продукта 150-200 рублей и зависит от региона продаж. Если наносить его 2 или 3 раза в неделю перед сном, то получите к утру прекрасно увлажненную кожу. Это фармсредство много чего делает в организме: способствует улучшению клеточного дыхания, стимулирует глюкозообмен, заставляет регенерировать кожные покровы. И это малая толика того, на что способен Солкосерил.

Сразу, конечно, результат не заметен, но дней через 20 заметите, что вы, как Булгаковская Маргарита начнете светиться изнутри. При этом почувствуете, как ваша кожа станет атласной.

СОЛКОСЕРИЛ КАК ГЕЛЬ С ДИМЕКСИДОМ

Процедуру омоложения с такой консистенцией надо проводить один раз в месяц и не чаще. Правда, Димексид не забудьте протестировать: у некоторых женщин он вызывает аллергию. Если испытания небольшого участка тела прошли успешно, то разведите Димексид, придерживаясь пропорции 1:10. Иначе: 1 ч. л. препарата на 10 ч. л. воды. Ватный тампон смачиваете раствором, наносите на лицо и даете высохнуть.



СОЛКОСЕРИЛ ОТ МОРЩИН

Как же достали эти морщины! Такую фразу изо дня в день повторяет 1000 женщин, поднявшись утром по звонку будильника и заглянув в зеркало. Особенно убивают те, что образуются возле губ. Со временем они превращаются в глубокие складки, и тут уж ничего не поделаешь.


Когда кашица высохнет, нанесите толстым слоем гель. Учтите, что состав будет периодически высыхать, поэтому приготовьте небольшой пульверизатор, чтобы смочить лицо водой. На всю процедуру уйдет минут 60, затем при помощи салфетки или тампона снимите остатки и нанесите гипоаллергенный легкий крем. Такая процедура поможет выровнять кожу: мелкие морщины исчезнут, крупные складки заметно разгладятся. Регенерирующее воздействие, как говорится, на лицо!

Но и этого мало. Для тех, кто хотел бы достигнуть большего эффекта, Солкосерил от морщин — лишь часть борьбы с возрастом. Обязатель-

но проводите глубокий пилинг. Этот голливудский рецепт дошел и до наших женщин.

Сходите в аптеку и купите жидкий хлористый кальций, он продается в ампулах. Там же можно приобрести детское мыло отечественного производства или заглянуть в магазин. Откажитесь от навороченных «Бэби микс» и прочих жиров с ароматизаторами. С ними процедура будет не эффективна. Откройте 2-3 ампулы, обильно смочите тампон и протрите лицо раза 2-3. Если будет немного пощипывать, то это нормально. Даем высохнуть естественным путем, намыливаем руки до образования обильной пены и втираем его в кожу, пока хлорид кальция не начнет скалываться. Именно эти катышки уберут ороговевшие клетки, вычистят грязь и освободят поры для дыхания. После того, как соскребете все с лица, промокните теплым полотенцем лицо, смажьте его нежирным кремом. Лицо получите гладкое, шелковистое. Вот и весь пилинг!

РЕЦЕПТИК ИЗ ДРЕВНОСТИ

 Сухой кашель очень утомляет. Для облегчения кашля рекомендуется следующий сбор:


мать-и-мачеха (20 г), фиалка трехцветная (20 г), коровяк (30 г), корень солодки (30 г), сосновые почки (30 г).



Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Зелчанова С.И., г. Курск.

ЛИМОННЫЙ СОК

 Лимон очень богат минеральными солями, особенно витамином С и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень важно для организма. У него сильное антимикробное и антисептическое действие.

Сок лимона принимают при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушенном обмене веществ, геморрое, лихорадочных состояниях.

Его можно пить, добавляя сок 0,5 лимона в 0,5 стакана горячей воды, 3 раза в день. Его добав-

ляют в салаты из свежих овощей без поваренной соли. Сок лимона, разведенный в воде, полезен для полоскания при ангине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки.

Также сок применяется как наружное лекарство при грибковых заболеваниях кожи.

Лебедева А.Ф., г. Ухта.



НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ОТ РАКА

В Азербайджане считаются самыми сильными.



Сбор № 1 (при раке почки и гломерулонефрите)

2 ст. л. корня марены красильной, по 3 ст. л. корней вишни и петрушки, цветков бессмертника (цмии), по 5 ст. л. травы хвоща, спорыша, цветков календулы и тысячелистника, девясила, корней подсолнечника (все измельчить). 1 ст. л. сбора залить 600 мл холодной кипяченой воды, на малом огне довести до кипения и снять. Настаивать 40 мин.

Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

Сбор № 2 (рак матки)

Смешать вишневую камедь (можно заменить сливовой или березовой) - 100 г, корень калачика (просвирника лесной) - 5 ст. л., семя крапивы двудомной - 5 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 600 мл холодной кипяченой воды, довести до кипения, настоять 40 мин. и процедить.

Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс приема - 1 месяц. Готовый настой хранить в прохладном месте не более 2 дней.

По этой же схеме готовить и принимать следующие два сбора.

Сбор № 3 (рак мозга)

Смешать по 5 ст. л. корня козьей ивы, измельченных ядрышек миндаля, семян календулы, по 3 ст. л.

измельченных ядрышек горького абрикоса, корня марены красильной, по 2 ст. л. корня шиповника и шишек сосновых.

