

**500  
РУБЛЕЙ  
в каждом номере**

16+

# Бабушкины рецепты

еженедельная газета издается с 2002 года

## ЕСЛИ МУЧАЕТ КАШЕЛЬ

**Если при простуде кашель сначала сухой, а затем появляется мокрота:** подышать над паром свежесваренного картофеля; вдыхать чесночный запах. Мелко измельчить чеснок, положить его в какую-нибудь емкость и медленно вдыхать.

При приступообразном, болезненном кашле с обильным отдлением мокроты: взбить 2 яичных желтка с 2 ст. л. сахарного песка и ложкой рома. Пить смесь натощак; 2 ч. л. меда смешать с 2 ст. л. сливочного масла, 2 сырыми желтками яиц, чайной ложкой муки. Принимать 3-5 раз в день.

При аллергическом кашле: растворить 1 ч. л. соды в стакане воды, довести до кипения. Подышать раствором осторожно, чтобы не обжечься.

Воротова Н.Я., г. Киржач.

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.



«лечить нас все же бабушки умели»

## БОРЕМСЯ С ПЕРХОТЬЮ

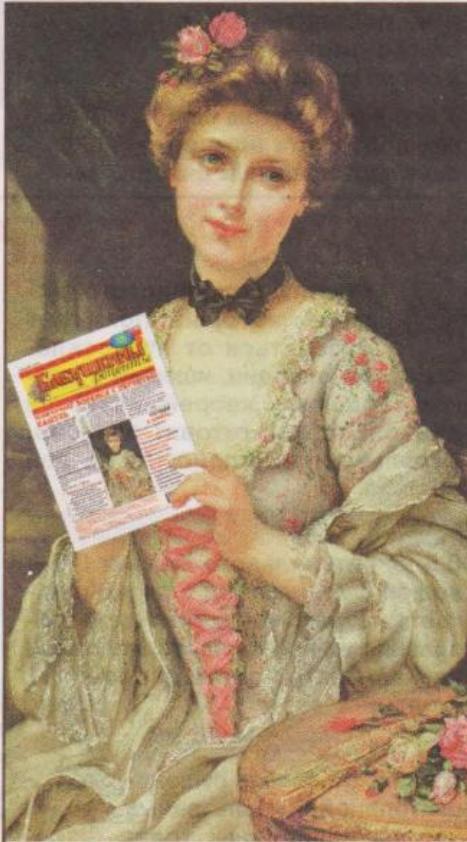
Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Бабушкины рецепты!»! Поделюсь рецептом от перхоти.

В зависимости от длины волос половину или чуть больше буханки черного хлеба надо мелко покрошить и залить кипятком, настоять в течение 10-12 часов. Потом хорошо раз-

мять до однородного кашеобразного состояния, добавить горячей воды, чтобы голове было приятно, и мыть волосы, как шампунем, втирая в кожу головы и волосы.

Смыть надо все струей теплой воды. Через 3-5 сеансов волосы перестают выпадать, а перхоть исчезает.

Черкесова Ю.В., г. Орел.



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Рецепты красоты
- Эликсир от сердечной боли
- Вазомоторный ринит
- Целебные свойства йодовой сетки
- Что лечит чага
- Как укрепить иммунитет без лекарств
- О чем говорит хроническая головная боль в определенной части головы

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



17007

9 771811 949000 &gt;

**ПОДПИСКА:**

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

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

Подписка в МАПе,  
каталог Российской прессы:

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

«Подписные издания»

Официальный каталог  
ФГУП «Почта России»:

- «Бабушкины рецепты»:  
полугодовой индекс: П4216,  
годовой индекс: П4220.
- «Чудесные исцеления  
и целительные чудеса»:  
полугодовой индекс: П2421,  
годовой индекс: П4222.
- «Моя кулинарочка»:  
индекс полугодовой: П4223,  
годовой индекс: П4225.

# РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

**500**  
рублей

За красоту приходится бороться: с возрастом, с плохой экологией, с болезнями. Хорошо хоть, что в этой нелегкой борьбе нам помогает сама природа и мудрость народная:

- Для лечения фурункулов можно воспользоваться петрушкой. Мазь из смешанных 2 ст. ложек тертых свежих корней петрушки и 2 ст. ложек нутряного жира наложить на проблемное место. Можно поверх укрыть льняной тряпкой. Внутрь при этом применяется настой: 2-3 корня с зеленью петрушки залить 1 л кипятка, настоять ночь и выпить за один день по 1 стакану через каждые 2 часа.
- Мазь при грибковых заболеваниях, аллергических высыпаниях, экземе: в 0,5 л банку вылить 50 г 3%-ного уксуса и куриное яйцо, перемешать, сутки настоять, добавить 100 г сливочного масла и снова сутки настоять.
- При трещинах на пятках подержите ноги в отваре картофельных очисток, за-

тем смажьте солидолом, наденьте носки.

- От бородавок лучше избавляться при убывающей луне.

Если верите в «волшебные слова», можно сказать: «Матерь Божья на белом камушке сидела, плакала, надрывалась, работу выполняла. Шелковая нить оборвясь, бородавка у раба Божьего (имя) отвались».

Яблоко или картошку (в зависимости от того, что вы берете для избавления от бородавок) надо выбрать с бугорком, напоминающим бородавку. Разрезать ниткой овощ или фрукт пополам, натереть бородавку и сложить их, связать той же ниткой и закопать в землю.

- От лишая способен помочь следующий способ: взять зрелый подсолнух, убрать семечки, а шляпку цветка высушить и скрепить. Пепел развести водой и смазывать проблемные места.

От перхоти, зуда головы можно втирать за несколько часов до мытья головы смесь: 10 г березового дегтя, 20 мл касторового масла и 100 мл спирта.

Анна С., г. Москва.



## ЭЛИКСИР ОТ СЕРДЕЧНОЙ ХВОРИ

Рецепт сердечного эликсира, который помогает избавиться от атеросклероза, стенокардии, ишемии и других сердечных хворей, известен давно. Вот как готовят эликсир. Отдельно нужно приготовить два состава.

### Состав первый:

0,5 кг натурального меда и 0,5 л водки. Смешать мед с водкой, нагреть на умеренном огне до образования на поверхности молочной пленки. Снять с огня и дать отстояться.

### Состав второй:

трава пустырника, сушеницы топяной, измельченный корень валерианы, трава спорыша, цветки ромашки аптечной.

Взять по щепотке каждой травы, заварить литром кипятка,

поставить настаиваться на полчаса.

Затем процедить через несколько слоев марли. Первый состав смешать со вторым.

После этого поставить смесь в темное место на 3 дня настаиваться.

Принимать в течение 1-й недели по 1 ч. л. 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды. Начиная со 2-й недели принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 20 минут до еды. Затем сделать перерыв на 7-10 дней.

После этого можно прием продолжить. Полный курс - 1 год.

Очень полезно для сердечников вдыхать запах цветущей сирени, боярышника, тополя - это стимулирует сердечную деятельность.

Буранина А.С., г. Дмитров.



# ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ

**Вазомоторный ринит** - воспалительный процесс слизистой оболочки носа. Это заболевание является одной из форм насморка. Слизистая носоглотки человека защищает организм от бактерий и микробов. При вазомоторном рините ухудшается носовое дыхание, обоняние, впоследствии происходит нарушение главных функций носа. Слизистая не может защитить организм от вредного воздуха и микробов, из-за чего объем воздуха, который поступает в организм человека, становится значительно меньше. В итоге, система кровообращения, вслед за ней и все остальные системы нарушаются.

Что служит причиной возникновения вазомоторного ринита? Многие люди страдают от затрудненного дыхания, чтобы прочистить нос покупают капли или спреи, но длительное применение препаратов приводит к вазомоторному риниту. В период этой болезни нарушается деятельность нервной и эндокринной систем. Тонус кровеносных сосудов в носу значительно ухудшается, они расширяются, из-за чего происходит отек слизистой носа.

**Симптомы вазомоторного ринита:** увеличение раковин носа, заложенность одной ноздри, слизистые выделения из носа, чихание, слабость, повышенная чувствительность, головная боль.

Есть несколько способов лечения вазомоторного ринита: местное лечение. В носовые пазухи вводят специальные препараты, которые влияют на кровеносные сосуды. В их составе есть новокаин.

**ЛАЗЕРНЫЙ МЕТОД.** Процедура проводится при помощи лазерного луча. В ходе процедуры удаляются воспаленные участки слизистой носа. Данная терапия устраниет ринит, обеспечивая стерильность.

**ЭЛЕКТРОФАРЕЗ.** Вводятся специальные медицинские средства в слизистую носа.

#### Народные средства:

Если у вас отек слизистой оболочки носа, то вам поможет мочегонный сбор. В его составе: шиповник - 20 г, хвош полевой и череда - 10-15 г, сухие бересковые почки - 10 г, листья бруслики - 5 г. 1 ст. л. сухой смеси заварить стаканом кипяченой воды. Дать сбору настояться 10 часов. Принимать по полстакана сбора натощак 3 раза в день.

#### Облегчит ваше состояние следующий рецепт:

10 г чабреца, 20 г ромашкового цвета, тысячелистника, а также мелких листьев крапивы, малины. Смешать все травы, на 1 л кипятка всыпьте 4 ст. л. смеси. Кипятите 10 мин. Чай готов! Пейте его на протяжении месяца по 150 мл за 30 мин. до еды.

На водяной бане прокипятите растительное масло 1 ст. л. смешайте с 1 ст. л. сока моркови. Добавьте в полученную смесь 2-3 капельки сока чеснока. Капайте в нос 4 раза в день. Капли готовить ежедневно.

#### Рецепт капель из свекольного сока.

Свекольный сок (свежий или вареный) капайте по 5 раз в день по 2 кап-



Козымаева Н.С.

## МОЛОЧАЙ ОТ ЧЕСОТКИ И ЛИШАЯ

**500 рублей** Есть ли еще на свете такой полезный сорняк, как молочай? Я затрудняюсь ответить на этот вопрос. Вся наша семья лечилась этим растением и осталась очень довольна.

В деревне мои внуки почти все лето провели на улице. Ясное дело, что мальчишки есть мальчишки. Один притащил нам лишай, а второй сорванец умудрился где-то чесотку подхватить. Чем лечиться?

Соседка, которая у нас молоко берет, посоветовала соком молочая

внукам руки смазывать. Через неделю с небольшим ребята вылечились. Удивилась я и решила на себе целебные свойства молочая проверить.

Росла у меня на шее папиллома. Стала я ее каждый день соком этого растения мазать. Сначала она потемнела, а потом и вовсе отвалилась. Вот так и мне молочай помог.

А соседка сказала, что она у внука все бородавки на руках свела этим сорняком.

Потапнова В.А., г. Иркутск.

ли в каждую ноздрю. Также можно промывать нос отваром свеклы. С медом эти народные средства становятся более эффективными. Можно взять ватные тампоны, смочить в свекольном соке и вставить в ноздри, 3 раза в день.

Очень эффективно капать в нос соком алоэ по 3 капли 4 раза в день.

#### Полезно мятое масло и мед.

Смешайте 1:2 мятое масло с медом, смазывайте ноздри полученной мазью.

#### Горячая ванна ног.

Добавить в ванну горчицу 1:7 (1 ст. л. горчицы на 7 л воды), можно добавить соль и соду.

На поллитра кипятка всыпьте 1 ст. л. мяты, настоять час, процедить и принимать по полстакана с медом, а также можно и промывать нос.

Слизистой носа хорошо поможет мед и масло зверобоя. Смешайте в равных пропорциях, нанесите ватный тампон и мажьте в нос утром и на ночь.

Если же у вас вазомоторный ринит более тяжелой стадии, народная медицина бессильна, т. к. ими можно только облегчить состояние. При осложнении обязательно обратитесь к врачу, т. к. хронический ринит может привести к ужасным проблемам, как разрастание полипов в носу, которые перекроют нос

и доступ кислорода в легкие, хронический синусит, воспаление уха, гайморовых пазух.

Будьте здоровы!

654018,  
г. Новокузнецк,  
пр. Дружбы, 46-42,  
Козымаева Н.С.

#### 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 получат денежный приз.

Победившие письма будут отмечены значком -

500  
рублей

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

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЙОДОВОЙ СЕТКИ

Можно насчитать не менее двадцати различных заболеваний, при которых облегчить состояние человека можно путем наложения йодовой сетки. Крошечная склянка с йодом обычно имеется в каждой домашней аптечке, ведь никто в повседневной жизни не застрахован от ран и порезов, требующих оперативной антисептической обработки. Еще в XIX веке врачи обнаружили, что при контакте с кожей йодный раствор способен действовать и как мощное противовоспалительное средство.

## С ПОМОЩЬЮ ЙОДОВОЙ СЕТКИ МОЖНО:

- выявить дефицит йода в организме;
- вылечиться от кашля;
- победить насморк и простуду;
- ускорить заживление ушибов;
- лечиться женщинам во время беременности.

