

ПРОШЕЛ - ЗАНАЙ КОРОЛЕВ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ОЛГОСАХ 12

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
Как избежать болезней
и как их лечить

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОТ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №9(57)

300 полезных советов от разных недугов



Способы оздоровления
Опыт преодоления недугов
Семейные традиции самолечения



«А/Д минус» предупреждает скачки артериального давления

Почему из года в год количество людей с повышенным давлением неуклонно растет? Специалисты объясняют это тем, что с пищей мы получаем катастрофически мало нужных веществ, способных сохранить прочность, выносливость и эластичность сосудов в стрессовых ситуациях. Поэтому наука находится в поиске новых источников веществ природного происхождения, которые могли бы обогатить наш рацион и предупредить разрушение сосудов, улучшить их состояние, а значит, уменьшить предпосылки для повышения и «скачков» артериального давления.

Большим достижением в этой области стало появление натурального не лекарственного средства «А/Д минус» от компании «Эвалар». «А/Д минус» на основе сушеницы и красных цветков гречихи рекомендуется в качестве источника флавоноидов (рутина, кверцетина и др.), которые способствуют расширению сосудов, улучшают их тонус и эластичность, снижают проницаемость и ломкость капилляров, тем самым улучшая циркуляцию крови и уменьшая застойные явления.



Растения, входящие в состав «А/Д минус», выращены в экологически чистых предгорьях Алтая на плантациях «Эвалар» и переработаны в экстракты по уникальным низкотемпературным технологиям, которые позволяют сохранить активные вещества растений в первозданном виде.

Регулярный прием «А/Д минус» поможет защитить сосуды и тем самым уменьшить предпосылки для повышения и «скачков» артериального давления.

«А/Д минус» улучшит качество Вашей жизни.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д. 1, корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88, 661-35-65; доставка по Москве «Столица-Медик» 755-93-98; Санкт-Петербург аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 380-91-28, 450-04-50, 370-40-83, 717-73-58, 232-25-55, 641-01-01, 592-33-55, 430-61-30, 574-07-06, 375-19-19, 003; Астрахань 306-306; Барнаул 363-602; Белгород 524-912; Благовещенск 513-333; Владивосток 404-404; Вологда 723-031; Воронеж 428-428; Екатеринбург 321-39-26, 338-76-62; Иваново 327-150; Ижевск 512-239; Иркутск 201-208, 291-658; Йошкар-Ола 425-138; Калининград 645-870; Кемерово 539-090; Киров 571-571; Краснодар 255-78-04, 255-44-95; Красноярск 227-77-09; Новокузнецк 770-502; Новосибирск 221-47-57; Омск 445-515; Оренбург 780-994; Пермь 219-84-84; Ростов-на-Дону 273-81-10, 219-41-93; Рязань 968-787; Самара 952-82-11; Саратов 736-288; Смоленск 384-944; Сочи 687-000; Сургут 353-745; Тольятти 600-245; Томск 554-644; Тюмень 462-619; Улан-Удэ 613-666; Ульяновск 521-432; Уфа 223-05-66; Хабаровск 333-991; Челябинск 232-33-13; Чита 324-970; Ижмо-Сахалинск 424-687; Ярославль 305-541.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),

в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.

www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Сосудистые проблемы

Не проходит головная боль?	3
Диета при атеросклерозе	4
При спазме сосудов	5
Когда давление понижено	6
Противосклеротический чай	7
Целебный бутерброд	8
Как повысить давление?	8
Сладкое лекарство	9
Выручила настойка мордовника	10
Гипертонию надо лечить	10
Чтобы не болела голова	11
Не спешите глотать таблетки	12
Сотрясение головного мозга	12
Ай да спорыш!	13
Запасайтесь березовые листья	13
Не простое украшение	14
Лечитесь, не ленитесь!	14
Как я спасаюсь от головной боли	15
Если в голове шум...	16

Глава II

Заболевания сердца

Лечим сердце травами	18
Когда жжет сердце...	20
Средства от аритмии	21
Забудьте о болях в сердце	22
В помощь слабому сердечку	24
Мне помогли травы	25
Для сердечной мышцы	25
Предотвращаем инсульт и инфаркт	27
Как укрепить ослабленное сердце	27
Чего хочет сердце?	28
Сердечные невроты	29
Как я забочусь о сердце	31
При тахикардии	32
Сердце рвется из груди	33

Глава III

Болезни суставов

Чудо-мазь	34
Помогут мед и свекла	34
Если болит коленка	35
Посадите индийский лук	35
Сабельник и калган для суставов	36
Эффективные мази и настойки	38
Как унять суставную боль	39
От шпоры и болей в суставах	40
Для здоровья суставов	41
При радикулите, артрите, артрозе	43
В лечении поможет природа	44
Чем помочь суставам	45

Глава IV

Кожные заболевания

Бальзам на раны	46
Что спасет от чесотки?	47
Лихой нарыв вылечил картофель	49
Мазь из лопуха	49
Лечение грибковых заболеваний	
стопы	50
Нарцисс для кожи	51
Лечебный бальзам	51
Полезная зола	51
Простые средства от грибка	52
Чтобы кожа была чистой	52
От диатеза и лишая	53
Специфическое средство	54
Опыт наших предков	54
Что поможет в борьбе с пролежнями	55
Каланхоэ от герпеса	55

Глава V

Заболевания печени и желчного пузыря

Петров крест лечит цирроз	56
Тюбаж с гречкой	57
Растения против разрушения	57
Мои способы оздоровить печень	58
Как затормозить цирроз печени	59
Трифоль и кориандр разгоняют желчь	60
Месяц с расторопшей	60
Желчегонный бессмертник	61
Читатели советуют	61
Чтобы печень не болела	63
Очищение горчичным маслом	64

Глава VI

Болезни желудочно-кишечного тракта

Как одолеть язву желудка	65
Мне помогает золотой ус	67
В помощь желудку и кишечнику	68
Прополис для желудка	68
Если воспалилась поджелудочная железа	69
Как нормализовать кислотность	70
Травяные чаи	71
Рецепт от шлаков и токсинов	72
Оздоровливающий бальзам	73
Проблемы с кишечником?	73

Глава VII

Заболевания почек

Позаботьтесь о почках	76
Почечный чай	76

СОДЕРЖАНИЕ

Капустная зола промывает почки	77	Как восстановить речь после инсульта	94
Лечусь травами	78	Нельзя мириться с болезнью	95
Избавляемся от кисты на почке	78	Неврит лицевого нерва	95
Зеленый венчик для почек	79	От межреберной невралгии	97
Крапивное варенье растворяет камни	80	Как помочь при неврите	98
И тогда не «поздно будет пить		Не спится...	99
«Боржом»	80	Фитотерапия при бессоннице	100
Как выгнать камешки из почек	81	Снадобье от головокружения	101
Требуется арбуз!	82		
От многих хворей спасает стальник	83	Глава IX	
Если у вас больные почки.		Болезни органов дыхания	
Советы нефролога	83	Когда нечем дышать	102
Вылечит природа	84	Чего боится бронхит	103
		Винегрет от бронхита	104
		Для голосовых связок	104
		Пора расстаться с астмой	105
		Бронхит и виноград	106
		Лук лечит	106
		А вдруг пригодится	106
		Как расстаться с астмой	107
		Лекарство из золы	108
		Готовим «капли датского короля»	109
		Цена коры	109
		Травы от плеврита	112

Глава VIII

Нервные заболевания

Воспаление тройничного нерва	86
Беспокоит седалищный нерв?	87
Нервы расшалились...	87
Когда страдает нервная система	89
Воспаление седалищного нерва	90
Жизнь после инсульта	91
Коварная болезнь	92

**Следующий сборник - «Мужское здоровье», №10(58) -
поступит в продажу 20 октября 2010 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Frenta | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 9(57), сентябрь 2010 г.**

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovy@gmi.ru

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20 факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Подписано в печать 17 августа 2010 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 8 сентября 2010 г.

Тираж 124461 Заказ № 5054009. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
603950, г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Сосудистые проблемы

Не проходит головная боль?

При головной боли помогает такое народное средство.

1 ст. ложку корней и корневищ иван-чая залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 45 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Можно траву иван-чая смешать с травой клевера (в равных частях).

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса и процедить. Пить по 1-2 стакана в день вместо чая.

Эти средства не только хорошо избавляют от головной боли, но и помогают от бессонницы.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Полезный совет

При сильных головных болях из-за нервного перенапряжения 1 раз в день принимайте смесь из 1 стакана свежего козьего молока с 1 ст. ложкой ягод калины, протертых с 1 ч. ложкой натурального меда.

При гипертонии дозу можно увеличить до 2-3 стаканов смеси в день.



ФИТОаптечка

Избавиться от головной боли поможет 0,5 ч. ложки имбиря, смешанного с водой. Пасту из имбиря выкладывают на лоб и держат некоторое время. В результате улучшается кровообращение и головная боль уходит.

Н. ФЛИССАК, г. Хабаровск.

Диета при атеросклерозе

У моей мамы развивается атеросклероз. Я слышала, что большое значение в лечении данного заболевания имеет диета. Какая именно?

Н. ФИЛИПОВА, Нижегородская область.

На вопрос читательницы отвечает врач-кардиолог Вера Яковлевна ЕРМОЛИНА:

При атеросклерозе в стенках сосудов откладываются склеротические бляшки. Эти бляшки уменьшают просвет сосуда и мешают току крови. В итоге страдают внутренние органы: ведь питательных веществ и кислорода в них поступает меньше, чем нужно. Возникают **головные боли, проблемы с памятью, повышение давления, боли в сердце, нарушение работы нижних конечностей**, могут образовываться **камни в желчном пузыре**. Наиболее опасные последствия атеросклероза **сердечно-сосудистые заболевания: гипертоническая болезнь и стенокардия**.

При атеросклерозе и для его профилактики рекомендуется соблюдать диету, которая в отличие

от таблеток не имеет побочных эффектов.

В питании особое внимание следует уделять овощам, фруктам и ягодам в сыром виде, богатым солями калия - кураге, черносливу, персикам, абрикосам, ананасам, шиповнику, картофелю, капусте, баклажанам; продуктам, богатым солями магния - овсяной, гречневой, пшенной крупам, отрубям, грецким орехам, миндалю; морепродуктам морской капусте, креветкам, морской рыбе и др.

Животный жир заменяйте растительными маслами. Мясо употребляйте постное (нежирную говядину, баранину).

Молоко и творог покупайте обезжиренные, сыры неострые и нежирные.

Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, не увлекайтесь сладкими напитками. Пейте чай, фруктовые, овощные, ягодные соки, минерализованные негазированные воды. Общее количество соли не должно превышать 1 ч. ложки (5 г) в

день. Пищу лучше готовить на пару, варить, запекать, а не жарить.

Поддерживайте нормальный вес тела, для чего занимайтесь физическими упражнениями (умеренно) и следите за калорийностью своего питания.



ФИТОаптека

Головную боль можно снять, приложив к виску кожуру лимона (внутренней стороной). Через некоторое время место под лимонной коркой начнет краснеть и зудеть. Головная боль постепенно стихнет.

Н. МАКАРОВА, ст. Ессентукская Ставропольского края.

При спазме сосудов

Хочу поделиться с читателями эффективным рецептом, который помогает при заболеваниях, связанных со спазмами сосудов, нарушением мозгового кровообращения и атрофией мышц, а также оказывает общее укрепляющее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Настойка мордовника: 2 ст. ложки семян мордовника залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте и чаще встряхивайте для лучшей вытяжки.

Начинайте принимать настойку с 3 капель, ежедневно прибавляя по 1 капле, и так доведите до 15 капель, больше дозу не превышайте. Капли разводите в трети стакана воды. Курс - 2-3 недели, потом 10-14 дней пере-

рыв, лечение длится 4-6 месяцев. Лекарство принимайте за 20 минут до еды 3 раза в день.

Еще пейте настойку марьянника (за 30-40 минут до еды, чтобы между лекарствами был перерыв 15-20 минут).

Настойка марьянника: 1,5 ст. ложки травы залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, чаще встряхивая.

Принимайте настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель, затем сделайте неделю перерыва и продолжите лечение.

При приеме мордовника иногда возникает легкое головокружение. У гипертоников настойка этого растения может спровоцировать повышение давления. В этом случае

нужно снизить дозу или сделать внеочередной перерыв. И помните: как при всяком природном лечении вы должны пройти через ответную реакцию организма (обычно обострение заболевания). Все это говорит о начавшейся борьбе вашего организма с болезнью.

Главное - не отчаивайтесь и верьте в свои силы.

Настойки мордовника и марьяника помогают при атеросклерозе, нарушении координации движения, головокружении, избавляют от внутричерепного давления, гипотонии. Эти средства также рекомендуются при стрессах и депрессиях.

А. ГРОЗИНА,
г. Рассказово
Тамбовской области.

Когда давление понижено

Мою дочь мучает низкое давление - 90/60, а пульс при этом у нее 90 ударов в минуту. Как можно улучшить ее самочувствие?

Н. ЧЕРНЫШЕВА, г. Иркутск.

Во-первых, нужно найти причину пониженного давления (гипотонии) и устранить ее, а для этого желательно пройти полное медицинское обследование.

Во-вторых, поддержать хороший сосудистый тонус и восстановить давление помогут прогулки на свежем воздухе, разумные физические нагрузки, массаж, плавание. Чем больше работают мышцы, тем выше тонус в венозной системе и больше приток крови к сердцу, тем быстрее нормализуется давление.

И в-третьих, вместо медикаментов можно помочь себе травяными настоями, отварами.

Народная медицина предлагает для лечения гипотонии следующие средства.

◆ Настой очитка: 1 ст. ложку сухой травы очитка залить 1,5 л кипятка,

настоять в течение часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока давление не нормализуется.

◆ Настойки элеутерококка, левзеи, аралии, женьшеня и золотого корня (их можно купить в аптеке) принимать по 15-20 капель 3 раза в день (последний раз - за 2-3 часа до сна).

При гипотонии очень полезно утром и вечером принимать по 10 минут контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду (по 2 минуты). Заканчивать процедуру следует холодной водой.

Можно обливаться водой - сначала комнатной температуры, а затем более прохладной. После обливания не вытираться, надеть на мокрое тело халат и сверху пальто. Быстро походить, пока не станет жарко. Для усиления эффекта советуют в воду

добавлять яблочный уксус (1 ст. ложку на 10 л воды).

Все усилия по борьбе с гипотонией должны быть направлены на укрепление жизненного тонуса.

Для этого надо прежде всего нормально спать. Сон в пределах 9-10 часов — это жизненная необходимость для всех гипотоников. Родственники должны об этом знать и относиться к столь длительному сну нормально. Не называйте свою дочку соней, не тормозите ее, поскольку долгий сон — это защитная реакция ее организма.

Больные гипотонией должны уметь правильно вставать. Когда человек спит, возникает относительная недостаточность кровоснабжения мозга. Если гипотоник резко встанет, он может потерять сознание. Поэтому,

проснувшись, надо немного полежать, сделать легкую гимнастику лежа (хотя бы погибать кисти рук, стопы ног, коленные и локтевые суставы), потом сесть в кровати, посидеть, не свешивая ноги; затем спустить ноги с кровати и опять посидеть, вставать надо, опираясь на стул, который должен стоять около кровати.

Кушать нужно не менее 4 раз в день. Пища должна содержать достаточное количество минеральных веществ и витаминов (особенно группы В). Жирного и мучного старайтесь дочери давать меньше.

Возьмите за правило периодически измерять ребенку давление. Это поможет избежать неприятных сюрпризов, а главное — узнать, что же все-таки дочери помогает.

Противосклеротический чай

Народная медицина для борьбы с атеросклерозом предлагает принимать такой противосклеротический чай с медом.

Возьмите листья иван-чая (4 ст. ложки), смешайте с травой зверобоя продырявленного (1 ст. ложка), травой пустырника (1 неполная ст. ложка) и листьями березы (1 неполная ст. ложка).

1 ст. ложку сбора залейте в чайнике 1,5 стакана кипятка, настаивайте 20 минут и пейте с медом, как чай.

При атеросклерозе нужно соблюдать рекомендации по организации

режима дня, диеты, фитотерапии, обязательна физическая активность.

Необходимо ежедневно съедать вместе с пищей 2-3 зубчика чеснока.

Очень полезны свежие яблоки. Они помогают выводить излишки холестерина из организма.

Принимайте по 1 ст. ложке льняного масла 2 раза в день во время еды в течение месяца. Через 2-3 недели перерыва курс можно повторить.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

При атеросклерозе полезно принимать отвар из травы иван-чая.

Для приготовления лечебного средства 2 ст. ложки травы иван-чая

залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и поварите 15 минут. Затем дайте настояться до охлаждения и процедите. Готовый отвар принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Целебный бутерброд

Я болела гипотонией долгое время, пока одна женщина не подсказала мне рецепт, который очень мне помог. Хочу поделиться им с читателями.

При пониженном давлении надо каждое утро натощак съедать ломтик ржаного хлеба, намазанный прокрученной с сахаром черной смородиной. Запивать этот бутерброд следует стаканом свежего молока.

Мне пришлось съесть целую банку этого вкусного и полезного лекарства, прежде чем болезнь покинула меня. Ничего прежде не помогало, а это помогло.

В. ИВАНОВА, г. Рыльск Курской области.

Как повысить давление?

Многие (иногда даже врачи) к гипотонии относятся с пренебрежением, а в некоторых лечебниках об этой болезни совсем не упоминается, как о не стоящей внимания. Но у кого низкое давление, те знают, как трудно с этим жить и бороться. Человека все время одолевает сонливость, ощущение упадка сил, потери работоспособности, пессимистическое настроение и т. д. Это я знаю на примере своих близких. Посоветовать могу следующее: больше надеяться на свои силы в лечении гипотонии, так как процесс этот длительный и требует терпения и настойчивости.

Приобретите тонометр для измерения давления и измеряйте его 4 раза в сутки (выполняя все указания врачей) по такому расписанию: в 8 утра, в 12 дня, в 16 вечера и перед сном.

Ежедневно ведите дневник, где фиксируйте, что вы в промежутках между замерами делали, сколько отдыхали, работали, гуляли, ели, пили, какие эмоциональные нагрузки перенесли и т. д.

Все это нужно делать в течение 4-5 недель, можно дольше. Только в этом случае у вас будет полная картина, что и как на вас действует, в каких случаях ваше давление по-

вышается, а в каких понижается. В соответствии с этим вы разработаете ритм своего образа жизни (питания, труда, отдыха и т. д.), направленный на повышение давления.

Например, вы заметили, что давление поднимается после физической нагрузки - трудитесь больше; почувствовали, что после какого-то напитка вам стало лучше - употребляйте его. И наоборот, исключите все, что давление понижает.

Опишу наиболее простые и доступные рецепты повышения давления.

◆ 1 ч. ложку измельченных корней **родиолы розовой** залить 1 л воды. Кипятить 10 минут, настоять 10-15 минут.

Пить по 2-3 стакана в день.

◆ 2 ст. ложки травы **бессмертника** залить 1 стаканом кипятка. Настаи-

вать 30-40 минут (лучше в термосе).

Принимать по трети или половине стакана 2-3 раза в день (утром и в обед) за 30 минут до еды в охлажденном виде.

◆ 2 ст. ложки сухих цветочных корзинок и листьев **татарника** колючего залить 1 стаканом воды. Кипятить на слабом огне 10 минут. Настоять, укутав, 30 минут.

Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Можно заваривать и одни листья.

Помните, что травяные отвары более 2 дней хранить нельзя: они теряют свои целебные свойства. Курс лечения травами составляет не более 3 недель (если нет оговорок), затем делают перерыв на 2 недели и курс повторяют.

**Р. ШИГАЕВ, г. Канаш,
Чувашская Республика.**



ФИТОаптека

1 кг очищенной тыквы пропустите через мясорубку вместе с 3 крупными сочными лимонами с тонкой кожурой (но без семечек). Хорошо размешайте с 1 кг сахара, а лучше меда. Храните готовую смесь в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день. Средство хорошо помогает при гипертонии, а также снимает боли в желудке.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Сладкое лекарство

Хочу поделиться рецептом с теми, у кого понижено давление.

Нужно взять 6 лимонов среднего

размера, хорошо промыть, удалить семена и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Перемешать

и сложить в 3-литровую банку, налив в нее 1 л холодной кипяченой воды. Выдержать 36 часов в холодильнике в закрытой банке, затем добавить 500-600 г жидкого меда, перемешать и вновь поставить на 36 часов в холодильник.

Принимать смесь нужно 3 раза

в день по 50 г за 30 минут до еды. Если результат не замечен спустя 2-3 недели, курс лечения повторить. Я надеюсь, что этот рецепт кому-нибудь поможет нормализовать давление.

**Г. ШКАРУПА, г. Белово
Кемеровской области.**

Выручила настойка мордовника

Гипотония меня донимала продолжительное время. Часто артериальное давление падало до 80 мм рт.ст. и как следствие - постоянная слабость, круги перед глазами, шум в ушах, потеря ориентации и другие неприятности.

Медикаментозное лечение не помогало. Выручила настойка мордовника шароголового: 6 г очищенных от оболочки семян (или 2 ст. ложки неочищенных) я залил 0,5 л 70°-ного спирта и 3 недели настаивал в темном месте, периодически встряхивая.

Принимал по 10 капель настойки на треть стакана воды 2 раза в день

за 30 минут до еды (при повышенном АД - по 20 капель) 3 недели, затем делал перерыв на 2 недели и снова повторял курс. Так лечился до положительного результата.

При головных болях, связанных со спазмами сосудов, быстрой утомляемости и слабости я брал 0,5 ст. ложки неочищенных семян мордовника, засыпал в термос и заливал 1 стаканом кипятка. Через 7 часов процеживал и принимал по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 3 недели, перерыв 2 недели.

**А. АСТРАХАНЦЕВ, п. Первомайск
Тамбовской области.**

Гипертонию надо лечить

В прошлом году я перенесла два инсульта и считаю, что произошли они только по моей вине. Книжки, тетрадки, планы, общественная ра-

бота, стрессы, перекус на ходу - все это привело к гипертонии. Давление измеряла редко, таблетки обходила стороной и в результате - гипертони-

ческие кризы. «Скорая» придет, сделает укол, я ночью отлежусь, а утром снова «ползу» на уроки. От лечения в больнице отказывалась, думала, что в школе без меня не обойдуся.

Милые, дорогие читатели, не повторяйте, пожалуйста, моих ошибок. Гипертонию надо лечить, начиная с I стадии (у меня сейчас III стадия). Снизить давление можно с помощью различных рецептов.

Я хочу поделиться, как я регулирую давление с помощью красной рябины.

3-4 веточки рябины завариваю 1 стаканом кипятка. Пью настой по половине стакана утром и на ночь.

Осенью, когда поспевают ягоды, я просто ем их свежими или в виде варенья.

Теперь давление стараюсь измерять утром, в обед и вечером, но если необходимо, то и ночью.

Л. РОЖКОВСКАЯ,
Смоленская область.

Предлагаю доступные и эффективные способы лечения гипертонии.

Возьмите горсть листьев черной смородины, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите и выпейте (можно половину). И так 2-3 раза в день, это позволит поддерживать давление в норме.

Повышенное артериальное давление, особенно на начальных стадиях болезни, нормализует сок черноплодной рябины. Благодаря большому количеству рутина, он снижает проницаемость и ломкость капилляров. Пейте сок по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (или ешьте по 100 г плодов). Курс лечения - 10-20 дней.

Противопоказания гипотония, гастриты с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

При высоком давлении помогает и такое средство. В стакан свекольного или морковного сока добавьте 1 ч. ложку сока чеснока. Пейте перед едой.

В. СТЕПАНОВИЧ, г. Волжский
Волгоградской области.

Чтобы не болела голова

Без головной боли сегодня не живет, наверно, ни один из нас. Поэтому хочется рассказать о некоторых несложных рецептах избавления от этого недуга.

Для того чтобы избежать головной боли, следует каждый день выпивать натощак 1 стакан молочной

сыворожки либо простокваши. Можно употреблять и огуречный, капустный рассол.

Ежедневно в рационе должны быть орехи, сыр, изюм.

При головных болях хорошо помогает такое средство: разбить яйцо и смешать его с почти кипящим

молоком. Принимая этот «коктейль» каждый день, постепенно можно полностью избавиться от головных болей.

Попробуйте также прикладывать на ночь ко лбу и затылку свежие листья лопуха (нижней стороной). Делать это нужно с перерывом в 2 дня.

При постоянных головных болях пейте сок свежего картофеля или сок черной смородины по четверти стакана 3 раза в день.

Еще один рецепт: отварить без

соли 1 кг очищенного картофеля и есть его в течение дня, обмакивая в сахар. При этом возникнет сильная жажда, но пить нельзя! Потерпите до утра. Процедуру стоит повторить снова спустя 1 месяц.

При любых головных болях хорошо помогает меновазин. Этим совсем недорогим аптечным препаратом нужно протирать шею и виски перед сном.

Н. ПШЕНИЧНИКОВА,
г. Анжеро-Судженск
Кемеровской области.

Не спешите глотать таблетки

При головной боли не спешите глотать таблетки. Можно прислониться лбом к холодному оконному стеклу. Помогает также хождение босиком по росистой траве. Если есть под рукой лимон, приложите по ломтику к вискам. Можно растереть виски уксусом, хорошо помогает полоска (шириной 7-8 см) из мягкой шерсти, спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

При мучительной головной боли, вызванной спазмом сосудов, помогают горчичники. Их накладывают между лопатками, на затылок, ниже роста волос, на икроножные мышцы. Вместо горчичников можно использовать натертые хрен или редьку.

О. ВЕРШУК,
д. Стоялово,
Могилевской области, Беларусь.

Сотрясение головного мозга

Хочу предложить читателям надежный, проверенный способ лечения головной боли, которая возникает из-за сотрясения головного мозга,

ушибов. Для этого понадобится сито с деревянными краями. Конечно, такое сито есть не у всех, но если постараться, то можно найти.

Край сита нужно зажать зубами таким образом, чтобы лицо оказалось внутри его поверхности. Затем легонько ударьте пальцами левой руки по правой стороне сита, после чего пальцами правой руки ударьте по левой стороне сита. Потом ладонями обеих рук также легонько ударьте по обеим сторонам сита. Старайтесь, чтобы сила шлепков была одинаковой. Можно повторить эти действия еще раз.