Готовить и принимать по схеме сбора №2.

Сбор № 4 (рак желудочно-кишечного тракта)

Смешать по 2 ст. л. подорожника большого, щавеля конского, травы калачика (просвирника лесного), лебеды белой, полыни горькой, листьев вишни, тысячелистника, 1 ст. л. одуванчика.

Готовить и принимать по схеме сбора №2.

Сбор № 5 (при мастопатии, миоме, эндометриозе)

Применять в сочетании с лечебными тампонами.

Чёрный инжир (корень), горький абрикос (ядра косточек), персики (ядра косточек), молочко из грецких орехов (неспелых), подорожник (листья), мёд.

Корни, ядра и траву тщательно измельчить. Всех составляющих взять по 1 части.

6 столовых ложек смеси залить 1 литром 40-градусного спирта (или водкой), настоять в темном месте 10 дней.



Принимать готовое лекарство утром натощак, запивая небольшим количеством воды.

Схема приема: 1-ый день - 3 капли, 2-ой день - 5 капель, 3-ий день - 7 капель, 4-ый день - 9 капель, 5-ый день - 11 капель, 6-ой день - 13 капель и в обратном порядке до первоначальных 3-х капель.

Это будет один сеанс - 12 дней. Сделать перерыв 10 дней. Провести 3 таких сеанса с перерывами. Это составит один курс лечения. Отдохнуть месяц - полтора.

И после консультации у лечащего врача или опытного фитотерапевта провести ещё один курс лечения. В год можно провести 4 таких курса.

Часто для полного излечения хватает двух лет фитотерапии. Раковый процесс останавливается и дальше не развивается. Постепенно опухоль рассасывается. Этот состав также помогает при ишемической болезни сердца, простатите, аденоме.

Чтобы ускорить эффект, кожу над местом расположения опухоли можно смазывать касторовым маслом. Курс - 3 месяца через день.

Срок хранения травяных сборов - 2 года.

Сафаров Меджид
Мадатович Гянджави

Мой адрес: 308505,
Белгородская область,
Белгородский р-н,
с. Никольское, ул. 8
Марта, д. 18.
тел. 8-906-605-88-56.

КВАС ИЗ ШИПОВНИКА

На 0,5 кг шиповника - 800 г сахара, 10 г дрожжей, 100 г ржаного хлеба, 5 л воды. Плоды шиповника моют, удаляют семена, мелко рубят. Сахар тщательно растирают с измельченными плодами шиповника, затем добавляют воду, дрожжи и ломтик ржаного хлеба. Смесь ставят для брожения в теплое место.

Когда на поверхности появится пена, квас процеживают, разливают в бутылки, укупоривают и ставят для созревания на сутки в теплое место. После этого квас готов к употреблению.



КСТАТИ

Сок из плодов шиповника полезен для нормальной деятельности почек, печени, желудка и желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки, нормализует кровообращение, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, способствует росту, повышает иммунитет, активизирует обменные процессы в организме, улучшает память, стимулирует функцию половых желез, защищает от рака, простуды и гриппа, снимает головную боль. Является мощнейшим антиоксидантом и обладает превосходным вкусом.

КАК ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ?

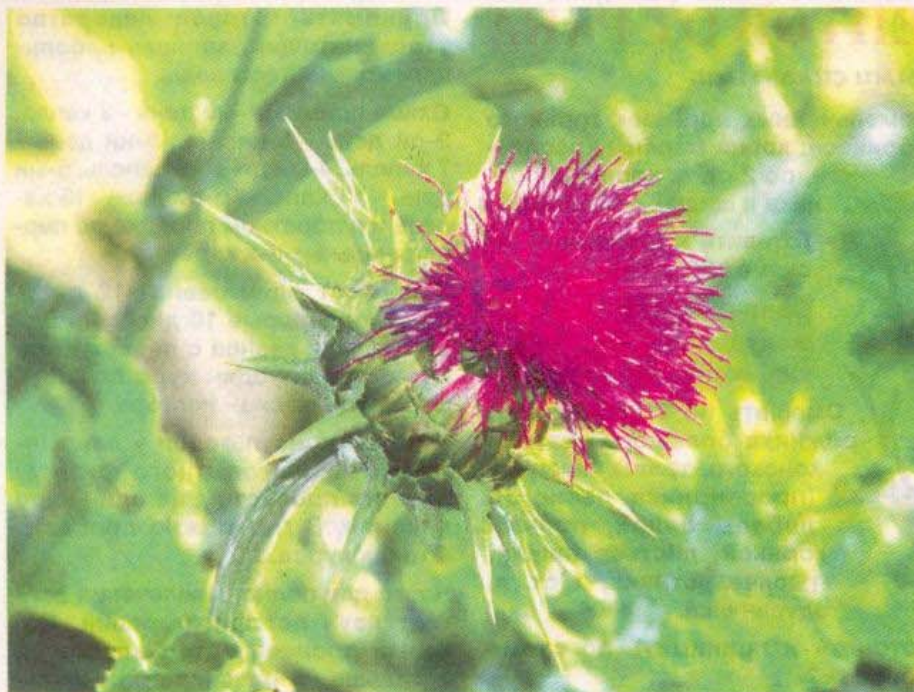


В домашних условиях удобно складывать сухую траву в бумажные или матерчатые мешочки.