## КАК ДЕЛАТЬ ЙОДНУЮ СЕТКУ

Йодовую сетку на кожу наносят при помощи ватных косметических палочек. Такую палочку нужно обмакнуть в 5%-ный раствор йода и нарисовать на теле решетку из вертикальных и горизонтальных полос. Величина «ячеек» идеальной йодной сетки обычно составляет около 1 квадратного сантиметра.

Проникая сквозь кожу в мышечные ткани и кровеносные сосуды, йод губительно действует на болезнестворные микроорганизмы, сворачивая их белки. Секрет сетки заключается в том, что благодаря «ячейкам» определенного размера группы бактерий оказываются оторванными друг от друга и стремительно погибают. Йод великолепно справляется именно с теми бактериями, которые проникают в организм через кожные поры.

## ЙОДОВАЯ СЕТКА ПРИ НЕХВАТКЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

По статистике, едва ли не треть населения земного шара страдает от недостатка йода в организме, который становится причиной патологий щитовидной железы, а для беременных женщин может обернуться рождением физически и умственно неполноценных детей. Для того чтобы определить, хватает ли вашему организму йода из продуктов питания, необязательно сдавать анализы - достаточно нанести йодовую сетку.

Лучше всего ее расположить на внутренней части бедра. Если уже через три часа от нее не останется ни малейшего следа, нужно срочно бежать к врачу и просить, чтобы выписал самые эффективные препараты для лечения йододефицита.

Если йод успеет впитаться в кожу на протяжении 6-8 часов, это будет означать, что небольшие проблемы с поступлением йода в организм имеются, но их можно решить за счет включения в ежедневный рацион морской рыбы, морепродуктов, морской капусты и другой пищи, богатой этим элементом.

У совершенно здоровых людей, не испытывающих недостатка йода, следы от сетки исчезают лишь по истечении суток.

## КАК ДЕЛАТЬ ЙОДОВУЮ СЕТКУ ПРИ КАШЛЕ

Какими бы ни были причины сухого кашля, йодная сетка поможет локализовать воспалительный процесс еще в самом его начале. Проникая в кожу и кровеносные сосуды, йод способствует усилению кровообращения, но делать противокашлевую сетку рекомендуется лишь тогда, когда температура тела не превышает 38 градусов.

Итак, как вылечить сухой кашель методами домашней йодотерапии: сетку наносят либо на горло (при ангине), либо на грудь (при воспалении легких). У некоторых людей кожа на этих частях тела отличается особой чувствительностью. Поэтому для начала можно нанести всего лишь один небольшой штрих.

Если в течение 10-15 минут не возникает жжения, зуда, дискомфорта, то можно приступить и к рисованию полноценной сетки. При

кашле сетку на горле изображают два раза в день - утром и вечером.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЙОДОВАЯ СЕТКА ПРИ НАСМОРКЕ И ПРОСТУДЕ?

Для тех, кто ищет способы, как быстро вылечить насморк, йодовая сетка станет очень удобным решением. В данном случае ее наносят очень тонкими и аккуратными линиями на переносицу и крылья носа. Действовать желательно осторожно, поскольку на лице, так же, как и на шее, велик риск образования ожогов от йода: кожа покраснеет, облупится и облезет. При простуде имеет смысл расположить сетку на ступнях ног и в области икроножных мышц.

## ЙОДОВАЯ СЕТКА ПРИ УШИБАХ

Если вы не знаете, как вывести синяк, то снова выручит та же самая универсальная йодная сетка. Правда, ею не стоит пользоваться в первые же часы после ушиба: рекомендуется делать это лишь через сутки после ушиба. Дело в том, что даже незначительная травма обычно сопровождается отеком тканей, а раздражающее действие йода отнюдь не будет способствовать его рассасыванию. Грамотный подход заключается в том, чтобы сначала воздействовать на ушибленное место холодом - куском льда, обернутым в ткань. И лишь на следующие сутки можно будет начать лечение йодом.

## ЙОДОВАЯ СЕТКА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Женщинам, которые готовятся стать мамами, йодовыми сетками рекомендуется пользоваться для восполнения дефицита йода в организме. К тому же, это средство поможет справиться с признаками простуды, ведь в выборе готовых фармакологических препаратов беременным приходится проявлять особую бдительность, а йод считается экологически чистым и безопасным лекарством. Важно не доводить заботу о собственном здоровье до крайности и советоваться с лечащим врачом.

**Материалы носят ознакомительный характер. Помните, самолечение опасно для жизни, за консультацией по поводу применения любых лекарственных препаратов и методов лечения обращайтесь к врачу.**

## ЧТО ЛЕЧИТ ЧАГА?



Хотелось бы узнать, чем полезен гриб чага?

Сергей К.

Чага - это нарост с черной растрескавшейся поверхностью, который часто встречается на березе, а также на ольхе и рябине. Для медицинских целей используют только березовую чагу.



Березовый гриб используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипоацидного гастрита, полипоза желудка и кишечника. Это особенно оправданно, когда больным противопоказаны лучевая терапия и хирургическое вмешательство.

Чага обладает тонизирующим действием, успокаивает боли и улучшает самочувствие больных. Применение в начальной стадии болезни может задержать развитие опухоли.

При лечении настоем чаги надо соблюдать соответствующий диетический режим: исключить из пищи консервы, колбасу, ограничить прием мяса и жиров, принимать молочно-растительную пищу.

Чага обладает легким послабляющим действием. Других негативных эффектов не установлено.

В народной медицине высушенный гриб заливают для размягчения холодной кипяченой водой на 4 часа. Затем его пропускают через мясорубку или растирают на терке. К одной части смеси прибавляют 5 частей кипяченой воды (около 50°C), настаивают 48 часов. Жидкость сливают, осадок отжимают и к полученному объему доливают воду, в которой замачивался гриб. Настой годен 4 дня. Принимают по 0,5-1 стакану 3-4 раза в сутки за 30 минут до еды.

## ТАЛАЯ ВОДА



Я знаю, что пить талую воду полезно. Не имею возможности готовить ее летом. Но с наступлением зимы хотела бы заняться этим способом оздоровления. Сообщите, пожалуйста, действительно ли талая вода улучшает состав крови? Напечатайте, что нужно учитывать, растапливая снег?

Ирина К., г. Самара.

Для получения талой воды нежелательно растапливать снег, т. к. в наше время очень трудно найти чистый сугроб. Разве только в очень глухой деревне. А в городах снежинки впитывают в себя все примеси, находящиеся в воздухе: выбросы предприятий, дым котельных, выхлопы машин и т. д. От такой воды заболеть впору, а не вылечиться.

Замораживать следует водопроводную воду, а потом ее растапливать.

Замерзание должно идти медленно, в течение 12-18 часов. Верхнюю корочку льда надо выбросить. Сняв корочку, перелейте воду в другую посуду, обязательно закройте крышкой, под дно положите картон и снова поставьте на холод (в морозильник или на балкон).

Надо знать, что вредные соли и примеси замерзают последними. Поэтому не дожидайтесь пол-

## спрашивайте - отвечаем

ного промерзания воды. Примерно треть ее надо слить. Обмойте оставшийся на стенках сосуда лед холодной водой из-под крана и поставьте вниз холодильника.

Постарайтесь выпить талую воду в первые 10-12 часов, когда структура в ней та же, что и в наших клетках - в это время она наиболее полезна. После суток она будет уже просто чистой водой.

Желательно ежедневно принимать 1,5-2 л талой воды внутрь, а также обмывать ею болезненные места.

Считается, что талая вода имеет другую информационную структуру, ионную «решетку» иного состава, поэтому оздоровливает работу всех органов, улучшает состав крови, а это облегчает работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, головного мозга.

Если вы всерьез хотите добиться оздоровительных результатов, учтите, что пить талой воды - занятие на всю зиму.

Принцип здесь таков: должна смениться вся вода в организме. Допустим, при весе 75 кг 50 из них - вода. Значит, надо поменять 50 кг воды. Если выпивать по 2 л в день, то на замену потребуется 25 дней. Это будет первый курс, а их нужно сделать хотя бы три.

Если в день выпиваете меньше или ваш вес больше, сами рассчитайте необходимое количество, зная, что в человеке воды - две трети веса.

## АМАРАНТ - ОТРИЦАЮЩИЙ СМЕРТЬ

Регулярное потребление амаранта помогает снизить холестерин в крови, понижает кровяное давление, помогает лечить гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания, повышает иммунитет. Зёरна 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

# КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Специи - ароматные высушенные травы - мы обычно используем для придания интересного, аппетитного запаха пище. Однако опытным хозяйствам известно, что специи - та же домашняя аптечка, если уметь правильно ими распорядиться.

Сегодня мы хотим рассказать вам о бесценных специях, полезных для иммунитета. Особенно актуальна эта информация сейчас, в начале весны, когда авитаминоз распространён наиболее широко.

## ОРЕГАНО (ДУШИЦА)

Без орегано просто невозможно представить себе итальянскую кухню. Однако, помимо своего неповторимого вкуса, эта приправа обладает еще и уникальными целебными свойствами.

### Полезные свойства:

- успокаивает нервную систему;
- обладает высокой антибактериальной активностью;
- нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта;
- усиливает перистальтику кишечника;
- оказывает желчегонное и мочегонное действие;
- укрепляет иммунитет;
- действует как сильное потогонное и отхаркивающее средство при бронхитах и бронхиальной астме.

### Куда добавлять:

- яичница;
- овощные супы;
- пицца;
- приправы для салатов;
- соусы;
- вторые блюда.



## РОЗМАРИН

В древности растение считали символом изобилия, процветания и долголетия. Даже сейчас в некоторых странах сохранилась традиция дарить веточку розмарина молодым на счастье и процветание.

### Полезные свойства:

- снимает стресс и нервное напряжение;
- тонизирует организм при общем истощении;
- усиливает потенцию;
- лечит простудные заболевания;
- обладает противовоспалительными, тонизирующими, ранозаживляющими, желчегонными, антидепрессивными, антиоксидантными свойствами.

### Куда добавлять:

- мясные блюда;
- рыбные блюда;
- маринады;
- травяные чаи.



## ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ)

Очень полезное растение, которое по антиоксидантной активности приравнивается к витамину Е.

### Полезные свойства:

- обладает потогонным, противовоспалительным и противомикробным действием;
- укрепляет иммунитет;
- повышает работоспособность;
- предотвращает развитие простатита;
- устраняет половую слабость.

### Куда добавлять:

- все блюда из яиц;
- тушеные блюда;
- жаркое;
- салаты;
- соусы.



## СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ИЗВЕСТНАЯ ПРОВИДИЦА

Ведунья гарантирует возврат любимых, сильнейший приворот. Отворот по фото снимет. Чёрный негатив, алкогольную зависимость. Мощный обряд на бизнес и бездетность, решение любых жизненных и семейных проблем. Работа на любом расстоянии.

T.: 8 (929) 043-1198, 8 (984) 197-8861

## КУРКУМА

Это растение семейства имбирных, его полезные свойства сложно переоценить. По последним данным, куркумин, который входит в состав приправы, помогает подавлять раковые клетки.

### Полезные свойства:

- очищает организм;
- благотворно влияет на пищеварение;
- снимает воспаление;
- обладает детоксикационным и желчегонным эффектом;
- считается мощным антиоксидантом;
- улучшает состояние кожи;
- восстанавливает защитные силы организма;
- используется при похудении.

### Куда добавлять:

- супы;
- рагу;
- рис;
- плов.

## ШАЛФЕЙ

Приправа, которая отлично помогает справиться с простудой и болью в горле.

### Полезные свойства:

- очищает кишечник;
- выводит токсины и шлаки;
- способствует похудению;
- обладает антиоксидантными свойствами;
- укрепляет иммунитет;
- помогает в лечении кашля и насморка.

### Куда добавлять:

- жареные и тушеные овощи;
- мясные блюда;
- рыбные блюда;
- соусы.



# Лучший подарок на 8 марта!

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

Знаменитый Дарсонваль «Карат Де-212»

Дарсонваль справится с такими проблемами, как кардиальный невроз, варикоз, геморроидальное расширение вен, обморожения, трещины, неоживающие 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.

Цена: 3000 р.



\*\*\*

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, артозами.

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

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

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

# 6 РЕЦЕПТОВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ ПАРАДОНТОЗА



**У многих людей есть проблемы с тем, что оголилась шейка или корень зуба. Это вызывает дискомфорт и сопровождается очень неприятными болезненными ощущениями и приводит к накоплению бактерий, которые разрушают зубы и вызывают воспаление десен.**

**Почему это происходит и что необходимо делать при оголении зубного корня?**

Такая проблема может быть вызвана многими причинами, такими, как болезнь десен, наследственность, курение и неправильная гигиена полости рта.

Узнайте, что является причиной вашей проблемы, и вы сможете подобрать соответствующее лечение.