А вечером того же дня проделайте следующее: встаньте лицом к гладкой поверхности (крашеной,

полированной, кафельной, зеркальной - любой), прислоните лоб и нос (вспомните, как в детстве прижимались к оконному стеклу) и начните медленно приседать, не открывая при этом лба. Лоб начнет как бы перескакивать мелкими шажками вниз, возникнет вибрация. В этом и заключается метод лечения. Боль проходит очень быстро, иногда даже после 3 сеансов.

Кто не верит, пусть проверит.

О. КУРЬЯНОВА,
с. Стремилowo
Московской области.

Ай да спорыш!

Как-то в одном журнале лет 15 назад прочитал, что спорыш снимает головную боль, а в некоторых странах его применяют для снижения давления.

1 ч. ложку спорыша заливают половиной стакана воды, доводят до кипения, настаивают. Процеживают и делают по 3-4 глотка несколько раз в день.

Как-то один врач писал, что лучший доктор для больного - сам больной. Это действительно так. Не спешите хвататься за таблетки, прислушайтесь к своему организму, он подскажет вам правильное лечение.

Е. ИВАНИН, с. Сомово Орловской области.

Запасайте березовые листья

Решила я написать свою историю, может, она кому пригодится.

Одно время у меня так сильно болела голова, что я по ночам не могла спать. Встала на учет к невропатологу, но его лечение никаких

результатов не давало. И вот одна знакомая старушка посоветовала мне «березовый рецепт».

Нужно вечером заварить в тазике березовые листья. Когда вода остынет до терпимого, нужно помыть в

ней голову (без мыла и шампуня). Потом обложить голову распаренными листьями, завязать целлофаном, а сверху укутать теплым платком или махровым полотенцем. Утром березовый компресс снять, голову ополоснуть чистой водой. Делать так 10 раз.

Не поверите - мне очень помогло это лечение. С тех пор прошло уже много лет, а голова болит очень редко. Попробуйте это чудо-средство и вы забудете про головную боль, станете чувствовать себя очень хорошо.

А. ГОРЧАКОВА,
с. Ребриха Алтайского края.

Не простое украшение

Мне очень хочется помочь людям, которые страдают от головной боли. Приведу доступные средства.

Если «тяжелая» голова от переутомления, то примите **теплую ванну**, съешьте кусок соленой рыбы или выпейте настой мелиссы.

При болях в затылке помогают **наклоны головы** в разные стороны и **массаж**.

Если мучают сильные головные боли, то пейте свежий **сок смородины** (черной) по четверти стакана 3 раза в день.

При систематических головных

болях помогает **сок свежего картофеля**, который принимают длительно с интервалом в месяц по четверти стакана 3 раза в день в течение 3 недель. Боли со временем исчезают, голова становится ясной.

Для профилактики головных болей выпивайте ежедневно натошак **стакан сыровотки** и носите **янтарные украшения** на шее. Это просто и невероятно доступно, а голова всегда будет легкой и ясной.

Г. ПАЖИНСКАЯ,
п. Петропавловский
Челябинской области.

Лечитесь, не ленитесь!

От головной боли я лечилась с помощью глины. У нас в деревне проводили газ, и глина из глубины лежала на поверхности, как желтое сливочное масло. Я ее набрала,

залила холодной водой и оставила на солнце на 3 дня. Потом делала лечебные компрессы.

На ткань накладывала глину пластом толщиной 4-5 см на один конец,

другим заворачивала. Такой пакет с влажной глиной клала на больную голову и держала 30-40 минут.

Если было свободное время, то, сняв один компресс, я тут же делала из свежей порции глины второй. Если нет, то лечилась на другой день. Зимой поверх компресса нужно положить что-нибудь теплое.

Использованную глину я вновь заливаю чистой холодной водой и на 3 дня на солнышко. И она опять готова к применению.

Лечилась так 10-14 дней. Боли ушли. Так же можно лечить ноги, ушибы.

Лечитесь, не ленитесь!

Н. ДОЛГОВА, Орловская область.

При головокружении

При головокружении хорошо помогает отвар из плодов боярышника.

1 ст. ложку плодов нужно залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Готовое средство пить как чай.

Эффективна и крапива.

1 столовую ложку крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день вместе с медом.

О. МАСЛОВСКАЯ, г. Няндомы Архангельской области.

Как я спасаюсь от головной боли

При нашей современной жизни с ее каждодневными стрессами, загрязненным воздухом и нехваткой времени на отдых люди часто страдают от головных болей.

Чрезмерные нагрузки, как физические, так и психологические, являются причиной возникновения тупой давящей боли в голове.

Чтобы улучшить свое состояние, воспользуйтесь народными средствами: ванной для рук, луковым компрессом или успокаивающим травяным чаем.

Чай из листьев белой ивы и лапчатки гусиной. Этот чай быстро убирает головную боль, но может вызвать раздражение желудка, поэтому не стоит им увлекаться при желудочно-кишечных заболеваниях.

Смешайте по 1 ст. ложке сухих листьев белой ивы и лапчатки гусиной, добавьте 1 дес. ложку сухих цветков календулы.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 15 минут, процедите.

Если у вас острая головная боль, то выпейте сразу полную чашку чая. Если боль хроническая, приготовьте двойную порцию чая и пейте его в течение дня. Боль утихнет.

От головной боли можно избавиться с помощью некоторых **эфирных масел**. Попробуйте втереть несколько капель масла мяты в виски, лоб, шею. Результат не заставит себя долго ждать.

Холодная ванна для рук помогает остановить усиливающуюся головную боль. Опустите одну руку на несколько минут в холодную воду, а затем энергично разотрите ее полотенцем.

Или примите **горчичную ножную ванну**. Наполните таз горячей водой и растворите в ней 2 ст. ложки горчицы. Парьте ноги 5 минут.

При боли в затылке помогает **луковый компресс**. Нарезьте луковицу кружочками, положите кружочки на шею, накройте полотенцем, закрепите шарфом и держите 20 минут, затем ополосните кожу теплой водой.

Мне 73 года, от головной боли спасаюсь только этими рецептами.

**В. ТЫЧКОВА, ст. Чепигинская
Краснодарского края.**

Полезный совет

При нарушении мозгового кровообращения надо набрать в лесу опавших сосновых зеленых шишек.

10-12 шишек вымыть в проточной воде, измельчить и залить 0,5 л водки или 70%-ного спирта, настоять 12 дней в темном месте.

Принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день, растворяя в стакане чая.

Курс длится 1 неделю, после - перерыв 1 месяц.

Этот состав можно использовать и при артрозе в виде компрессов на ночь.

В. ЗАВЬЯЛОВ, г. Сатка Челябинской области.

Если в голове шум...

После перенесенного стресса я мучилась от сильной головной боли и шума в голове. Лечилась так.

50 г измельченных плодов каштана вместе с коричневой кожурой заливала 0,5 л водки и настаивала 2

недели в темном месте. Готовую настойку принимала по 30-40 капель с подслащенной водой за 15-20 минут до еды.

Потом я усложнила рецепт. Плоды каштана стала смешивать с

софорой японской, омелой белой и лещиной (все поровну). 50 г смеси заливала 0,5 л водки и настаивала 21 день.

Настойку хранила в темном месте, принимала по 1 дес. ложке вместе с водой 3 раза в день до еды.

Это средство хорошо помогает не только при головной боли, гипертонии, но и при тромбофлебите, варикозном расширении вен, ревматизме, аденоме простаты, стенокардии. Настойка препятствует образованию тромбов и укрепляет стенки кровеносных сосудов.

3. ДУБИНИНА, ст. Ессентукская Ставропольского края.

При шуме в голове необходимо включить в свой рацион молоко, мясо, рыбу, то есть продукты, бога-

тые незаменимыми аминокислотами. Желательно уменьшить потребление соли, сахара, а кофе и алкоголя исключить вовсе.

Нужно принимать комплексные витамины с микроэлементами.

Поможет и фитотерапия.

Настойка красного перца. Ее можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно. 4-5 стручков красного перца залейте 0,5 л водки, настаивайте 20 дней, периодически встряхивая. Готовое средство втирайте в кожу головы.

Полынь горькая. Полезно и эффективно вдыхать запах этой травы, растирая ее в ладонях. Соком свежей полыни смазывают уши и втирают его в кожу головы.

Т. СОЛДАТОВА, с. Елань Свердловской области.



ФИТОаптека

Справиться с головной болью поможет такое средство.

Горсть мяты нужно прокипятить в половине стакана воды, вылить жидкость на хлеб, желательнo черный, сделать лепешку. Сбрызнуть уксусом, положить на хлопчатобумажную ткань и приложить к голове на 30-40 минут. Эффект будет отличный.

Полезный совет

Разбить в стакане свежее яйцо. Залить его кипящим молоком, быстро размешать и выпить. Если делать так несколько дней подряд (до 5 дней), мигрень уйдет. Средство испытанное.

И. САМОДУРОВА, п. Анджиевский Ставропольского края.

Глава II

Заболевания сердца

Лечим сердце травами

Расскажите, пожалуйста, чем можно укрепить сердце (было 2 инфаркта) после коронарного шунтирования (у меня 4 шунта). Я пью таблетки, можно ли подключить траволечение? Есть ли какие-нибудь ограничения в еде? Что делать, если набираешь вес (не переедаю)? Я очень бурно на все реагирую: слезами горя или радости. Вредны ли такие яркие эмоции?

Н. П., г. Тобольск.

На вопрос читательницы отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА:

- Траволечение при ишемической болезни сердца и атеросклерозе подключать можно и даже нужно.

При атеросклерозе и стенокардии эффективен следующий метод: сок

половины лимона нужно смешать с 0,75 стакана кипяченой воды и с 1 ч. ложкой меда. Пить 1 раз на ночь.

Можно также взять 2 средних лимона, апельсина, удалить из них

косточки и провернуть через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать в стеклянной банке при комнатной температуре сутки, затем поставить в холодильник. Принимать с чаем по 2-3 ч. ложки в день.

После перенесенного инфаркта в восстановительном периоде рекомендуется смесь из изюма, измельченных грецких орехов, меда (все ингредиенты берутся по 1 стакану) и сока 1 большого лимона.

Другой народный способ быстрого восстановления после инфаркта.

1 ст. ложку чистотела с верхом заваривают в термосе 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут. Принимают по 1 ст. ложке в день до еды в течение 10 дней.

Не стоит забывать, что ни один из народных методов не является панацеей и не может полностью заменить лечение таблетками.

Важно ограничивать количество выпиваемой жидкости, разрешается не более 1 л любой жидкости в день: чая, какао или сока. Танин, содержащийся в чае, способствует снижению холестерина. Правда, слишком крепкий чай пить не рекомендуется. А вот от кофе лучше отказаться совсем. Отдайте предпочтение компотам: изюм, курага, да и любые сухофрукты содержат много магния и калия, которые необходимы для поддержания работы сердца. Полезной считается минеральная вода.

Стоит ограничить употребление алкоголя, пряностей, специй, копченых, соленых, жареных и жирных продуктов.

Ешьте мало, но часто: организуйте себе полдник, второй завтрак.

Не увлекайтесь солью, в день достаточно 3-5 г.

Постарайтесь, чтобы углеводы в организм поступали за счет продуктов, богатых клетчаткой (фруктов, овощей, ягод, овса), а не за счет белого хлеба и сладостей. Это особенно важно, если у вас есть лишний вес.

Народные методы лечения атеросклероза.

Заполните половину литровой банки цветками клевера, залейте 0,5 л водки и поставьте в темное место. Через 2 недели настойка будет готова к употреблению.

Принимать ее нужно по 1 ст. ложке в день перед обедом или на ночь.

Курс длится 3 месяца, после делают перерыв на 2 недели и повторяют лечение.

Принимайте четверть стакана сока красной смородины за полчаса до еды.

200 г коры рябины обыкновенной залейте 0,5 л кипятка и прокипятите на малом огне 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут. Выпейте глотками за 1 час (суточная доза).

Хорошо вымытые листья подорожника мелко нарежьте, отожмите сок, смешайте с равным количеством меда и варите 20 минут.

Принимайте по 2-3 ст. ложки в день. Храните средство в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

От излишней эмоциональности вам помогут избавиться такие на-

туральные растительные средства, как новопассит, персен, мята, пустырник.

ОТ СТЕНОКАРДИИ

Возьмите 1 л меда, сок 10 лимонов, 10 очищенных головок (но не долек) чеснока. Чеснок нужно растолочь или пропустить через мелкую решетку мясорубки. Все ингредиенты смешайте и настаивайте в закрытой банке в течение недели.

Принимайте лекарство 1 раз в день по 4 ч. ложки не торопясь (ежедневно). Этого количества должно хватить на 2 месяца.

Е. АНДРЕЕВА, с. Покровка, Башкортостан.

Мой муж от стенокардии лечится ягодами фейхоа.

Фейхоа можно купить поздней осенью на базарах. Я заготавливаю лекарство впрок. Покупаю сразу на год по 1 кг на месяц.

Фейхоа проворачиваю в мясорубке и замораживаю, можно есть плоды и целиком. Муж съедает по 2 штуки за полчаса до еды, утром и вечером, а если в измельченном виде, то по 1 ст. ложке.

Лечится он так уже третий год, результат прекрасный, утренних приступов нет.

Г. СЕРГЕЕВА, Нижегородская область.

Когда жжет сердце...

На очередном приеме у врача-кардиолога мне поставили диагноз: фиброз створок, гипертрофия миокарда левого желудочка. На протяжении двух лет у меня жгло сердце днем и ночью. Я знал, что это может плохо закончиться, поэтому задался целью найти необходимый способ лечения. Я читал много газет, журналов, просил у Бога помощи, испробовал немало различных рецептов.

Прошло уже 2 месяца, как сердце не жжет и не колет. А помогли мне очень простые и дешевые средства.

1. Подсолнечное масло - 4 части, мед - 2 части, лимонный сок - 2 части. Все смешать и принимать по 1 ч. ложке каждое утро натощак. Это

улучшает работу сердца, укрепляет сосуды. Курс лечения не ограничен (я принимал снадобье 10 дней).

2. Капсулы рыбьего жира. Принимать по 1 капсуле (500 мг) 3-5 раз в день (принимал также 10 дней).

3. Косточки абрикосов. Я съел 1 стакан в течение 3 дней (по трети стакана в день). Но будьте осторожны, так как в косточках абрикосов содержатся ферментные яды и синильная кислота. Не рекомендуется съедать более 1-3 косточек в день.

4. Грецкие орехи. Я съел 1 стакан за день.

Табак и любое спиртное могут испортить все лечение.

В. ЗАВЬЯЛОВ, г. Сатка Челябинской области.

Средства от аритмии

Аритмией я страдаю 15 лет. Три года ее не было, думал, вылечил, но она нет-нет, да и появляется снова.

Я ее останавливаю. Во-первых, узнал, что она наступает, когда в организме не хватает калия и кальция. В связи с этим сердечная мышца, которая командует ритмом, становится дряблой. Поэтому ежедневно всем нужно выпивать не менее 0,5 л молока. На столе всегда должны быть петрушка или сельдерей. На зиму эти приправы сушат или морозят. Их добавляют в первые и вторые блюда.

Кто страдает аритмией, да если еще мерцательной, должны забыть про чай и кофе. А пить надо перечную мяту изо дня в день. И так не менее двух лет или всю оставшуюся жизнь.

Во-вторых, я собираю в лесу цветки кислицы, когда она цветет. 1 ст. ложку соцветий заливаю 1 стаканом кипятка, охлаждаю и пью весь стакан. Через 15-20 минут ритм восстанавливается. Я сушу кислицу и на зиму.

Если же удастся нарвать на поле овса до начала его созревания (зерна от стеблей не отделять), то свяжу пучки венником и подвешу про запас на зиму. Зимой 4 ст. ложки измельченной овсяной соломы заливаю 1 л воды, кипячу на водяной бане 5-10 минут и пью по половине стакана 3-4 раза в день.

**В. ЗАВЬЯЛОВ, г. Сатка
Челябинской области.**

Хочу предложить читателям журнала рецепты для лечения мерцательной аритмии.

◆ Натереть на терке 0,5 кг лимонов (с кожурой, но без косточек) добавить 0,5 кг меда и 20 истолченных ядер абрикосов (их можно заменить миндалем), все смешать.

Принимать по 1 ст. ложке перед едой утром и вечером. Употреблять смесь до улучшения состояния, при необходимости повторить курс лечения. Этот способ очень эффективный и, главное, доступный.

◆ Натереть на крупной терке клубни топинамбура, добавить сушеных листьев этого растения (листьев и клубней брать 1:1).

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять.

Принимать 3 раза в день перед едой.

◆ Прокалить треть стакана пшена, но так, чтобы оно не изменило цвет. Затем хорошо его промыть, залить 2/3 стакана воды и сварить на медленном огне (можно чуть подсолить).

Есть такую кашу нужно каждый день. Она помогает организму восстанавливаться после лекарственной терапии.

◆ 2 ч. ложки аптечной настойки валерианы развести в стакане горячей воды, прокипятить 15 минут, процедить, довести количество жидкости до первоначального объема.

Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Полезный совет

Прекрасно оздоравливает сердечно-сосудистую систему горох, так как в нем содержится целый комплекс витаминов группы В, йод, каротин, витамины С и РР, соли железа, калия и фосфора. Готовьте супы, запеканки с горохом, эти блюда - просто чудо.

Л. ШУМИХИНА, г. Кирово-Чепецк Кировской области.

Забудьте о болях в сердце

В наши дни такие заболевания, как атеросклероз, гипертония, ишемия и стенокардия, являются самыми распространенными. И как правило, все эти недуги - плод небрежного отношения к себе. А ведь болезнь легче предупредить, чем лечить - гласит старая истина.

Но если врач все же поставил вам грозный диагноз, не стоит паниковать или опускать руки. Воспринимайте болезнь как стимул к выбору жизненного пути, ведущего к здоровью.

Хочу поделиться некоторыми эффективными и проверенными способами лечения сердечно-сосудистой системы.

Моя тетя с 45 лет жаловалась на плохое самочувствие, но из-за повышенной нагрузки на работе, особого внимания на свое здоровье не обращала. Стрессы, питание кое-как, ночные дежурства (она работала медсестрой) привели в конце концов к тяжелейшему сердечному заболеванию. Положили ее в областной кардиоцентр, где поставили диагноз: нестабильная стенокардия, сердечная недостаточность, нарушение ритма (трепетание предсердий). Приступы

следовали один за другим. Таблетки помогали лишь на короткое время. Самым тяжелым испытанием было хаотичное биение сердца. Ночные приступы выматывали так, что к утру она чувствовала себя совершенно разбитой.

Я забрала ее к себе и стала лечить: готовила целебные сборы и овощные соки.

Выжимала сок из сырого картофеля, он особенно благотворно действует на сердечников из-за высокого содержания в нем калия. Употребление картофельного сока способствует устранению сердечной аритмии, высокого давления, головных болей.

Очень полезным оказалось алтайское мумие. Ведь в этом природном продукте содержится огромный комплекс биологически активных веществ, созданных самой природой. Мумие совершенно необходимо при

заболеваниях сердца, атеросклерозе и гипертонии. Дело в том, что мумие мгновенно снимает спазмы сосудов сердца при ишемической болезни и расширяет сосуды сетчатки глаз.

Эффективный способ применения предлагает тибетская медицина. Под язык кладут таблетку мумие 0,2 г с небольшим количеством меда. Боль в сердце сразу же пройдет. Это средство куда эффективней валидола! Но лечиться мумие надо регулярно, циклами, таблетки принимают утром натощак и вечером перед сном в течение 10 дней, затем делают перерыв на 5 дней и повторяют лечение. И так 3 цикла.

А теперь расскажу о замечательном травяном сборе, который поможет сердечникам жить до глубокой старости, не зная болей и приступов. Этот рецепт мне когда-то подсказал мудрый пожилой врач-кардиолог из Кисловодска.

Нужно взять 2 ч. ложки с верхом измельченных и смешанных в равных частях сухих трав: **руты душистой, сочевичника весеннего, желтушника серого, арники горной и зюзника европейского**. Залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить и пить 3 раза в день перед едой по полстакана, добавляя в него половину 1 ч. ложки меда.

Курс лечения - 1 месяц, перерыв - 8-10 дней, и снова проводят 1-2

цикла лечения. За год необходимо сделать не менее 2 курсов.

Сочевичник весенний содержит алкалоиды, регулирующие сердечную деятельность, снимающие боли в области сердца.

Желтушник серый содержит гликозид эрикордин, который обладает выраженными кардиотоническими свойствами, что помогает снижать артериальное давление, увеличивает скорость коронарного кровотока, убирает отеки.

Арника горная улучшает работу сердца при стенокардии, миокардитах, кардиосклерозе, гипертонии.

Зюзник европейский нормализует ритм сердечных сокращений при тахикардии, обладает сильным успокаивающим действием, снимает чувство беспричинного страха, нормализует сон.

Рута пахучая прекрасный спазмолитик, антидепрессант. Рута снимает спазмы кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение внутренних органов. Применяется при стенокардии, гипертонии, атеросклерозе и нервной возбудимости.

Травяной сбор моя тетя пила почти всю осень. Так постепенно и окрепла. Переосмыслила во многом свою жизнь, сейчас ведет активный образ жизни, обходится без таблеток.

**А. АМИРОВА, г. Майкоп,
Республика Адыгея.**

Полезный совет

При заболеваниях мышцы сердца (миокардитах, пороках сердца, кардиосклерозе), сопровождающихся явлениями сердечной недостаточности, полезно принимать мед с небольшим количеством теплой жидкости. До-

статочко 2-3 ч. ложки меда в день. Мед улучшает сердечную деятельность, нормализует кровяное давление, улучшает сон, аппетит, повышает настроение и жизненный тонус.

Если заменить употребляемый сахар медом в количестве не более 100 г в сутки, то затормозится процесс склерозирования (склеивания) коронарных сосудов, питающих мышцу сердца.

В помощь слабому сердечку

При болезнях сердца народные рецепты могут применяться только в качестве поддерживающих и вспомогательных средств.

При пороках сердца, сопровождающихся одышкой, смешивают кашку из свежих листьев крапивы с медом в соотношении 1:1, настаивают в темном месте 14 дней, периодически помешивая. Затем смесь подогревают на кипящей водяной бане до жидкого состояния, процеживают через многослойную марлю, остаток отжимают. Средство хранят в холодильнике.

Настой меда с крапивой рекомендуют принимать по 1 ч. ложке 4-5 раз в день в течение месяца.

При ишемической болезни сердца и слабости сердечной мышцы кашку чеснока смешивают в равных частях с медом и настаивают в закрытой посуде в темном месте 7 дней, периодически помешивая.

Принимают 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды в течение месяца.

При ослаблении сердечной деятельности заливают 100 г сухой измельченной травы зверобоя 2 л воды, доводят массу до кипения и

держат на слабом огне в закрытой посуде 10 минут. Затем дают настояться в течение часа, процеживают, добавляют 200 г меда и хорошо размешивают. Разливают по бутылкам и хранят в холодильнике в закупоренном виде.

Принимают по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

При болезнях сердца очень полезна картофельная диета. В день больному дают до 1 кг отварного несоленого картофеля в 5-6 приемов. Для вкуса в картофель добавляют простоквашу. Такие картофельные дни следует устраивать 2-3 раза в течение месяца.

При отеках сердечного происхождения и для укрепления сердечной мышцы берут 3 ст. ложки сушеных корней любистока лекарственного на 1 л воды. Массу держат на огне 6-7 минут, затем настаивают 3 часа в теплом месте и процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день в течение 3 недель до еды.

800 г петрушки нарезают, заливают свежим цельным молоком и ставят в не слишком горячую печь. Дают молоку вытопиться (не выки-

петь!) до тех пор, пока не останется половина первоначального объема, затем процеживают.

Принимают по 1 дес. ложке отвара каждые 2 часа. Это средство помогает даже тогда, когда обычные мочегонные препараты бывают бесильны.

При всех заболеваниях сердца очень полезен виноградный сок. Его нужно пить утром и вечером за час до еды по следующей схеме: 3 дня - по 50 мл утром и вечером, 5 дней - по 100 мл, 5 дней - по 150 мл, 5 дней - по 200 мл, 5 дней - по 250 мл.

При тахикардии наливают в кастрюлю 300 мл воды, доводят до кипения, всыпают 1 ст. ложку травы горичвета весеннего, держат на огне не более 3 минут. Затем накрывают крышкой, ставят в теплое место на полчаса, процеживают.

Принимают по 1 ст. ложке средства 3 раза в день до еды. Нормальное сердцебиение восстанавливается через неделю-две после приема настоя.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Мне помогли травы

У меня сильно кололо сердце. Я решила в начале лета полечиться таким сбором трав: 3 листочка клубники, 3 веточки моркови, 3 веточки укропа, 1 листочек валерианы. Если нет валерианы, то можно ее заменить мятой. Положить все в литровую банку, залить ее кипятком, остудить и выпить в течение суток. Мне очень хорошо помогло. Я стала спокойно спать, и сердце болеть перестало.

**И. ШУМЕНКОВА,
п. Дружинино Омской области.**

Для сердечной мышцы

Многие люди сейчас сталкиваются с таким диагнозом, как аритмия, а некоторые просто не подозревают о развитии болезни, не обращают внимания на сигналы организма.

Частый или редкий ритм сердца ведет к недостаточному питанию мозга, поэтому аритмия часто сопровождается головокружением,

слабостью, головной болью, полубморочным состоянием и даже кратковременными обмороками.

Я страдаю аритмией с 1960 года.

Меня из-за этой болезни комиссовали из армии. Недавно отметил свой 70-летний юбилей. Я сердце берегу как зеницу ока. Бросил курить, выпивать. Особенно контролирую холестерин в крови, сахар и вязкость крови (протромбиновый индекс), стараюсь держать их в норме.

Если раньше меня донимали стенокардия, ишемическая болезнь сердца, астма, приступы аритмии, то сейчас этого нет. Электрокардиограмма стала лучше, чем была раньше. Таблетки, можно сказать, я вообще не принимаю, мне жалко на них тратить деньги. Я лучше приобрету грецкие орехи, мед, инжир, виноград, арбузы, гранаты.