Для них на кухне или в кладовке можно навесить специальную речку с крючками.

Чтобы растения сохранили эфирные масла, нужно класть их в стеклянные банки с герметичными крышками.

Масенко Е.И., г. Нальчик.



РАСТОРОПША - ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ ПЕЧЕНИ

Главным лечебным веществом расторопши является целый комплекс флавонолигнанов, который назвали силимарин (4-5%). Его состав состоит из 4 соединений, которые больше нигде не встречаются, - силибин (до 70%), силикристин (20%), силидианин (10%) и изосилибин (5%). Силимарин проявляет свои полезные свойства только в отношении печени, представляя как бы её защитные силы.

Огромная польза расторопши пятикратной для организма человека не только из-за силимарина. В семенах этого растения содержится до 25% жирного масла, какое по своим полезным свойствам нисколько не хуже известного облепихового, которое применяется также для защиты и восстановления печени от всевозможных проблем.

Масло расторопши состоит из линолевой кислоты (до 62% и ее также называют Омегой-6), олеиновой кислоты (до 22%, также называют Омегой-9), пальмитиновой кислоты (до 9%), стеариновой кислоты (до 4%).

Семена расторопши содержат также большое количество разнообразных жирорастворимых витаминов А, Е, Д, которые сами по себе являются сильными антиокси-

дантами, защищающими организм от свободных радикалов, а также преждевременного старения.

Содержатся макро- и микроэлементы: калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, селен, йод, кремний, др.

Ведь известно, что наша печень является фильтром для крови от продуктов жизнедеятельности наших клеток. Также она превращает питательные вещества пищи в строительные кирпичики для нашего тела, используя желчные кислоты для расщепления белков, жиров, углеводов.

Труд у нее тяжелый, да и сам человек усугубляет ее работу своими вредными привычками. К тому же еще всеобщая химизация сельского хозяйства с ее вечной борьбой за урожай и защиту от вредителей -

болезней. Одним словом, справиться с такой возросшей нагрузкой различных ядов самой печени становится все тяжелее.

Силимарин (препарат, полученный из семян расторопши) проявляет выраженные лечебные гепатопротекторные свойства, т. е. защищает и способствует восстановлению клеток печени от различных разрушительных вредных факторов: ядов различного происхождения, токсинов, вирусов, радиации, алкоголя, обезвреживания свободных радикалов.

ПОЛЬЗА РАСТОРОПШИ

1 Полезна как антиоксидантное средство, защищающее наш организм от действия свободных радикалов.

2 Мембраностабилизирующий эффект, т. е. препятствующий разрушительному воздействию свободных радикалов на клеточную стенку печени.

3 Антигепатотоксический, защищающий клетки печени как от внутренних, так и внешних токсинов, ядов, даже при отравлении токсинами бледной поганки, которые могут вызвать смерть.

4 Противовоспалительное свойство, т.е. останавливающее воспалительные явления в печени, если они уже начались.

5 Антиаллергический эффект, помогающий справиться клеткам печени от «шлаков», вызывающих всевозможные аллергические реакции на продукты, лекарства, ароматические вещества.

6 Полезна как стимуляция восстановительных процессов в печени, полное обновление ее функций.

7 Антифибротическое свойство, т.е. останавливающее процесс образования соединительной ткани вместо погибших клеток печени и, соответственно, перерождение печени и прекращение выполнять свои функции (просто смерть).

Эти полезные свойства силимарина из семян расторопши позволяют его использовать для лечения заболеваний печени у многих больных, а также для профилактики возможных заболеваний, если человек находится в зонах экологически неблагоприятных для жизни, плохое питание, частые болезни и употребление медицинских

препаратов, злоупотребление алкоголем, табаком.

Народная медицина широко применяет семена расторопши для лечения холецистита, воспаления желчных протоков, желчнокаменной болезни, селезенки, щитовидной железы, варикозного заболевания ног, отеков, ожирения, геморроя, болезни суставов, аллергических заболеваний и др.

Из расторопши пятнистой изготавливают известные препараты: карсил, карсил форте, силибор, др., но самым эффективным и дешевым остаются дробленые семена, шрот из семян.

Хотя расторопша пятнистая уже долгое время исследуется, но интерес к ней не ослабевает. Поэтому можно ожидать, что появятся новые, более эффективные препараты, которые будут защищать и лечить еще лучше.

Единственное растение, у которого противопоказаний не выявлено. Поэтому можно использовать даже детям для профилактики заболеваний печени, а также её периодической очистки.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТОРОПШИ

Порошок расторопши из семян (шрот, мука или перемолотые зерна) применяют для снижения уровня сахара в крови, очищения крови, лечения варикоза.

Очень ценится масло расторопши пятнистой, выжатое из семян, оно обладает ранозаживляющим, противоожоговым, противовоспалительным и гепатопротекторным свойствами. Масло применяют как внутрь, так и наружно, делают его холодным отжимом.

Расторопша пятнистая хорошо помогает при желтухе, атеросклерозе сосудов, регулирует выработку холестерина и других липидных фракций.

Такое биологически активное вещество как силимарин, найденное в масле расторопши, стабилизирует работу мембран клеток и особенно печени.

В дерматологии масло расторопши применяют при лечении псориаза, витилиго, угрей, облысения. Масло способствует заживлению ран, в том числе и ожоговых, без образования рубцов.