Оголение шейки и корня зуба вызывает кариес и инфекции. Эта инфекция может привести к разрушению зубов, и мы предлагаем вам простые и натуральные

## ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ



Хочу предложить рецепт, который помогает при острых болях в суставах и позвоночнике.

Одно сырое яйцо вместе со скорлупой положите в стеклянную баночку, например, майонезную, залейте сверху уксусной эссенцией так, чтобы только покрыть яйцо, и дайте настояться четверо суток.

За 12 часов до истечения этого срока выньте из холодильника 200 г сливочного несоленого масла, чтобы оно растаяло в тепле. Достаньте из банки яйцо (скорлупа уже успеет раствориться), положите в фарфоровую или эмалированную посуду и измельчите его вилкой. Постепенно добавляйте к нему масло, как следует размешивая массу. Вылейте туда же уксус, в котором лежало яйцо, тщательно разотрите и поставьте на холод.

Больные места можно натирать уже через день, втирая мазь досуха. Но нужно быть осторожным, так как можно обжечь кожу.

Сахутдинова Л.Г., г. Уфа.

рецепты, которые помогут вам быстро и эффективно справиться с такой проблемой.

## 1 Кунжутное масло

Кунжутное масло может бороться с накоплением бактерий, поэтому мы рекомендуем вам полоскать зубы кунжутным маслом. Возьмите 1 чайную ложку масла и полощите им зубы в течение 2-5 минут. Ваши десна станут крепкими.

## 2 Зеленый чай

Если вы регулярно будете пить один стакан теплого зеленого чая, вы будете убивать бактерии, которые вызывают инфекции.

## 3 Алоэ Вера

Все мы знаем о пользе алоэ вера. Если использовать гель алоэ в качестве полоскания рта или при чистке зубов, вы предотвратите дальнейшее распространение инфекции десен.

## 4 Масло эвкалипта

Это масло обладает защитными свойствами, которые помогают устраниć раздражение десен. Оно очень эффективно для уничтожения бактерий во рту, и вы можете использовать его в качестве жидкости для полоскания рта, а затем смыть его водой.

## 5 Кокосовое масло

Применяйте масло непосредственно на десна и используйте его в виде пасты, добавив в него немного пищевой соды. Это поможет вашим деснам быть крепкими и устраниć инфекции и бактерии.

## 6 Тысячелистник

Он обладает вяжущими и антисептическими свойствами, которые действуют также для предотвращения повреждения десен. Полощите зубы отваром тысячелистника 1 раз в день, и ваши десна будут здоровыми.

## С ЗАКРЫТИМ РТОМ ЗЕВАЕМ, АНГИН ИЗБЕГАЕМ



Хочу поделиться простым упражнением, которое помогает не болеть ангиной. Описать его сложно, но, думаю, поймёте. Для начала надо почувствовать свои миндалины, кто не знает, где они находятся, просто откройте рот и посмотрите в зеркало.

Справа и слева в горле по бокам находятся небольшие выпуклости - это и есть миндалины, тем более, если у вас ангина, эти места особенно болят.

А само упражнение такое: надо делать горлом (обязательно стараться, чтобы участвовали и миндалины) движение, которое происходит при зевании.

Попробуйте специально зевнуть и запомнить то, как работают в этот момент мышцы горла. А затем пробуйте зевать специально с закрытым ртом.

Никаких побочных действий, лечение надёжное и эффективное, особенно если под руками ничего другого нет.

Клопышева В.В., г. Омск.

В личной практике всё чаще приходится слышать жалобы на боли в суставах и спине, причём не только от стариков, но и от людей среднего возраста. Таким образом, можно сделать вывод, что недуг помолодел. А причиной болезни становятся все чаще не возрастные изменения, а банальная зашлакованность организма и как правило лишний вес, который беспощадно давит на суставы и позвоночник, с силой на них не рассчитанной от природы. Те, кто страдают, хорошо знают, что аптечные кремы для суставов, на самом деле, толком-то и не лечат, а просто приглушают боль, в то время как суставы продолжают разрушаться.

Истинные лечебные средства должны обладать не только обезболивающими, но, в первую очередь, восстановительными свойствами, быть способными улучшать обменные процессы в суставах. В аптеке таких средств попросту не найти. Но выход есть, и подарен он нам самой матушкой природой.

Сегодня мы поговорим о противовоспалительной и противоопухолевой мази корней аконита джунгарского от болей в суставах и спине, которая не только эффективно снимает боль, благодаря болеутоляющим свойствам аконита, но и улучшает кровообращение, восстанавливает структуру хрящевой и костной ткани сустава. Поэтому мазь аконита давно себя зарекомендовала, как уникальное эффективное средство при прогрессирующих артозах, артритах, остеохондрозах, остеопорозах, деформациях суставов и прочих костных заболеваниях.

Аконит джунгарский - это редкое уникальное растение, богатое растительными алкалоидами, обладающими мощным противовоспалительным и противоопухолевым действиями. Аконит сам по себе является ко всему прочему и мощным антираковым препаратом. Достаточно начать наносить мазь аконита тонким слоем на больные суставы и позвоночник, как уже через несколько часов можно почувствовать значительное улучшение - боли стихают, в отдельных случаях могут исчезать бесследно. Микроциркуляция крови в районах суставов улучшается, снимается воспаление, гибнут раковые клетки, происходит восстановление связок (сухожилий), мышц, хрящевой и костной ткани. Аконит выводит соли из суставов! Сустав как бы омолаживается. Даже в запущенных случаях мазь аконита способна останавливать необратимую деформацию суставов, не даёт прогрессировать ужасному заболеванию, люди просто прекращают обращать внимание, либо попросту забывают о недугах.

## МАЗЬ АКОНИТА ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ И СПИНЕ

*О целебных свойствах лекарственных растений рассказывает дипломированный специалист традиционной народной медицины, Александр Сергеевич Калинichenko, известный травник юга России с многолетним практическим опытом.*

уборку в доме - используем мазь аконита! В любой непонятной ситуации наносим мазь аконита джунгарского, вреда не будет точно!

Для приготовления мази в домашних условиях используется спиртовая вытяжка корней аконита джунгарского. Она смешивается с любым подручным твёрдым растительным жиром, будь то пальмовое масло или свиной жир. Но опытные современные травники обычно готовят такую мазь на специальных комплексных косметических основах, способных хорошо впитываться в кожу, не оставляя следов и препятствующим расслаиванию компонентов мази. Такая мазь наносится три раза в день на косточки пальцев рук и ног, локтевые и коленные суставы, на любой отдел шеи и позвоночника, на поясницу. Состав глубоко проникает в мягкие ткани, оказывая уникальный целебный эффект.

Курс лечения как правило составляет от одного месяца до полугода. За это время в большинстве случаев удается значительно восстановить суставы. Мазь аконита - довольно мощный препарат, без обмана. Поэтому всем рекомендую я именно его.

Высыпаю почтой ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ МАЗИ аконита джунгарского (боли в суставах и спине), болиголова пятнистого (опухолевые заболевания), маклюры оранжевой (межпозвонковые грыжи, кожные заболевания), льнянки обыкновенной (узловой зоб, мастопатия).

ТРАВЯНЫЕ НАСТОЙКИ диоскореи с клевером и софорой (шум в голове, атеросклероз, инсульт), болиголова пятнистого и аконита джунгарского (онкология), лапчатки белой (щитовидка), омелы белой (опухолевые заболевания), ореха чёрного (паразиты, антирак), копеечника чайного (простатит/аденома, импотенция).

ФИТОПРОПОЛИСНЫЕ СВЕЧИ с эфирными маслами ректальные/вагинальные (простатит/аденома, гинекология, геморрой).

МУМИЁ алтайское (иммунитет, оздоровление).

Молотый корень МОРОЗНИКА КАВКАЗСКОГО (похудение, выведение шлаков).

Тел.: 8-967-650-80-80 или 8-918-920-80-80.

Александр Сергеевич Калинichenko,  
сертификат травника №27200  
(обучался на кафедре фитотерапии РУДН).



Аконит

## ~ МАСЛЕНИЧНАЯ ЛУНА ~

Число февраля	Фаза Луны/ Лунный день/ Луна в знаке	Рекомендации
20 Понедельник	Убывающая Луна 24 лунный день Стрелец	Начало Масленичной недели (сырной седмицы); в народе - день Луки (принято было испечь пироги с луком и раздать на счастье неимущим; в первый день Масленицы можно от души повеселиться и погулять; к вечеру лучше посетить родителей или помянуть, если их уже нет на земле); постарайтесь провести день без насилия над своими желаниями; удачны ремонты, подписание контрактов, принятие на работу нового сотрудника; хороша профилактика застарелых болезней; путешествие будет успешным, если Вы отправитесь в путь сегодня; можете начать любое новое дело; особенно силен и активен мужской потенциал сегодня; в этот день может снизойти откровение, но также и активизироваться проклятие.
21 Вторник	Убывающая Луна 25 лунный день Козерог	День великомученика Феодора Стратилата, день пророка Захарии Серповидца из 12-ти малых пророков (все люди, собирающиеся вскоре работать в поле, просят помочь у пророка); также время финансов и передвижений - удачны торговля, суды, переезды, путешествия; однако в целом решить все дела поможет продуманность; возможно обострение хронического заболевания, не начинайте сегодня принимать никаких новых лекарств; сегодня весьма благоприятными окажутся знакомства, если Вы будете вести себя взвешенно и рассудительно; прислушивайтесь к своему внутреннему голосу и интуиции; идеальная пища на сегодня - кисло-молочная; стрижка может привести к потере зрения.
22 Среда	Убывающая Луна 26 лунный день Козерог	День мученика Никифора из Антиохии Сирской (в народе занимались рукодельем; в этот день также плели лапти; в масленичную среду угощались блинами с разнообразными начинками); день справедливого отношения к людям; сегодня Вы можете почувствовать упадок сил, пассивность, проявляйте меньше эмоций; благоприятное время, чтобы спокойно навести порядок в доме и выбросить все ненужное, почистить и починить одежду; полезно также «почистить» и свой организм диетой; сократите физическую нагрузку; снижена свертываемость крови; домашние растения лучше оставить без полива.
23 Четверг	Убывающая Луна 27 лунный день Козерог	В народе - день Прохора Весновея и Харлампия - покровителя чиновников и хранителя от внезапной смерти без покаяния (следует помолиться об избавлении от подобной беды); в масленичном сценарии - Широкий разгуляй (устраивались веселые празднества с музыкой и танцами); хорошее время, чтобы начать сопротивляться вредным привычкам; возможно обострение интуиции; смотритесь поменьше в зеркало; в отношении финансовых дел - этот день благоприятен только для благотворительности; эффективны методы народной медицины; уязвимы голени.
24 Пятница	Убывающая Луна 28 лунный день Водолей	В народе - Власьев день (покровительство для всех домашних животных - обеспечьте им достойный уход; считалось также, что в этот день бушуют темные силы - будьте осторожны в общении с незнакомыми людьми, чтобы не навлечь сглаз или порчу); на масленичной неделе - Тещина вечерка (теща должна пригласить зятя на блины); все бытовые дела осуществляйте сегодня с любовью и усердием, не ленитесь; ранее заключенные контракты могут принести первый результат, Вы почувствуете, как приобретаете опыт; совершившие преступление сегодня получат по заслугам; уязвимы глаза и желудок; недопустимы серьезные физические нагрузки, но очень хороший день для бани.
25 Суббота	Убывающая Луна 29 лунный день Водолей	День Иверской иконы Божией Матери (попросите Богородицу о сохранении покоя в доме, о снятии венца безбрачия, исцелении любых недугов, утешении в горе и беде); в народе в этот день готовили рыбные блюда, а рукодельницы выкладывали нити на мороз, чтобы они никогда не путались; в масленичном сценарии - Золовкины посиделки (сестра приглашает брата с семьей на блины); в целом, день борьбы с унынием; возрастает вероятность ссор и конфликтов; возможен высокий процент травм, несчастных случаев, аварий; постарайтесь провести день в спокойствии и умиротворении; уязвимы - прямая кишка, иммунная система, ступни, сердце; может проснуться старое заболевание; примите в пищу злаки.
26 Воскресенье	Новая Луна 30-1 лунный день Рыбы	Прощеное Воскресенье (обязательно покайтесь обо всем неверно сотворенном, попросите друг у друга прощения - очистите душу), заговенье на Великий пост (неделя сыропустная), также - Воспоминание Адамова изгнания; в народе - день Мартиниана, избавителя от блудных страстей (можно помолиться об этом); в первой половине дня любое начинание (особенно подсказанное интуитивно) будет отмечено успехом; удача будет сопутствовать в делах юриспруденции (однако не стоит сегодня осуществлять куплю-продажу земли или заниматься вопросами строительства), очень поможет поддержанию здоровья лечебное голодание - организм как никогда готов к очищению от вредных веществ; вторая половина дня не так удачна, особенно для личного общения; жизненные силы к вечеру иссянут; уязвимы - голова, лицо, глаза, могут напомнить о себе камни во внутренних органах.