А вот несколько простых рецептов по лечению сердца, которые мне помогают держать болезнь в узде.

◆ В 100 г теплой кипяченой воды размешивают до полного растворения 1 ч. ложку **меда**, добавляют 1 ч. ложку **лимонного сока** или лимонной кислоты (на кончике ножа) и 2-3 капли **мятных капель**. Пьют средство перед сном, и так - в течение всей жизни.

После этой простой процедуры сердце ночью отдыхает, сон становится ровным, без тревог.

◆ Хорошо помогает сердцу отвар черной травы (башмачка пестрого), который применяется в качестве успокаивающего средства при нервно-психических расстройствах, бессоннице, головной боли, обмороках, головокружениях.

1 ст. ложку травы заливают кипятком, остужают, процеживают и выпивают перед сном.

Черную траву я в аптеке не

встречал, ее можно купить только у травников.

◆ С вечера 2 ст. ложки любого изюма без косточек моют и заливают стаканом кипятка, а утром едят, воду выпивают, а затем через 20 минут завтракают.

Для хорошей работы **сердечной мышцы** полезен урюк, точнее - его орешки, которых съедают в день по 3-4 штуки. Курс - не более 7 дней, повторяют лечение через месяц.

А для нормального функционирования **митрального и артериального клапанов** нужно съедать по 2-3 грецких ореха в день. Курс - 20 дней, через 10 дней перерыва лечение повторяют.

И последний рецепт для сердца: сухой инжир пропускают через мясорубку, добавляют свежевыжатый сок апельсина. Получившуюся смесь хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды утром и вечером.

На сердечно-сосудистую и нервную системы очень благоприятно воздействует вода. Поэтому самый лучший отдых на берегу реки или озера с удочкой, на теплоходе или на море. Зимой полезно посещать бассейны.

Но главное для сердца - это положительные эмоции, ощущение радости, душевного полета. Когда человека заполняет счастье, сердце перестает огорчать болью.

Меня многие спрашивают, как я умудряюсь оставаться здоровым в своем немолодом возрасте. Ответ простой: я избегаю стрессов, умею отдыхать и правильно питаться.

В. ЗАВЬЯЛОВ,
г. Сатка Челябинской области.



ФИТОаптечка

При болезнях сердца помогает настой из ягод калины. Плоды растирают в ступке, заливают постепенно кипятком из расчета 1-2 ст. ложки ягод на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 4 часов. Полученный настой пьют на протяжении дня (3-4 стакана).

И. СТАРЦЕВА, г. Кудымкар Пермского края.

Предотвращаем инсульт и инфаркт

Хочу поделиться с читателями замечательным рецептом, который поможет восстановить тонус сосудов и работу сердца, предотвратить **инсульт и инфаркт**, снизить повышенное давление.

1 кг клюквы толкут, добавляя 1 л меда, 7 дней настаивают.

1 кг репчатого лука, 0,5 кг лимонов (с кожурой) пропускают через мясорубку и настаивают 10 дней.

Составы соединяют и принимают по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой, запивая горячей водой.

Н. ЛОБАЧЕВА,
д. Голенчино, Беларусь.

Как укрепить ослабленное сердце

Ослабленное сердце нужно укреплять с помощью травяных сборов.

◆ Листья сытника - 1 часть, плоды рябины - 2 части, цветы боярышника - 1 часть, трава мяты - 1 часть.

Травы хорошо измельчите, перемешайте. Утром 1 ст. ложку сбора залейте кипятком (300 мл) в термосе. Принимайте настой натошак по четверти стакана в горячем виде в течение месяца через день.

◆ Травы пустырника 2 части, плоды шиповника - 1 часть, листья ландыша - 1 часть, цветы калины - 1 часть, трава донника - 1 часть.

1 ч. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте утром, днем и вечером по четверти стакана.

◆ Плоды фенхеля - 1 часть, трава шалфея - 1 часть, трава зверобоя - 1 часть.

1 ч. ложку сбора заварите 4 стаканами крутого кипятка, настаивайте 20 минут, принимайте перед сном по четверти стакана.

Во время приема травяных сборов не употребляйте спиртных напитков.

При сердечной недостаточности:

2 ст. ложки горичвета залейте 300 мл кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, пейте по 50 мл 3 раза в день.

3-4 раза в день принимайте по 25 капель жидкого экстракта боярышника.

А. КЛИМОВА,
г. Н. Новгород.

Полезный совет

Этот рецепт для тех, у кого больное сердце. Мне он помог, возможно, еще кто-то добьется желаемого результата.

Нужно взять 100 г инжира, 1 лимон, 1 стакан ядер грецких орехов, пропустить все через мясорубку. В получившуюся массу добавить 8 ст. ложек меда и 50 г водки, тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку и поставить в холодильник на 3 дня.

Принимать по 1 ч. ложке утром натощак и вечером перед сном. Так нужно лечиться 1 неделю, после чего дозу лекарства следует увеличить до 1 ст. ложки. Как смесь закончится, сделайте перерыв на 1 месяц и по желанию повторите курс.

В. СЕМКИНА, п. Ревда Мурманской области.

Чего хочет сердце?

Старинный метод поддержки работы сердца и лечения его от недугов: взять 1 литр воды, 1 лимон, 1 ст. ложку сахара, 3 ст. ложки меда, немного дрожжей. Снять с лимона тонкий слой кожуры, отварить ее в подслащенной воде, добавить дрожжи (вода должна быть теплой), накрыть крышкой, поставить в теплое место, чтобы дрожжи поднялись. Когда жидкость запенится, добавить туда сок лимона, с которого снимали кожуру, и мед.

Приготовленный напиток нужно выпить в течение дня - это хорошая

профилактика работы сердечной мышцы и всей сердечно-сосудистой системы. Курс лечения - 2-3 месяца с недельным перерывом. При необходимости повторить.

И еще необходимо помнить: когда человек выпивает более 5 стаканов воды в день, риск возникновения сердечных приступов резко снижается. Однако такими свойствами обладает лишь чистая питьевая вода. Она, имея более простой химический состав, сразу же всасывается и разжижает кровь, поэтому снижается еще и риск образования тромбов в сосудах.

Замечательным очистителем и дезинфектором воды является солнечное облучение. Эксперименты ученых разных стран доказали, что солнечными лучами можно очистить воду от примесей, которые не удастся устранить хлорированием, окислением, озонированием и прочими обычными способами очистки.

Я лично очищаю воду так: наливаю ее в стеклянные банки, закрываю крышками и ставлю на солнце «облучаться». Чем дольше вода стоит под солнечными лучами, тем лучше. В среднем трехлитровая банка воды облучается около месяца.

Сердце нужно беречь, заботиться о нем. Положите правую ладонь на область сердца. Подумайте о нем с благодарностью. Скажите спасибо ему за работу, успокойте его, погладьте, пожелайте ему удачи, плотнее прижимая ладонь к груди. Разговаривайте со своим сердцем и помогайте ему постоянно, так как оно помогает доставлять в клетки организма жизненно необходимые элементы.

Займитесь своим здоровьем, и ваша жизнь приобретет новые краски.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Полезный совет

При появлении боли в области сердца проглотите, не разжевывая, некрупный очищенный зубчик чеснока. Это остановит развитие сердечного приступа, особенно при стенокардии.

Совет поможет вам в том случае, если под рукой не окажется валидола или нитроглицерина.

О. ЧИБИСОВА, г. Пенза.

Сердечные невроты

Сердечные невроты, как правило, возникают из-за нарушений функций нервной, эндокринной, мочеполовой систем, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов.

При сердечных невроты помогает фитотерапия.

Сбор из **валерианы лекарственной, мелиссы лекарственной, тысячелистника обыкновенного, зве-**

робоя продырявленного. Травы смешивают в равных количествах, 2 ст. ложки сбора заваривают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Добавляют по вкусу мед и принимают по половине стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев. После каждого месяца лечения - 10 дней перерыв.

При кардионеврозе, который сопровождается бессонницей, беспо-

койством и нарушением пищеварения, смешивают 4 части **валерианы**, 3 части **мяты перечной** и по 2 части **тмина обыкновенного**, **ромашки аптечной** и **корня дягиля**.

2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л холодной воды и настаивают 2 часа, затем доводят до кипения, остужают, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день. Курс лечения 2 месяца (после первого месяца следует недельный перерыв).

Кардионеврозы с нарушением функций вегетативной нервной системы хорошо поддаются лечению сбором из **пустырника сердечного**, **мяты перечной**, **мелиссы лекарственной**, **валерианы лекарственной**, **боярышника кроваво-красного** (цветы).

1,5 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день до еды курсами по 2-3 месяца с перерывами в месяц.

При кардионеврозе с повышенной функцией щитовидной железы наряду с медикаментозным лечением рекомендуется принимать сбор из равных весовых частей **цветов боярышника кроваво-красного**, **травы мелиссы**, **чабреца обыкновенного**, **репешка обыкновенного**, **зюзника европейского** и **валерианы лекарственной**.

2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л холодной воды, кипятят 3 минуты, настаивают 1 час, процеживают, добавляют по вкусу мед. Пьют по полстакана 4 раза в день в течение 2 месяцев (перерыв между месяцами - неделя).

Если кардионеврозы сопровождаются сильным сердцебиением, то быстрого улучшения состояния можно добиться, принимая отвар из равных весовых частей **травы душицы**, **шишек хмеля**, **корней и корневищ аира болотного** и **валерианы лекарственной**.

2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 5-7 минут, настаивают полчаса, процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по полстакана 4 раза в день в течение месяца. Недельный прием такого настоя снимает приступы сердцебиения.

При кардионеврозах, которые протекают с головокружениями и удушьем и сопровождаются нервными расстройствами, помогает следующий сбор: берут 3 части **травы сушеницы топяной**, 2 части **пустырника**, 3 части **цветов боярышника кроваво-красного**, 2 части **ромашки**, 1 часть **тмина**.

2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка и настаивают 8 часов, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день до еды. Курс лечения - 2 месяца (с десятидневным перерывом). В течение года надо провести 2-3 курса.

Кардионеврозы на фоне патологического климакса с повышенным давлением поддаются лечению сложным сбором: **травы душицы**, **тысячелистника**, **шалфея**, **сушеницы топяной**, **хвоща полевого**, **зверобоя**, **омелы белой**, **цветов календулы** и **почек сосны обыкновенной**. Все компоненты берутся в равных весовых пропорциях.

2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л холодной воды, настаивают

2 часа, затем доводят до кипения и настаивают еще час. Процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день в течение 1-1,5 месяца. Лечение

проводится в несколько курсов с перерывами в 10-15 дней.

**Г. РУДЕНКО, г.Невинномысск
Ставропольского края.**

Как я забочусь о сердце

Раньше я очень любила лето: загорала, купалась с большим удовольствием. После 50 лет я с трудом стала переносить жару: плохо себя чувствовала, ощущала свое сердце. С каждым годом самочувствие мое ухудшалось. Лето я ждала с тревогой, и оно мне было уже не в радость.

Но 3 года назад я решила изменить положение дел и начала заботиться о сердце.

Приготовила **настойку из красного клевера**. Стекланную емкость заполнила головками клевера на 2/3 объема и залила смесью 1:1 водки и **настойки боярышника**, купленной в аптеке. Настаивала 1 месяц. Принимала с ранней весны по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день в течение месяца. Делала перерыв 10 дней и снова пила лекарство.

Пропустила через мясорубку **верхние луковки с шелухой многозлакового лука** и соединила его с **медом** 1:1, добавила **сок лимона**. Настояла 7 дней, отжала. Хранила в холодильнике. Принимала по 2-3 ст. ложки утром натощак длительное время.

Стараюсь есть продукты, богатые **калием, магнием, витамином Е**. На завтрак ем орехи, изюм, сыр. На

ужин часто пеку картофель, иногда фарширую его творогом с солью и зеленью, посыпаю тертым сыром. Картофель употребляю с кожурой, благо мы его выращиваем без химии. Готовлю пшенную кашу с молоком, изюмом и медом в глиняном горшочке в духовке. Иногда делаю пшено с тыквой и молоком. Такая пища хорошо укрепляет сердце, улучшает сон, снимает отеки.

Кстати, ягоды калины с медом одно из лучших средств для сердца. Пила я настои из **красной свеклы, зерен овса**. В небольших количествах использовала **кардамон, мускатный орех**.

В смесь зеленого и черного чая добавляю листья и цветы земляники, мяты, Melissa, боярышника. Стараюсь больше использовать в различных блюдах огурцы, кабачки, патиссоны, тыкву, петрушку (листья, корни и семена). Салаты заправляю нерафинированным маслом - льняным, оливковым, подсолнечным. Сама готовлю грецкое, тыквенное и льняное масла и использую их для заправки готовых блюд.

Но особенно мне понравился **пророщенный нут**. Я его часто беру на работу для перекуса. Он приятный на вкус и очень полезный.

В нем витаминов, микроэлементов, биоактивных веществ, ферментов гораздо больше, чем у пророщенной пшеницы. И готовится легко.

На ночь заливаю зерна очищенной водой, утром промываю и покрываю влажной салфеткой, а к вечеру уже можно употреблять. Пророщенная пшеница для меня жестковата, а нут - в самый раз. Кстати, он очень полезен для сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

А еще я регулярно делаю специальное **капиллярное упражнение**. Для этого надо лечь на спину на пол или на твердую, ровную кровать, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик, затем поднять вверх обе ноги и руки так, чтобы ступни ног держались параллельно полу или потолку (т.е. горизонтально к туловищу). В таком положении начинаю вибрировать (трясти) обеими руками и ногами одновременно. Это упражнение необходимо выполнять в течение 1-3 минут утром и вечером.

Известно, что верхние и нижние конечности обладают огромным

количеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь.

Мне помогает и **сердечная мудра**, которую я делаю ежедневно в течение 5 минут.

Сердечная мудра (или спасающая) применяется при сердечных приступах, острых болях в сердце. Для ее выполнения нужно согнуть указательный палец так, чтобы он коснулся подушечкой основания большого пальца. Одновременно соединяют подушечками средний, безымянный и большой пальцы. Мизинец оставляют свободно выпрямленным.

Вот такие простые изменения в моей жизни дали неплохой результат. Я стала намного легче переносить жару, здоровье мое значительно улучшилось.

Буду рада, если кому-то мои простые советы и рецепты тоже помогут.

А. ПРОШИНА, г. Ульяновск.

При тахикардии

У меня есть очень хорошие рецепты от тахикардии, которые помогли многим людям.

1 стакан воды доведите до кипения и, убавив огонь, добавьте 1 ч. ложку травы **горецвета**, затем прокипятите на медленном огне не более 2 минут, закройте крышкой и поставьте в теплое место на 30

минут, процедите. Настой пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Курс лечения длится 2-3 недели, затем идет неделя отдыха и снова лечение можно повторить (при необходимости).

Для сердца полезна трава **зюзника европейского**.

Возьмите 2 ст. ложки травы зюзника, залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, чаще встряхивая.

Пейте по 1 ст. ложке, разводя в 30-50 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

А четвертый раз примите настойку перед сном.

Сердцебиение после такого лечения восстанавливается.

**А. ЧЕРНЫШЕВ, г. Рассказово
Тамбовской области.**

Сердце рвется из груди

Учащенное сердцебиение часто бывает предвестником инфаркта миокарда. Многим больным учащенное сердцебиение удается нейтрализовать фитотерапией.

Смешивают 2 части корня валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть травы тысячелистника и 1 часть плодов аниса.

1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 час в тепле. Процеживают. Принимают настой по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

У меня сердце сильно болело,

и казалось, что оно вырвется из груди.

Я принимала различные лекарства и обратила внимание, что во многих препаратах содержится вытяжка из кориандра. А он, оказывается, нормализует работу сердечной мышцы.

Я купила кориандр (приправу) и стала пить из него настой (3 ч. ложки кориандра на 1 стакан кипятка, настаивать 1,5 часа, процедить) по 2 ст. ложки до еды. Пила целый месяц и почувствовала улучшение.

**Л. МАРКОВА, рудник Абагайтуй
Забайкальского края.**

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

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

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

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

Глава III

Болезни суставов

Чудо-мазь

Суставы я лечила по такому рецепту. Брала куриное яйцо (деревенское), заливала его уксусной эссенцией, чтобы яйцо покрылось на 1 см, и ставила банку в темное место (в шкаф) на 4-5 дней.

Когда скорлупа растворялась, добавляла 200 г масла, а банку опять закрывала и ставила уже на солнце

на 4 дня. Мазь перемешивала и растирала ею суставы на ночь, а затем завязывала их чем-нибудь теплым. Мазь нужно хранить в холодильнике.

Давала мазь знакомым и родным, им тоже помогло.

А. КИРСАНОВА,
Ярославская область.

Помогут мед и свекла

Чтобы помочь своим суставам, сорвите большой лист **красной свеклы**, вымойте его, встряхните осторожно, положите на полотенце

внешней стороной, разгладьте руками, чтобы в ткань впиталась лишняя влага с листа.

Больные места смажьте тонким

слоем **меда** и накройте листом све-
клы, закрепите целлофаном. Кстати,
целлофан можно разрезать в виде
бинта. Дальше перевяжите марлей,
бинтом или тонким платком, а потом
шерстяным шарфом. Утром повязку
снимите.

После лечения компрессом про-
делайте следующие упражнения.

Начиная с локтей, сбрасывайте
негативную энергию на пол сначала
с одной руки, потом с другой (3 раза),
после чего ту же процедуру повторите
с кистями рук.

Дальше хлопните в ладоши 3

раза, затем постучите одной рукой
по другой тоже 3 раза, потрясите
кистями рук. Так вы сбросите всю
отрицательную энергию.

Поднимите руки над головой и 3
раза снова хлопните в ладони, даль-
ше руки разведите, глаза закройте и
легко размахивайте руками.

Такие упражнения очень полезны
для суставов. Конечно, делать их
надо постоянно, но даже с первого
раза вы почувствуете облегчение.

Р. ПОДТЕРЕБКОВА,
ст. Новоминская
Краснодарского края.

Если болит коленка

Однажды заболела у меня левая
коленка, да так, что ходить нельзя
было.

Нашла рецепт: 1 стакан шелухи
от кедровых орехов залила 0,5 л
водки и настаивала 2 недели. Гото-
вая настойка должна иметь нежно-
коричневый цвет. Смочила ткань
в приготовленном лекарстве, по-
ложила на коленку, закрепила по-
лиэтиленовым пакетом и обернула

пуховой шалью. Все это делала на
ночь. Часа через два стало сильно
жечь, но я терпела и держала ком-
пресс 4-5 часов, потом сняла. Я ду-
мала, что кожа покроется пузырями
от ожога, но все было нормально.
А утром встала и никакой боли.
Больше применять это средство не
пришлось.

З. СТОЛЯРОВА,
г. Саранул, Удмуртия.

Посадите индийский лук

Я посадила индийский лук, и он
быстро вырос. Это растение пре-
красно лечит суставы, даже помогает
при артрозе, который считается не-
излечимым.

Листья прикладывают к больному
позвоночнику, пояснице, рукам и но-
гам, где ломит, щемит, это спасение.
Результат не заставит долго ждать,
боль проходит быстро.

Больные места можно натирать листьями или настойкой, для которой измельченные листья заливают вод-

кой в пропорции 1:1 и выдерживают 7 дней, а потом применяют.

Л. Г., г. Нижний Новгород.

Полезный совет

Есть у меня рецепт лечения мышц и суставов рук и ног.

Смешайте 100 г водки (самогонки), 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку без горки горчицы, и лекарство готово.

Можно натереть этой мазью больные места, накрыть целлофаном и тепло укутаться. Или смочить тряпочку в приготовленном растворе, приложить к проблемным участкам тела, закрепить целлофаном и теплым шарфом. Очень хорошо помогает.

С. ЛОХМАТОВА, пос. Благовещенка Алтайского края.

Сабельник и калган для суставов

Мне 58 лет, из них 20 лет занимаюсь траволечением. За это время многим людям помог избавиться от болезней суставов, а главное - улучшил здоровье себе и своим близким.

К сожалению, большинство людей, причем не только пожилых, время от времени испытывают физические недомогания, страдая различными заболеваниями суставов. Ломит спину, трудно наклоняться и поворачиваться, суставы болят и опухают, - все эти неприятные, а иногда и очень тяжелые симптомы говорят о проблемах с опорно-двигательным аппаратом.

Артрит, артроз, остеохондроз, подагра, радикулит - заболевания, вызванные нарушением обмена веществ, инфекциями, аллергией,

травмами и значительными физическими перегрузками.

В лечении этих заболеваний хорошо помогает сабельниково-калгановая настойка, которая известна многим и легко готовится в домашних условиях.

200 г сухих измельченных **корневищ сабельника** и 100 г сухих измельченных корневищ **лапчатки прямостоячей (калгана)** засыпают в стеклянную 3-литровую банку. Заливают доверху водкой, самогонном или 70-градусным спиртом, закрывают пластмассовой крышкой и настаивают 21-28 дней в темном месте, периодически взбалтывая содержимое банки. Процеживают и разливают в темные бутылки. Хранится настойка 3 года.

Принимают лекарство по 1 ст. ложке, разбавляя в 50 мл воды, 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц (1 л настойки). После месячного перерыва проводят 2-й и 3-й курсы лечения.

Улучшение наступает после 1 курса, но чтобы избавиться от болезни, надо выпить не менее 3 л приготовленной настойки.

Этим же средством можно растирать больные суставы или пользоваться мазями.

Для их приготовления используют в качестве основы сливочное масло, свиное сало, растительные масла. Кладут в сухую чистую посуду основу, расплавляют на водяной бане, затем в остывшую основу понемногу вводят порошок сабельника, калгана, девясила или по каплям добавляют сабельниково-калганово-девясиловый настой или отвар. При этом мазь непрерывно растирают деревянной ложкой или пестиком до однородного состояния. Мешать массу нужно только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась.

Подогретую мазь втирают в суставы, спину, шею, плечи, колени и другие больные места, укутывают теплой шерстяной тканью.

Для приготовления мази понадобятся 200 г **корневищ сабельника**, 50 г **корневищ калгана**, 50 г **корневищ девясила**, истолченных в порошок, 1 кг сливочного масла, свиного сала или 1 л растительного масла (лучше нерафинированного).

Отвар корневищ сабельника с калганом и девясилом готовят так: берут 1 ст.ложку измельченных корневищ сабельника, 1 ч.ложку корне-

вищ калгана и 1 ч.ложку корневищ девясила, заливают 0,5 л горячей воды и варят на медленном огне в течение получаса. Дают настояться 10 минут, процеживают.

Принимают по полстакана 3 раза в день после еды. Пить отвар можно с медом или вареньем.

Настой корневищ сабельника с калганом и девясилом: берут 1 ст.ложку **сабельника**, по 1 ч.ложке **калгана** и **девясила**, кладут в термос, заливают кипятком (0,5 л), настаивают в течение 2 часов, процеживают и пьют по 1 ст.ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Хранят настои и отвары не более 2 суток. Спустя это время они становятся непригодными к употреблению (даже если хранились в холодильнике).

Кстати, настойки гораздо эффективней отваров и настоев.

Перед лечением необходимо **очистить суставы** от солевых отложений. Для этого используют такой рецепт.

1 ч. ложку измельченного **лаврового листа** заливают 1,5 стакана кипящей **воды**, кипятят на слабом огне 5 минут. Затем воду вместе с листьями переливают в термос, настаивают 4 часа. Настой процеживают и пьют маленькими глотками, распределив все количество на 12 часов (сразу весь настой пить нельзя - это может вызвать кровотечение).

Очистительную процедуру повторяют 3 дня, после чего делают перерыв на неделю. Затем снова проводят очищение еще в течение 3 дней.

Первый год надо очищать суста-

вы 1 раз в 3 месяца, далее 1 раз в год, но после чистки кишечника и печени.

Если вы действительно хотите

улучшить состояние здоровья, то лечитесь качественным сырьем.

**А. САФОНОВ, п. Вохтога
Вологодской области.**

Эффективные мази и настойки

Хочу поделиться с читателями хорошими рецептами по лечению артроза, артрита и других суставных заболеваний.

Возьмите 500 г **лимонов** и 500 г **сельдерея**, проверните их через мясорубку, добавьте 500 г **меда**, хорошо перемешайте и настаивайте в холодильнике 3-5 дней. Принимайте по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

Приготовьте настойку: 100 г измельченных **корней шиповника** залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели и чаще взбалтывайте. Пейте по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За курс лечения нужно выпить всю настойку, а через 2 недели лечение повторить.

Сначала принимайте смесь лимона, сельдерея и меда, а потом, как настойка приготовится, присоедините ее к лечению (перерыв между лекарственными средствами должен составлять не менее 15 минут).

Во время лечения делайте компрессы.

Смешайте 3 ст. ложки **душицы**, 3 ст. ложки **мяты перечной**, 4 ст. ложки

мелиссы, 4 ст. ложки **вереска** и 1 ст. ложку семян **мордовника**.

3 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте ночь, хорошо укутав. Утром процедите, отожмите и смешайте с 1 стаканом настойки черного тополя, которую приготовьте заранее.

50 г измельченных почек **черного тополя** залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, чаще встряхивайте.

Смочите в смеси настоек марлечку, сверните ее в два слоя и положите на больное место, а сверху закрепите целлофаном и укутайтесь чем-либо теплым. Держите компресс всю ночь. Делать такую процедуру нужно через день и не более 14 дней.

Компрессы из настоек чередуйте с другими компрессами.

Смешайте 100 г **внутреннего свиного жира**, 1 ст.ложку **аптечного скипидара**, 1 ст.ложку **мать-и-мачехи**, 1 ст.ложку сухих **листьев подорожника** и 1 ст.ложку **зверобоя** (травы пропустите через кофемолку). Смесь держите 2 часа в теплой духовке и ночь настаивайте в тепле.

Компресс накладывайте на больное место на ночь. Процедуру проводите через день в течение 14 дней.

Для кого такое лечения окажется слабым, ставьте компрессы и днем на 1 час.