Масло расторопши пятнистой также применяют при лечении геморроя, не осложненном кровотечениями, анальных трещин, эрозии шейки матки, при заболеваниях ЛОР-органов, варикозном расширении вен (употребляют внутрь для укрепления сосудов).

Масло расторопши рекомендуют принимать внутрь по такому рецепту: 1 чайная ложка, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Одновременно, в некоторых случаях, рекомендуют употреблять и шрот - по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, при заболевании печени и др. Минимальный срок лечения - 1 месяц.

При гинекологических заболеваниях, для регуляции половой и эндокринной сферы у мужчин и женщин масло расторопши принимают внутрь.

Также масло эффективно при климатических атрофических вагинитах, сопровождающихся зудом (вводится во влагалище 3 мл на ночь, шприцом без иглы). Курс лечения - 12 ежедневных процедур.

Масло расторопши применяют как для лечения, так и в профилактических целях.

Шрот расторопши делается просто: растирают зерна в порошок, можно в кофемолке. Перемолотые таким образом зерна используют для лечения печени и других заболеваний: 1 ч. л. сухого порошка принимать 3 раза в день, за 25-30 минут до еды, запивая водой. Порошок расторопши положить в рот, слегка размочить водой и проглотить. Курс лечения расторопшей - 40 дней, затем делают перерыв 14 дней и так до выздоровления, или 0,5-1 год. Но, как показывает практика, не для всех такой курс подходит, т.к. все люди разные и состояние их здоровья тоже разное.

Поэтому для профилактики, а также для некоторых людей может быть достаточно 1 ч. л. в день, скажем утром, для других - 2 ч. л., утром и вечером, для третьих - 3 ч. л., утром, в обед и вечером. И по продолжительности тоже - для одних курс - 20-25 дней, для других - 30 дней, для третьих - 40 дней. Это, конечно, лучше всего может определить врач.

Детям плоды расторопши пятнистой (шрот, молотые зерна) можно

давать с 3 лет, по 0,5 чайной ложке (1,25 г) 2 раза в день во время еды, и конечно, после консультации с врачом.

Отвар расторопши пятнистой (семян), рецепт:

30 г растёртых в порошок семян варить на медленном огне в 0,5 л воды, пока не выкипит половина воды. Пить по 1 столовой ложке каждый час, начиная с 8.00 до 20.00 часов. Принимать 3 недели, затем 2 недели сделать перерыв и снова пить 3 недели при заболеваниях печени (гепатитах и др.).

Спиртовая настойка расторопши (экстракт):

берем 50 г порошка расторопши и засыпаем его в пол-литра водки, настаиваем 2 недели, периодически встряхивая. Принимать по 20-25 капель, запивая водой, за 30 минут до еды 4-5 раз в день.

Расторопша еще является хорошим антиоксидантом, препятствующим преждевременному старению. Она нейтрализует свободные радикалы, разрушающие биологические структуры.

ЧАЙ ИЗ РАСТОРОПШИ

Чай можно приготовить как из травы, так и из перемолотых зерен расторопши: берем 1 чайную ложку порошка, заливаем стаканом кипятка и настаиваем 10-20 минут, затем процедить. Чай пьют горячим, небольшими глотками, по 1 чашке утром натощак, в обед за 30 мин. до еды и вечером перед сном. Рекомендуют пить такой чай особенно при варикозном расширении вен (варикозе) и др.

Мед, собранный с плантаций расторопши пятнистой, - хорошее средство для нормализации функций печени, почек, желудочно-кишечного тракта, улучшения выделения желчи.

Кстати, семена расторопши можно купить на рынке или в аптеке и выращивать ее у себя дома. Расторопша не прихотлива и дает хорошие всходы. В России ее можно выращивать как однолетнее растение, т.к. она плохо переносит морозы - более -10 градусов, но зато она рассеивается и затем ранней весной сама всходит. Поэтому желательно для нее выделить отдельный «уголок».



СМУЗИ: РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОХУДЕНИЯ

СМУЗИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Не знаю, как вам, а мне всегда хочется чего-то новенького... В хорошем смысле этого слова. Это касается всего. Просто не люблю, когда все слишком обыденно. Хочу с вами поделиться тем, чем сама увлеклась не так давно. Думаю, новогодние каникулы - как раз самое лучшее время для этого. Я предлагаю вам освоить новые рецепты, которые помогут нам зарядиться энергией и избежать усталости в течение всей зимы. Один из лучших способов для этого - пить смузи. Только все полезное для вашего здоровья!

Меня очаровал перевод этого слова. Английское smooth дословно означает мягкий, вкрадчивый, нежный... Вы прониклись этим переводом? Смузи - это густой, взбитый коктейль, который желателно пить через трубочку. Но обязательное условие его приготовления - наличие блендера. С его помощью взбить можно что угодно: фрукты, ягоды, овощи, травы, специи, йогурт, мороженое, лед, листья, орехи. Представляете, сколько здесь нашей фантазии можно применить? Мода на смузи пришла к нам с Запада. На сегодняшний день в Лондоне и Нью-Йорке существу-

ет более 15 тысяч баров в формате smoothies. Сюда ходят и вегетарианцы, и спортсмены, и обычные люди. Подают его в коктейльных стаканчиках или бокалах. По питательности смузи может заменить полноценный ланч. У нас такие бары встречаются не так часто. Но уже этим летом во многих ресторанах и барах можно было увидеть в меню специальный раздел.