## О ЧЕМ ГОВОРИТ ХРОНИЧЕСКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Согласно представлениям Аюрведы, изложенным в книге известного врача и философа Хариша Джохари, постоянная боль в определенных областях головы, преследующая человека, может свидетельствовать о неполадках в здоровье совсем иных органов.

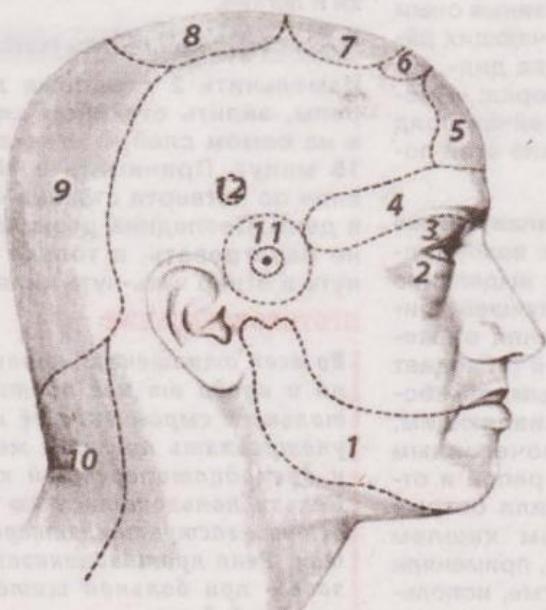
При этом головная боль в определенной части головы говорит о конкретных нарушениях в том или ином органе.

На рисунке ниже представлены участки постоянной головной боли, пронумерованные в соответствии с объяснениями под рисунком.

### О чем говорит постоянная головная боль:

1. Напряжение и инфекции в деснах и зубах.
2. Боль в области глазных яблок указывает на повышенную кислотность организма.
3. Боль в области глазницы возникает при гастрите.
4. Воспалительные заболевания желудка.
5. Боль в этой области возникает при язвах.
6. Нарушения работы кишечника.
7. Нарушения в фаллопиевых трубах.
8. Заболевания почек.
9. Болезни мочевых путей.
10. Невралгии.
11. Формирование катаракты.
12. Боль в височной области бывает при нарушениях работы мозга и спинального нерва.

Аюрведа подчеркивает, что это соответствие может иметь смысл только при условии постоянной, повторяющейся в течение какого-то времени боли, но не одиночного недомогания.



## БАЛЬЗАМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Хочу поделиться с читателями газеты «БР» проверенным рецептом почти от всех болезней.

Взять 100 г шиповника, 100 г тысячелистника, 100 г сосновых почек и 5 г полыни. Все это высипать в эмалированную 5-7-литровую кастрюлю, затем влить 200 г бофунгина (экстракт чаги - продается в аптеках) и все залить 3 литрами горячей воды (но не кипятком).

Настаивать 1 час. Потом содержимое довести до кипения на медленном огне и кипятить (тоже на медленном огне) 2 часа. Потом настаивать, укутав, сутки. Затем состав процедить, добавить 200 г сока алоэ (аптечного), 600 г меда и 250 г коньяка. Все это плотно закрыть, предварительно помешав, на 2 часа. Получится 3-литровая банка бальзама. Потом следует опять процедить бальзам через дуршлаг и марлю, причем не всю массу сразу, а порциями.

Принимать бальзам нужно так: первые 6 дней по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды, а остальные дни по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды, и так пить, пока бальзам не закончится.

Через полгода лечение можно повторить, но у многих людей, которые принимали этот бальзам, эта необходимость отпадает, так как их самочувствие намного улучшается. Состав бальзама просто отличный, от повторного применения вреда точно не будет.

Бальзам уникален тем, что помогает при многих заболеваниях. Он лечит гайморит, отит, нервные расстройства, болезни желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, способствует повышению тонуса организма, укрепляет иммунитет.

Бальзам полезен для профилактики и лечения щитовидной железы и онкологических заболеваний. Он также способствует более быстрому заживлению ран.

Я искренне надеюсь, что этот бальзам поможет читателям поправить свое здоровье. Я хочу, чтобы вы всегда помнили высказывание кого-то из великих, что человек после сорока лет или сам себе врач, или глупец.

Лечитесь, занимайтесь собой, не отчаивайтесь, и все у вас будет хорошо! Бог вам в помощь!

Минкеева Е.К., г. Пенза.

### 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



## РЕПА ОГОРОДНАЯ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА, ПОЛЬЗА И ВРЕД

*Репа обладает солидным стажем служения человеку.*

*Правда, у разных народов и отношение к ней было разное. В античные времена греки, принося жертвы богу Аполлону, несли в храм свёклу на серебряном блюде, а репу - на оловянном. Древние персы считали репу пищей рабов и бедняков. Египтяне кормили репой строителей пирамид. Но ни в одной стране мира репа не имела такого распространения, как на Руси.*

Она была главным овощем, пока на смену не пришёл картофель. Причём давала хорошие урожаи на любой почве. Могла расти даже за Полярным кругом. На любом крестьянском столе главной едой была «парёнка» - парили репу в горшках в русской печи. Вкусно и питательно. Не брезговали репой и дворяне.

### РЕПА ОГОРОДНАЯ

Заодно и лечились репой. В толстых мясистых корнеплодах одного только сахара было 9%, кроме того, много минеральных солей, клетчатки, значительное количество витаминов и каротина. В одном из старинных лекарников говорилось: «Сок из свежей репы, на тёрке истёртой, выдавленный и подваренный с сахаром, составляет верное

средство от цинги. Мазаные оны опухшие и кровь источающие дёсен исцеляют их за два дня». По сей день живёт поговорка: «Проще пареной репы». Сейчас вряд ли найдётся применение этой поговорке.

Целебность репы начинается уже с её пищевых свойств: возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, предохраняет от желудочных заболеваний (обладает противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, антисептическим, мочегонным действием). Вареной репой и отваренным соком лечили острые ларингиты с острым кашлем и охрипостью голоса, применяли при бронхиальной астме, использовали как средство, улучшающее

сон и успокаивающее сильное сердцебиение. Тёплым отваром полоскали рот при зубной боли. Растирную варёную репу прикладывали при подагре для уменьшения боли. Стакан свежеприготовленного сока, разбавленного на четверть или треть водой, - прекрасное желчегонное средство. У человека серьёзные нелады с сердцем. И тут поможет репа по таким рецептам.

### Аритмия

Хороший эффект для уменьшения сердцебиения даёт отвар репы:

2 столовые ложки измельчённого корнеплода залить полным стаканом воды, на слабом огне варить 15 минут, через 20-30 минут процедить. Пить по половине стакана 4 раза в день. Для этого во второй половине дня сварить ещё один стакан.

### Инфаркт миокарда

Пить сок репы с мёдом по трети или полстакана 3-4 раза в день. Есть репу в любом виде. Выздоровление происходит вдвое быстрее.

### Грипп

Натереть на мелкой тёрке 2 столовые ложки кашицы, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Заметно облегчает состояние, особенно начиная со второго дня. Защищает от осложнений на бронхи и лёгкие.

### Ларингит, охрипость голоса

Измельчить 2 столовые ложки репы, залить стаканом кипятка и на самом слабом огне варить 15 минут. Принимать в тёплом виде по четверти стакана 4 раза в день. Последние дозы на огне не разогревать, а только пленуть в отвар чуть-чуть кипятка.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Во всех отношениях хороша репа и вреда от неё почти нет, только в сыром виде её нельзя употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Нельзя пользоваться ею и при острых гастритах, энтероколитах. Репа противопоказана при зобе - при большой щитовидке о ней забудьте.

# ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ



## ГРИЛЬЯД ИЗ СВИНЫХ НОГ

Ноги тщательно очисти, отвари в воде до мягкости, выложи в холодную воду, чтобы остывли.

Возьми истертого белого хлеба, посыпь перцем и имбирем, выпусти туда 2 яйца, положи кусок масла коровьего, немного сахара и с прибавкою виноградного вина замеси.

Растопи немного масла коровьего, вмешай один яичный желток, вымажь этим каждую ногу, а затем облени приготовленной смесью.

Клади на сковороду с маслом, сверху ноги обмажь маслом, с желтком разболтанным, усыпь истертым белым хлебом и зажарь в печи до румяного.

К грильяду можно подать кисловатый соус.

(«Поваренный календарь», 1828 г.)



## КУРИЦА, НАЛИТАЯ ЯЙЦАМИ

Молодую курицу оцишать, опалить, выпотрошить, сделав разрез на брюшке как можно меньше.

Тщательно вымыть, посолить изнутри, разрез зашить.

Яйца взбить веничком с молоком, добавить мелко нарезанный укроп и смесь залить в курицу через шейку.

Отверстие зашить.

Курицу запечь в духовке или печи. (Левшин В. А. «Поварня русская», 1816 г.)

## ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНКА В ГВОЗДИЧНОМ СОУСЕ

Телячью печеньку изрежь в ломти, посыпь солью и оставь немного времени полежать, после того оботри соль полотенцем, обвалий ломти густо в муке, обжарь на свежем сале до румяности, но чтоб не пе-

ресохли, а остались сочны (жарить следует на большом огне).

После этого подпали в кастрюле масла коровьего с ложкой муки, разведи мясным отваром, виноградным вином и уксусом, приправь истолченной гвоздикой, имбирем, лимонной коркой и сахаром, чтоб соус был сладковато-кислый, увари до сгущения и напоследок прибавь ложку свежего сала. В этом соусе подавай печеньку.

## КЛЕЦКИ ИЗ ТЕЛЯЧИХ МОЗГОВ

Отваренные телячьи мозги изруби мелко, смешай с истертым белым хлебом, обжаренным в масле коровьем, выпусти туда же яиц, приправь мускатным орехом, положи нарезанной травы петрушки, ложку сметаны и замеси в тесто.

Сделай круглые клецки и обжарь в масле коровьем до желтка.

Подавай с соусом.

## КЛЕЦКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Изруби мелко телятину с прибавкой говяжьего мозга из костей и лука, приправь перцем, мускатным орехом и немного шафраном, прибавь муки и 3 ложки сливок, а также рас-топленного масла коровьего, 2 яйца и немало изрубленного лимона.

Смешай все, сделай небольшие клецки и свари в кипящем мясном отваре. Для соуса подпали муки в масле коровьем, разведи мясным отваром, прибавь искрошенного лимона, пряностей и увари до сгущения. Клещи подавай с соусом.

реклама

**Моя Кулинарочка**

Разные варианты супа из брокколи

Чтобы такое съесть, чтобы похудеть

Жиросягивающий суп из сельдерея

Итальянский томатный суп-пюре

Диетические блюда из тыквы

ЗАКУСКА ПРОФЕССОРА ПРЕОБРАЖЕНСКОГО

16+

Наконец, наше издательство выпускает новую газету «Моя кулинарочка!» 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, гренок, 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 хозяйки, 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 - подписать на него! Раз в месяц вы будете получать великолепную информацию и жить красивей и сытней!

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

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

## советы травников

«Тяжка, сурова жизни нить!  
И вдеть в иглу не каждый волен.  
Но, чтобы жизнь, как поле перейти -  
To прежде нужен Лекарь или Воин».

У подножия Святой горы, словно живой настоящий ковер, раскинулась роскошная тюльпанная поляна. Где-то неподалеку тихо звучала свирель. От реки с удочками наперевес шли мальчишки. Возле самого леса пас стадо Егорка: он и играл на свирели. Вдруг неожиданно поднялся ветер, раздался свист, на поляну опустился огромный чудовищный Змей и ну валиться по земле, по цветам. Попрятались люди, горестно зазвонили колокола в церкви.

- Ну, что, - прорычал Змей, - есть ли мне поединщики? Или я уже всех съел?

Вышел к страшному чудищу не богатырь. Вышел подросток, держа в руках тяжелый отцовский лук.

- Я съел твоего отца и не подавился, неужто ты хочешь меня одолеть? - засмеялся Змей.

- Так мой батька один был, а я с подмогой, - спокойно ответил Егор, и его свирель призывно заиграла. Раздался топот копыт, и из леса появился белоснежный красавец Единорог, за гриву которого держалась лесная фея. Началась великая битва Добра со Злом.

Да, очень было страшно всем! Тугой тяжелый лук дрожал в руках подростка, сил не хватало натянуть тетиву сильнее. Слезы бессилия застилали глаза мальчишке, губы свело отчаяньем, и Егор закусил их до крови.

- Ой, чуть меня не придавили! - пискнул согнутый цветочек, тут же выпрямляясь.

А вокруг лежали побитые Змееем герои, кто с переломами рук, ног, кто держится за грудь, идти не может. У лесной феи поломалась волшебная палочка, чудесный рог Единорога треснул. Одним словом, всем досталось.

- Не горюйте, - сказала фея, - есть волшебство сильнее моего! Попросим помощи у Природы. Ну-ка, маленький цветочек, вылезай из оврага. Пора собирать кости.