Возьмите 1 ст. ложку **церковного ладана**, разотрите его в порошок и залейте 2 ст.ложками 9%-ного **столового уксуса**, хорошенько размешайте. Смесь нанесите на хлоп-

чатобумажную тряпочку, положите на больное место и оберните теплым платком или шарфом.

Эту смесь можно просто втирать в болезненные участки тела утром и вечером.

**А. ЧЕРНЫШЕВ, г. Рассказово
Тамбовской области.**



ФИТОаптека

Чтобы помочь суставам, нужно приготовить такую мазь: соедините 200 г оливкового масла (можно кукурузного), 1 ст.ложку березовых почек, 1 ст.ложку имбиря, щепотку черного или красного молотого перца, 1 дольку натертого чеснока, 1 ч.ложку соли.

Все это нужно перемешать и подержать на паровой бане 5-10 минут. Мазь готова.

Вотрите мазь в больные суставы и хорошо утеплите тканью, которую пропитайте полынным настоем.

М. ШАЙД, г. Кострома.

Как унять суставную боль

Для лечения суставов дам несколько рецептов. Тем, кто живет в сельской местности и имеет сады-огороды, нельзя упускать летнее время. Сорняки, с которыми исправно борются садоводы, нужно использовать для лечения и заготовить их на зиму.

Целебными считаются звездчатка (мокрица), листья лопуха, мать-и-мачеха, подорожник. Листья сушат и хранят в картонной коробке, а зимой

запаривают и пьют в виде настоев.

◆ Траву **звездчатки** добавляют в салаты, а можно заваривать кипятком как чай и пить. На зиму растение сушат, а также консервируют из него сок.

◆ Очень быстро снимает боль **компресс** из смеси 50 г нашатырного спирта, 5 г камфорного спирта, 0,5 л кипяченой воды, 0,5 ст.ложки соли. Взболтайте смесь до исчезновения хлопьев и приступайте к лечению.

◆ Смешайте флакон одеколона «Тройной» или «Сирень», по флакону аптечной настойки валерианы, йода, 6 таблеток анальгина, настаивайте, перед использованием взбалтывайте.

◆ Смешайте равное количество 5%-ного йода, меда, нашатырного спирта, глицерина, медицинской

желчи, настаивайте и натирайте суставы, а затем укутайте.

Полезно натирать суставы настойками сабельника, березовых почек, почек осины, сирени, цветов сирени, цветов и ростков картофеля, скорлупы кедровых орехов.

**Т. КЛИМОВА, г. Назарово
Красноярского края.**

От шпоры и болей в суставах

Я живу на берегу речки Тунгуски, до больницы добираться мне далеко, почти 100 км. Кругом тайга да реки.

Пяточную шпору я вылечила подогретым керосином: держала ногу в керосине, сколько могла вытерпеть. Грела так минут 20 три вечера подряд и стала наступать на пятку свободно. После лечения уже пять лет прошло, а проблема эта меня больше не беспокоит.

Отваром из лавровых листьев подлечила суставы.

Когда болит спина, делаю массаж, перед этим слегка смазываю кожу медом.

Пила настойку из хвои для укрепления иммунитета, стала себя лучше чувствовать. Утром делаю зарядку, каждое утро пью чай с лимоном и медом.

**А. ШУРХАЙ, с. Подволошино
Иркутской области.**

■ От редакции

Очищая суставы отваром лаврового листа, помните, что это средство раздражающе действует на желудочно-кишечный тракт. Поэтому данный способ очищения противопоказан при заболеваниях пищеварительной системы, особенно при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, холецистите, желчно-каменной болезни.

Если вы абсолютно уверены в здоровье своего желудочно-кишечного тракта, то принимайте отвар в теплом виде за полчаса до еды (конечно, не нужно из-за этого обильно питаться шесть раз в сутки, но желательно после приема отвара чего-нибудь перекусить: съесть яблоко, сухарик, выпить кефира и т. д.). Если появились неприятные симптомы - начинайте пить

отвар через 10-15 минут после еды и лучше в холодном виде.

Улучшение будет наступать постепенно. И если нет запущенных хронических болезней, вы непременно почувствуете облегчение: суставы станут более подвижными, исчезнет хруст, перестанут мучить боли при перемене погоды.

Для здоровья суставов

Чтобы суставы были здоровыми, нужно ежедневно выпивать не менее 2 л **чистой воды**, съедать 100-120 г полноценного **белка**, определенное количество кальция, магния и других микроэлементов, а также **витаминов** группы В, А, Е, С и особенно Д. Кроме того, необходимо выполнять специальную **гимнастику** на вытягивание, скручивание, сдавливание, сгибание-разгибание суставов.

◆ Наладьте работу желудочно-кишечного тракта при помощи **молочного гриба**: принимайте по 2 стакана в день (утром натощак и на ночь) с белыми домашними сухариками, натертыми чесноком.

◆ Чтобы восстановить иммунитет и подлечить нервы, употребляйте летом **мокричник** (звездчатку среднюю), который успокаивает лучше валерьяны и пустырника и благотворно влияет на костно-мышечную систему при артритах и артрозах. А на зиму засушите эту траву или заморозьте.

В течение всего лета делайте компрессы из свежей травы мокричника (предварительно ее помните, чтобы выделился сок), чередуя их с

растертыми листьями лопуха.

В холодное время года пейте по утрам **настойки лимонника, эхинацеи**, а вечером чай из **душицы, лофанта и липы**.

◆ Чтобы обеспечить свои суставы «строительным материалом», принимайте 3 раза в день по четверти ч. ложки **яичной скорлупы**, которую разотрите до состояния порошка и растворите в лимонном соке.

Для укрепления связок и хрящей 2 раза в неделю ешьте **холодец**.

Витамин Д набирайте прогулками на солнце и употреблением жирной морской рыбы, из консервов подойдут сардины, лосось, тунец, сельдь.

А чтобы питание доходило до суставов, улучшайте кровообращение и обмен веществ. 2 раза в день делайте **прогревание суставов горячим картофельным пюре**, проводите массаж, втирайте в больные места пихтовое масло.

Для разжижения крови пейте отвары **коры ивы, лещины и цветков донника**.

◆ Суставная жидкость вырабатывается только во время движения сустава, а при его неподвижности

становится густой и липкой. Поэтому нужно **разрабатывать суставы** 2 раза в день.

Из положения лежа на спине на твердой, ровной поверхности тяните по очереди ноги от себя (носок на себя) по 1 минуте и еще растягивайте их на наклонной (30°) доске вниз головой на животе, закрепляя ноги. Под весом собственного тела околосуставные мышцы растягиваются, улучшаются питание и обмен веществ в самом суставе. Однако при повышенном давлении такое упражнение делать нельзя!

Одной ногой встаньте на стопку книг, другую свесьте на 2-3 минуты, при этом стопа должна находиться параллельно полу, спина прямая. Затем из этого же положения сделайте махи висящей ногой вперед-назад, затем отведите ногу в сторону до незначительной боли, делайте махи медленно, а амплитуду движений старайтесь с каждым разом увеличивать. Махи ногами можно делать и в положении лежа.

Ходите на ягодицах 5-10 минут. Затем можно добавить рисование ногами в воздухе букв алфавита и приседания, не отрывая пяток от пола.

Сначала будут хруст и боль в суставах, но постепенно все наладится.

◆ Чтобы снять боли, отеки, воспаление, укрепить сустав, втирайте **мази**, делайте на ночь **компрессы**.

Очень эффективна мазь из **меда, прополиса, мумие, воска, лука и оливкового масла**. Чередуйте ее с другой не менее эффективной мазью, которая готовится из измельченных **почек березы, тополя, корней**

лопуха, корней сабельника, аира и солодки.

В глиняном горшке каждый слой ингредиентов покройте сливочным маслом, замажьте горшок тестом и томите в духовке 12 часов (лучше в русской печи). Затем хорошо укутайте и оставьте еще на 12 часов. Теплым процедите, добавьте 50 г спирта и 50 г меда, все перемешайте и поставьте в холодильник.

◆ В постели утром после сна и вечером перед сном лечитесь **положением и дыханием**.

Положение: лежа на спине, ноги согните в тазобедренном суставе на 35-40°, слегка разведите и наклоните в стороны на 15°. В таком положении желательно находиться 30 минут. Можно в это время читать положительный настрой, молитву, заняться медитацией или дыханием.

Дыхание: медленно вдыхайте, считая мысленно до 6, на 2 секунды задержите дыхание, а потом выдыхайте, считая при этом до 6 и мысленно направляя воздух, тепло, здоровье в тазобедренные суставы. Делайте так до ощущения тепла или легкого покалывания.

Не забывайте, что лечиться следует с хорошим настроением, с верой и надеждой на выздоровление, а готовить лекарство с любовью, молитвой и улыбкой. С оханьем, аханьем можно только усугубить любое заболевание.

Настрой, хорошая пища и пищеварение, массаж, гимнастика и мази, компрессы постепенно помогут вам избавиться от болей в суставах.

А. ПРОШИНА,
г. Ульяновск.

При радикулите, артрите, артрозе

Эти рецепты помогут при артрите, артрозе, остеохондрозе, радикулите и воспалении коленных суставов.

◆ Берут 1 ст. ложку измельченного листа золотого уса, смешивают его с 50 г бишофита (продается в аптеках). Смесь настаивают 7 суток.

Полученным настоем утром и в обед растирают больные места, на ночь делают компрессы или растирку, затем тепло укутывают.

При этом обязательно принимают отвар из веточек малины: 1 ст. ложку измельченных веточек заливают 0,5 л кипятка, держат на огне 5 минут. Отвар выпивают полностью, добавив 1 ч. ложку меда.

◆ Хорошо перемешивают по 1 ст. ложке меда и столового уксуса. Полученную смесь кладут на лист капусты и привязывают к больному месту, тепло укутываются и ложатся спать.

◆ Желтыми лепестками от подсолнуха заполняют треть 0,5-литровой бутылки, которую заливают самогоном или водкой и ставят на 14 дней в темное теплое место, изредка взбалтывают. Применяют для растираний.

◆ Флакон «тройного» одеколона выливают в бутылку из темного стекла, кладут туда 5 стручков горького перца, вливают 2 пузырька 3%-ного йода и 2 флакона настойки валерианы. Настаивают в теплом темном месте в течение суток.

Полученное средство втирают или наносят в виде сетки на боль-

ное место. Процедуру делают на ночь, как следует утепляясь. Если настой будет сильно жечь, смазывают больное место растительным маслом и вновь укутываются (водой не смывать!).

◆ 0,5 кг лимонов с кожурой, по 250 г лука, чеснока и хрена пропускают через мясорубку. Затем хорошо перемешивают, выкладывают в 3-литровую банку, добавляют 1 л меда, размешивают еще раз. Банку полностью заливают холодной кипяченой водой. Средство настаивают в темном теплом месте 21 день, затем процеживают.

Настой и гущу хранят отдельно. В гущу добавляют 1 л кипяченой холодной воды и дают отстояться сутки. Потом оба раствора соединяют и процеживают через марлю, сложенную в несколько слоев.

Для курса лечения потребуется 3 л жидкости. Средство пьют ежедневно натошак по 2 ст. ложки. Перерыва в приеме лекарства не делают.

◆ Натирают полстакана хрена и смешивают его с половиной стакана сметаны. Смазывают растительным маслом больные места, наносят на материю полученную кашицу и прикладывают к больному месту, утепляют его и лежат не менее часа.

Затем компресс снимают, кожу вытирают мягкой тряпочкой, больное место укутывают. Процедуру проводят в течение 12-15 дней на ночь.

◆ 1 ст. ложку полыни измельчают

и настаивают в стакане водки. Этой настойкой растирают больные места.

◆ Хорошо помогает настойка из шишек хмеля. Берут 1,5 ст. ложки измельченных шишек и заливают ста-

каном водки, самогона или спирта. Настаивают 3 дня в темном теплом месте, процеживают и растирают больные суставы в любое время.

**Т. КАМЫШАН, г. Донецк
Ростовской области.**

В лечении поможет природа

Я собрала рецепты по лечению и профилактике суставных болезней.

Еловые ветки залейте кипятком, настаивайте 30 минут (температура воды должна быть 38°C), погрузите ноги в настой на полчаса, затем укутайте потеплее и полежите еще 30 минут. Курс лечения - 5-7 ванн.

0,5 кг измельченной **петрушки** залейте 800 мл **молока**. Съешьте приготовленное блюдо в течение дня.

Возьмите по 1 ст. ложке **горчицы, меда, постного масла**, смешайте все ингредиенты, подогрейте на водяной бане. Используйте в виде компрессов.

Смешайте 1,5 стакана **сока черной редьки**, 1 стакан **меда**, 100 г **водки**, 1 ст. ложку **соли**. Этой смесью растирайте больные суставы.

Желток разотрите с 1 ч. ложкой **скипидара**, 1 ст. ложкой **яблочного уксуса**. Втирайте полученную смесь в больные суставы.

2 ст. ложки **овсяных хлопьев** залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут. Делайте из этой смеси компрессы и держите 1 час.

1 ст. ложку **полыни** залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа. Используйте в виде компрессов.

300 г **спорыша** заварите 5 л кипятка. Делайте ванны для ног.

При болях в суставах сшейте мешок по форме ног и туловища до пояса, набейте его свежими **березовыми листьями**. Наденьте на себя этот мешок (ноги должны быть полностью закрыты листьями), завяжите его на поясе и ложитесь спать. Тело в листьях будет сильно потеть. Ночью можно заменить использованные листья на сухие. Утром мешок снимите. Делайте процедуру несколько раз.

Утолщения в суставах лечат свежие **березовые почки**, которые перекладывают слоями (до 1,5 см) со **сливочным маслом** в горшочке. Томят в духовке 24 часа. Затем доводят 1 ч. ложку истолченной **камфоры**. Приготовленная мазь хорошо снимает суставные боли.

В течение дня лечитесь мазью «Капсикам», затем ее смойте и на ночь сделайте **солевой компресс** (пропитайте раствором марлю, сверху закрепите целлофаном, укутайте шерстяной тканью). Такую процедуру делайте 10 дней.

Лечитесь, не ленитесь, и облегчение обязательно наступит.

**Н. МАКАРОВА, ст. Ессентукская
Ставропольского края.**

Чем помочь суставам

Поделюсь своим опытом лечения суставов.

◆ Утром еще в постели я делаю зарядку, двигаю руками, ногами (упражнения «велосипед», «ножницы» и т. д.). После подъема продолжаю выполнять гимнастику до легкой усталости.

◆ До завтрака принимаю 1 дес. ложку любого растительного масла, но не глотаю, а рассасываю, как леденец, минуты три, затем выплевываю и сразу тщательно полощу рот и чищу зубы.

Растирку для больных суставов сделать очень просто. Вот рецепты.

◆ **Ростками картофеля** наполняют банку, доверху заливают водкой, настаивают в темном месте 2 недели.

Этим средством натирают больные суставы на ночь, укутывают и не снимают повязку до утра.

◆ **Цветы одуванчика** настаивают на водке 12 дней в темном месте.

Смазывают суставы и обертывают их льняной тканью. Настойка эффективна при сильных болях.

◆ **Листья и цветы сирени**, настоянные на водке, втирают в больные места и принимают настойку внутрь по 30 капель 3 раза в день.

◆ В бутылочку **нашатырного спирта** кладут 5 таблеток **анальгина**, тщательно размешивают, натирают суставы, после чего утепляют.

◆ В стакан **оливкового масла** добавляют 1 ст. ложку **черного перца**, кипятят на медленном огне, охлаждают, процеживают и используют для натирания.

◆ Берут **земляных червей**, заливают водкой, закрывают банку бумагой, завязывают, выставляют на несколько дней в солнечное место. Используют приготовленное средство в качестве растирки.

Можно сделать мазь из почек березы, почек тополя, а также из окопника, сабельника болотного. Сырье смешивают со сливочным маслом или свиным нутряным жиром.

С. БЕЛЯКОВА, п. Куркиеки, Республика Карелия.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается длительное время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита, создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегадерм» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его изнутри на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.коор.РООС RU.АИ40.800268
Пер.уд. №77.99.23.3.У8774.11.07(01.11.07). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 508-60-94,
(915) 514-72-58,
WWW.MEGADERM.RU**

Глава IV

Кожные заболевания

Бальзам на раны

Хочу рассказать о таком уникальном лечебном средстве, как бальзам Балыниных.

Им лечат фурункулы, карбункулы, панариций, зубную боль, воспаление надкостницы, насморк, гайморит, послеоперационные гноящиеся швы, ожоги, трещины, ангину, шишки после уколов, а также больные суставы.

Приготовление бальзама: в эмалированную посуду кладут 100 г **чистого воска**, заливают 100 мл **елея** (лампадное масло), добавляют 5 г **сахара** (1 ч.ложку).

Смесь, постоянно помешивая, доводят до кипения, затем снимают с огня, остужают и перекладывают в стеклянную емкость. Мазь готова.

В стеклянной посуде при комнатной температуре мазь полностью сохраняет свои целебные свойства в течение года.

Основное назначение мази лечение гнойных поражений кожи без хирургического вмешательства. Мазью Вишневского можно лечиться месяцами, а эффект этого бальзама становится заметен уже через 5 дней.

Применение: мазь распределяют на чистой плотной ткани (не на бинте) слоем в 3–4 мм, после чего накладывают на больное место и забинтовывают. Такую повязку меняют

3 раза в день: в 9 утра, в 14 часов, в 21 час.

При лечении гноящихся швов, ожогов, болей в суставах, шишек после уколов повязки не требуется. Достаточно 5-7 раз в день нанести мазь на больное место, но при этом ее не втирать.

При лечении насморка и гайморита слегка смазывают носовые ходы 5-6 раз в день.

При ангине мазь наносят на шею. Противопоказаний к применению мази нет.

Лечитесь на здоровье!

А. АГЕЕВА, г.Пенза.

Что спасет от чесотки?

Очень хороший эффект дает **корень чемерицы**.

Мазь: 1 ч. ложку порошка из корня чемерицы смешайте с 1 ч. ложкой порошка из плодов дудника лесного, добавьте 4 ч. ложки подогретого смальца и тщательно перемешайте все компоненты.

Полученной мазью обрабатывайте места, пораженные чесоткой.

Отвар: 0,5 ч. ложки порошка корня чемерицы залейте 200 г (стаканом) кипятка, чуть-чуть прокипятите.

Отвар применяется в борьбе со вшами и чесоточными клещами. Втирайте его в проблемные места.

Настойка: порошок корня чемерицы залейте крепкой водкой или самогоном (1:120). Настаивайте 2 недели, процедите.

Настойку втирают в больные места при чесотке, а также невралгии, ревматизме, артритах.

Чемерица ядовита, поэтому нужно соблюдать осторожность.

1 ст. ложку **листьев руты пахучей** залейте 0,5 л воды, вскипятите, остудите и смачивайте больную кожу.

Деготь сосны обыкновенной

применяется для лечения экземы, чесотки, псориаза, кожных заболеваний. Этот деготь входит в состав мазей - Вишневского и Вилькинсона.

При чесотке хорошо помогает **авран лекарственный** (лихорадочная трава, кровавник, мокнец, благодатка, благодать).

Мазь: возьмите 1 часть сока аврана и 1 часть любого жира, перемешайте и смазывайте места, пораженные чесоткой.

Лечат мазью из аврана экзему, хронические заболевания кожи, лишай, трофические язвы, но **помните: авран ядовит.**

Во время лечения нужно очень тщательно мыть руки, а нижнее и постельное белье желательно гладить утюгом с обеих сторон.

**Лидия А., г.Короча
Белгородской области.**

◆ Хорошие результаты при лечении чесотки дает смазывание кожи **соком чеснока**, смешанным 1:1 с вазелином.

◆ Стакан кашицы **корня девясила** 15 минут варите в четырех стаканах нутряного несоленого свиного сала (процедить еще горячим), добавьте 2 стакана **березового дегтя**, 1 ч.

ложку **порошка серы**, все тщательно размешайте.

Этой мазью в течение нескольких дней натирайте пораженные чесоткой места, потом обмойте тело отваром корня девясила.

◆ Две горсти **березовой золы** и одну горсть **порошка серы** (продается в аптеках), залейте 2 л воды, размешайте, доведите до кипения и варите на слабом огне полчаса, постоянно помешивая, процедите. Отвар втирайте в участки, пораженные чесоткой, 10-15 минут 2 раза в день.

◆ Смешайте 50 г порошка **серы медицинской**, 25 г поваренной соли, 120 г **нутряного топленого свиного сала**. Все доведите до однородной массы на кипящей водяной бане.

Мазь втирайте несколько раз в день. Одновременно нужно съедать по 1 г порошка медицинской серы утром натощак и перед сном.

◆ Смешайте в равных по объему количествах порошок **травы чистотела** и сливок из **натурального молока**. Храните состав в темном прохладном месте. Втирайте мазь при чесотке на ночь.

◆ На кипящей водяной бане смешайте в частях 2:1 по объему порошок из **травы зверобоя** и **свиное топленое сало**. Втирайте в пораженные участки тела.

◆ Смешайте на кипящей водяной бане (в течение получаса) в равных частях по весу **пепел от чеснока (для чего чеснок надо сжечь)**, **мед** и **топленое сливочное масло**.

Мазь храните в темном прохладном месте, втирайте в пораженные места.

◆ Березовый деготь тщательно втирайте в кожу, затем поместите больного в парилку или жаркое помещение, чтобы деготь хорошо впитался в кожу. Процедуры проводите 2-3 раза в день, не смывая деготь с тела.

◆ Простое и чрезвычайно эффективное средство от чесотки - **зола**.

Смешайте 1 часть золы с 3 частями любого животного жира. Тщательно вымойтесь теплой водой с мылом, смажьте все тело, кроме головы, полученной мазью. Через 3 часа мазь смойте.

1 стакан золы смешайте с 2 стаканами воды, прокипятите 20 минут, процедите через марлю. Оставшийся на марле осадок смочите до пастообразного состояния сцеженной жидкостью и втирайте на ночь в течение 6-8 дней.

◆ Сухие **листья полыни** измельчите в порошок. 1 часть листьев смешайте с 5 частями вазелина. Смазывайте пораженные участки тела каждые 3 часа до полного исцеления.

◆ 1 часть измельченного **корня девясила** залейте 10 частями **оливкового масла** и тщательно перемешайте, дайте настояться 2-3 часа. Смазывайте тело 2 раза в день в течение 4-5 дней.

И еще нужно помнить, что заболевший чесоткой должен по возможности максимально избегать контакта с остальными членами семьи. Он должен спать в отдельной постели, пользоваться своей посудой, полотенцем.

Г.РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Лихой нарыв вылечил картофель

Случилось это, когда мне было 15-17 лет (сейчас 69). Почувствовал я в указательном пальце левой руки ломоту и подергивание под ногтем со стороны ладони. Боль быстро брала свое: усиливалась ломота первой фаланги пальца, ощущались сильные подергивания, палец начал пухнуть, посинел. Потом появились адские боли. Я не знаю, как эта болезнь называется в медицине, а в народе ее зовут «лихим нарывом», потому что начинает болеть от кости.

Я страдал целые две недели: ночами почти не спал, пропал аппетит. Жил я в то время в одной из глухих деревенок - в Бегичево. До ближайшей больницы 15 км проселочной дороги. Возможности обратиться к врачам у меня не было.

Это продолжалось до тех пор, пока я не повстречал одного пожилого татарина. Он осмотрел мой

больной палец и посоветовал привязать к нему мякиш печеного лука или сырую натертую картошку. Что я и сделал.

Натер одну чистую картофелину и, не отжимая, эту массу приложил к больному пальцу, забинтовал его. Через некоторое время я почувствовал облегчение. Холодная картофельная масса подействовала на боль, постепенно прекратились боль, ломота, и примерно через сутки нарыв прорвался. Вытекло много гноя с кровью, а я почувствовал явное облегчение.

До сих пор я благодарен тому мужчине. Надеюсь, что это немудреное лечение поможет другим таким же больным. Печеным луком я не пользовался, а про тертый картофель знаю - помогает.

**В.АРТАМОНОВ, г. Щекино
Тульской области.**

Мазь из лопуха

Это письмо адресовано тем людям, которые страдают от кожных недугов и широко пользуются различными медикаментами и мазями.

Чтобы помочь себе при экземе, псориазе, угрях, фурункулезе и др. недугах, можно приготовить самостоятельно целебную мазь из свежего корня лопуха. Но надо учесть, что используют корень растения первого

года жизни, так как на втором году корень лопуха становится деревянистым и непригодным для приготовления лекарства. И еще с корня нельзя снимать кожицу, потому что в ней содержится много полезных веществ.

Рецепт целебной мази: 80 г свежего корня лопуха измельчить, залить стаканом подсолнечного масла, дать настояться сутки при комнатной температуре, а затем

проварить на медленном огне в течение 15 минут, процедить. Приготовленное лекарство хранить в холодильнике.

Такая мазь хорошо лечит не только вышеперечисленные кожные

заболевания, но и раны, язвы, ожоги. Ее также можно использовать как косметическое средство для укрепления и роста волос.

Г. БОБРИК,
г.Брест, Беларусь.

Лечение грибковых заболеваний стопы

Предлагаю простой, доступный и эффективный способ лечения стопы от грибковых заболеваний.

1,5 л кипятка налить в пластмассовый тазик. Как только вода остынет до температуры, терпимой для ног, добавить 1 столовую ложку пищевой уксусной кислоты. В кипяток уксус добавлять нельзя, кислота испарится быстро и не будет нужного эффекта.

При сильном поражении ног (в подошве и ступне трещины, ороговевшие части) надо использовать 2 столовые ложки уксусной кислоты. Все перемешать и ноги опустить в раствор. Держать их в нем, пока вода не остынет до комнатной температуры. Уксусная кислота размягчает, растворяет ороговевшую кожу и, проникая в подкожный слой, уничтожает грибок. Перед тем как вытащить ноги из раствора, нужно протереть их пемзой.

Воду слить в унитаз, тазик промыть дезинфицирующими средствами. Ноги ни в коем случае не сушить полотенцем, пусть сами высохнут. Потом смазать их камфорным маслом и ждать, пока оно впитается в

кожу. Пораженные ногти обрезать и слегка смазать йодом.

Такую процедуру проводите через день, если стопы ног сильно поражены грибом. Потом достаточно 1-2 раз в неделю.