Смузи является здоровой пищей, закуской или десертом, а не напитком, как считают многие. Поэтому советуем приготовить смузи и наслаждаться только им, употребляя его не после ужина или обеда, а вместо них. В зависимости от компонентов, их можно рекомендовать для снижения веса, (или как пример разгрузочных дней), а также и способствующими увеличению веса. Так что надо быть очень внимательными при выборе его компонентов. Смузи - отличная замена булочкам и шоколадкам, от которых вы часто не можете отказаться. Если вы решили худеть с помощью смузи, вам нужно знать про него **ДВА ГЛАВНЫХ СЕКРЕТА**.

ПЕРВЫЙ: смузи лучше не пить, а есть, причем самой маленькой ложечкой, которая только у вас найдется. Идеально - чайной или

десертной. Так вы получите от густого напитка максимум удовольствия, незаметно усмирите аппетит, быстрее почувствуете насыщение и сохраните это приятное чувство дольше.

ВТОРОЙ СЕКРЕТ: смузи вовсе не обязательно использовать только на завтрак. Для тех из нас, кому не помешает сбросить лишние кг, это отличный вариант и для обеда с ужином. На такой диете вы можете потерять 2-3 кг за одну неделю. 3-5 раз в течение дня вы готовите себе смузи и больше ничего. Или еще как вариант: обедаете, как обычно, а остальные приемы пищи заменяете коктейлем - смузи.

Также можно сюда добавить белковые коктейли, которые сейчас очень распространены у худеющих и профессиональных спортсменов. Конечно, не следует в этом случае добавлять сюда цельное жирное молоко, орехи, мороженое, бананы, а вот шпинат, овощи, листья салатов, зерна льна, пшеницы самое то.

Советую приготовить смузи дома. Тогда вы точно будете знать, что продукты в коктейле самые свежие, не положите туда консервантов, ароматизаторов, всякой вредной химии. А ваш организм скажет вам «спасибо», когда избавится от лишнего жира и токсинов, и при этом получит много полезных веществ из фруктов и овощей.

КАКИЕ МОЖНО ДАТЬ СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ СМУЗИ?

- Если хотите более густой коктейль, используйте больше замороженных (а летом свежих) фруктов.
- Для более богатого вкуса можно смешивать кислые и сладкие виды фруктов.
- За основу можно взять низкокалорийный йогурт или кефир - отличная альтернатива более калорийным мороженому, сливкам, цельному молоку.
- Какие соки добавить в смузи - тут тоже вариантов много, в зависимости от сезона, ваших предпочтений и наличия этого в холодильнике.
- Можно использовать и дольки фруктов, овощей, совсем необязательно все взбивать только в однородную массу.
- Добавьте сверху маленькую горсточку орешков, всего чуть-чуть, и наслаждайтесь!!!

И в заключение статьи я хочу вам предложить оздоровительную **СМУЗИ-ДИЕТУ**. Вы хотите похудеть и при этом чувствовать себя превосходно? Тогда читайте про эту диету дальше.

Смузи-диета появилась еще в начале прошлого столетия. Придумали ее люди, которые для поддержания формы употребляли только свежевыжатые соки, а то и вовсе голодали. Вам сложно удерживать себя в рамках диеты? Не хватает силы воли? Тогда это точно для вас. Коктейли наполняют желудок, питают наш организм, нормализуют обмен веществ.

Чтобы переход на эту диету прошел легко, стоит к ней подготовиться. За два дня до начала диеты уменьшите общее количество еды и её калорийность. Пейте не менее 2 литров простой чистой негазированной воды. Лучше есть в эти два дня каши, овощи и фрукты - все, что содержит клетчатку. Можно употреблять отварное мясо, только нежирное. Питаться надо часто, но понемногу.

На время самой смузи-диеты нужно исключить кофеиносодержащие напитки, сахар, сыр, жирное мясо, газировку, соусы, специи. Есть лучше каждые два часа, чтобы не было чувства голода.

В сутки можно потреблять жидкости, в том числе, коктейли, не более трех литров. Диеты рассчитана на неделю. За это время можно поте-

рять до трех килограммов. Но важно не только сбросить вес, важно еще и поддерживать его на достигнутом уровне. Для этого стоит пить много жидкости, а также есть низкокалорийную пищу, в том числе овощи и фрукты.

Вот примерно меню такой **СМУЗИ-ДИЕТЫ**.

Завтрак: овсяная каша (лучше на воде), фрукты, яблочный сок.

Через два часа выпить травяной чай (кто желает, можно съесть луковый суп).

Обед: небольшой кусочек отварного мяса и 1 стакан бульона от него.

Ужин: овощной салат - пюре. Предварительно потушенные овощи смешать в блендере. Можно добавить немного оливкового масла, только обязательно экстра вирджин, в нем больше всего витаминов. Выпить травяной чай.

Через пару часов можно выпить кефира.

Эта диета разрешается даже людям с больным желудком. Но тем, у кого проблемы с почками или печенью, от неё лучше отказаться, потому что она дает сильную нагрузку на эти органы.

Если же со здоровьем все в порядке, то смузи-диета принесет одну только пользу.