Так обратилась она к растущему в овраге симпатичному синему цветку. Он дал им он и корешков, и сока для повязок, примочек. Фея срастила соком свою палочку, единорог радовался целехонькому рогу, люди поправлялись. У Егора на руке кости от предсмертного взмаха хвоста Змея были раздроблены, ни один лекарь не смог бы их собрать, а от примочек они сами срослись и сложились правильно. Будто ничего и не было! Тюльпаны, конечно, никто не перевязывал, да они на следующую весну зацвели заново, красивее прежнего.

Святая гора, храбрый Егор... Ну, а уж цветок волшебный - это ОКОПНИК, КОСТОЛОМ. В народе его еще называют живокость обыкновенная, живец, сальник, костоправ. Да много как.



Окопник

Корень промывается в проточной воде, режется на кусочки и сушится в тени на воздухе. Срок хранения - не более 3-х лет. При внутреннем употреблении необходима строгая дозировка.

Знаток растений Кульпепер в 1653 году так писал об окопнике в «Большой английской медицинской книге»: «Окопник особенно

хорош при растяжениях и переломах костей. Говорят, что он настолько активно соединяет и связывает кости вместе, что будь они даже разделены на мелкие части и рассеяны в ткани, он заставляет их снова соединиться».

Корень окопника применяют и при желудочно-кишечных заболеваниях, дизентерии, колите. Как наружное средство при мастопатии, мастите, фурнкулах.

### Рецепт:

1 столовую ложку корней залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для наружного применения корень измельчить и перемешать со свиным жиром 1:1, пережарить и добавить в полученную охлажденную мазь немного камфарного масла.

При внутреннем применении и наружном смазывании проходят кожные болезни, в том числе разные липомы, жировики, «висульки» на веках, белые бляшки, разные пятна. Отвар также помогает при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

При радикулите, ишиасе, надо натирать больные места водочной настойкой, которую готовят следующим образом:

10 г измельченных корней на 150 мл водки, настоять 10 дней. Принимать по 10-15 капель на 50 мл воды 3 раза в день.

Перед нанесением мази на трофическую язву необходимо очистить

«Здоровье до того перевешивает  
Все остальные блага жизни,  
Что поистине: здоровый нищий -  
Счастливее больного короля!»

А. Шопенгаузер

## ШЕЛ, УПАЛ... ОЧНУЛСЯ - ГИПС!

Ольга Викторовна Климова

- Сейчас я вам всем кости переломаю, - гаркнул Змей, легко, как пушинки, раскидывая мужиков, прибевавших с вилами на помощь.

- Стреляй! - кричали Егору дети, старики.

- За нас! - плакали цветы.

- И за меня, - вздохнула вдруг Земля.

- Сын за отца! - зазвенела тетива. И прямо в глаз чудовищу вонзилась стрела. Упал Змей в овраг.

**ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ** - из семейства бурачниковых. Целебен корень. Выкапывают его после созревания семян в сентябре-октябре. Семена обязательно страхнуть в лунку. Копать на рассвете на растущую луну. В корне содержатся алкалоиды (лазиокарпин, цинноглоссин), гликоалкалоид консолидин, производное пурина алантонин, аспарагин, дубильные вещества, крахмал, инулин, сахароза, смолы.

рану от грязи и нагноения, т.к. окопник быстро заживает раны, и грязь может остаться внутри.

Второй воин защитник - **САБЕЛЬНИК**. В старинных травниках сабельник упоминается при лечении многих тяжелых недугов: чумы, холеры, тифа, проказы, опухолей - не одну сотню лет. А в романе М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита» герой натиралась волшебной мазью, в состав которой входили аконит, дурман, белена, чемерица, тирлич трава и сабельник - декоп. Причем сабельник - декоп был источником вечной молодости. «...Маргарита открыла ее и увидела в коробочке жирный желтоватый крем. Ей показалось, что он пахнет болотной тиной. Маргарита вложила небольшой кусочек крема на ладонь. Причем сильно запахло болотными травами...»

Пятилистник, лапчатка болотная, растопырка, гребник, машница, ожевник, пятипалочник, пятиперстная трава, раковник, роза болотная, рябинник, суставка, сухолом, заячий уши, волчье тело, декоп, огневец - так называют сабельник в народе.

Вот как рассказывает о сабельнике известный травник Владимир Павлович Кузнецков: «Я был на краю гибели и только благодаря сабельнику остался живым. Более того - выздоровел!» Заросли сабельника он встречал на местном болоте, но никогда им не интересовался, не было надобности. 15 сентября 1993 года он, совершенно здоровый человек, неожиданно дома потерял сознание. При измерении артериального давления прибор зашкаливало. После очередного укола врача он услышал: «Если и выживет, то будет парализован». Сердце горело, будто его кипятком ошпарили, а правой ноги он не чувствовал вовсе. Каждый день он проживал, как последний. Не помогали десятки уколов. Казалось, он обречен и нет никакого выхода...

Неожиданно внутренний голос довольно требовательно прошептал ему: «Вспомни! Вспомни болото, по которому ты ходил, вспомни хорошенько!»

И он вспомнил болото с молодыми осинками, утопающими в зарослях сабельника. Ему быстро принесли

сабельник вместе с корнями, залили кипятком и настояли 1,5 часа. И этот настой он пил, ему очень хотелось его пить, видно, организм обладал обостренной способностью чувствовать веление заболевших клеток. А через 10 дней организм стал постепенно отказываться от уколов, а таблетки сократились до 1 в день. Сабельник - как сабля, разрушил и отсек в организме то, что ему было вредно! И в дальнейшем Владимир Павлович очень внимательно относился к изучению сабельника, к рецептам, накопленным нашими предками за сотни лет, помог избежать инвалидности, болезней и смерти очень многим больным. Низкий поклон Владимиру Павловичу за его бесценный труд!

«*Cotatogum polustre*» - по научному, от греческого слова «*cotatogon*» (плод земляничного дерева, на

который похожи плоды сабельника), а «декоп» - от искаженного латинского «*decoctum*» - отвар. И древние врачи успешно применяли отвар от маточных и носовых кровотечений, суставных болей, поносов.

Известный всему миру врачу тибетской медицины А.А. Бадмаев высоко ценил сабельник-декоп за его целебные свойства и лечил от заболеваний лимфатической системы, обмена веществ, болезней крови, туберкулеза, ломоты суставов и позвоночника. Для лечения от наиболее встречающихся злокачественных опухолей: рака желудка, рака молочной железы, рака женской и мужской половой сферы - он с успехом использовал набор трав, куда обязательно входили аконит-боец и сабельник - декоп.

Старые знахари называют сабельник - «волчье тело болотное», и будто бы привезли его (как и аир) воины-татары во время нашествия, потому что сами они лечились и аиром, и декопом от множества болезней кочевой жизни и боевых ран. Брошенные ими кореня проросли во многих местах, а потом декоп расселился и по болотам, заболоченным лугам и речкам, пробрался далеко на север. Коренные жители Чукотки называют его «Нутасай» - земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы убеждены, что сабельник - самое лучшее средство по укреплению здоровья,

предохранению и лечению от рака. Шаманы Камчатки, Сахалина, Коми из уст в уста передают старинные рецепты применения сабельника.

Сабельник борется с болезнями, считающимися неизлечимыми! Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает весь организм от вредных веществ. Применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ, радикулите, полиартрите, ревматизме, остеохондрозе, туберкулезе, сердечно-сосудистых и кишечных заболеваниях, при ишиасе, гемофилии. Сабельник способен спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах и отодвинуть наступление старости. Только он способен поставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность к передвижению. Сабельник болотный также устраняет последствия инсульта. Кроме того, он устранил опухоли матки, молочной железы, мастопатию, болезни печени и желчного пузыря, рак желудка, толстой и прямой кишки, пищевода, кишечника, язву, рак крови, горла, языка, носоглотки, лимфогранулематоз, туберкулез. Снимает боли в суставах, лечит от полиартрита, ревматизма, переломов.

В.П. Кузнецов пишет, что вобравших в себя искру Божью - сабельник стал чудодейственным средством, которое вернет людям здоровье.

Сегодня медицина еще бессильна в лечении полиартрита, можно только временно снять боль. И только сабельник способен помочь. Все, кто сидел на «Кеналоке» и не подвергался лазеру, были поставлены на ноги, почти на 100 % отказались от костылей, благодаря спиртовой вытяжке сабельника. Так я помогла своей тете - инвалиду Великой Отечественной войны, она не могла самостоятельно обуться и застегнуть одежду, у нее были распухшие руки, она не могла даже почистить картошку, не говоря уже о стирке, а на второй этаж «взбиралась», как на Эверест - ползком и по стеночке. Человек, привыкший к медицине, она долго не обращала внимания на привезенную мной настойку: ну, как может какая-то травка помочь, если не помогают даже дорогие лекарства? Оказалось - может!

Продолжение на стр. 21



Сабельник



## ЛЕЧЕНИЕ УШИБОВ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

**Ушибы хорошо поддаются лечению в домашних условиях.**  
**Лечение ушибов народными средствами нужно начинать сразу, не затягивая и не дожидаясь, пока место ушиба распухнет и начнет сильно болеть.**

### БОДЯГА ОТ УШИБОВ

Для лечения ушиба нам понадобится порошок бодяги - 2 столовые ложки и вода - 1 столовая ложка. Добавляем в бодягу воду, перемешиваем и полученную смесь накладываем на место ушиба и перевязываем.

Лечебное действие этого средства начинается, когда вода почти испарится, а бодяга подсохнет. Для разведения бодяги можно использовать растительное масло в соотношении 1:1. Повязку надо менять два раза в день.

### ПОДОРОЖНИК ОТ УШИБОВ

Издавна подорожник ценили и использовали в качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства.

Подорожник помогает при ссадинах, ранах, ушибах, снимает боль и помогает быстрому заживлению.

Для лечения надо прикладывать к больному месту измельченные или

целые листья подорожника. Сок подорожника может заменить листья. Его продают в аптеках, также можно пользоваться настойкой подорожника.

### Мазь из подорожника

Летом можно приготовить лечебную мазь на основе этого замечательного растения. Для приготовления мази берем свежие листочки подорожника, перекрутить их через мясорубку и смешать со сливочным маслом, вазелином или несоленым топленым салом. Можно смешивать с растительным маслом. Если у вас много подорожника, то в мазь добавляют свежий сок растения.

Зимой, когда нет свежих листьев, можно приготовить лечебную мазь из сушеных листьев. Для этого листья подорожника замачивают в горячей воде, и смешивают с жиром.

Примерное соотношение 1:7, на 10 граммов: растительного сырья



70 граммов жира-основы. Затем мазь очень хорошо растирают, чтобы получилась однородная масса.

Мазь из подорожника используют для лечения ушибов, ран, ссадин, мозолей.

### МАЗЬ ИЗ КОРНЯ ЛОПУХА ОТ УШИБОВ

В лечение ушибов народными средствами хорошо помогают мази, приготовленные на основе целебных трав и кореньев.

Мазь из корня лопуха - прекрасное средство от ушибов, порезов и ран. Для ее приготовления надо взять 75 граммов свежих корней лопуха, хорошенько их вымыть и высушить.

Заливаем подготовленные корни оливковым или подсолнечным маслом - 200 миллилитров. Даем составу настояться и подогреваем на небольшом огне в течение 15 минут. Следим, чтобы лекарство не закипело. Снимем с огня, остудим, процедим и перельем в банку из темного стекла.

Прикладывать мазь из корня лопуха надо на больные места, сразу же после ушибов или ранений.

Хранят мазь в темной банке в холодильнике.

### МАЗЬ ИЗ ПОЛЫНИ

Для лечения ушибов, растяжений связок, болей в суставах, а также для увеличения подвижности суставов и связочного аппарата рекомендуется использовать мазь из полыни.

### Приготовление мази

1. Собираем и высушиваем полынь любого вида. Можно приобрести готовую сухую траву в аптеке.
2. Измельчаем сухую полынь 10 граммов в ступке или кофемолке.
3. Берем 100 граммов нутряного свиного жира (несоленого) и добавляем порошок полыни. Все размешиваем и ставим в духовку, разогреваем до кипения, после чего томим в течение 45 минут.



Мазь из полыни готова, ее надо перелить в баночку с плотной крышкой и хранить в холодильнике. Использовать для лечения по мере необходимости.

## КОМПРЕССЫ ИЗ УКСУСА ОТ УШИБОВ

Хорошо снимает боль обычный уксус. Для лечения надо взять 2 столовые ложки уксуса и развести в лигру воды. В этом растворе намочить кусочек ткани и приложить на место ушиба. Делать такую процедуру надо в течение дня несколько раз.

## ЛИСТЬЯ АЛОЕ ОТ УШИБОВ

Почти в каждом доме найдется чудесный домашний лекарь - растение алое.