При грибковых заболеваниях ног желательно носить простые хлопчатобумажные носки и менять их каждый день, стирать хозяйственным мылом темного цвета. После высыхания носки от грибка проглаживают с внутренней стороны горячим утюгом.

Дезинфицировать надо и обувь. Летнюю зимой, зимнюю летом. Внутрь обуви положить тряпочку (или ватку), не слишком обильно смоченную в уксусной кислоте. Каждый ботинок поместить в двухслойный целлофановый мешочек, который несколько раз хорошо завязать, чтобы уксусные пары не выходили наружу. Они должны пропитать обувь и уничтожить грибок.

После водных процедур хорошо промывайте ванну моющими и дезинфицирующими средствами.

Ф. ПУПИН,
г.Чебоксары, Чувашия.

Нарцисс для кожи

Я очень люблю нарциссы не столько за их неброскую красоту, сколько за лечебные свойства.

Однажды у меня на носу появилось темное пятно, которое стало расти и превратилось в шишку. Я не раз консультировалась с врачами в больнице, применяла назначенные мази, ничего не помогало. Пятно продолжало расти. И только в областной онкологической клинике сказали, что у меня подкожный грибок.

Вскоре в гости приехала моя

приятельница. Она-то и посоветовала мне полечиться нарциссами. Я взяла три луковицы нарцисса, вымыла их, натерла на крупной терке, положила в поллитровую банку и доверху залила водкой. Настаивала в холоде, часто взбалтывая. Через 7 дней лекарство было готово.

Я натирала больную кожу настойкой и свежим соком нарцисса. Через 10 дней на коже не осталось даже пятнышка.

**Т.ПАНИВА, г.Жлобин
Гомельской области, Беларусь.**

Полезная зола

При трофических язвах вылечит березовая зола.

1 кг березовой золы просеять и залить 10 л крутого кипятка, настоять, укутав. Остудить зольный настой до температуры парного молока и использовать на компрессы к пораженным местам. Затем раны промойте календулой (40 капель спиртовой настойки на стакан воды) и перевяжите больные места. Такие компрессы нужно делать не менее 2 раз в день.

А.КЛИМИНА, Нижегородская область.

Лечебный бальзам

Мне хотелось бы предложить читателям воспользоваться моими проверенными рецептами.

От экземы, псориаза и других кожных заболеваний помогает такая мазь: 2 ст. ложки дегтя, 1 ст. ложка соды, 0,5 стакана пчелиного воска, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растертого медного купороса, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

Все тщательно перемешать, а затем, постоянно помешивая в течение 20 минут, нагревать на слабом огне. Сняв с огня, дать мази остыть и разложить по баночкам. Во время лечения нужно смазывать пораженные места до полного выздоровления.

**Э.ГИЛИНА, г.Новокузнецк
Кемеровской области.**

Простые средства от грибка

Когда-то я работала поваром в детской молочной кухне. Кожа на руках от ежедневного соприкосновения с водой, хлоркой, хлорамином постоянно зудела, особенно между пальцами. Средства, рекомендованные врачами, мне не помогали. А вылечилась я так: нашла в лесу трухлявый березовый пень, который весь сгнил, набрала мелкой трухи. Вот этой самой трухой я посыпала больные места на ночь. Так постепенно избавилась от недуга.

Н.ШИРЯЕВА, п. Шаля Свердловской области.

Я много лет работала на ферме дояркой и с кожным грибком знакома не понаслышке. С проблемой этой справлялась простым и дешевым средством - обычным йодом. Смазывала кожу между пальцами на ночь, так и избавилась от этой напасти.

Г.РАССКАЗОВА, с.Барановка Алтайского края.

Чтобы кожа была чистой

Кожные проблемы волнуют многих, но особенно портят лицо прыщи и угревая сыпь. Избавиться от этих неприятностей можно старинными народными методами.

◆ Смешайте 12 ст.ложек листьев и цветков крапивы двудомной, 1 ст.ложку листьев и цветков крапивы жгучей и 6 ст.ложек листьев и цветков тысячелистника обыкновенного. Настой готовьте на водяной бане из 10 ст.ложек этой смеси, которые залейте 1 л кипятка.

Пейте по 1 стакану 3 раза в день. Для достижения быстрого эффекта очень полезно ежедневно умываться этим отваром утром и вечером перед сном.

◆ Умывайтесь насыщенным раствором соли. Рекомендую разводить соль в воде, активированной крем-

нием, или минеральной воде. Соль лучше использовать морскую. Растворите в 1 стакане воды 2 ст.ложки соли. Курс лечения 12 дней.

Очень хорошо очищает кожу лица отвар дубовой коры, он усиливает защитные свойства кожи и оберегает ее от инфекций.

◆ Помогут избавиться от прыщей и угрей примочки и компрессы с отваром березовых почек. 1 ст.ложку березовых почек залейте 1 стаканом крутого кипятка и кипятите 15-20 минут. Настаивайте 30 минут, процедите и пейте как чай.

◆ Возьмите 1 стакан капустного рассола, смешайте с 1 л кипяченой воды и полученной жидкостью 5 минут ополаскивайте лицо (предварительно очищенное).

◆ Принимайте по 3 ч.ложки пив-

ных дрожжей каждое утро перед едой.

◆ Рекомендую смазывать на ночь воспалившиеся черные точки на лице (угри) мазью из сока чеснока (3 зубчика) с равным количеством яблочного уксуса и несколькими каплями меда. Результат не заставит себя долго ждать. Воспаление пройдет.

◆ Кожа лица довольно часто покрывается излишком кожного сала, загрязнениями, давая тем самым «зеленый свет» для образования новых прыщиков. Чтобы этого не произошло, возьмите четверть стакана овсяной или кукурузной муки и натертого на мелкой терке детского мыла. Смешайте все компоненты и пересыпьте эту смесь в баночку, плотно закройте капроновой крышкой. У вас получится уникальный очиститель для жирной кожи лица.

Разведите 1 ч.ложку этой смеси теплой кипяченой водой, пока не получится однородная паста. Перед сном мягкими движениями нанесите ее на лицо, а через минуту смойте пасту теплой водой, затем ополос-

ните лицо прохладной водой. Промокните кожу чистой салфеткой и протрите ее любым косметическим тоником.

◆ Прекрасно помогают при лечении угревой сыпи, воспалительных процессов кожи лица, гнойничков маски из зеленой глины. Можно делать промывания и растирания кожи глиняной водой.

Зеленая глина - это экологически чистый природный минерал, обладающий удивительными целительными свойствами. Зеленая глина является кладовой кремния и давно используется в нетрадиционной медицине. По обилию минеральных составляющих она превосходит белую, красную, голубую, желтую, серую глины.

Зеленая глина размягчает кожу лица, втягивает в себя все вредные элементы, токсины, заживляет раны, зарубцовывает их без каких бы то ни было шрамов, убирает гнойнички, разглаживает морщины, делает кожу упругой, эластичной, улучшает цвет лица.

**Б. РЕШЕТНЯК, п.Тарасовский
Ростовской области.**

От диатеза и лишая

Существует старинный способ избавления от диатеза. Крутое остывшее яйцо облупить и со скорлупы тщательно удалить всю пленку, выстилающую ее изнутри. Скорлупу хорошо высушить, оставив ее в блюде на 3 часа, затем растереть в порошок. Это и есть лекарство,

оно не требует точной дозировки. Ребенку от 6 месяцев до 1 года достаточно дозы на кончике ножа. От 1 до 2 лет - в 2 раза больше и т.д. На порошок, прежде чем съесть, выжать несколько капель лимонного сока (но не лимонной кислоты). Давать 1 раз в день в течение не-

скольких месяцев, и высыпания на коже пройдут.

Детям от года до 4 лет, страдающим кожными проявлениями диатеза, экземой, дают по 1 чайной ложке чая из череды 2-3 раза в день. Ребенку старше 4 лет - по десертной ложке, а старше 12 лет могут выпивать по четверти стакана. Чай готовят так:

20 г измельченной череды залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Настаивать 1 час, процедить.

При лишаях, юношеских угрях, диатезах, кожной сыпи наружно применяют сок калины. Сок получают из листьев и цветков растения.

**Т. АГАНИНА, г. Княгинино
Нижегородской области.**

Специфическое средство

**От грибка на ноге я избавилась
простым способом.**

Зуд был страшный, на коже появились высыпания. Лечилась в больнице - не помогло. Рецепт мне подсказали добрые люди.

Я в течение дня собирала детскую и свою собственную мочу в чистый эмалированный тазик, вечером подогревала ее (как нога стерпит), добавляла туда немного уксусной эссенции (от зуда) и чуть-чуть марганцовки.

Когда опускала ногу в мочу - зуд

прекращался (даже приятно было). Так и сидела, пока урина не остыла. Потом заворачивала ногу в чистую тряпочку и ложилась спать.

Состояние мое стало улучшаться прямо на глазах. Ежедневные процедуры постепенно убрали высыпания и зуд.

Я сейчас уже не помню точно, но, кажется, мое лечение длилось 2 недели.

**Г.МУХАМЕТШИНА,
Тобольский район
Тюменской области.**

Опыт наших предков

**Однажды вечером я обожгла
руку, а синтомициновой мази в до-
машней аптечке не оказалось.**

Тогда решила полечить больную руку свежими пекарскими дрожжами. На покрасневшую и отечную кожу на-

ложила их толстым слоем. Жжение и боль постепенно стихли. Через некоторое время дрожжи высохли. Убрав их, я увидела, что краснота исчезла.

Этим же способом воспользовалась моя знакомая, когда обожгла

палец до пузырей. Приложив к ожогу дрожжи из холодильника, она почувствовала облегчение. Заживление прошло намного быстрее.

Прошлым летом меня сильно **искусали мошки**. Шея и руки покрылись волдырями, кожа зудела. Чтобы облегчить свое состояние, я применяла синафлан, а также прикладывала листья подорожника. К сожалению,

ничего не помогало. Хотя и не очень приятно, но пришлось использовать урину. Смоченные в урине тряпочки прикладывала к искусанной коже. К моему удивлению зуд и жжение прекратились довольно быстро, а к утру волдыри исчезли.

Т.СОЛДАТОВА,
с.Елань Байкаловского района
Свердловской области.

Что поможет в борьбе с пролежнями

В молодости мне пришлось длительно ухаживать за своими любимыми родителями: мамой, которая страдала инфекционным неспецифическим деформирующим полиартритом и была прикована к постели 10 лет, и отцом, у которого после смерти мамы вскоре случился инсульт с параличом одной стороны тела, нарушением речи и письма. Отец около 4 лет пролежал в постели.

И поверьте, у моих родителей пролежней не было, по-видимому,

вследствие хорошего ухода за кожей. На первом месте, конечно же, была гигиена и смена позы при лежании в постели. Также хороший результат давал сок свежесрезанного листа алоэ, который я использовала, когда под рукой не оказывалось ни камфорного спирта, ни ихтиоловой мази.

Вот такой мой многолетний метод борьбы с пролежнями, очень надежный и безболезненный.

К. ФЕДОРЕНКО,
г. Витебск, Беларусь.

Каланхоэ от герпеса

Если герпес начал вас атаковать, то в самом начале болезни приложите к больному месту лист каланхоэ, предварительно разрезав мясистую часть поперек. Сок должен пропитать болячку. Делайте это при любом удобном случае в течение всего дня. Обычно уже на второй день лечения герпес проходит.

Л. ЛЕМЕШЕВСКАЯ,
г. Себеж Псковской области.

Глава V

Заболевания печени и желчного пузыря

Петров крест лечит цирроз

Хочу рассказать об удивительном растении петров крест. Эта трава растет в европейской части России, на Кавказе, в Прибалтике.

Петров крест - многолетнее растение. Появляется ранней весной. Как только солнышко начнет прогревать землю, из-под прошлогодней листвы показываются его молоденькие пушистые головки, похожие на куриную ножку, только с чешуйками покрупнее. Петров крест появляется, зацветает, рассеивает свои семена и тут же исчезает, поэтому мало кто видел это диковинное растение в природе.

Окрестили эту траву петровым

крестом из-за особенностей строения корневищ. Корни часто разветвляются и похожи на кресты.

Петров крест лечит многие заболевания, в том числе болезни желчного пузыря, цирроз печени. Не упустите время, заготовьте петров крест впрок, он обязательно вам поможет.

Применение: 20-30 г травы залейте 0,5 л водки, дайте настояться 2-3 недели, постоянно встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке, разводя в четверти стакана воды, 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

**А.ГРОЗИНА, г. Рассказово
Тамбовской области.**

Тюбаж с гречкой

Защититься от обострений хронического холецистита мне помогает тюбаж, с помощью которого очищаю желчный пузырь.

Процедуру делаю с гречкой, это самый щадящий вариант.

Сначала готовлю кашу. Для этого беру 40 г (2 ст. ложки) гречневой крупы-сечки на 1 стакан воды и варю на медленном огне 20 минут без соли, сахара и масла. Готовую кашу съедаю натошак в теплом виде в

один прием, после чего лежу полтора часа на правом боку, подложив под него теплую грелку.

Грелка должна находиться в области печени. Лучше всего лежать без подушки. Тюбаж делают 2 раза в месяц. Эта процедура помогает желчному пузырю нормально работать.

Г.ВАЛЬКОВСКАЯ,
Слонимский район
Гродненской области, Беларусь.

Растения против разрушения

Восстановить клетки печени при циррозе поможет отвар: 1 ст. ложку листьев крапивы двудомной и 1 ст. ложку плодов шиповника залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1 час, принимайте по трети стакана 3 раза в день в течение месяца.

◆ Смешайте по 5 ст. ложек листьев малины, плодов шиповника, по 3 ст. ложки корней шлемника, травы водородки, 2 ст. ложки травы полыни.

3 ст. ложки смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите. Пейте в течение дня по полстакана за полчаса до еды (можно с медом). Курс лечения - 3-4 месяца, затем сделайте двухнедельный перерыв, после чего замените сбор и продолжайте лечение.

Пить настой придется год, а то и дольше, но процесс перерождения

тканей печени практически всегда удастся остановить.

◆ Пейте коктейли из соков курсами по 2-3 месяца с месячными перерывами, постоянно чередуя (7-10 дней один сок, потом другой и т.д.).

- Смесь соков красной свеклы и редьки (1:1) пейте по стакану 1 раз в день.

Смесь соков сельдерея и белокачанной капусты (1:1) пейте по стакану 1 раз в день.

- Смесь соков моркови, свеклы и огурцов (10:3:3) пейте по стакану 1 раз в день.

Очень эффективен при циррозе отвар калгана (лапчатки прямостоячей): 20 г травы калгана и 5 г измельченного корня калгана залейте 1 л воды, прокипятите в закрытой эмалированной кастрюле, пока не останется 600 г жидкости,

настаивайте отвар 20 часов и пейте по 50 г 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая, вместе с отваром съедайте по 1 ч. ложке меда. Проводите траволечение по одному курсу 1 раз в год.

◆ Измельчите в кашицу 5-7 листьев хрена (крупных, сочных, молодых), залейте бутылкой (0,5 л) водки, настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (с водой) в течение месяца.

◆ Смешайте 20 г корневищ пырея ползучего, 10 г листьев крапивы, 20 г плодов шиповника.

1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте час, пейте по одному стакану в день 2-3 раза. Курс - 3 недели.

◆ Утром натощак принимать по 0,35 г мумие, вечером - по 0,2 г. Пей-

те мумие 10 дней, перерыв - 5 дней, проведите 10 курсов.

Некоторые лекарственные сборы при циррозе улучшают процессы жизнедеятельности клеток печени. К великому сожалению, цирроз печени излечить трудно, однако процесс разрушения можно замедлить и остановить. Для этого необходимо соблюдать диету, придерживаться режима активной деятельности и отдыха, а также строго соблюдать схему лечения, которую назначил лечащий врач, в комплексе с настоями из трав.

Если выполнять рекомендации, то можно достаточно долго и полноценно жить.

Не падайте духом и надейтесь на лучшее!

**Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск
Ставропольского края.**



ФИТОаптека

При циррозе печени приготовьте настойку из хрена. Залить 0,5 л водки 5-6 измельченных корней и листьев хрена, настоять в течение недели и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Н.ВАВИЛОВА, г. Уфа, Башкортостан.

Мои способы оздоровить печень

Я часто пользуюсь народными рецептами, и многие из них мне помогают. Решила поделиться с читателями двумя очень хорошими

проверенными рецептами для оздоровления печени.

Возьмите 2 шапки подсолнечника вместе с цветом (это такие мелкие

«детки»), 1 горсть кукурузных рыльцев, 2 веточки полыни по 25 см.

Все положите в эмалированную посуду, залейте 1 л кипятка и дайте настояться в темном месте сутки, процедите.

Принимайте за 30 минут до еды, сразу чем-нибудь заедая. Курс лечения - 40 дней, а потом 40 дней пейте отвар корня шиповника.

В поллитровую банку меда до-

бавьте 2 ст. ложки молотой корицы. Все хорошо перемешайте и принимайте до еды (или через 2 часа после еды) по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Эти рецепты я нигде не встречала, хотя читаю различные лечебные издания.

А. САЛТЫКОВА,
г. Н-Вишневецкий
Каменского района
Ростовской области.



ФИТОаптека

Если беспокоит печень, то 2 ст. ложки измельченной в порошок сухой крапивы залейте 1 стаканом кефира. Пейте ежедневно в течение 3 недель.

Н.КРотова, Краснодарский край.

Как затормозить цирроз печени

Чтобы избавиться от болезней печени, в первую очередь следует обратить внимание на то, как вы питаетесь и в каких случаях проявления болезни усиливаются. Лечение нужно проводить комплексно и с помощью методов, предложенных врачом, и с помощью диеты и народных средств.

Хочу предложить несколько рецептов, которые, надеюсь, помогут.

◆ Разведите 0,5 г мумие в 0,5 л кипяченой воды. Принимайте раствор по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 24 дней.

Затем 10 дней пейте травяной

настой. Готовьте его так: возьмите по 2 ст. ложки цикория, хвоща полевого, тысячелистника и зверобоя. 1 ст.ложку сбора залейте стаканом кипятка, грейте на водяной бане 30 минут, остудите, процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день.

Затем опять пейте раствор мумие 24 дня, только количество мумие должно быть уже 0,7 г. После этого снова принимайте настой из трав. Лечение длительное, но результативное.

◆ Возьмите по 1 ст. ложке плодов шиповника коричневого, корневищ пырея ползучего, травы зверобоя про-

дырявленного, по 1 ч. ложке листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной (все растения измельчите) и залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л воды.

Кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

◆ Коктейль здоровья. Смешайте половину стакана капустного рассола с таким же количеством свежего томатного сока. Пейте этот коктейль в течение длительного времени по 3-4 раза в день.

**Н.КУЗНЕЦОВА, г.Кулебаки
Нижегородской области.**

Трифоль и кориандр разгоняют желчь

Желчегонные чаи, которые я пью вот уже несколько лет, помогают мне поддерживать печень и избежать застойных явлений в желчном пузыре. Я хочу поделиться двумя очень действенными рецептами такого чая.

◆ Смешать 3 части цветков бессмертника, по 2 части травы тысячелистника и горькой полыни, плодов фенхеля и листьев мяты. 1 ст. ложку смеси заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают

в течение ночи, охлаждают, принимают по 2 стакана в течение дня глотками.

◆ Смешать 3 части листьев трифоли, по 2 части плодов кориандра и листьев мяты, 4 части цветков бессмертника. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 минут, принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

**С.ГОЛУБИЦЫН, г. Кропоткин
Краснодарского края.**

Месяц с расторопшей

У меня гепатит С, им я болею более 20 лет. Чищу печень я 2 раза в год: ампулу тиосульфата натрия развожу в двух стаканах кипяченой воды комнатной температуры и пью на ночь спустя 3-4 часа после еды. Утром будет разжиженный стул. Выпить надо 10 ампул за 10 дней.

А при болях и увеличенной печени четверть стакана сока грейпфрута и столько же оливкового масла выпиваю на ночь теплыми, потом нужно

лечь на правый бок. Так делать 5 раз через день.

Хорошо восстанавливают клетки печени препараты из расторопши: 1 ч.ложку порошка расторопши залить водой и принимать за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс - 1 месяц, через 10 дней его следует повторить. Можно пить отвар овса: стакан овса залить 2 л воды и кипятить 30 минут. Настоять 1 час, пить по стакану 2-3 раза в день. Так делать 2-3 месяца.

Полезны для печени диетические блюда из тыквы, лесная земляника, нежирный творог - все это нужно есть по 100 г каждый день.

Больную печень нельзя греть, противопоказаны сауны и парилка.

**В. МЕЛЬНИКОВА, г. Невельск
Сахалинской области.**

Желчегонный бессмертник

Хочу написать, как можно помочь себе при заболеваниях печени и желчного пузыря бессмертником.

В 70-х годах я пила как желчегонное средство фламин. А когда узнала, что таблетки эти сделаны из бессмертника песчаного, то сама его стала собирать ежегодно и заваривать на ночь по 5 цветочков (соцветий). Это растение имеет розеточки из нескольких цветочков - может, 15, может, 20, а может, и больше.

И вот каждое утро я пью натошак чуть меньше половины стакана. Про-

верьте: попьете 3-4, от силы 5 раз, и ваш желчный пузырь освободится от застойной желчи.

Вообще рекомендуется пить 3 раза в день за 30 минут до еды. Но так никогда не получается. Ведь режим каждый день разный, иной раз и без обеда останешься, а то просто забудешь. Вот я и приспособилась пить 1 раз утром и натошак.

Очень хорошо помогает как желчегонное.

**Р. АНДРЕЕВА, г. Моршанск
Тамбовской области.**

Читатели советуют

Соссюрея иволистая - действенное средство против лямблиозного холецистита. 1 ст. ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают 3 часа и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Н. ТРАВИНА, г. Богородск
Нижегородской области.**

При лечении нефрита 3 ст. ложки сухого **горца птичьего (спорыш)** залить 1 стаканом кипятка в эмалированной кружке, держать под

крышкой 15 минут на водяной бане, охладить, отжать траву через марлю, долить кипяченой водой до объема 1 стакана.

Принимать по трети стакана 3 раза в день перед едой.

**Н. УСИЩЕВА, г. Кировск
Мурманской области.**

Для лечения желчно-каменной болезни пейте отвар **семян укропа огородного**. 2 ст. ложки семян залейте 2 стаканами кипятка, кипятите

15 минут на слабом огне, охладите, процедите. Пить нужно по 0,5 стакана 4 раза в день в теплом виде. Курс лечения 2-3 недели.

И.БАБАНИНА, Хабаровский край.

При пиелонефрите я пью теплый настой из крапивы (20 г), листьев земляники (10 г), березовых листьев (20 г), льняного семени (50 г). 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1-2 часа. Пить по стакану в несколько приемов в течение дня.

Н.ТЕРЕЩЕНКО, Владимирская область.

При воспалении печени пропусти через мясорубку медуницу, смешайте ее с медом (1:1) и настаивайте в течение 21 дня в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

С.СЕВРЮГИНА, Краснодарский край.

От камней в желчном пузыре пейте отвар соцветий бессмертника песчаного.

1 ст. ложку сухих соцветий надо залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, затем отвар охладить, процедить, сырье отжать. Полученный отвар долить до объема полного стакана. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

В.ПАНОВА, г. Белогорск Амурской области.

Для лечения лямблиозного холецистита нужно ежедневно заваривать и пить полынь (лучше ту, которую собрали в мае). Курс - две недели.

Полезно также пить по 0,5 стакана 3 раза в день настой любистока. 2 ст. ложки семян этого растения залить литром воды, прокипятить, настоять и процедить. Сделайте перерыв на две недели и снова повторите курс.

А.СУРНИНА, г. Богородск Нижегородской области.

Известно немало различных способов очищения печени. Очень полезен чай из крапивы, а также ромашки, спорыша, шалфея. 1 ч. ложку травы заливают 1 л воды, кипятят 10 минут. Пьют чай до 2 л в день в течение 3 месяцев, в него можно добавить мед или сахар.

Почаще готовьте салаты из моркови, ботвы моркови, редьки, сельдерея, а лучше любистока со сметаной или маслом.

Т.ПОПОВА, Тюменская область.

При заболеваниях печени смешайте в равных пропорциях мед и черную смородину, предварительно пропущенную через мясорубку, принимайте по 1 ч. ложке за 30 минут до еды.

Т.ПАВЛОВА, г. Курск.

При болезнях печени пейте чай из листьев рябины. 30 г листьев залейте 0,5 л кипятка, укутайте и дайте настояться полчаса. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Т.КАМЫШАН, г. Донецк Ростовской области.

Хочу поделиться уникальным старинным рецептом от желчно-каменной болезни, который очень помог моему отцу. В его состав входят 7 трав: мята перечная, хвощ

полевой, плоды шиповника, спорыш (горец птичий), бессмертник, листья крапивы двудомной и цветки ромашки аптечной.

Взять по 1 столовой ложке каждой травы, залить 7 стаканами воды и кипятить на медленном огне 10-15 минут. Дать отстояться, когда станет теплым, процедить, отжать и поставить в холодильник. Пить теплым по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Когда отвар

закончится, заварить новый. Пить 3 месяца подряд.

Если камни еще не полностью растворились, курс лечения продолжить до полного выздоровления.

С начала лечения нужно придерживаться диеты, исключить жирное, соленое. В питание включить каши, супы, молочное.

В.МЕЖЕНСКАЯ,
г. Алексеевка
Белгородской области.

Укропная вода

Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, запором. Здесь окажет неоценимую помощь укропная вода. Купите ее в аптеке и пейте по 1 ч.ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Побочные эффекты от приема укропа возникают крайне редко. Но если это произойдет, начинайте принимать 3 раза в день перед едой по 1 ст.ложке меда, запивая его холодной кипяченой водой.

Б.РЕШЕТНЯК, п. Тарасовский Ростовской области.

Чтобы печень не болела

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

Если причиной болей в области печени стало чрезмерное употребление лекарств, надо 0,5 стакана свежевыжатого морковного сока смешать с чашкой (это 120 г) молока, немного подогретого на огне, выпить этот напиток утром натошак маленькими глотками. Это должно заменить первый завтрак. Курс лечения - 1 месяц.