ВАЖНО: прежде чем сесть на смузи-диету проконсультируйтесь с врачом.

ВОТ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ СМУЗИ:

Стройная лакомка - 2 грейпфрута, 4 мандарина и 1 банан, стакан клубничного йогурта, 1 ст. ложка меда, лед.

Цитрусовый рай - 1 грейпфрут, 1 апельсин, половина лимона или лайма, 2 яблока, половинка банана. Перед подачей посыпать тертым имбирем и тростниковым сахаром (можно без него).

Банановое наслаждение - банан, яблоко, полстакана свежевыжатого апельсинового сока, 200 г нежирного йогурта, лед.

Праздник - половинка банана, 4-6 замороженных ягод клубники, полстакана нежирного йогурта, полстакана апельсинового сока, 1 ст. ложка льняных семечек.

Здоровье - 1 стакан молока (кефира), ягоды по вкусу, 4 ст. ложки йогурта без добавок, 2 ч.л. меда, 2 ч.л. пророщенной пшеницы.

Оригинальность - груша, шпинат, лед.

Солнечность - 1 морковь, 4 соцветия брокколи, 200 г сока, шпинат, 1 яблоко, 2 апельсина.

Остальное вам подскажет ваша фантазия и возможности. Наслаждайтесь здоровьем с простыми рецептами смузи. Быть здоровым - это просто, главное - ваше желание.

Колунтаева С.Я., г. Ижевск.

**ОСТАНОВИМ
БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА**



Хочу помочь тем, кто страдает от болезни Паркинсона. Чтобы остановить прогрессирование этого заболевания, понадобится использовать мешок неочищенных зерен овса. Каждый вечер 9 ст.л. сырья нужно заливать 3 л воды, доводить до кипения, варить 1 час на слабом огне, настаивать отвар ночь, укутав кастрюлю полотенцем, а утром процеживать и выпивать глотками в течение дня. И так ежедневно, не пропуская ни одного дня, до окончания заготовленных зерен овса. Очень эффективное средство. Поверьте в него и будьте здоровы.

Белина Елизавета Петровна,
г. Одинцово.

реклама

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

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

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

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Уважаемая редакция, спасибо, что напечатали мои стихи. Написала еще, надеюсь, что напечатаете. Спасибо!

НА УЛИЦЕ БЕЛЫМ-БЕЛО

На улице белым-бело,
Посеребрило, подмело,
Ни соринки, ни грязи,
Деревья в серебре,
Как князи.
Ветер совсем не дует,
Словно погоду колдует,
А может отдохнуть прилег
На развилке дорог.
Легкий морозец,
Снег скрипит под ногами,
Да разве опишешь зиму
Простыми словами.
Одни восклицания,
Звезд мерцание,
Днем подсиненный снег
И зимы разбег.
Ах ты, зимушка - зима,
Всю дорогу замела,
Под пургу запела,
Белые наряды надела.

ЗИМА НА ПОРОГЕ

Отведу скуку, печали,
О чем грустить?
Зима на пороге.
Пришла к нам гостить.
Как шла далеко,
Где облака высоко,
Снега по пояс,
Оттуда, где «Северный полюс».
Зима северянка
В белой ушанке,
Скорая на дела:
Как быстро снег намела.
Пришла издалека,
Где горит Полярная звезда,
Холодом дохнула,
Ветрами задула.
Разыгралась не на шутку,
Надела белую шубку,
Сугробы высокие намела,
Снег у каждого двора.

ОТГОРЕЛИ МОЛОДОСТИ КОСТРЫ

Теплой, цветущей весной,
Когда с черемух лепестки летели,

Молодые, задорные у горящего костра
Мы под гитару пели.
Давно отгорел прощальный костер,
Осталась только зола,
Как из стаи воробьи,
Мы разлетелись кто куда.
Как быстро улетели молодые года,
Как странно ушли навсегда.
От веселого задора
Не осталось и следа.
Сколько лет пронеслось,
Сколько было дождей, гроз,
Кляtv в любви, надежд, слез
И горящих костров.
Улетели года,
Незаметно осень пришла,
Отгорели молодости костры,
Только ветер бродит
На задворках судьбы.

Я ВЫПИЛА СУДЬБУ

Я выпила судьбу,
Как бокал вина,
Только была весна,
Вот и осень пришла.
Сколько было весен,
Букетов красивых цветов,
Ярко светило солнце,
Вдруг осенний дождь.
Не тревожь меня, память,
Дождь осенний, не спеши,
Жизнь, играючи, прекрасна,
Жизнь живуча, черт возьми.
Я на карты свой жребий бросала,
По жизни иногда крест несла,
В водовороте меня кромсало,
В сердце печаль и тоска.
Давно прошло лето,
С дождями осень пришла,
Умчалась моя молодость
Неведомо куда...

МЕТЕЛЬ, МЕТЕЛИЦА...

Метель, метелица
По дороге стелется,
Поземкой выюжится,
В белом вальсе кружится.
Метет метель, метелица,
Девушка-рукодельница
Кружевами дороги заплела,
В белом саване дома.
Метель, непогода

Хочет всех посадить дома,
Огромные сугробы намела,
Снег до самого окна.
Метет метель, беснуется,
Своей игрой любитесь,
Куда-то спешит, волнуется,
С февралем целуется.
Спешит метель, метелица,
По дороге стелется,
На деревья накинула фату,
Кругом навела белизну.