Это замечательное растение хорошо помогает в лечении ушибов. Для лечения нам понадобятся листья алое, которые надо смазать медом и приложить к больному месту, зафиксировав повязкой. Для усиления эффекта лист алое можно разрезать на две части, чтобы выделялся сок, и обильно смазать его медом, наложив в виде компресса. Такой метод лечения особенно хорошо подходит для маленьких детей, которые поранились, получили ссадины или ушибы. Для непосед это, к сожалению, довольно частое явление.

## УКСУС С МАСЛОМ И ВОДОЙ

Этот проверенный народный метод лечения ушибов очень хорошо помогает и при его использовании не остается отека или скопления жидкости. Например, такое может случиться при ушибе колена.

Для приготовления: возьмем уксус, воду и растительное масло - все по одной столовой ложке. Соединяем все ингредиенты и хорошо перемешиваем.

## Для лечения:

в полученном составе смачиваем кусочек хлопчатобумажной ткани и прикладываем к больному месту. Поверх положим целлофан и повяжем теплым платком. После нескольких сеансов ушиб проходит.

## ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА

Чтобы на месте ушиба не образовалась опухоль, надо воспользоваться такой настойкой: две головки чеснока натрем на терке и зальем чесночную массу яблочным уксусом 6%.

Заливаем в бутылку из темного стекла объемом 0,5 литра.

Закрываем бутылку с настойкой и ставим в темное и прохладное место на семь дней, по истечении этого времени настойка готова. Чесночную настойку надо втирать в больные места два раза в день по 10 минут. Чесночная настойка хранится в темном прохладном месте 8 месяцев.

## ЗВЕРОБОЙ

Для лечения ушибов внутрь принимают отвар из травы зверобоя.

## Отвар из зверобоя

20 граммов зверобоя заливаем кипятком 400 миллилитров и кипятим на небольшом огне до уменьшения объема жидкости наполовину. Затем снимаем с огня и процеживаем.

Пить отвар из зверобоя надо по 1 столовой ложке 4 раза в день.

## МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Свежую траву измельчаем, чтобы выступил сок, и смешиваем со свиным жиром или сливочным маслом в равных пропорциях. Можно взять сухую траву, измельчить ее в порошок и смешать с жиром, в этом случае мазь надо протомить в духовке 40 минут.

Готовую мазь используем при ушибах, накладывая компрессы и втирая в больное место. Лечение можно проводить в комплексе, принимая внутрь отвар из зверобоя.

## ЛЕЧЕНИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ

На мелкой терке натрем обыкновенное хозяйственное мыло, добавим один яичный желток и немного воды. Размешиваем полученный состав до образования однородной массы, похожей на мазь. Полученным составом пропитаем марлевую повязку и приложим ее к больному месту ушиба, сверху наложим фиксирующую повязку. Эта простая процедура довольно скоро снимет боль и воспаление.

Лечение ушибов народными средствами довольно эффективно и хорошо помогает в самых различных случаях, однако, если травма очень серьезная, обратитесь, пожалуйста, к врачу.

Будьте здоровы!



## СОСТАВ МОНАСТЫРСКОГО СБОРА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Итак, что входит в монастырский сбор от гипертонии такого, что делает данное лекарственное средство таким эффективным и безопасным для людей?

### МОНАСТЫРСКИЙ СБОР ОТ ГИПЕРТОНИИ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЙ СОСТАВ ТРАВ:

- пустырник;
- девясил;
- боярышник;
- душица;
- арония черноплодная;
- зверобой;
- чёрный чай;
- шиповник.



Эти травы насыщают организм большого эфирными маслами, витаминами, дубильными веществами, кератином, антиоксидантами и многим другим, что позволяет восстановить силу сердечной мышцы, вывести из организма лишний холестерин, лишнюю жидкость, предотвратить развитие кардиопатологий и многое другое.

## ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ МОНАСТЫРСКОГО СБОРА

Травы, входящие в сбор, оказывают на человека следующее воздействие:

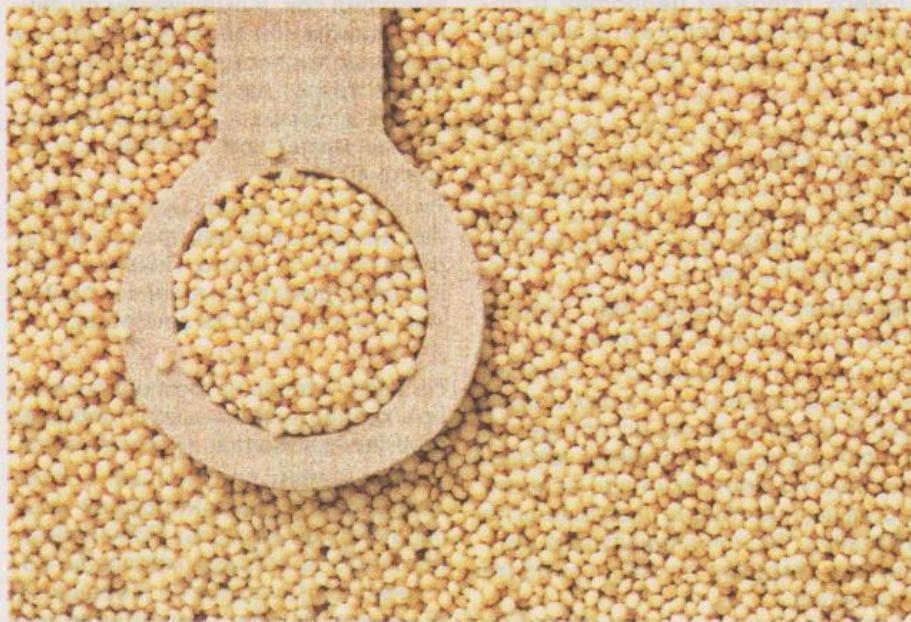
- препятствуют инсультам и инфарктам;
- выводят холестерин из организма;
- укрепляют стенки кровеносных сосудов;

- снимают спазм сосудов;
- препятствуют гипертоническому кризу;
- убирают ощущение онемения в конечностях;
- предотвращают развитие мигреней;
- нормализуют артериальное давление;
- улучшают иммунитет;
- снабжают организм витаминами;
- нормализуют обмен веществ;
- очищают сосуды;
- обладают противовоспалительным действием;
- улучшают пищеварение и аппетит;
- нормализуют работу ЖКТ;
- успокаивают ЦНС.

Бумирова Н.П., г. Тверь.

## ваши письма

# ХЛЕБ ИНКОВ



*Недалеко от Москвы, рядом с городом Одинцово есть Федеральное Государственное бюджетное научное учреждение «Всероссийский Научно-исследовательский институт селекции и семеноводства овощных культур». Само название института говорит о том, чем там занимаются специалисты. Мы не раз приезжали к ним на консультации. Именно там мы узнали более обширную информацию о таком уникальном растении, как Амарант. Более того, доценты и профессора биологических наук выращивают и изучают все полезные свойства этого растения. Учеными этого института в 2015 году была выпущена книга об амаранте. Книга имеется в нашей редакции.*

Амарант - это самая древняя зерновая культура ацтеков. В течение 8 тысяч лет эта культура была основной среди народов, обитающих в Южной Америке и на территории современной Мексики. Это семя еще называют «пшеницей ацтеков» и «хлебом инков».

По своим полезным и диетическим свойствам, семена амаранта можно сравнить с киноа и гречкой. Эти три крупы формируют группу псевдозерновых. Для ацтеков они были очень ценные, настолько же, насколько у нас ценные пшеница и хлеб, только по сравнению с пшеницей, помимо белка и углеводов, в составе семян амаранта сконцентрировано

огромное количество полезных веществ и витаминов, также отсутствует глютен.

## ПРИМЕНЕНИЕ

С первого взгляда, кажется, что приготовить из этого амаранта что-то понятное нам не получится. Но это только на первый взгляд, а на самом деле рецептов и вариантов огромное количество.

Масло и семя амаранта оказывает благотворное влияние на липидный обмен в организме, чем очень полезен при желании сбросить лишний вес. По ценности, масло амаранта сопоставимо с оливковым, также богато ненасыщенными жирными кислотами и витаминами.

Используют семена амаранта следующим образом:

- Готовят каши и едят как гречку или овсянку на завтрак, например;
- Выжимают масло, которое, кстати, очень и очень полезно;
- Размалывают и делают из них что-то вроде муки, из которой пекут лепешки, булочки, а также сладкую выпечку, блины, печенье;
- Масло амаранта применяют при укусах насекомых, ожогах;
- Делают отвары и настои;
- Из семени амаранта делают такой мелкий попкорн!
- Даже принимают ванны с амарантом.

## СЕМЕНА АМАРАНТА: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Семена амаранта - хороший источник витамина А, который при обработке не разрушается, а даже немного преумножается. Также эти семена и масло из них полезны, так как:

- Содержат вещество под названием сквален (также содержится в льняном и оливковом масле), который незаменим для синтеза витамина D в человеческом организме.
- Семена также богаты пищевыми волокнами, которые очищают кишечник от токсинов, а также улучшают пищеварение.
- Калий, кальций, железо и магний в составе семени амаранта укрепляют сердечно-сосудистую систему и здоровье сердца.
- Белок и питательные вещества имеют свойство придавать чувство насыщения очень быстро, благодаря чему уменьшается риск переедания. Это самый настоящий диетический продукт.
- Регулярное потребление масла и семени амаранта является хорошей профилактикой заболеваний глаз, старческого слабоумия, опухолей, бессонницы.
- Масло амаранта успешно используют в косметологии красавицы

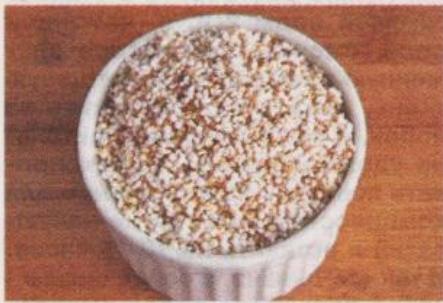
в Южной Америке и Мексике. Маски для лица с этим маслом обладают питающим и омолаживающим эффектом.

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА АМАРАНТА

Больше всего в лечебных целях используют масло из семян амаранта. На практике данное масло показало свою эффективность как вспомогательное вещество при лечении воспалений полости рта, таких, как стоматит, пародонтит, тонзиллит.

Также масло амаранта используют при дерматитах, и экземах, и псориазе. Это масло обладает противовоспалительными свойствами и способствует заживлению ран.

Каши из семени амаранта помогают восстановить силы после тяжелых и продолжительных болезней.



### ПОПКОРН ИЗ СЕМЯН АМАРАНТА

При заболеваниях ротовой полости и горла используют масло амаранта как средство для ополаскивания, так как оно обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.

Регулярное потребление семян этого растения и масла из них улучшает работу репродуктивной системы как у мужчин, так и у женщин.



### ХРУСТЬЩЕЕ ПЕЧЕНЬЕ С ПОПКОРНОМ ИЗ АМАРАНТА

Из семян амаранта делают очень красивый мелкий попкорн, которым украшают салаты, выпечку, готовят завтраки. Мы сегодня приготовим с вами печенье без глютена.

### Ингредиенты:

- 50 г семян амаранта;
- 200 г муки из семян амаранта или миндальной муки;
- горсть измельченного миндаля;
- 50 г семян чиа;
- 3-4 ложки коричневого сахара;
- 2-3 ложки растительного масла;
- немного воды.

### Приготовление

Разогреть сковородку хорошо, смазать маслом и когда поверхность достигнет максимальной температуры, посыпать семена амаранта и накрыть крышкой. Семена должны почти сразу подпрыгивать и раскрываться. Как только характерные хлопки начнут раздаваться меньше, снимаем с огня, и попкорн наш готов.

Далее нужно всего лишь смешать все ингредиенты и слепить кругленькие печеньки. Положить их на пергаментную бумагу и отправить в духовку до готовности. Время зависит от вашей духовки, они все работают по-разному, поэтому нет смысла давать точное время.

Семена амаранта - очень полезный продукт, который способен разнообразить рацион и привнести что-то новое в ежедневное меню.

### ПРИОБРЕСТИ АМАРАНТ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ РЕДАКЦИИ:

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



### НАДЁЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Зубы обычно начинают болеть в самый неподходящий момент. Вот и у меня зуб как-то разболелся на праздники, когда все врачи были выходные, а работали только дежурные. Но иди к кому попало мне не хотелось. И тут я вспомнил про средство, о котором когда-то где-то прочитал. Нужно на область больного зуба наложить завернутую в марлечку голубую глину и подержать ее 20 минут.

Я так и сделал, повторив процедуру в течение дня 4 раза. Зуб перестал болеть уже после второй процедуры, а от начинавшегося флюса на следующее утро не осталось и следа.

Подоляк Н.

## ВАШ ПОДАРОК – «БРАГШУН»! МИНЕРАЛ для мощного воздействия

Российский завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» Алтай, г. Бийск, Алтайский край, в целях улучшения здоровья нации дарит всем желающим настоящее каменное масло из Бурятии «БрагШун»

**СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии:  
8-800-100-24-91 (звонок бесплатный);  
МТС: 8-985-395-75-09;  
Билайн: 8-967-001-10-82;  
Мегафон: 8-929-536-37-96.