Для профилактики образования камней в печени и желчном пузыре надо в течение 1,5 месяца есть

лесную рябину с чаем и хлебом. В день съедать по 2 стакана рябиновых ягод.

Устраняет камни прием по 1 дес. ложке 3 раза в день через час после еды смеси меда и перетертых ягод калины (по 0,5 кг каждого).

Для оздоровления печени и желчевыводящих путей очень полезен такой напиток. Поместить в пятилитровую кастрюлю 1 л молока, 1 кг сахара, 50 г дрожжей и поставить на 10 дней в

теплое место. Когда бражка закончит играть, творожистую массу выбросить, а бледно-желтую жидкость принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 10 минут до еды. Это курс лечения. После чего сделайте перерыв 10 дней. Затем проведите еще 2 таких курса. Во время лечения следует исключить из рациона острые, копченые и соленые блюда.

Улучшает состояние печени, очищает ее и желчный пузырь грейпфрут. Порежьте 2 плода средней величины вместе с кожурой, залейте их

1,5 л воды, дайте ночь настояться, а утром процедите и пейте этот настой в течение дня.

Улучшение при холецистите дает применение и такого средства. Измельчить и смешать по 1 дес. ложке измельченных листьев грецкого ореха, коры барбариса, травы мелиссы, золототысячника и полыни горькой, затем 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды и немного настоять. После этого довести до кипения и остудить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.



ФИТОаптека

От холецистита поможет настой подорожника. 1 ст. ложку травы заварите стаканом кипятка. Дайте настояться 10 минут, процедите. Выпейте в течение 1 часа небольшими глотками. Это суточная норма.
В.ЧИЖАНЬКОВА, г. Борисов Минской области, Беларусь.

Очищение горчичным маслом

Хочу поделиться опытом лечения печени собственным кулинарным методом. У меня часто болит печень. Недавно я прочитала в какой-то кулинарной книге, что хороший способ очищения печени – это добавлять в еду горчичное масло (это масло из семян горчицы). Оно подходит и для жарки, и в качестве соуса для салатов, да еще и содержит кучу каких-то витаминов. Решила попробовать: заправляю теперь им салаты вместо подсолнечного, использую для жарки

картошки и рыбы. Вкус получается интересный, даже специи не нужны. Муж доволен – и ощущения диеты нет, и вреда для организма меньше, и вкусно получается.

Горчичное масло помогло. Печень я подлечила. Ем, конечно, по-прежнему осторожно, но приступы прекратились, состояние улучшилось. Решила передать рецепт всем любителям вкусно и полезно поесть.

**Т.ОСИПОВА, г. Звенигород
Московской области.**

Глава VI

Болезни желудочно- кишечного тракта

Как одолеть язву желудка

Желудок у меня заболел после возвращения с фронта, в далеком 1946 г., а потом я мучился гастритом практически всю жизнь.

В 2005 г. у меня обнаружили язву желудка, назначили лечение. Но лекарства только усилили боль в желудке, кишечнике и печени. С разрешения врача я прекратил лечение и обратился к народной медицине, сам подобрал травы из справочников.

I курс. Сначала я лечился **календулой** (ноготками) и **маслом облепихи**.

Отвар календулы: 1,5 ст.ложки сухих цветков заливал 1 стаканом

кипятка, нагревал на водяной бане 5 минут. Пил в теплом виде по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 3 недели.

Облепиховое масло: 1 ч.ложку принимал внутрь 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 3 недели, затем перерыв - 1 неделя, после чего перешел к II курсу.

II курс. Я стал лечиться **квасом (ферментом) на чистотеле**.

В чистую 3-литровую банку наливал по «плечики» холодной кипяченой воды из колодца или родника. Брал 1 стакан сахарного песка, растворял его в банке с водой, добавлял 1 ч.ложку рыночной смета-

ны, размешав ее в трети стакана воды. Затем полстакана сухой или свежей травы чистотела помещал в трехслойный марлевый мешочек и опускал на дно банки с помощью грузила, горлышко банки завязывал марлей. Квас настаивал 2-3 недели при комнатной температуре в теплом месте. Образующуюся на поверхности плесень удалял через каждые два дня, процеживая жидкость. Если на дне банки появлялся осадок, убирал его.

Через 2-3 недели из банки можно отлить 1 л готового кваса, плотно закрыв крышкой, а в 3-литровую банку добавить 1 л кипяченой воды и треть стакана сахарного песка.

Качественный квас должен иметь запах спелых фруктов, немного пениться при добавлении щепотки сахара или соли.

Фермент на чистотеле обезболивает все участки желудочно-кишечного тракта, способствует нормальной работе желудка, почек, поджелудочной железы.

Квас пил от 1 ст. ложки до половины стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Принимать квас нужно 3 недели. Затем сделать перерыв и перейти к III курсу лечения.

III курс. Кипрей узколистый (иван-чай) и корень солодки.

Настой кипрея: 1,5 ст.ложки сухой травы заливал 1 стаканом кипятка, настаивал 1 час, принимал в теплом виде по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц.

Отвар корня солодки: 1 ст.ложку корня заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 15 минут,

доводил кипяченой водой до первоначального объема. Принимал по 1 ст.ложке в теплом виде 3 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения - 3 недели (не более).

При длительном лечении у гипертоников может немного повыситься артериальное давление.

IV курс. Эрва шерстистая (пол-пала), плоды шиповника.

Отвар пол-палы: 1 ст.ложку сухой травы заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 15 минут, процеживал, отжимал, доливал до 200 мл. Принимал в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пил отвар через пластиковую трубочку, чтобы избежать разрушения эмали зубов. Курс лечения - 1 месяц.

Отвар шиповника: 1,5 ст.ложки плодов заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 10 минут, настаивал при комнатной температуре в течение суток. Процеживал отвар через 2 слоя марли. Пил по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Для вкуса можно добавить мед.

Шиповник эффективен при лечении язвы с пониженной и нормальной кислотностью желудка. Курс лечения - до 1 месяца. По окончании курса лечения нужно сделать перерыв в 1 неделю.

V курс. Отвар сушеницы топяной и корня лопуха.

Отвар сушеницы: 2 ст.ложки травы заливал стаканом кипятка, нагревал на водяной бане 5 минут, настаивал 2 часа. Пил в теплом виде 3 раза в день через 20-30 минут после еды. Курс лечения - 3 недели. При длительном лечении сушеница

может давать некоторое понижение артериального давления, что следует учитывать гипотоникам.

Отвар корня лопуха: 2 ст.ложки измельченного корня лопуха заливал 0,5 л кипятка, нагревал на водяной бане 15 минут, процеживал, доводил до первоначального объема кипяченой водой.

Употреблял в теплом виде по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 1 месяц.

На этом я закончил лечение язвы желудка.

Прошел в поликлинике исследование желудка. Был выявлен только умеренный атрофический гастрит, язва исчезла.

Через три курса лечения я чувствовал себя вполне нормально, никаких отклонений в работе желудка не ощущал, улучшилась работа всего желудочно-кишечного тракта. Последние два курса я провел для закрепления результата.

Немаловажную роль в лечении язвы желудка играет **диета**.

Диету я соблюдал особенно строго в первый месяц лечения. Исключил прием продуктов, вызывающих сильное выделение желудочного сока: грибные, томатные соусы, овощные консервы с томатной заливкой, соленые и квашеные овощи, пряности, острые специи, горчицу, крепкий чай, кофе, отказался от алкоголя и курения.

Кроме того, перестал есть наваристые мясные бульоны, жареную пищу, копчености, а также горох, капусту, черный хлеб. Наиболее жесткую диету соблюдал 7-10 дней от начала лечения язвы.

Полезной считается молочная диета. У кого молоко плохо переваривается, можно его заменить йогуртом, творогом, неострым сыром. Желательно употреблять в пищу только нерафинированные растительные масла.

Буду рад, если кому-нибудь из читателей мой опыт лечения поможет вылечить язву желудка.

Н. БАРМАТОВ, г. Иваново.

Мне помогает золотой ус

При обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалении поджелудочной железы я пью настой из листьев золотого уса. Пользуюсь этим растением очень давно, уже около 10 лет, вопреки предостережениям некоторых людей об его аллергичности.

Я аллергией страдаю уже 20 лет, случались отеки Квинке, было время,

что даже запахи не переносила, но лекарства из золотого уса не вызывают у меня никаких побочных явлений. Так что применение того или иного растения очень индивидуально. Золотой ус для меня незаменим, особенно сейчас, когда лекарства в аптеках «кусаются».

Настой готовлю так. Беру 1 лист длиной 20 см (или два, если они

маленькие), мелко режу, складываю в литровую банку и заливаю крутым кипятком доверху. Закрываю капроновой крышкой, укутываю и настаиваю сутки. Принимаю по 50 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Отвар не портится при комнатной температуре. Мне такое лечение помогает

очень быстро, через 2-3 дня я уже могу без болей принимать пищу.

Листья золотого уса даже кошки любят таскать, а уж их-то не проведешь, они знают, что помогает, а что нет.

**Т. АНИСИМОВА, п. Беляйково
Нижегородской области.**

В помощь желудку и кишечнику

Поделюсь с читателями газеты отличным методом лечения печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка и кишечника.

Возьмите 50 г **соцветий бессмертника песчаного** и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, чаще взбалтывая.

Принимайте настойку по 1 ст. ложке за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день.

После того как настойка закончится, сделайте недельный перерыв и при необходимости повторите лечение.

А за 15-20 минут до еды принимайте настойку из **агарика**.

Возьмите 50 г измельченного

агарика и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивайте содержимое.

Пейте настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс - 2-3 недели, затем идет неделя отдыха и лечение повторяется, и так до выздоровления.

Через час после еды принимайте такое средство: смешайте 6 ст. ложек **меда**, 4 ст. ложки **оливкового масла** и 2 ст. ложки свежего **лимонного сока**. Ешьте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10-14 дней.

Во время лечения исключите жирные, острые и копченые блюда.

**А. ГРОЗИНА, г. Рассказово
Тамбовской области.**

Прополис для желудка

Любое лечение органов пищеварительной системы, в том числе и поджелудочной железы, будет затруднительным и временным, если не поменять привычный образ жизни и питания.

«Желудок кузница здоровья, а человек, не щадя жизни своей, все что ни попадя в него тащит», - примерно так говорил известный врач Залманов еще в те времена, когда не было такого количества химических

консервантов, пищевых и вкусовых добавок.

Для сохранения здоровья важно, чтобы большую часть потребляемых продуктов составляли овощи. Животные жиры надо заменить на растительные масла, периодически придерживаться какой-либо полезной диеты: раздельного питания, вегетарианства, а также устраивать разгрузочные дни, посильное голодание и увеличивать физическую активность.

Есть надо только свежеприготовленную пищу, тщательно и долго пережевывая ее, ничем не запивая. Не менее чем через час после приема пищи можно употреблять жидкость. Пить желательно только свежekiпчeный зеленый чай, а еще лучше - отвар трав, свежеприготовленные овощные соки, сыворотку.

Очень важно вовремя избавляться от запоров. Самый простой способ - утром натощак после чистки зубов медленно выпить стакан воды, после чего быстро походить или

сделать зарядку. Если так делать ежедневно, то результат не заставит себя ждать.

Для лечения поджелудочной железы, желудка и кишечника рекомендуется утром натощак и вечером перед сном выпивать по половине стакана теплого молока с разведенными в нем 30 каплями аптечной настойки прополиса в течение 2-3 недель с недельным перерывом после каждой недели.

Я очень редко пью молоко, поэтому капли прополиса развожу в теплой воде. Этим раствором полощу рот, глоток держу во рту несколько минут, а затем выплевываю, оставшиеся 2-3 глотка выпиваю. Самочувствие улучшилось через несколько дней, но лечение надо проводить курсами.

Проснувшись утром, читаю молитвы, это создает настрой на весь день. А хорошее настроение является секретом успеха в любом деле, тем более в оздоровлении.

**Т. КЛИМОВА, г. Назарово
Красноярского края.**

Если воспалилась поджелудочная железа

Сейчас я на пенсии, в прошлом - медицинский работник. Высылаю для читателей несколько опробованных на себе рецептов.

Панкреатит - воспаление поджелудочной железы. При этом заболевании улучшить состояние поможет салат: натрите на терке морковь,

столовую свеклу, топинамбур (земляную грушу). Все ингредиенты перемешайте, заправьте растительным маслом (лучше оливковым) и ешьте 1 раз в день с хлебом натощак.

Исключите из рациона жиры, соль, кислые продукты. Очень полезны каши из гречки и геркулеса.

Язва желудка. Смешайте по 1 стакану сливочного масла, меда, измельченных ядер грецких орехов, водки, сока алоэ. Вскипятите смесь на медленном огне.

Принимайте приготовленное лекарство утром и вечером по 2 ст. ложки на голодный желудок за 2 часа до еды. Курс - до полного излечения.

При язве желудка съедайте по 2-3 сырых куриных яйца (лучше деревенских) за 15-20 минут до

еды, а воду замените молочной сывороткой.

При изжоге пейте молоко, слизистые отвары, кисель, ешьте отварную нежирную рыбу, яйца всмятку, манную и рисовую каши, белый хлеб, избегайте острой и жареной пищи. Не употребляйте кислые продукты и черный хлеб.

Откажитесь от алкоголя и курения.

В. ШАРОНОВА,
с. Каз-Майдан, Мордовия.

Как нормализовать КИСЛОТНОСТЬ

Я давно страдаю атрофическим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. Решила поделиться своими рецептами.

Я лечила желудок так. Сначала его промывала от слизи. Если есть возможность - сделать это при помощи зонда, если нет, можно попробовать так. Приготовить раствор: на 2 л кипятка взять 1 ч. ложку пищевой соды и 1 дес. ложку соли. Воду приготовить с вечера в объеме 4 л. Утром, часов в 7, выпить 2 л или - сколько сможете, потом вызвать рвоту, и так делать раза 3. Повторять процедуру нужно 1 раз в месяц. Если трудно, то каждое утро натощак выпивайте стакан воды, - в идеале - родниковой, колодезной или талой. Пить ее нужно постоянно.

При атрофическом гастрите важно правильное питание. Хорошо восстанавливают слизистую желудка супы и каши, овсяный кисель, настои семени льна (2 ч. ложки на 1 стакан

кипяченой воды, настоять 2 часа, часто помешивая. Пить по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды). Можно измельчить семя льна в порошок и добавлять в суп, кашу, другие блюда. Желательно есть только свежеприготовленную пищу, вредно пить крепкий кофе, чай, алкоголь.

При гастрите с пониженной кислотностью хорошо помогает такой состав: 0,5 кг листьев алоэ, 0,5 кг меда, 0,5 кг сливочного масла, 50 г порошка какао. Измельчить лист алоэ на мелкие кусочки, разрезав вдоль листа. Растворить масло, смешать с медом. Положить в эту смесь алоэ, хорошо перемешать, растворить в воде какао до густоты сметаны, влить его в состав и еще раз все перемешать.

Всю массу поместить в кастрюлю, поставить в духовку на 3 часа томиться, следить, чтобы не подгорало. Через 3 часа вынуть кастрюлю из духовки, остудить, выловить шу-

мовкой шкурки алоэ. Смесь разлить по банкам, хранить в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за 30 минут до еды. Выпить весь состав.

Еще один рецепт для повышения кислотности желудочного сока.

500 г меда, 500 г сока подорожни-

ка кипятить 30 минут на медленном огне. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить в холодильнике.

После 6 месяцев лечения кислотность моего желудка нормализовалась.

**В. МЕЛЬНИКОВА, г. Невельск
Сахалинской области.**

Травяные чаи

Предлагаю читателям пополнить свое меню лечебным чаем. Травяные чаи нормализуют работу желудка, снимают спазмы в кишечнике, улучшают работу желчного пузыря и печени.

В организме все органы и системы взаимосвязаны, и травы помогают восстановить утерянную физическую и эмоциональную гармонию.

ЧАЙ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Возьмите по 3 ст. ложки **крапивы** и **коры крушины**, 2 ст. ложки **мяты** и по 1 ст. ложке **корней айра и вальерьяны**. Смесь хорошо измельчите.

2 ст. ложки заварите 2 стаканами кипятка, прокипятите 10 минут и процедите, пейте по половине стакана утром и на ночь.

Для лечения болезней желудочно-кишечного тракта также используют клубни картофеля. Для этого выбирают картофель красного и розового цветов. Сырой картофель уменьшает кислотность желудочного сока и даже немного обезболивает.

Если на слизистой оболочке пищевого тракта есть ранки, картофельный сок ускоряет процесс их заживления. Ко всему прочему он

оказывает небольшое слабительное действие, а это так необходимо при гастрите и язвах, когда мучают запоры. Сок картофеля снижает также сахар в крови при начальной стадии диабета.

Можно применять не только сок, но и **картофельный крахмал**. Крахмал используется как обволакивающее, смягчительное и противовоспалительное средство при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Различные целители и медики прописывают употребление картофельного крахмала для снижения кровяного давления, при кожных заболеваниях, язвах желудка.

Не употребляйте позеленевшие клубни, ядовиты также картофельные ягоды.

ЧЕРНЫЙ ВЯЖУЩИЙ ЧАЙ

Смешайте в равных частях **плоды черники** и **черемухи**, измельчите, 2 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка. Прокипятите 20 минут, процедите и пейте по половине стакана 3 раза в день.

А. КЛИМОВА, г. Н. Новгород.



ФИТОаптечка

Хочу поделиться хорошим простым рецептом очищения кишечника.

Нужно взять 5 л воды и добавить в нее 1 ч. ложку соли, вскипятить, остудить.

Утром за полчаса до еды нужно выпить 0,5 л теплой воды с 2 ч. ложками меда. Затем принять еще подсоленной воды столько, сколько захочется, но не меньше 2 стаканов. После постарайтесь сделать какое-нибудь упражнение (например, наклоны туловища, приседания).

К. НИКУЛИНА, г. Харабали Астраханской области.

Рецепт от шлаков и токсинов

Есть у меня волшебный рецепт, который очищает кишечник, печень, почки, сосуды, кровь, выводит из организма шлаки и токсины.

В трехлитровую банку налейте 300 г меда, положите туда 6 свежих куриных яиц (сырых). Яйца должны быть домашними, их предварительно вымойте холодной водой и насухо вытрите. Затем в банку добавьте 1,5 л домашнего молока. Горлышко банки закройте марлей в 2-3 слоя, сверху закрепите один слой газеты, поместите банку в темный целлофановый пакет и поставьте в теплое место (теплое, но не горячее, чтобы молоко не сварилось).

Когда состав будет готов, появится специфический кисловатый запах и яйца всплывут. На это потребуются от 9 до 12 дней (зависит от температуры в помещении).

Скорлупа во время настаивания растворится, яйца останутся в тон-

кой внутренней пленке и увеличатся в размере.

Далее столовой ложкой снимите заплесневевшие сливки, они не нужны. В большую тарелку переложите яйца, осторожно проколите пленку: белок, как вода, выльется в тарелку. Пленки выбросьте, а желтки положите в отдельную посуду. Яичные белки вылейте опять в банку. На горлышко банки накиньте 3-4 слоя марли, закрепив резинкой, и процедите жидкое содержимое.

Принимайте лечебную смесь утром натощак по 50 г 1 раз в день, перед употреблением хорошо взбалтывайте.

Полученной смеси должно хватить на 1 курс, который длится месяц. Хранят смесь в холодильнике.

В 1-й год проводят 4 курса лечения; во 2-й год - 3 курса, а далее по 2 курса в год.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Оздоравливающий бальзам

Знаю я рецепт замечательного лекарства, которое помогает при различных болезнях желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления настоя нужно взять в равных количествах цветы пижмы и траву тысячелистника. Я беру по стакану растений, высыпаю в литровую банку, добавляю холодной воды и оставляю на ночь. Утром переливаю содержимое из банки в кастрюлю, помещаю на огонь, довожу до кипения, но не кипячу, остужаю, а затем снова довожу до кипения.

Получается 1 л настоя, которого хватает на 20 дней лечения.

Настой процеживаю через не-

сколько слоев марли и добавляю в него 2 стакана сахара, снова довожу до кипения, но уже кипячу 10 минут. От сахара появляется белая пенка, которую нужно убрать. После чего настой остужаю, разливаю по баночкам и ставлю в холодильник.

Принимаю лекарство по 1 ст. ложке утром и вечером перед сном.

Бальзам получается замечательный, он лечит не только желудок, кишечник и печень, но и помогает при астме, болезнях почек, а также при других проблемах со здоровьем, улучшая работу иммунной системы организма.

Л. МАРКОВА, Забайкальский край.

Проблемы с кишечником?

При проблемах с кишечником и желудком я советую попить отваром семени укропа (1 ч. ложка на стакан кипятка), который можно пить без ограничения.

Я 1 ст. ложку семян укропа насыпаю в эмалированный ковш, заливаю 0,5 л воды и довожу до кипения на медленном огне, снимаю ковш и укрываю чем-нибудь теплым. Пью настой весь день. Попробуйте, вздутия не будет, но слабительного действия от этого отвара я не замечаю.

Мне хорошо помогает простокваша с растительным маслом (на 1 стакан простокваши добавляю 1 ст. ложку растительного масла), которую

принимаю на ночь. Если пить ее регулярно, то стул будет ежедневно.

Конечно, к любому лечению надо подходить серьезно и вдумчиво. Ведь даже у трав есть побочные эффекты.

Как мне навредила безобидная черника! Захотела улучшить зрение и купила сухую чернику. В результате и без того «ленивый» кишечник встал. Пришлось есть лебеду, черешки ревеня (хорошо, что было лето). Я даже заготовила немного компота из ревеня для экстренной помощи при запорах.

**О. ПАЛЬЦЕВА, п. Мучкапский
Тамбовской области.**

Вода - колыбель жизни или бомба замедленного действия?

Вода - это слово хорошо нам знакомо с самого рождения. Зачастую мы даже не задумываемся о том, насколько важную роль она играет в нашей жизни. Думая о своем здоровье, старательно читаем этикетки на продуктах, пытаемся есть продукты с грядки, соблюдать режим питания, при этом часто забывая, что от качества и количества выпитой воды зависит наше здоровье. Взрослый человек выпивает около 750 литров воды в год, и неудивительно, ведь 70-80% нашего тела - это вода. А критической считается цифра в 55% - именно столько воды содержится в организме умирающего от старости человека. Не случайно про стариков часто говорят: усох... Поскольку вода, которую мы пьем, проникает в каждую клетку нашего тела, ее качество становится принципиально важным фактом. Казалось бы, покупать очищенную воду, благо ее сейчас хватает. Но не все так просто.

О том, какое значение имеет качество питьевой воды, говорит простой пример: в путешествиях человек нередко сталкивается с проблемами пищеварения, усталостью, причиной которых является лишь смена воды. Будучи приспособленным к ее местному составу, организм запоминает баланс веществ в воде, которую мы пьем ежедневно, и реагирует на мельчайшие изменения этого состава. Кстати, именно поэтому на крупных

соревнованиях спортсмены пользуются только той водой, которую привезли с собой. В Японии, например, которая славится числом долгожителей, почти не используются привозные продукты питания, а тем более вода.

Кто-то выбирает другой путь кипячение. Но кипячение воды, обеззараживание ее от микробов увеличивает концентрацию вредных веществ. Хлорорганические соединения, от которых мы усиленно избавляемся, при кипячении образуют диоксин. Старшее поколение, глядя на внуков, вздыхает: «Эх, а какая раньше была водичка, мы ее пили из всех водоемов, даже из луж, и рождались здоровые, сильные, выносливые дети». А наши с каждым годом рождаются слабее и чаще болеют. На сегодняшний день здоровых детей в России уже меньше 5%. И неудивительно, что число аллергиков в городах катастрофически растет. Ведь детский организм гораздо более чувствителен к воздействию вредных элементов, которые содержатся в воде. Именно в раннем возрасте необратимые эффекты от воздействия токсичных соединений оказывают наибольшее влияние на здоровье. Но посмотрите, что происходит. Наш организм просто вынужден бороться за выживание с... нами. Мы сами делаем все возможное для того, чтобы прожить как можно меньше. Пьем загрязненную воду, питаемся полуфа-

брикетами, кормим детей чипсами, поим их газированными напитками. Сидим днями за компьютерами, а спим с мобильными телефонами. Организм старается выжить, а мы его - убить. Непонятно, как мы еще живы? Возможно, лишь благодаря резервам нашего организма, рассчитанным на 300 лет, как подсчитали ученые. Правда, мы успеваем истратить эти резервы в среднем за 60-70 лет.

Секрет «Снежинки»

Российские ученые в Объединенном институте ядерных исследований создали уникальную трековую мембрану, являющуюся главным отличием фильтра «Снежинка» от остальных. И это не просто слова. Продукция признана на международном уровне. «Снежинка» на 4-м Международном салоне изобретений и новых технологий «Новое время» была награждена золотой медалью. Получены награды на Международных салонах в Женеве и Румынии и Москве.

Принцип работы фильтра прост, так как способ очищения заимствован у самой природы. Каждая живая клетка любого организма окружена мембраной, выполняющей функцию фильтра. По принципу клеточной мембраны работает и «Снежинка». При тестировании качества очистки воды различными фильтрами эталоном является именно трековая мембрана. Подобными фильтрами пользуется Международное общество Красного Креста в местах экологических бедствий и техногенных аварий. А саму мембрану используют в аппарате искусственной почки.

Картридж фильтра представляет собой прямоугольную пластинку размером 24x8 см и толщиной 1 см. Его удобно взять с собой на дачу, в поход, на курорт, в любую поездку. Он не требует сложной установки, подключения к городским коммуникациям и применения дополнительных материалов. Понадобятся лишь две емкости: в одну наливается обычная вода, в другую капает чистая (на рисунке: схема работы фильтра).

Фильтр не потребляет электроэнергию, ему не нужен напор водопроводной сети. Такой прибор не только очищает воду, но

Конечно, экология с каждым годом только ухудшается, вода становится грязнее. Чистая вода и чистый воздух могут очень скоро стать самой дорогой вещью в мире. Оторвавшись от природы и погнавшись за чудесами техники, человечество катится к самоликвидации.

Поэтому, если мы хотим помочь своему организму, воду необходимо очищать!