ЗВЕЗДА ОСВЕЩАЕТ МОЙ ПУТЬ

Что-то вздрогнуло в моей душе,
Словно зажегся свет звезды,
Я поменяла холод на цветенье,
Затоптала старые следы.
Я совсем немолода,
Но мысли мои четки и ясны,
Как надоели зимние холода,
Хочется теплой весны.
Люблю весну, когда все с азов,
Солнце яркое, сосульки-слезы,
Вздых пробуждающейся природы,
Ландышей душистых зов.
На улице я парю и летаю,
На превратности судьбы
Внимания не обращаю.
Теплым словом, как умею, колдую,
На бумаге миражи рисую.
И пока жива,
В небе горит моя звезда,
Она освещает мой путь,
Чтобы с твердой дороги не свернуть.

ОТГОРЕЛА РЯБИНА

Отгорела рябина
Заревом, зарей,
А на небе месяц
Светит молодой.
Белые росы, ветер завивает
У березы косы.
Осень берет свои права,
По ночам легкие морозцы,
Уплывают облака в далекие версты.
По небу плывут тяжелые тучи,
Сырость, неуют,
Галки на деревьях сидят
Теплой погоды ждут.
Голые деревья.
Облетела лета краса,
Кругом пожухлая трава,
Первыми морозцами тронута земля.
Ветер версты считает,

Кого-то свистом пугает,
Последним неопавшим листиком
В чехарду играет.

УЛЕТЕЛИ ЮНОСТИ ГОДА

Молодость улетела,
Улетели юности года,
Но в каждом отголосок
Зимы, весны, разлуки, любви.
В облаках не летала,
По земле шла,
Сколько верст наматала,
Не измерить никогда.
То снег, то метели,
Чаще дождь стеной,
Не откреститься от боли,
Ветер подметет дороги за мной.
Ищу ответы на многие вопросы,
А ответа нет - относилась косы.
Отшумело лето, отцвели розы,
Осень на задворках -
Холодные росы.
Отогрей душу замерзшую,
Руки в свои ладони возьми,
Цветы любимые
Хоть разок подари.

Антонова Екатерина Михайловна,
171210, Тверская обл., г. Лихославль,
ул. Школьная, д.8, кв.22.



О ЯНТАРЕ

Кусочки солнечных лучей
Ношу на нитке я на шее.
И, по словам своих друзей,
Я с каждым днем все хорошею.
Янтарь для здоровья полезен,
Его ценил весь древний люд.
Успешно лечит он болезни,
С сим камнем хвори все уйдут.
Родилась в августе я, летом,
Вот почему он дорог мне:
Для Льва милее камня нету,
Я с ним уверенней вдвойне.
Янтарь улучшит ваше зрение,
И слух он также обострит,
И приподнимет настроенье,
Колени, локти исцелит.
Поверьте камушку-фанату,
Кем уж давно являюсь я.
Вы передайте знанье брату,
И будьте счастливы, друзья!
А мне письмо вы напишите,
Я расскажу о янтаре.

Иль на досуге позвоните,
Звонок приятен будет мне.
Карпова Валентина Николаевна,
428000, г. Чебоксары, а/я 222,
тел. 8-908-300-13-77.

ГИНЕКОЛОГ - это человек, кото-
рый ищет проблемы там,
где остальные ищут счастья.

ДОТ
- Ну, здорово, врачи! А где этот
ваш психоаналитик?
- Который?
- Который вчера говорил, что моя
проблема в том, что я никогда не
смогу убить человека...

К
В квартире врача раздается зво-
нок. Врач открывает дверь и ви-
дит на пороге скелет.

- Вот так всегда, - бормочет врач,
- ждут до последнего момента,
прежде чем обратиться к врачу...

АНЕКДОТ
Заходит мужик в аптеку и говорит:
- Мне два теста на беременность,
и два валидола.

Ответы на сканворд

А	О	Н	В	К	А	В	А	Т	А	С	Т	Р	А	С	Т	Р	А
В	О	К	А	В	А	В	О	К	О	К	О	К	О	К	О	К	О
И	И	В	Е	Р	И	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И
В	И	К	О	Т	К	А	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В
И	К	А	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И
И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е
И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е
И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е
И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е
И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е	Р	И	И	В	Е

СКАНВОРД

Агент-оповеститель	Упаковочная бечевка	Язык раджей и рани	"Партнерша" в сквоше	Наставник иудей	Кредит по сути	Страхолюдина	Тетка артиста Олейникова	
Несо-гласие	Горы над Гаграми	Час пик в театральном буфете	Небольшая посылка	"Гробовой" металл	Непромокаемый плащ	Харчевня класса люкс	Экзотический плод	
Обрывание лепестков ромашки				Веселая постановка				
Няня... Родионова				УМА ПАПАТА БОЛЕЕ 1 000 000 ПОКЛОННИКОВ!	Показатель уровня топлива	Вожак Сионийской стаи	Низкопробная литература	Кучка корыстных людишек
"Ментоловая" трава	Разбивающаяся волна	Урожай с заливного луга	Упрек во взоре	Стопа бумаги	Орлиный "вокал"			Бесшабашная...компания
Озеро в Андах	Орех, утоляющий жажду			Американский космоцентр	Цепи монаха-аскета			
Кража из казны				Товарный пьедестал				
					Ритуальная урна			