### Внимание!

#### ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

#### «ВАШ ПОДАРОК»

продлится только до 10 марта.  
Расскажите своим близким.  
Подарков хватит на всех.



Отправляем почтой России, оплачиваем доставку.

Каменное масло «БрагШун» — природный минерал для устранения серьезных изменений организма и полного восстановления всех функций. Является уникальной природной формой комплекса микроД-элементов, останавливающих развитие хронических неблагоприятных процессов в организме. Улучшает работу сердца и качество крови, укрепляет иммунитет.

Каменное масло, удивительные свойства которого известны уже более 4000 лет, широко использовалось в тибетской медицине. Продукт имеет в своем составе 49 микрозлементов, жизненно необходимых организму человека.

Считалось, что настоящее каменное масло или БрагШун («слезы гор» по-тибетски), способствует восстановлению семи жизненно важных систем организма: эндокринной системы (гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, яичники), пищеварительной системы (желудок, пищевод, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, печень, поджелудочная железа), мочевыделительной системы (почки, надпочечники, мочеточник, уретра, мочевые пузыри), сердечно-сосудистой системы и крови (сосуды, вены, артерии, капилляры, сердце), нервной системы (головной мозг, спинной мозг, нервные волокна и окончания), опорно-двигательной системы (кости, суставы, мышечные волокна, сухожилия, связки), репродуктивной женской и мужской системы (мужские и женские половые органы).

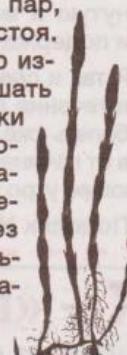
Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микрозлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

**КАК ПОБОРОТЬ ФАРИНГИТ**

Основными методами борьбы с фарингитом являются смазывание глотки, ингаляции и полоскания. Так вот, чтобы одолеть это заболевание, советую измельчить сухими и смешать поровну по объему листья шалфея и эвкалипта, цветки ромашки и календулы, залить 10 г смеси 200 мл кипятка и 5 минут вдыхать ртом исходящий от настоя пар. Выполнять процедуру 5-7 раз в день. Эффективно растворить в 0,5 л слабо-розового раствора марганца 10 капель йода и 3-4 раза в день полоскать горло этим раствором. Можно залить стаканом кипящей воды 10 сухих измельченных цветков календулы, настоять 1 час при комнатной температуре, процедить и пополоскать настоем горло. И так 3-4 раза в день. Очень хорошо залить 0,5 л воды 3 ч. л. измельченной луковой шелухи, довести до кипения, проварить 2-3 минуты, настоять 3-4 часа, процедить и 5-6 раз в день полоскать отваром горло.

Можно залить стаканом кипятка 20 г измельченных шишек сосны и вдыхать через бумажную трубочку с широкой воронкой пар, исходящий от этого настоя. Кроме этого, рекомендую измельчить сухими и смешать поровну по объему цветки бессмертника, траву хвоща полевого и листья ма-лины, залить 1 ст. л. смеси 200 мл кипятка, через 2 часа процедить и использовать настой для полоскания и ингаляций.

Холонеева А.М., г. Чита.

**ПРОЛЕЧИТЕСЬ СОСНОЙ**

Нелегко нам, женщинам, приходится. Мало того что вынашиваем месячками детей, рожаем, так еще и болячек сугубо женских - не счастье! Прошлась в короткой юбочке на ветру, посыпала на холодном - цистит, попала инфекция при кормлении - мастит, а кольпит - тот даже от обыкновенного гриппа может развиться! В общем, приходится как-то выкручиваться - не каждый же раз к гинекологу бегать.

Вот, например, от воспаления придатков я вылечилась с помощью обыкновенных хвойных ванн.

Во время особенно сильного приступа заварила кипятком иглы, шишки и веточки сосны, подержала кастрюлю на слабом огне полчаса и, настояв получившийся отвар 12 часов, вылила его в ванну.

(Кстати, на 5 литров кипятка нужно 1,5 кг сбора.) Температуру воды в ванне сделала 38 градусов. Время процедуры - 40 минут, весь курс лечения - 10 дней.

Если даже после первого же раза боли пройдут (как у меня, например), всё равно продолжайте лечение - и полностью избавитесь от воспаления. А может, и ещё от пары болячек заодно.

После Новогодних праздников сосны навалом, не выбрасывайте ее, не ленитесь - пролечитесь.

Баенко М.Д., г. Кашира.

**ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ**

Хочу предложить мужчинам простой, но эффективный метод лечения аденомы предстательной железы.

Так как клетки этой доброкачественной опухоли отличаются от нормальных клеток высокой агрессивностью, быстро делятся и размножаются, используя для этого все доступные питательные вещества, в том числе и ткани больного, им необходим быстрый обмен веществ, а он возможен лишь при достаточном количестве воды. Вот и надо вытянуть ее из опухолевых клеток, заставив их таким образом погибнуть.

Помогут в этом солевые накладки. Нужно растворить в стакане горячей воды 2 ч. л. каменной соли, смочить в растворе сложенную в четыре слоя ситцевую ткань, отжать ее и наложить на лобок, с которого предварительно удалить волосы. Зафиксировать повязкой (полиэтиленом или компрессной бумагой не накрывать!) и оставить на 10-15 часов. И так ежедневно, а сердечникам - через день. Тело после каждого снятия примочки тщательно мыть, а использованную ткань выбрасывать.

После 10-12 процедур вы забудете об аденоме простаты.

Параллельно с солевыми накладками надо принимать настойку болиголова или аконита.

Светлана Вадимовна, г. Тамбов.

**интересно знать****ФИЗИОНОМИСТИКА ЖАНА ЛАФАТЕРА**

Физиономистика (предсказания по чертам лица) была известна еще в древности, но начало рациональному взгляду на нее положил Жан Каспар Лафатер (родился в 1741 г. в Швейцарии). Блестящий поэт, теолог, он издал книгу «Опыты о физиономистике», и к нему сразу же повалили жаждущие знать будущее.

Знаменитому Мирабо, специально приехавшему в Швейцарию, Лафатер прямо и честно сказал: «Вы человек, который имеет все пороки и который никогда не употреблял никакого старания, чтобы их обуздать». Самая точная характеристика Мирабо.

Писателя Мерсье, который пришел к нему инкогнито, Лафатер сразу «прочел» по лицу и сказал: «Вы немного философ... и не ошибусь, если скажу, что Вы - Мерсье, автор "Картин Парижа"».

Одному молодому человеку он убедительно посоветовал укротить свой бешеный характер. Но тот не внял, и вскоре, разозлившись за что-то на кучера, застрелил его и был повешен.

Немецкому барону, который женился на хороенькой барышне, Лафатер сказал, чтобы он держал жену в узде, ибо она склонна к низкому разврату. Барон вспылил, а через несколько лет развелся - ибо девица оказалась хуже уличной девки.

Как-то одна дама привела к нему свою болезненную дочь. Лафатер взглянул внимательно, и, написав записку, положил ее в конверт и отдал матери: «Вскроете через 8 месяцев». Через 8 месяцев дочь умерла, а в письме было: «Я сожалею о Вас и с Вами плачу. Когда Вы прочтете эти строки, Вы будете несчастная мать».

Продолжение.

Начало на стр. 14-15

А среди новейших разработок и открытий в иммунологии - школа медицинского университета Лондона - установлено, что сабельник усиливает иммунный ответ (борьбу организма) на опухоли, особенно при совместном применении с настойкой билиголова.

#### Рецептов применения сабельника несколько:

**1** Измельчить сухие корни до 1 см 100 г корней залить 1 литром водки, настоять 21 день в темноте (если нужно срочно - можно пить на 8-й день). Пьют по 1 столовой ложке с водой 3 раза в день до еды. Эту настойку втирают в больные места.

**2** 1 столовую ложку корней залить 200 мл кипятка, подержать на водяной бане 15 минут и охладить 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

Если ты упал, получил растяжение, перелом, если болят суставы: мучает артрит, артроз, остеохондроз, полиартрит, если приросла «нелюбимая косточка» на большом пальце ноги, если «отстегнулась» поясница, если болят руки, пальцы, стопы - зовите спасателей: окопник и сабельник. Они, как саблей, отсекут все боли.

Сабельник и окопник входят в состав корней - самых сильных от болезней суставов: «Нелюбимая косточка», куда еще всходят: Чернокорень, Норичник и Адамов корень. Я эти корни с рецептом высыпаю. Есть еще и Белое Каменное масло, и Мумиё.

**Болезни суставов, ревматизм, хондроз, артриты, переломы (быстрее образуется костная мозоль), остеопороз, дисковая грыжа, радикулит, бурсит, растяжение связок, ушибы:**

5 г Каменного масла развести в 500 мл остывшей кипяченой воды, размешать, смочить марлю или хлопчатобумажную ткань, отжать, приложить на проблемное место, сверху целлофан, обмотать шарфиком на целую ночь, 20 раз делать, 10 отдых, и так до улучшения. Как в дополнение обез-

боливания добавить на выбор аптечный димексид, мед, на кончике ножа красный жгучий перец, 50-100 мл спирта. Или 5 г Каменного масла растворить в 300 мл воды, добавить 100 мл спирта, 20 капель йода, на кончике ножа красного жгучего перца, все тщательно перемешать, делать компрессы на ночь до улучшения.

**Переломы костей, вывихи, ушибы, растяжения мышц, трофические язвы, свищи, опухоли, порезы:**

пить мумиё в дозах 0,2-0,5 г наряду с растиранием пораженного места.

Курс лечения - вовнутрь 25-28 дней.

При необходимости делать перерывы через 10 дней, растирание продолжать весь период лечения без остановок.

Важно, чтобы травы были правильно заготовлены: в свои дни, со своими молитвами, освященные на лечение, заготовитель должен быть трезвенником, не курящим, не больным, иметь при себе крест из «Плакун-травы».

**Предлагаю: натуральное Белое Каменное масло, Мумиё (кусочки), набор № 47 «Нелюбимая косточка».**  
**Набор для женщин «Зимняя сказка» состоящий из Боровой Матки, Грушанки и Зимолюбки. Набор для лечения всех болезней мочеполовой**

системы мужчин и женщин - «Возрождение»: состоящий из Белого Каменного масла и 5 корней (Красный корень, Красная щётка, Бадан, Маралий корень, Боровая матка). А также Медуницу, Первоцвет, Золотую колючку, Омелу и Софору, Арнику, Каштан, Дрок, Родиолу розовую, Левзею, Льнянку, 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 скопетр, 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, Главпочтamt,  
До востребования

Климовой Ольге Викторовне.

e-mail: olga\_klimova1955@mail.ru

Телефон: 8-(918)- 488-93-70

**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, предупредит развитие сердечно-сосудистых заболеваний и поможет избавиться от мигрени 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



## НОВЫЙ ГОД

**Новый год уже подходит,**  
**Он приходит к нам зимой,**  
**Всем надежду он приносит,**  
**Ждем его как праздник свой.**  
**Во дворе мороз крепчает,**  
**На реке стреляет лёд,**  
**Нам они напоминают:**  
**Новый год уже идёт.**  
**В белом танце снег кружится,**  
**Словно звездочки, блестит,**  
**С неба лунный свет струится,**  
**Тишина вокруг стоит.**  
**Старый год от нас уходит,**  
**Скоро сдаст свои права,**  
**Всё, что было, он уносит**  
**И уходит навсегда.**  
**Вот и полночь наступает,**  
**Без пяти уже минут,**  
**Бой курантов ожидают**  
**Все, когда они пробьют.**  
**Мало ждать его осталось,**  
**Новый год сейчас придет,**  
**И встречать его собрался**  
**Весь Российский наш народ.**  
**Президент всех поздравляет,**  
**Он подвел уже черту,**  
**Он удачи всем желает**  
**В наступающем году.**  
**Вот куранты зазвенели,**  
**Бытут часы двенадцать раз,**  
**Засверкали огни в небе,**  
**И «ура» кричат все враз.**  
**Все в стране уже гуляют**  
**И встречают Новый год,**  
**Чаши дружбы поднимают,**  
**Верят все: кризис уйдет.**  
**И что только обещает**  
**Наступивший этот год?**  
**И надеемся, что станет**  
**Годом дружбы, мир придет.**  
**Наступил он несомненно,**  
**Любим мы его встречать,**  
**И хотели непременно**  
**Всем здоровья пожелать.**  
**Детям счастья мы желаем,**  
**Внукам мира и добра,**  
**Войны они чтобы не знали,**  
**Светило солнце им всегда.**