и структурирует ее. Соединения молекул воды, прошедших через мельчайшие, идеально ровные и строго упорядоченные отверстия трековой мембраны, становятся похожими на снежинки. Такая вода легко усваивается нашим организмом, очищает его и придает сил.

Картридж фильтра «Снежинка» действует до полного износа мембраны. В среднем этот срок составляет 2 года. Все, что требуется для поддержания эффективности очистки, — периодически промывать мембрану под струей проточной воды. Время от времени следует промывать и картридж раствором пищевой лимонной кислоты, что позволяет прочистить микропоры мембраны.

Фильтр развеивает миф, что очищать воду сегодня — сложная и дорогостоящая процедура. Благодаря «Снежинке» роскошь пить чистую воду могут позволить себе и студенты, и пенсионеры. Если семья состоит более чем из трех человек, разумнее пользоваться одновременно двумя фильтрами. Например, если вы живете в городе и ездите в выходные на дачу, фильтр «Снежинка» будет производить для вас «живую» воду и в городской квартире, и на отдыхе.

Пожалуй, единственный минус этого фильтра по сравнению с другими — относительно медленная работа. Но до 8 литров воды в сутки он очищает легко, а этого вполне достаточно большинству семей на день. Согласитесь, все вышеперечисленные достоинства с лихвой покрывают этот маленький недостаток.

Пишите: 123060, Москва, а/я 61, 000 «Радуга-57». Звоните: (495) 491-75-09, 971-46-75, (495) 504-67-13, (499) 740-86-62(1)
Сайты: www.falba.ru, www.spektr-21.ru.

Приглашаем предпринимателей, занимающихся оздоровительной продукцией.

000 «Радуга 57», г. Москва, Волоколамский проезд, д. 4, корп. 1, ОГРН 1057748031736. Реклама.

Глава VII

Заболевания почек

Позаботьтесь о почках

Почки непрерывно выводят из организма излишки жидкости, продукты обмена веществ, принимают активное участие в выработке гормонов.

Чтобы сохранить здоровье почек, чаще ешьте сметану - источник метионина, из которого строятся почечные клубочки. Следите за тем,

чтобы в организм поступал витамин В₃ (пантотеновая кислота), который нейтрализует яды. Этого витамина много в рисе, ячмене, пшене. Не злоупотребляйте мочегонными средствами.

Практически при всех заболеваниях полезно пить на протяжении 3 недель почечный чай.

Почечный чай

◆ Смешайте **хвощ полевой** 3 ст.ложки, **крапиву** 2 ст.ложки, **спорыш** 2 ст.ложки, **зверобой** 1 ст.ложку. Этого сырья хватит на 3 недели.

Щепотку сбора настаивайте 10 минут в 1 стакане горячей воды, процедите. Использованную траву снова залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 10 минут, процедите и

смешайте полученные жидкости.

Принимайте по 0,5 стакана холодного настоя утром натощак, перед обедом и вечером перед сном. При необходимости сделайте двухнедельный перерыв, приготовьте новую порцию настоя и продолжайте лечение.

◆ Смешайте по 1 ст.ложке **хвощ полевой, спорыш, цветки и листья бузины**. Сырье залейте 1,5 л воды, доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите.

Весь настой выпейте в течение дня (небольшими порциями по 50 мл за 20 минут до еды или через 20 минут после еды).

При пиелонефрите 2 корня

петрушки промойте, измельчите, залейте 0,5 л **воды** и 0,5 л **молока**, доведите до кипения.

Пейте по 150 мл 3 раза в день через 30 минут после еды. После одного месяца приема сделайте перерыв на месяц. Проведите 3 курса лечения.

При цистите 5 ст.ложек измельченных **иголок сосны**, 3 ст.ложки измельченных **плодов шиповника**, 2 ст.ложки **луковой шелухи** залейте 800 мл воды, кипятите 10 минут на малом огне, настаивайте 30 минут.

Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды и 1 раз перед сном.

**Т. КАБАБАЕВА, г. Кудымкар
Пермского края.**

Капустная зола промывает почки

При почечных заболеваниях врачи настоятельно рекомендуют пройти курс лечения на курорте, где есть минеральные воды.

Процедура эта, конечно, полезная, правда, не всем по карману. Но не стоит расстраиваться, подобное лечение можно провести и дома. Поверьте, результат будет не хуже курортного: почки свои промываете и подлечите основательно.

Для этого вам понадобятся корешки обычной белокочанной капусты. После сбора капусты корни нужно выдернуть, очистить от боковых отростков и земли, промыть в воде и просушить. Корни должны быть сухими настолько, чтобы могли гореть.

Положите высушенные корни на лист железа или в любую металлическую емкость и сожгите дотла. Получившуюся золу просейте через сито и лекарство готово. В золе корешков капусты очень много минеральных веществ.

Принимайте раствор золы (0,5 ч. ложки на 1 стакан воды) 3 раза в день по 1 стакану за полчаса до еды. Курс лечения - 10-15 дней. Можно пройти повторный курс, сделав недельный перерыв.

Раствор капустной золы полезно принимать в качестве профилактики, достаточно пройти недельный курс лечения в течение каждого месяца.

**В.КРИВОШЕЕВА, ст. Егорлыкская
Ростовской области.**

Лечусь травами

Расскажу о том, как в нашей семье лечат почки.

В пятидесятых годах у моей бабушки неожиданно появилась боль в поясничной части слева, моча пошла розового цвета.

В то время в нашем городе жил замечательный целитель-травник, к которому постоянно приезжали больные из соседних городов и районов. Целитель послал бабушку в местную поликлинику на обследование. Анализы и рентген показали болезнь левой почки - гидронефроз.

Так как бабушке было в ту пору немало лет, то про операцию врач ничего не сказал, а велел сесть на диету и лечиться травами.

На следующий день лекарь-травник вручил бабушке травы и рецепт. Знаю лишь одно, что она заваривала и пила настой два раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 лет. Затем были новые анализы и рентген. После всего этого бабуля прожила около двадцати лет и умерла на 82-м году жизни, но не от этой болезни.

Сам рецепт мы нашли неожиданно в небольшой брезентовой сумочке при ремонте чулана. С тех пор прошло немало лет.

И вот в декабре 2002 г. я заболел гидронефрозом. Бывает же такое совпадение. Уролог предложила мне операцию, но я отказался. В то время мне было 60 лет.

Я обратился к травнику за помощью. Он предложил пропить лекарственный сбор, состав которого был очень схож с бабушкиным рецептом.

Рецепт: ромашка аптечная - 50 г, корень лопуха - 50 г, шиповник - 50 г, ортосифон (почечный чай) - 100 г, толокнянка - 50 г, сельдерей (травя) - 50 г, полынь горькая - 50 г.

Все травы и плоды смешать и хранить в тканевом мешочке. 2 ст.ложки смеси высыпать в термос и залить 250 г кипятка. Настоять 1-2 часа (я настаивал до 4 часов), процедить. Процеженный настой разделить пополам и выпить утром и вечером перед едой за 30 минут. Пить до излечения. Во время лечения нужно отказаться от алкоголя и желательнее не курить.

Я пью этот настой постоянно, делая небольшие перерывы. Состояние мое стабильное, болезнь отступила.

**В. ПЕРВУХИН, г. Муром
Владимирской области.**

Избавляемся от кисты на почке

От кисты на почках попробуйте избавиться с помощью народных средств.

❖ **Сок лопуха** принимайте по

1 ч.ложке первые 2 дня 2 раза в день. В 3-й и 4-й дни по 1 ч.ложке 3 раза в день, в последующие дни по 1 ст.ложке 3 раза в день.

Пейте лекарство за 30 минут до еды, не пропуская ни дня. Курс лечения - месяц. Сок должен быть каждый раз свежий.

◆ В эмалированную посуду насыпьте 0,5 стакана измельченной **скорлупы грецких орехов**, залейте 0,5 л кипятка, томите час с закрытой крышкой, процедите.

Принимайте по трети стакана перед едой 3 раза в день, пейте иногда вместо чая. Курс - 1 месяц. Сделайте перерыв 8 дней, потом лечитесь еще месяц.

◆ Приготовьте **настойку из золотого уса**: 50 суставчиков измельчите, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, процедите.

Принимайте настойку утром натощак и вечером за 30 минут до еды по 10 капель на 30 мл воды. На 2-й день - по 11 капель, на 3-й - по 12 капель и так за 25 дней дойдите до 35 капель. Затем снижайте дозу, убавляя ежедневно по 1 капле и за 25 дней вернитесь к исходному объему. Это один курс лечения.

Через неделю, когда начнется следующий курс, перейдите на трехразовый прием настойки по той же схеме.

Между курсами недельный перерыв. Иногда бывает достаточно 2-3, а иногда 5 курсов лечения.

По такой же схеме можно лечить послеоперационные спайки, полипы, фибромы, миомы и кисты на яичниках.

◆ Скорлупу из 14 **грецких орехов** раздробите и залейте 0,5 л водки, настаивайте 14 дней в темном месте.

Пейте по 1 ч.ложке 2 раза в день утром и вечером с 50 мл холодной воды за 30 минут до еды. После приема полежите 20 минут.

◆ **Березовый деготь** (его тоже, как и травы, можно купить в аптеке) первые 3 дня пейте по 3 капли, растворяя в половине стакана горячего молока, 3 раза в день перед едой. Следующие 3 дня принимайте по 15 капель, затем 4 дня по 7 капель. Перерыв - 10 дней, после чего начинайте снова пить деготь, но в обратном порядке, т.е. 4 дня по 7 капель и т.д. Перерыв - 1 месяц. Затем курс повторите. В целом лечение занимает 60 дней. Попутно можно избавиться и от фиброзной мастопатии.

Т. БЕЗУС,
с.Юровка

Краснодарского края.

Зеленый веник для почек

Этот метод очень прост: в течение суток есть без ограничений свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, базилика, кинзы и т. д. (целыми пучками, без хлеба и соли) и пить смеси свежавыжатых овощных

соков из кабачков, огурцов, тыквы, свеклы, моркови, капусты, можно с добавлением яблочного. Перед этим с утра натощак выпить стакан воды и в течение дня, кроме соков, тоже нужно пить побольше чистой воды,

желательно каждый час по стакану. Так - целый день до 21-22 часов, но имейте в виду, что ночью мочевого пузыря потребует активного опорожнения. В 2-3 часа ночи выпить еще стакан воды, утром натощак - тоже,

а дальше постепенно надо выходить из процесса очищения: щадящая диета обязательна еще два дня. Такую чистку достаточно проводить два-три раза в год.

Г.ЕРОШИНА, Ростовская область.

Крапивное варенье растворяет камни

Для растворения камней в почках существует множество народных рецептов.

◆ Мочегонными средствами обладают обычный чай с лимоном, и липовый чай, и настой из хвоща.

◆ Избавиться от камней можно с помощью отвара пырея или сока, выжатого из свежей травы. Помогает также крапивный сок или сваренные в сладком сиропе корни и семена крапивы.

◆ Растворению песка и камней в мочевых органах помогают свежий лук и чеснок, отвар семени дыни в молоке, настои листьев пастушьей

сумки, черной смородины, плодов шиповника, плодов рябины обыкновенной, корней одуванчика лекарственного, корневищ аира болотного, кукурузных рыльцев. Хорошо растворяет камни сок черной редьки.

Летом и осенью обязательно надо делать арбузные чистки, которые еще называют «водяным ударом». Арбузный сок оказывает сильное мочегонное действие и при этом не раздражает мочевыводящие пути. Но такая процедура не рекомендуется людям с большим сердцем.

Н.КОРСАКОВА,

Владимирская область.

И тогда не «поздно будет пить «Боржом»

У меня очень большая библиотека медицинской литературы. Я благодарна людям, которые делятся своими рецептами. Напишу и я чем лечусь. Может быть, смогу этим помочь читателям, которым необходимо избавиться от камней в почках.

Песок в почках хорошо выводится

корнем пырея. Корень пырея промыть, измельчить и заварить: 2-3 ст. ложки на 0,5 л кипятка. Потомить на малом огне 20 минут. Прием: по 170-200 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Отвар готовить только на 1 день. Курс - 1 месяц.

При заболеваниях печени и почек полезны **ягоды и цветы бузины.**

Я их сушу, и вы не пропускайте это время. Надо 1 кг ягод пропустить через мясорубку и смешать с таким же количеством сахара. Прием: по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс - 15 дней.

При воспалительных заболеваниях почек (почечных лоханок) измельчите 2 стебля бобов - вместе со стручками, цветами, листьями и залейте в эмалированной кастрюле 1 л воды. Доведите до кипения и томите на малом огне без крышки. Вода должна наполовину выкипеть. Дайте отвару отстояться и отожмите массу. Пить отвар следует по 1 ст.

ложке 2 раза в день за 15 минут до еды плюс 1 ст. ложка перед сном.

При камнях в почках и мочевом пузыре нужно принимать средство, которое готовится так. Надо протереть вместе по 2 ч. ложки **листьев черныбыльника, травы хвоща и семян укропа**. Добавить 1 ч. ложку измельченных листьев толокнянки и 3 г семян моркови. Все смешать и залить 2 стаканами кипятка, поставить на ночь в печь, а утром прокипятить 5 минут. Прием: по 0,5 стакана 4 раза в день независимо от еды.

Т. МАРЧЕНКО,
Краснодарский край.



ФИТОаптечка

От камней в почках поможет белая фасоль. Нужно взять 7-10 сухих стручков на 1 стакан воды и кипятить 7 минут на медленном огне. Пить натощак по 0,5 стакана в течение недели.

М.МЕЛЬНИКОВА, с. Гавриловка Нижегородской области.

Как выгнать камешки из почек

В наше время очень легко «собрать» камешки в почках. Но вот расставаться с ними они не спешат. И что же делать, чтобы раздробить их?

Для этого есть такая трава под названием **грыжник**. Дробит камни и песочек, снимает все воспалительные процессы мочеполовой системы.

Способ приготовления: 1 ст. лож-

ку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Лапчатка гусиная применяется при камнях в почках, судорожном состоянии мышц, как кровоостанавливающее средство при внутреннем кровоизлиянии.

Способ приготовления лапчатки гусиной: 1 ст. ложку травы насыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать 25 минут, охладить, процедить. Довести отвар до первоначального объема кипяченой водой.

Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

**Н.СКЛЯРОВА, г. Армавир
Краснодарского края.**

Требуется арбуз!

Это сезонное очищение почек, которое проводится раз в год. Обязательно в сентябре воспользуйтесь случаем его провести. Больше гарантий экологической безопасности дают именно сентябрьские арбузы, которые ранней осенью созревают естественным путем, без применения всевозможных химических удобрений и стимуляторов роста.

В течение суток очищения примерно каждые два часа (даже ночью!) нужно съедать столько арбузных кусков, сколько сможете, но больше ничего не есть. Желательно периодически принимать теплую ванну, а еще лучше есть арбуз прямо в ванне.

В это время будет происходить расширение мочеточников и почечных лоханок, и камни начнут выводиться. Такое очищение следует повторить еще раз через неделю.

Можно провести очищение арбузом и по-другому. Целую неделю нельзя ничего есть, кроме арбузов и черного хлеба. Раз в сутки, лучше вечером с 18 до 22 часов, принимать горячую ванну, продолжая при этом есть арбуз. Если вы не заметите выхода шлаков, повторите такую арбузную диету еще через неделю.

**И.ПОНИЗОВСКАЯ,
Ставропольский край.**

От многих хворей спасает стальник

Стальник (бояр-зелье, бычья трава, лисий хвост, заячье ушко) используют в народной медицине в качестве кровоостанавливающего, слабительного, противогеморроидального и прекрасного мочегонного средства.

В Германии стальник рекомен-

дуют при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря, а также при мочекаменной болезни, подагре, хронических запорах, трещинах прямой кишки.

Еще римский военный врач Гален подтвердил, что стальник измельчает камни в мочевом пузыре,

помогает при суставном ревматизме и подагре.

Наружно стальник применяют при мокнущей экземе и сыпях. Это растение вместе с княжиком сибирским считается одним из лучших средств, восстанавливающих обмен веществ.

Настойка: 100 г сухих корней стальника заливают 0,5 л водки. Настаивают 2 недели, процеживают и принимают по 1 ч. ложке с небольшим количеством воды 2-3 раза в день перед едой.

Отвар: 15 г корней заливают 0,5 л горячей воды, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают, процежи-

вают. Хранят отвар в холодильнике не более 2 дней. Принимают по трети стакана 3 раза в день перед едой.

А вот прекрасный рецепт от женских хворей и проблем с климаксом:

3 части корней стальника, 2 части календулы (цветков), 3 части шишек хмеля смешивают. 1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,5 стакана маленькими глотками 3 раза в день до еды.

Стальник проверен многими моими друзьями и знакомыми и, конечно, мной самой.

О.КЛИМОВА, г. Анапа.



ФИТОаптечка

От камней в почках. 0,5 стакана сухой травы чистотела залить 3 л свежей сыворотки. Банку накрыть марлей и поставить на 2 недели в темное место, периодически помешивая. Пить настой за 30 минут до еды 3 раза в день по трети стакана.

Рецепт проверен, буду рада, если он кому-нибудь поможет.

Н.ДЬЯЧЕНКО, Ставропольский край.

Если у вас больные почки

СОВЕТЫ НЕФРОЛОГА

Больным хронической почечной недостаточностью необходимо выполнять 7 важных врачебных предписаний.

◆ Ограничьте потребление воды и соли. Соль способствует жажде и задерживает в организме жидкость. От этого повышается давление, по-

являются отеки. Солить пищу нужно прямо в тарелке, отмерив в солонку дневную дозу. Для людей с болезнями почками она составляет 7 г.

◆ Чтобы исключить при почечной недостаточности содержание в организме калия и фосфора, исключите из рациона жареные овощи, консервы, сухофрукты. Уменьшите количество фруктов (кроме яблок и груш) и молочных продуктов.

◆ Исключите из рациона рыбу, наваристые бульоны, бобовые, богатые белком.

◆ В отличие от норм, принятых в США, а именно: 1 г белка на 1 кг веса тела, то есть 60-70 г в сутки, российские ученые установили среднюю суточную норму белков в 1,5 г на 1 кг веса тела, то есть около 100-110 г мяса. Это норма для человека среднего роста и нормального веса, занятого легким физическим или

умственным трудом. При тяжелом физическом труде, при беременности и кормлении грудью суточное количество белка увеличивается до 2 г на 1 кг веса тела. Предпочтительнее - птичье мясо, баранина, котлеты на пару.

◆ Восполняя калорийность пищи за счет жиров и углеводов, включите в свой рацион каши, кисели, макароны, мед, оливковое масло. Кстати, разрешается и кофе.

◆ Измеряйте артериальное давление 3-4 раза в день. Помните, что не все лекарства от высокого давления подойдут при больных почках. Лечение должен назначить нефролог.

◆ 1 раз в 3 месяца посещайте врача и сдавайте анализы крови и мочи. Если превышен показатель креатинина в 0,3-0,5 миллимоли на 1 л крови, почечный больной должен наблюдаться у нефролога.

Вылечит природа

◆ Молодые листья лопуха вымойте, подсушите и пропустите через мясорубку. Отожмите сок, слейте его в стеклянную посуду, поставьте в холодильник. Этот сок годен в течение 3 суток.

Пейте строго по схеме, не пропуская ни одного дня: в 1-й и 2-й день - по 1 ч. ложке 2 раза в день за 45 минут до еды; на 3-й и 4-й день по 1 ч. ложке 3 раза в день за 45 минут до еды. В последующие дни по 1 ст. ложке 3 раза в день за 45 минут до еды.

◆ Возьмите в равных количествах следующие травы: **полевой хвощ,**

календулу, кровохлебку, толокнянку, подорожник и живокость.

1 ст. ложку смеси измельченной травы залейте 300 мл кипятка. Настаивайте 3 часа, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 3-4 месяца.

◆ Возьмите поровну **плоды шиповника, лист лесного ореха, корень одуванчика, корень цикория, зверобой, репешок.** Все измельчите.

1 ст. ложку смеси залейте 300 мл кипятка. 5 минут кипятите на малом огне, настаивайте 2 часа, процедите, пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день пе-

ред едой. Курс лечения - 3-4 месяца. После этого киста или уменьшается в размере, или рассасывается.

◆ **Порошок коры осины** или **ивы** принимайте внутрь по 0,5 ч. ложки 3 раза в день перед едой, запивая водой. Через каждые 2 недели лечения следует неделя перерыва.

Курс длится до улучшения состояния. Сделайте УЗИ и станет понятно, есть ли эффект.

◆ Возьмите по 50 г **тысячелистника**, **шиповника**, **майской полыни**, **зверобоя**, 2 ст. ложки **сосновых почек**, 200 г **чаги**, 0,5 стакана **сока алоэ**, четверть стакана **коньяка** или **спирта** и 500 г **меда**.

Травы измельчите, сложите в эмалированную кастрюлю, залейте 3 л остуженной кипяченой воды, потом нагревайте сбор на слабом огне 2 часа, не допуская кипения. Закройте кастрюлю полотенцем и настаивайте сутки в теплом месте. Потом смесь процедите, добавьте мед, сок алоэ и на 3 дня уберите в темное место.

Первые 6 дней принимайте лекарство по 1 ч. ложке за полчаса до еды, весь остальной срок лечения по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Максимальный срок лечения

3 месяца, минимальный - 3 недели.

◆ Нарвите крупных **листьев лопуха**, измельчите, пропустите через соковыжималку. На 800 г сока добавьте 200 г водки, перемешайте и поставьте в холодильник. Это порция на 1 курс лечения.

Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Смешайте 3 ст. ложки сухих **корней стальника полевого**, 4 ст. ложки **семян льна**, 5 ст. ложек **листьев березы**.

Положите 3 ст. ложки сбора в термос, залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте настой по трети стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. Сделайте трехнедельный перерыв и курс повторите.

◆ 1 ч. ложку без верха **зеленого чая** залейте половиной стакана кипятка, настаивайте 5 минут. За это время вскипятите молоко. Перелейте чай в другой стакан, долейте доверху молоком. Пейте чай с медом утром натощак за 20 минут до еды и вечером перед сном.

Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск Ставропольского края.

Полезный совет

После удаления почки придется несколько изменить свой образ жизни, но если соблюдать некоторые не слишком сложные правила, то можно и с одной почкой чувствовать себя хорошо.

После операции в течение года необходимо ограничить потребление богатых белком продуктов, жареных блюд, консервированных продуктов, копченостей. В рационе питания должна преобладать растительная пища. Постарайтесь меньше употреблять такие приправы, как перец, горчицу, хрен, соль. Желательно, чтобы в первое время после операции объем выпиваемой за сутки жидкости не превышал 2-2,5 литра.

Глава VIII

Нервные заболевания

Воспаление тройничного нерва

У меня было воспаление тройничного нерва: било в голову как током. Как ударит- света белого не взвидишь.

В больнице выписали финлепсин. Этот препарат действовал временно. А помог случай. Я начала принимать настой сабельника болотного от суставов и заметила, что нерв перестал меня беспокоить. В очередной раз, когда болезнь напомнила о себе, я опять попила сабельник, болезнь отступила и больше не возвращалась. А ведь мучилась я два года.

Сабельник я заваривала кипятком: 2 ст.ложки на стакан, настаивала на плите и пила по полстакана (можно

по трети стакана) 3 раза в день.

Я надеюсь, что это средство еще кому-нибудь поможет.

Л. ЩЕРБАКОВА,
с. Родино Алтайского края.

Воспаление тройничного нерва заболевание тяжелое и изнурительное, страдаю я этим недугом с 2007 года.

Приведу несколько рецептов, которые я применяла **при лечении невралгии.**

◆ Сорвите несколько листьев **комнатной герани**, положите их на кусок льняной ткани, приложите к больному месту, оберните теплым

шерстяным платком. Через 2 часа станет легче. Процедуру делайте 2-3 раза в день.

◆ Из густого отвара **почек сирени и свиного жира** приготовьте мазь. Горсть почек смешайте с 200 г жира и потомите на медленном огне 15-20 минут, втирайте в больное место.

◆ Прикладывайте **листья хрена**, сверху завязывая теплым шерстяным платком, и боль уйдет.

Листья хрена помогают не только при невралгии, но и радикулите, ишиасе, суставном ревматизме.

◆ Из **черной редьки** выжмите сок и втирайте его в кожу по ходу нерва.

Это средство помогает еще и при лечении радикулита и межреберной невралгии.

◆ Хорошо успокаивает боль **вареное яйцо: прикладывайте его теплым к больному месту.**

◆ **Чесночное масло**, которое продается в аптеках, также обладает лечебными и профилактическими свойствами при невралгии любого происхождения. Из него нужно приготовить настойку так, чтобы сохранились эфирные масла и полезные летучие компоненты.

Разведите 1 ст. ложку масла в 0,5 л водки или коньяка. Смазывайте этой эссенцией лоб и виски 2 раза в день, и приступы прекратятся.

◆ **Цедру лимона, 2 ст. ложки листьев мелиссы, 3 ст. ложки листьев черной смородины** залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение часа, принимайте по трети стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

А еще я постоянно пью чай с мятой: очень хорошо успокаивает нервную систему.

В. БОГДАНОВА,
п. Чунский Иркутской области.

Нервы расшались...

Неврозами страдают люди со слабой нервной системой.

Симптомы заболевания: повышенная возбудимость и раздражительность, утомляемость, истощение, нарушение сна и аппетита, слабость, головная боль.

Запомните простую истину: никакое лечение не пойдет на пользу, если человек не станет помогать себе сам. Прежде всего полюбите себя и окружающих вас людей, научитесь сдерживать злость, зависть, обиду, гнев.

Спешите делать добро, умеете

радоваться всему, что вас окружает. Занимайтесь посильно умственным и физическим трудом, спортом, физкультурой, ходьбой, кто может - бегом. Отдыхайте на природе. Меньше времени уделяйте домашним «вампирам»: телевизору, телефонам, компьютерам.

Не спешите пить лекарства, используйте нетрадиционные и народные методы лечения.

◆ Принимайте по половине стакана чая из укропа 3 раза в день после еды.

◆ Пейте 3 раза в неделю по 1 стакану картофельного отвара (картофель должен быть сварен в кожуре).

При неврастении полезно парить руки в картофельных очистках несколько секунд. После процедуры опустите руки в холодную воду. Продолжительность лечения - несколько дней.