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Ангина.....1	Желчекаменная болезнь.....14,15	Пиелонефрит.....14
Бесплодие.....14	Заболевания печени.....14	Подагра.....14,15
Болезнь Паркинсона.....21	Зоб.....1,11	Простатит.....8,14
Бели.....14	Инсульт.....9	Радикулит.....14
Бронхиальная астма.....1	Инфаркт.....1	Ревматизм.....14
Водянка.....14	Колит.....14,15	Сахарный диабет.....14,15
Воспаление десен.....1	Костный туберкулез.....15	Сердечно-сосудистые заболевания.....1
Воспаление легких.....5	Лишний вес.....4,5,11,20-21	Спайки.....14
Воспаления предстательной железы.....14	Лихорадка.....14	Стенокардия.....1
Воспаления труб, яичников.....14,	Малокровие.....1	Холецистит.....14
	Миома.....14	Хронический гепатит.....14
Гайморит.....5	Морщины.....2	Хронический пиелонефрит.....15
Гастрит.....14,15	Мочекаменная болезнь.....14,15	Хронический холецистит.....15
Гепатит.....15	Нарушение цикла.....14	Цистит.....14
Гипертония.....1	Непроходимость.....14	Шум в ушах.....9
Гипотиреоз.....11	Обмен веществ.....9	Энтерит.....14,15
Головные боли.....5	Острый вагинит.....14	Эрозия.....14
Головокружение.....9	Отеки почечного и сердечного происхождения.....14,15	Эпилепсия.....14
Грипп.....2	Отит.....14	
Грыжа.....14		
Диарея.....15		
Дизентерия.....1		

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ХУРМА.....1
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.....1
ПРОСТЕЙШИЙ КРЕМ ОТ МОРЩИН В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.....2
ОДОЛЕЕМ ГРИПП ЛЮБОЙ.....2
КАК УСТРАНИТЬ БОЛЬ С ПОМОЩЬЮ ПРИЩЕПКИ.....3
ПРИТЧА.....3
ДЕТОКС-ДИЕТА.....4
ДАВНО МЕЧТАЛА О ХОРОШЕЙ ФИГУРЕ.....5
УСТАНИТЬ ГАЙМОРИТ.....6
ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ.....6
О ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ.....6
ПОЧЕМУ «ПОМОЛОДЕЛ» ПРОСТАТИТ.....8
НАСТОЙ ТРАВ ДЛЯ ОЧИСТКИ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА.....9
СЕКРЕТЫ ЗИМНИХ НОЧЕЙ.....10
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, ДУРНИШНИК КОЛЮЧИЙ И ВАХТА ТРЁХЛИСТНАЯ.....11
КАК БЫСТРО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ.....11
БАБУШКИНА КУХНЯ.....12-13
ЗИМНЯЯ СКАЗКА.....14-15
СМУЗИ - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОХУДЕНИЯ.....20
ОСТАНОВИМ БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА.....21
ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.....22
СКАНВОРД.....23
АНЕКДОТЫ.....23

Читайте в газете «Чудесные исцеления и целительные чудеса» ЗАЩИТА ОТ СОПЕРНИЦЫ ИЛИ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЯ

А вот еще один хороший способ защиты. Вреда этот обряд не принесет, а вашего недоброжелателя или соперницу отвернет от вас.

Возьмите небольшую пластмассовую или стеклянную бутылочку, приготовьте уксус, соль, черный молотый перец и перец горошком, горчицу, можно добавить еще чего-нибудь остренького. Для этого обряда вам необходимо достать фотографию вашей соперницы или недруга. На оборотной стороне фотографии напишите девять раз ее или его имя и очень кратко свое пожелание - приказ. Например: отстань от моего мужа!

ЧИТАЙТЕ В №1 ГАЗЕТЫ «ЧУДЕСНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУДЕСА»

ЧУДЕСНЫЕ исцеления и целительные чудеса

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Обычай и традиции на Старый Новый год
- Гадания на Старый Новый год
- Подсказки от ангела-хранителя
- Магические свойства соли
- Боремся с артритней
- Что делать, если вы обнаружили в пороге нглу
- Письма-рецепты наших читателей

ЧИТАЙТЕ В №2 СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

БАБУШКИНЫ рецепты

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Если у вас давление 140 на 90
- Древние рецепты
- Лечение бронхита
- Как задержать появление морщин
- Где растет корень от всех болезней
- Топинамбур - лечебные свойства

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. Также вы можете подписаться на наши издания в Белоруссии через каталог «Белпочта» по индексам: «Бабушкины рецепты» - 24240, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» - 24241.

Координаты для подписчиков: тел.: +7 (495) 672-7012, +7 (495) 672-7042; факс +7 (495) 306-3757. E-mail: info@periodicals.ru, export@periodicals.ru. Сайт: www.periodicals.ru. Импортёр в Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57 Б, офис 123. Тел. +375-17-331-94-27 (41).

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, 000 «Пресс-издатель».

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 №1 (773). Тираж 180000 экз. Заказ 4365. 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.

Контакты с читателями
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 26.12.2016
Сдано в печать 26.12.2016

Учредитель: ООО «Флора-Пресс».

Газета перерегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Рег. ПИ №ФС 77-56944.

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100
Цена свободная