\*\*\*

## ОСЕНЬ

**Деревья сбросили наряд,**  
**Вот снова лето пролетело,**  
**В садах грачи уж не галдят,**  
**И роща опустела.**  
**Пришла осенняя пора**  
**В полях уныние вокруг,**  
**Теперь прохладней вечера,**  
**Птиц перелетных тянет юг.**  
**Днем солнце реже светит, греет,**  
**Всё быстро стало увядать.**  
**Одна лишь озимь зеленеет,**  
**И ели, как всегда, стоят.**  
**Туманы по утрам седые**  
**Висят в низине у реки,**  
**Ушли денечки золотые**  
**С собой и лето унесли.**  
**Лежит в лесу листва сырья**  
**Ковром намокшим на земле,**  
**А клен, последний листроняя,**  
**Грустит печальный на бугре.**  
**Всё небо тучами закрыло,**  
**И дождик часто моросит,**  
**А на душе тогда тоскливо,**  
**Когда в окно он к нам стучит.**  
**Зима опять скоро придет**  
**На смену осени.**  
**Потом Метель морозы принесет,**  
**Укроет снегом всё кругом.**  
**Когда уйдет её черед,**  
**Вновь ярко засияет солнце,**  
**Лазурным станет небосвод,**  
**Опять весна-красна вернется.**

## СКАЗАНИЕ О ДУБЕ

**Там, на верху горы, у моря,**  
**Где волны плещутся под кручиной,**  
**Как часовой, стоит в дозоре**  
**Один столетний дуб могучий.**  
**Над ним здесь ветер часто воет,**  
**Несутся тучи грозовые,**  
**А он стоит, как сильный воин,**  
**И держит вихри штурмовые.**  
**Что кремень твёрд, кряжист, огромен,**  
**Всё повидавший в долгой жизни,**  
**Огнём, стихией опаленный,**  
**Он тихо смотрит вниз с вершины.**  
**Он помнит ту войну лихую,**  
**Когда вокруг рвались снаряды,**  
**Бомбили немцы всё в округе,**  
**Пылали в городе пожары.**  
**Как с моря корабли чужие**  
**Ожесточенно порт громили,**

Там взрывы слышались глухие,  
 А в небе «мессеры» кружили.  
 Держался дуб, как люди, стойко,  
 За жизнь сражались тут когда,  
 Он повидал всего здесь столько  
 За все те страшные годы,  
 Тогда не сдался славный город,  
 Как этого враги желали.  
 Спасибо нашему народу,  
 Его геройски отстояли.  
 Потом закончилась война,  
 Фашизм в борьбе мы победили,  
 Вновь мирная пришла весна,  
 Но люди ужас не забыли.  
 Затем все вместе постепенно  
 С руин свой город возродили,  
 И каждый знал, что непременно  
 Он станет лучше и красивей.  
 Жизнь закипела в тех краях,  
 Давно тут раны залечили.  
 А дуб, как страж, как патриарх,  
 Стоит, как прежде, на вершине.  
 Его ни буря не страшит,  
 Ни град, ни снег, ни непогода.  
 С вершины строго он следит,  
 Чтоб был спокойным этот город.  
 Антипов Н.В.,  
 301264, Тульская обл.,  
 Киреевский р-н, г. Липки,  
 ул. Советская, 27-4.

\*\*\*



Уважаемые сотрудники газеты «Бабушкины рецепты». Я пенсионерка, вашу газету выписываю. Стихами увлекаюсь с детства. Высыпаю несколько стихов, долго не решалась на ваш суд.

## НОЧЬ

**Вот и пожаловала ночь**  
**В рваном трауре печали,**  
**Прискорбно просит ей помочь,**  
**Потому как обнищала.**  
**Туман одежду подал ей**  
**С запахом душистой розы,**  
**Тут звонко сыплет соловей**  
**Жемчуга, в подол алмазы.**  
**Петух отвесил серебра,**  
**Ночь обратно заспешила,**  
**Да не смогла сберечь добра,**  
**Растеряла, рассорила.**  
**И на траве росой блестят**  
**Серебро, жемчуг, алмазы,**  
**Туманом сотканный наряд**  
**Клочьями повис на лозы.**

### МАТЬ-ЗЕМЛЯ

Взывает к людям Мать-земля,  
Израненная, в шрамах:  
«Будьте разумны, сыновья,  
Довольно войн кровавых.  
Вас породила в мире жить,  
Без рабства, унижений,  
И мирно космосу служить  
Без жертвоприношений.  
Ведь те ракеты в небесах,  
Что ястребами кружат,  
Наводят на живущих страх,  
Грозятся уничтожить.  
Чтоб о минувшем не скорбеть,  
Чтоб затянулись раны,  
Страйтесь страсти обуздать,  
За мир боритесь, страны!»  
После войны разруха,  
Нужда в каждой семье,  
Вечно пустое брюхо,  
Заплаты на рванье.  
Тяжелым было детство,  
Лишенья, нищета,  
И досыта наестся -  
Вот детская мечта.  
В лесу мы пропадали,  
Ища чего поесть,  
То ягод набирали,  
Грибов, травы, что есть.  
Лес находился рядом  
И был, как лучший друг,

В жару ручей прохладный,  
А живности вокруг:  
Ежи, белки, лягушки,  
Да всех не перечесть,  
Премилые зверушки,  
Отрадно, что вы есть!  
Природа закаляла  
Бесштанных и босых,  
Вот так и возрастила  
Приемышей своих.  
Второю стала мамкой,  
С годами все родней.  
Душа спешит подранком  
За исцеленьем к ней.

### ОСЕНЬ

По озерам унылая осень  
Раскидала озобную рябь.  
Поседела небесная просинь,  
Зябко ежится в инее зябь.  
И ручей, словно в сонной дремоте,  
Не ревнится в обнимку с рекой,  
Понахолились кочки в болоте,  
Глядят поле небритой щекой.  
Всюду веет дыханием грусти,  
А в душе моей буйная цветь!  
Сердце солнечно светит в ненастье  
И малиновкой хочет запеть.  
Штальберг Анфиса Ивановна,  
155030, Ивановская обл.,  
Тейковский р-н, пос. Нерль,  
ул. 1-я Советская, д. 19.

### ДОКТОРЫ

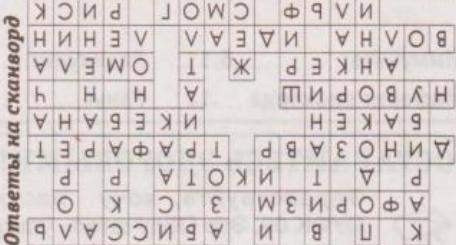
Встречаются два врача. Начинают говорить о жизни, вспоминать разные случаи из своей практики:

- У меня случай был, - говорит один, - пациент по всем прогнозам еще лет 10 назад умереть должен был, а до сих пор жив!!
- Да, - отвечает другой, - если человек хочет жить - медицина тут бессильна.

\* \* \*

Телефон доверия. Измученный консультант-психотерапевт уже четвертый час общается с бесконечно разговорчивым мужиком, у которого депрессия.

...значит, думали о самоубийстве... Нет? А вы подумайте, подумайте...



Ответы на сканворд

Канадский олень	↓	На нем рассада подрастает	↓	"Полеты" мечтателя	↓	Инейистый великан	↓	Ложе океана	→						
Крылатое изречение	→							Газ, делающий металл хрупким		Плавание + велосипед + кросс		И Нью-тон, и Бабель		Крем с эффектом пилинга	Итальянская кинозвезда
Ящер мелового периода		Хаотичная куча кирпичей		В него глядят, бреясь		Обжорный дефект речи	→					Карболовая кислота	Получено в бою	Боевая повозка Чапаева	
Буй, обозначающий мель	→		↓		▼			Клише для оформителя							▼
Богаческо-скрепка	→					Начертание букв	▼								
Ее укрощает серфингист	→	Регулятор малярника в часах				Мановение	↓	Жемчужные ныряльщицы		Букет в японском стиле		Ври, да знай ее	"Клен зеленый, ...резной"		
	→					личностный эталон	→			Кустарник-паразит				▼	
	→									Вождь родом из Симбирска				▼	
	→	Жанр танцевальной музыки	Верный соавтор Петрова					Грязный туман мегаполиса	→			Игра с огнем			
	→					"Самовар" на весь вагон	→					Хлопотное дело			



# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аденома.....	20	Ишемия.....	2	Сердечно-сосудистые заболевания.....	2
Аллергия.....	2	Ишиас.....	14	Стенокардия.....	2
Ангина.....	8			Стоматит.....	19
Аритмия.....	12	Кашель.....	1, 4		
 Боли в суставах.....	8, 9	Ларингит.....	12	Трешины на пятках.....	2
Бородавки.....	2	Лишай.....	2	Тонзиллит.....	19
 Вазомоторный ринит.....	3	Насморк.....	4	Трофическая язва.....	15
Воспаление придатков.....	20	Нехватка йода.....	4	Ушибы.....	4, 16-17
 Гипертония.....	17	Охриплость голоса.....	12	Фарингит.....	20
Гипоацидный гастрит.....	5	Пародонтит.....	19	Фурункулы.....	2, 14
Грибок.....	2	Пародонтоз.....	8	 Хроническая головная боль.....	11
 Дерматит.....	19	Перхоть.....	1	 Простуда.....	4
 Заболевания ЖКТ.....	14	Полипоз желудка и кишечника.....	5	Экзема.....	19
 Зубная боль.....	19	Псориаз.....	19	 Язва желудка и 12-перстной кишки.....	5
 Иммунитет.....	6, 11	Радикулит.....	14		
 Инфаркт миокарда.....	12	Раны.....	19		

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ЕСЛИ МУЧАЕТ КАШЕЛЬ.....	1
БОРЕМСЯ С ПЕРХОТЬЮ.....	1
РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ.....	2
ЭЛИКСИР ОТ СЕРДЕЧНОЙ ХВОРЫ.....	2
ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ.....	3
МОЛОЧАЙ ОТ ЧЕСОТКИ И ЛИШАЯ.....	3
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЙОДОВОЙ СЕТКИ.....	4
КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ	
БЕЗ ЛЕКАРСТВ.....	5
6 РЕЦЕПТОВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ	
ОТ ПАРАДОНТОЗА.....	8
ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ.....	8
С ЗАКРЫТЫМ РТОМ ЗЕВАЕМ,	
АНГИН ИЗБЕГАЕМ.....	8
МАЗЬ АКОНИТА ОТ БОЛЕЙ	
В СУСТАВАХ И СПИНЕ.....	9
ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ.....	10
О ЧЕМ ГОВОРИТ ХРОНИЧЕСКАЯ ГОЛОВНАЯ	
БОЛЬ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ.....	11
БАЛЬЗАМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ	
ИММУНИТЕТА.....	11
БАБУШКИНА КУХНЯ.....	12-13
ШЕЛ, УПАЛ... ОЧНУЛСЯ - ГИПС!	14
ЛЕЧЕНИЕ УШИБОВ	
НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ.....	16
СОСТАВ МОНАСТЫРСКОГО СБОРА	
ОТ ГИПЕРТОНИИ.....	17
ХЛЕБ ИНКОВ.....	18
НАДЁЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ.....	19
КАК ПОБОРОТЬ ФАРИНГИТ.....	20
ФИЗИОНОМИСТИКА ЖАНА ЛАФАТЕРА.....	20
ПРОЛЕЧИТЕСЬ СОСНОЙ.....	20
ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ.....	20
ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.....	22
СКАНВОРД.....	23
АНЕКДОТЫ.....	23

### ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!



Здравствуйте, хочу рассказать о прекрасном приборе - ОУФК 09. Это Облучатель ультрафиолетовый, который помог спасти меня от многих проблем.

Данное «солнышко» появилось в нашей семье более года назад, и с тех пор мы с ним не расстаемся. Используем этот прибор как для профилактики, так и для лечения ОРВИ, при обострении кожных заболеваний (дерматит), а также для обеззараживания воздуха в помещении в период эпидемии гриппа. Результат такой, что мои внуки этой зимой не болели, хотя ходят в детский сад. Соседка удивлялась, как же так, где вы так хорошо закалили внуков? А сейчас я ей на 8 Марта готовлю ответ - подарок! Это ультрафиолетовый облучатель! Спасибо вам, моя газета, приобрела его с вашей помощью. А также хочу поздравить всех женщин с красивым праздником весны! Не болейте! Оставайтесь красивыми всегда и здоровыми!

Скворцова Маргарита Павловна, г. Москва.

**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 (имена, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!

Вы можете подписатьсь на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог «Почта России»: годовой индекс - 14216. ЗАО «МК-Периодико» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» - 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» - 24241. Так же вы можете подписатьсь 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. Импортер 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-издательство».

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

№8  
ЧИТАЙТЕ В

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АННОНСИРОВАННОГО



**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:**

- Как сбросить 4 кг за неделю
- Средство от варикоза
- Как заставить желудок работать
- Средство от камней
- 7 лучших масок для волос с горчицей
- Если у вас появился кашель
- Избавляемся от желтого налета на зубах

Газета «Бабушкины рецепты».

Выпуск №7 (779). Тираж 202000 экз. Заказ 339. 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 06.02.2017

Сдано в печать 06.02.2017

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