При нервозности и раздражительности настаивайте 3 часа в прохладном месте треть стакана сока красной свеклы, смешав его с равным количеством натурального меда, и съешьте всю порцию в течение дня в 2-3 приема за 30 минут до еды.

При повышенной нервной возбудимости и бессоннице растворите в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. ложку меда и сок половины лимона, выпейте в течение дня в 3 приема.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

◆ Залейте 2 ст. ложки листа Melissa 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час и принимайте по полстакана 3 раза в день до еды.

◆ Залейте 1 ч. ложку измельченного корня валерианы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, выпейте перед сном 1 стакан горячего настоя.

◆ 1 ст. ложку листьев салата посевного залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 1-2 часа. Принимайте по половине стакана 2 раза в день.

◆ Измельчите 100 г молодых листьев березы и залейте 2 стаканами теплой кипяченой воды, настаивайте 5-6 часов, процедите. Пейте по половине стакана 2-3 раза в день перед едой.

◆ Залейте 2 ст. ложки травы иван-чая 2 стаканами кипятка и оставьте в термосе на 6 часов. Пейте равными дозами 3-4 раза в день.

◆ Принимайте свежий сок травы пустырника по 30-40 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Разотрите в ступке 5 ст. ложек плодов калины, залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте в течение 4 часов, процедите. Пейте по полстакана 4-6 раз в день до еды.

◆ При неврозах можно употреблять по 2 г (на кончике чайной ложки) порошка из коры ивы 1 раз в день.

◆ Возьмите в равных частях корни ежевики, траву душицы, лист Melissa, лист крапивы. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте и пейте по трети стакана 3 раза в день.

◆ Спиртовую настойку женьшеня (1:10) принимайте по 25 капель 3 раза в день.

◆ Настойку из корня пиона пейте по 30-40 капель 3 раза в день. Курс лечения - 30 дней, 10 дней - перерыв. При необходимости лечение повторите.

Хорошее действие при неврозах оказывают ванны с отваром корней шиповника и веток можжевельника, травами Melissa, полыни, душицы, мяты, тысячелистника и сосновых почек.

**Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка
Смоленской области.**

Беспокоит седалищный нерв?

Седалищный нерв хорошо лечится йодом: не делайте сетку, а намажьте больное место лекарством и оденьтесь потеплее, после этого полежите минут 30-40.

Можно натереться настойкой перца, одеться потеплее и полежать в течение часа.

Н. КУЛГУРЦЕВА, г. Курган.

Когда страдает нервная система

Успокоить расшалившиеся нервы, укрепить иммунную систему помогут следующие средства.

Зверобой идеально подходит для укрепления нервной системы. В кризисных ситуациях (при потере близкого человека, разлуке, разводе и т.д.) полезно принимать от 3 до 6 чашек чая из зверобоя и дополнительно по 20 капель настойки зверобоя 3 раза в день. Настойку делают так: 50 г сухой измельченной **травы зверобоя** заливают 0,5 л водки, оставляют в темном месте на 10 дней, периодически встряхивая содержимое, затем процеживают.

При метеозависимости чай из зверобоя улучшает самочувствие.

При климаксе рекомендуется принимать **чай из зверобоя** в сочетании с **мятой**.

Детям и взрослым, которые не могут сосредоточиться и сконцентрировать внимание, полезно употребить **отвар зверобоя с мелиссой**. Он приятен на вкус и является идеальным напитком к завтраку

перед учебными занятиями или экзаменами.

Небольшая подушка, наполненная **шишками хмеля**, поможет при продолжительной бессоннице.

Недостаточный отдых, чрезмерные нагрузки в течение длительного времени часто приводят к хроническому утомлению. В итоге страдает нервная система, не выдерживая постоянного психического напряжения.

Стакан **фиников** залейте 2 стаканами свежего **молока**, добавьте 1 ч. ложку порошка **корицы**, хорошо размешайте, настаивайте сутки в прохладном месте. Съешьте финики в течение дня, запивая молоком.

По содержанию питательных веществ **плоды груши** занимают первое место среди фруктов. Они помогают снять напряжение, нормализуют работу сердца, способствуют перевариванию пищи. Плоды груши обладают исключительно высокими бактерицидными свойствами. В ней много минеральных

солей, особенно калия, что полезно для сердца и печени. Отвар груш не только успокаивает нервную систему, но и стабилизирует артериальное давление.

1 ч. ложку сухой **травы иван-чая** заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и пейте горячим с небольшим количеством

меда. Напиток вкусный, ароматный, целебный. Чай действует как валериана, только мягче. Причем валериану долго пить нельзя, а иван-чай принимают длительное время. В результате нормализуется сон, давление, укрепляется нервная система

О. ВЕРШУК. с. Стоялово
Могилевской области, Беларусь.

Воспаление седалищного нерва

При воспалении седалищного нерва попробуйте воспользоваться таким рецептом. Пропустите через мясорубку по 100 г корня хрена и картофеля. В полученную массу добавьте 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте.

Выложите смесь толщиной в 1,5 см на двойной слой марли и прикрепите на больное место, предварительно смазав кожу подсолнечным маслом. Сверху укройте чем-нибудь теплым и полежите час на животе (количество процедур определите по самочувствию).

Р. БУДИНА, г. Владимир.

При воспалении седалищного нерва очень хорошо помогает настойка из шишек хмеля, которые собирают в августе.

50 г шишек хмеля заливают 0,5 л водки и настаивают 3 недели.

Готовую настойку процеживают, отжимая сырье. Используют лекарство наружно для втираний в больные места.

Это средство применяла моя

знакомая, у которой после сильного ушиба воспалился седалищный нерв. Мази, которые ей прописали врачи, помогали слабо, боли не проходили. А после лечения настойкой хмеля болевые ощущения уменьшились, а через полгода болезнь исчезла.

Помимо растираний моя знакомая делала также компрессы из отвара шишек хмеля (утром и вечером на 2 часа). Хмель - сильное противовоспалительное средство.

Помогают при воспалении седалищного нерва также корни папоротника мужского (щитовника). Настойку из свежего корня втирают в больные места, а готовят ее так: 3 измельченных корня папоротника заливают 0,5 л водки, настаивают 1 месяц.

Внутрь принимают настойку календулы и эхинацеи по 35 капель, разводя их в 50 мл теплой кипяченой воды 3 раза в день.

В качестве компрессов можно использовать настой из цветков бузины красной.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с. Бея, Хакасия.

Жизнь после инсульта

Всем читателям, кто перенес инсульт, я советую прежде всего успокоиться и помнить, что только 20% людей, переживших мозговой удар, становятся вновь трудоспособными и возвращаются к нормальной жизни. Остальные 80% должны всеми силами бороться за свое здоровье.

Хочу дать несколько полезных советов.

Правую руку, которая пострадала, надо постоянно разрабатывать. Чаще шевелите пальцами, распрямляйте их и несколько раз в сутки трите рука об руку. Не допускайте, чтобы пораженная конечность немела, синела. Если будете упорно трудиться, то результат не заставит себя долго ждать.

Что касается спины, живота, боковых частей тела, которые «горят, как в огне», то причина в нервной системе. Отбросьте страх и беспокойство в ожидании второго удара.

Чтобы подлечить нервы, попейте **настойку пиона** по 40 капель на 0,5 стакана воды или валериану, пустырник, которые лучше принимать на ночь.

Постарайтесь наладить **крепкий сон**. Не позволяйте беспокойству управлять вами. Страх, как вирус, проникая в сознание, подчиняет человека, диктуя свои правила поведения, и вот человек уже не живет, а находится в постоянном ожидании неприятностей.

Учеными-медиками доказано, что беспокойство может дать старт серьезным заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной

систем. Отсюда и мерцательная аритмия, и повышенное артериальное давление.

Если вы курите, то откажитесь от этого пагубного пристрастия. Алкоголь ни в коем случае недопустим.

Следите за питанием, забудьте про соленое, копченое, жирное, острое, а также про сосиски, колбасу, свинину, баранину, кофе, шоколад, крепкий черный чай.

Ешьте больше фруктов, овощей, каш, крупяных супов, кисломолочных продуктов.

Очень полезны кислые продукты. Если позволяет желудочно-кишечный тракт, то включите в свой рацион **клюкву, калину, лимоны, красную и черную смородину, красную и черноплодную рябину**. Кстати, вместо аспирина ешьте малину. В этом растении все лечебное: и ягоды, и листья, и веточки. Заваривайте малину и пейте настой, как чай.

После инсульта полезно пить **соки** (апельсиновый, мандариновый, яблочный, гранатовый) и есть **свеклу**.

Свеклу можно употреблять в любом виде, но будьте осторожны со свекольным соком, который нельзя употреблять больше 50-100 мл в сутки. Свекольный сок обычно разбавляют морковным 1:2.

Не переедайте! Ешьте 5-6 раз небольшими порциями, ужинайте за 3-4 часа до сна.

Не забывайте, что **движение** это жизнь. А после перенесенного инсульта физическая активность особенно важна. Ходите, приседайте

те, пританцовывайте, ползайте в конце концов, но, пожалуйста, не лежите сутками в одной позе на кровати.

Главное в лечении жизнь без

стрессов, терпение, движение, массаж, правильное питание.

**Л. РОЖКОВСКАЯ, г. Сычевка
Смоленской области.**

Коварная болезнь

Рассеянный склероз - очень коварная болезнь, страх перед ней сковывает разум и ухудшает ситуацию. Работая фельдшером и наблюдая больных этим недугом, приходилось снова и снова повторять им главное правило: в мире не существует сильных людей во всех отношениях. Есть лишь те, кто согласен мириться со своей слабостью, и те, кто выбрал борьбу с болезнью. Осознание себя жертвой вызывает чувство беспомощности и безнадежности. Как только начинаешь себя жалеть, ментально слабеешь физически.

Предлагаю следующие рецепты, которые помогут затормозить развитие болезни.

МАССАЖ С ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

Облегчает состояние больных **льняное масло**. Оно содержит в большом количестве полиненасыщенную жирную кислоту омега-3, которая способствует укреплению миелиновой оболочки нервов. В норме большая часть нервов покрыта изолирующей оболочкой из жирового вещества - миелина, которая обеспечивает эффективную передачу нервных импульсов, а при рассеянном склерозе миелиновая оболочка почти разрушена.

Каждый день (утром и перед сном) принимать по 1 ст. ложке льня-

ного масла. А также делать массаж рук и ног льняным маслом 1 раз в 3 дня, а общий массаж всего тела и головы проводить 1 раз в месяц.

АПИТЕРАПИЯ

Если нет аллергии на пчелиный яд, то можно проводить лечение пчелоужаливанием.

В домашних условиях это обычно делают так: ловят пчел целлофановым пакетом или приобретают у пчеловодов. Пчелу берут пинцетом за крылышки и прикладывают на наружные поверхности плеч, бедер и между позвонками, ежедневно меняя часть тела так, чтобы повторные укусы приходились на прежнее место через 4-5 дней.

Курс лечения состоит из двух частей. Первый день - укус одной пчелы, второй день - двух пчел и так дойти до 10. Затем сделать перерыв на 4 дня и приступить ко второй части: нужно ежедневно в течение 10 дней прикладывать к телу только по 3 пчелы. Это будет один курс лечения, который составит 85 пчелоужаливаний. После этого сделать перерыв на 1-1,5 месяца и повторить процедуру. Это очень эффективное средство для больных рассеянным склерозом.

Для снижения мышечного тонуса принимать внутрь по 1 ст. ложке натурального меда 3 раза в день в

течение 4 месяцев. При пониженной кислотности желудочного сока мед употреблять за час до еды, запивая холодной водой, а при повышенной кислотности - за 20 минут до еды с теплой водой. При плохой переносимости меда его можно сочетать с другими продуктами.

Апилак (препарат маточного молочка пчел) хорошо влияет на мышечный тонус. Достаточно принимать по 1 таблетке 2 раза в день в течение месяца с одновременным введением свечей апилак (по 1 свече 2 раза в день в течение 15-20 дней). Для улучшения обменных процессов и восстановления иммунитета можно принимать цветочную пыльцу по 1 чайной ложке 2 раза в день до еды, запивая фруктовым соком или теплой водой. Курс лечения цветочной пыльцой длится 2 месяца.

Главное в этом лечении то, что можно сочетать вместе пчелоужаливание, мед, прополис, цветочную пыльцу и маточное молочко (апилак), как принимая отдельно, так и в комбинации с традиционными лекарствами.

Применение продуктов пчеловодства затормаживает процесс развития рассеянного склероза, поэтому такое лечение проводят в течение всей жизни. Пчелоужаливание применяют только 1 раз в год, за лето двух курсов будет достаточно (с перерывом между курсами 1-1,5 месяца). Общее количество укусов пчел не должно превышать 200 раз.

МОРДОВНИК ДЛЯ НЕРВОВ

Растение **мордовник шароголовый** помогает излечивать атрофию мышц, укрепляет нервную систему.

Даже если значительного улучшения не наступает, то приостанавливается активное развитие патологии. Настойка мордовника иногда бывает в аптеках. Можно ее приготовить и в домашних условиях, для этого 2 ч. ложки семян (без верха) заливают половиной стакана медицинского спирта, держат в темном месте 3 недели, затем процеживают. Принимают по 20 капель утром и вечером. Если больной не переносит спиртовые настои, то можно пить настой мордовника.

НАПИТОК ОТ 90 БОЛЕЗНЕЙ

Напиток от 90 болезней симферопольского онкотравника В.В. Тищенко применяется не только от рака 1-2-й стадии, атрофии зрительного нерва, отслоения сетчатки, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, постинсультного состояния, но и при рассеянном склерозе.

Хвоя, входящая в состав сбора, хорошо восстанавливает сосудистую систему.

Рецепт: 5 ст. ложек молодых мелко измельченных (желательно в кофемолке) иголок сосны или ели, 2 ст. ложки размолотых плодов шиповника (при тромбофлебите шиповник заменить боярышником) и 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи. Все это залить 1 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем снять с огня и настаивать ночь укутав. Утром процедить и пить вместо воды в течение суток. Лучше первое время принимать по поллитра настоя в сутки, а затем довести прием до 1 л в сутки.

После инсульта больному надо принимать еще и лимоны (до двух лимонов в день, по поллимона за прием). Очистить его от кожуры, мелко измельчить, залить стаканом отвара хвои и залпом выпить. Лимон принимать за час до еды или через час после еды. Лимоны употреблять до двух недель, при тяжелых поражениях можно увеличить этот срок до трех недель.

Водный настой из семян мордовника: 2 ч. ложки семян заливают стаканом кипятка. Настаивают в термосе ночь, утром процеживают через несколько слоев марли.

Стакан настоя надо выпить в течение дня за 4 приема.

Настой травы: 2 ч. ложки травы

заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 8-10 часов. Выпить в течение дня за 4 приема. Курс лечения - 2 месяца. Мордовник помогает приостановить развитие болезни.

Но не забывайте, что мордовник - сильнодействующее ядовитое растение, поэтому его нужно очень осторожно применять. Нельзя увеличивать дозу.

Больным рассеянным склерозом нужно отказаться от загара, солярия, сауны, горячих ванн, сушки волос под феном и завивки щипцами, а также нельзя есть чрезмерно горячую пищу. Повышенная температура и солнце могут спровоцировать обострение заболевания, так же как и стресс.

В. МЕРЗЛИКИН, г. Орел.

Как восстановить речь после инсульта

◆ Вытяните губы трубочкой на 3-5 секунд, потом 3-5 секунд отдохните и повторите упражнение.

◆ Нижними зубами захватите с напряжением верхнюю губу на 5 секунд, потом 5 секунд отдохните и повторите упражнение.

◆ Верхними зубами захватите с напряжением нижнюю губу на 2 секунды, затем 5 секунд отдохните и повторите.

◆ Оближите губы - сначала справа налево верхнюю, потом слева направо. Потом оближите справа налево нижнюю губу, потом слева направо.

◆ Облизывайте губы по кругу сначала по часовой стрелке, потом - против часовой.

◆ Попробуйте сложить язык трубочкой и вытянуть его. Подержите так язык 3 секунды.

◆ Приоткройте рот, сложите язык чашечкой, подержите 3 секунды. Закройте рот.

◆ Во рту поднимите кончик языка вверх и попробуйте достать им верхнее небо.

◆ Зубы разомкните, губы закройте. Языком проведите между верхними деснами и щеками. Ведите язык вперед между передними верхними зубами и верхней губой к правой верхней десне. Потом назад.

◆ Помощник начинает говорить слово, а вы должны его закончить.

Нельзя мириться с болезнью

При рассеянном склерозе улучшает проведение нервного импульса **настойка мордовника**. Однако этот препарат вызывает привыкание - стоит опоздать с приемом на полчаса, как начинаются головные боли. Чтобы этого не произошло, надо параллельно с настойкой мордовника принимать мумие по 0,1 г (половина таблетки) 2 раза в день, рассасывая во рту. Курс - 6 циклов

по 25 дней, каждый с перерывами в 10 дней.

Сейчас медики рекомендуют **восстанавливать миелиновую оболочку нервов**. Для этого следует употреблять лецитин. Он существует в виде пищевой добавки, содержится в орехах, бобовых, овсянке, крапиве, в свекольной ботве, яичных желтках.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Неврит лицевого нерва

Хочу написать о народных методах лечения неврита лицевого нерва.

При неврите нарушается нормальная работа мимических мышц лица. В дополнение к врачебным рекомендациям можно попробовать восстановить поврежденный нерв с помощью домашних процедур: массажа, упражнений и т.д.

◆ Не переохлаждайтесь. В холодное время года обязательно надевайте шарф, шапку, платок. Берегите лицо.

◆ Говорите по возможности очень медленно. Стремитесь при этом четко и правильно выговаривать все звуки и следите за артикуляцией.

◆ Ешьте небольшими порциями, старайтесь жевать как больной, так и здоровой стороной.

◆ Положение головы во время сна значения не имеет. Спите на

спине, на животе, на боку - как вам удобно.

Полезен **самомассаж лица**. Делайте его 2-3 раза в день, стоя перед зеркалом. Вот несколько приемов.

1 На здоровую сторону лица положите ладонь пальцами вверх, ближе к ушной раковине. На больную тыльной стороной, пальцы расположите ближе к подбородку. Легко растягивайте здоровые мышцы вниз и в сторону больной части лица, а парализованные мышцы поднимайте от подбородка вверх.

2. Закройте глаза и прижмите веки средними пальцами. В течение минуты легкими движениями пальцев поглаживайте круговые мышцы обоих глаз. Здоровые - в направлении сверху вниз, парализованные - снизу вверх (от носа к брови).

3. Кончики указательных пальцев положите на крылья носа. Мягко по-

глаживайте здоровую сторону вниз, парализованную - вверх.

4. Средние пальцы положите на здоровой стороне на носогубную бороздку, на парализованной - под нижнюю губу. Подтягивайте здоровые мышцы вниз к подбородку, парализованные - от подбородка к носогубной бороздке.

5. Круговыми движениями указательного и среднего пальцев, установленных на середине бровей, смещайте здоровую мышцу книзу, к средней линии, опуская бровь, парализованную - вверх, к средней линии, поднимая бровь.

6. Круговыми движениями указательного и среднего пальцев смещайте здоровые мышцы подбородка в сторону больных, а больные - вверх.

Чтобы улучшить состояние мышц лица, необходимо ежедневно выполнять лечебную гимнастику 2 раза в день по 15-20 минут, сидя перед зеркалом и сосредоточив все внимание на больной стороне лица. Каждое упражнение повторяйте шесть раз.

Попробуйте проделать еще такие упражнения.

◆ Зажмурьтесь максимально сильно на 10 секунд.

◆ Медленно, но с большим усилием нахмурьте брови.

◆ Максимально поднимите веки и брови вверх.

◆ Раздуйте крылья носа, медленно их приподнимая.

◆ Положите пальцы на крылья носа. Во время вдоха оказывайте сопротивление движению воздуха.

◆ Максимально широко улыбнитесь, стремясь открыть боковые губы.

◆ Сомкните губы и максимально растяните их, произнося звук «и».

◆ Вдохните, надуйте щеки, задержите дыхание на 10 секунд.

◆ Вдыхайте и выдыхайте через приоткрытый рот, свернув язык трубочкой.

◆ Выполните круговые движения языком между зубами и щечными мышцами.

Народная медицина предлагает следующие способы восстановления лицевого нерва.

Приготовьте себе **сосудистый коктейль**: смешайте настойки пустырника, боярышника, пиона, календулы по 50 мл, добавьте 25 мл корвалола и 2-3 ст. ложки меда. Пейте 3 месяца по 1 ч. ложке после 6 часов вечера и на ночь. Затем сделайте перерыв на 2-3 месяца и так проведите 3-4 цикла.

Старое испытанное средство при неврите - **чай из лепестков красной розы**: 1 ст. ложку измельченных лепестков розы заварите в стакане кипятка. Принимайте 2-3 раза в день в течение 3 недель.

Втирайте в болезненную зону небольшое количество **пихтового масла**. Количество процедур - 12-15.

При неврите лицевого нерва очень эффективна **кашица из ягод бузины черной**, которую нужно прикладывать к больному месту 2 раза в день на 1 час.

Очищенную **редьку** измельчите до кашицы, втирайте 2-3 раза в день.

Семена льна сложите в марлевый или холщовый мешочек, несколько минут проварите, слегка охладите и в горячем виде прикладывайте к болезненным местам.

Втирайте в течение 5 минут 10%-ный раствор **мумие**. Одновременно принимайте 0,2 г мумие внутрь с молоком и медом в соотношении 1:20. При таком использовании мумие на протяжении 20 дней (с чередованием курса через 10 дней) состояние больного быстро улучшается.

Возьмите 1 часть сухих **клубней безвременника осеннего**, залейте 12 частями (по весу) яблочного уксуса, настаивайте 14 дней, процедите. Используйте для растираний и компрессов при лечении неврита и невралгии.

Или 1 часть мелко нарезанных клубней безвременника осеннего залейте 5 частями спирта (или хорошей водки), настаивайте 14 дней в темном теплом месте, процедите. Применяйте полученное средство для растираний и компрессов.

Помните, что препараты безвременника осеннего применяются только наружно.

Ромашку и донник лекарственный заверните в марлевый мешочек, опустите в кипяток и в горячем виде приложите к больному месту до полного остывания. Процедуру повторяйте по 3-5 раз в день.

Несколько чайных ложек **лепест-**

ков кубышки желтой поместите в марлевый мешочек, опустите в кипяток, выньте и приложите к месту боли.

3 ст. ложки **почек тополя черного** (осокоря) кипятите в 1 л воды 5 минут. Настаивайте 4 часа. Применяйте в качестве компрессов, примочек при неврите, невралгии, подагре, ревматизме.

Не забывайте, что неврит любит тепло. Очень эффективно снимают боль мешочки с нагретым песком или солью.

А еще нужно привести в порядок свои эмоции. Любите мир и себя, постарайтесь простить всех, кто вас обидел, не держите ни на кого зла, не копите обиды и раздражение. Сохраняйте позитивный психологический настрой, который поможет преодолеть жизненные трудности, болезни. Самовнушение способно излечить многие болезни. Благотворно действует на организм отдых на природе - гуляйте, вдоволь дышите свежим воздухом. Стремитесь не только ко внутренней гармонии, но и к гармонии с окружающим миром.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

От межреберной невралгии

◆ 2 ч. ложки травы **прострела раскрытого** (сон-травы) настаивайте сутки в стакане кипяченой воды. Пейте настой в течение дня.

◆ Залейте 1 дес. ложку измельченной высушенной **коры ивы** стаканом крутого кипятка и 20 минут кипятите под крышкой на медленном огне.

Остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

◆ Втирайте в больные места **сок черной редьки**, очень эффективное средство.

◆ Сорвите несколько зеленых листьев комнатной **герани душистой**, положите на льняную ткань, прибинтуйте к больному месту, а сверху укутайте теплым платком. Замените 2-3 раза листья на свежие. Часа через 1,5-2 боль стихнет.

◆ 1 кг **дубовой** или **еловой** коры

залейте 5 л воды и кипятите полчаса, после чего процедите и добавьте в ванну. Можно также использовать готовый экстракт этой коры. Благодаря большому содержанию дубильных веществ такие ванны оказывают благотворное действие при лечении невралгии. Очень хорошо принимать ванну с сосновым экстрактом и солью. На ванну нужно 1 кг соли.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Полезный совет

Вот испытанное средство. Во время невралгического приступа сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного.

О. ВЕРШУК, д. Стоялово Могилевской области, Беларусь.

Как помочь при неврите

Неврит — воспалительное заболевание периферийных нервов, причиной которого могут быть травма, интоксикация, инфекционное заболевание, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения.

Не спешите глотать противовоспалительные пилюли, попробуйте лечиться домашними методами.

◆ Смешайте гончарную (красную) глину с небольшим количеством

столового уксуса, слепите из этой смеси лепешку и прикладывайте к больному месту на ночь в течение трех дней.

◆ Положите на больной участок тела листья хрена, сверху завяжите теплым платком.

◆ Залейте 1 ст. ложку листьев и стеблей малины 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Заварите 1 ст. ложку листьев

иван-чая 1 стаканом кипятка и настаивайте 8 часов в термосе. Выпейте за сутки 0,5 л настоя.

◆ Залейте листья и стебли малины водкой в соотношении 1:3, настаивайте 9 дней, процедите. Принимайте первые 10 дней по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, следующие 10 дней - по 30 капель и третью десятидневку - по 50 капель, после чего по 30 капель до конца лечения. Курс составляет 3 месяца.

1 кустик брусники залейте 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 1,5 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Прикладывайте к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки.

При воспалении седалищного нерва делайте ванны из отвара овсяной соломы - 0,5-1 кг на ванну.

**Л. РОЖКОВСКАЯ, г. Сычевка
Смоленской области.**

Не спится...

Мой первый совет от бессонницы: утром, вставая с кровати, не трогайте подушку, не поправляйте ее, не взбивайте, оставьте в точно таком же положении, в каком она оказалась за ночь. Поверьте, в следующий раз сон придет к вам гораздо раньше. Проверено!

Еще одно средство от бессонницы я подобрал себе сам. Это напиток из домашнего яблочного уксуса, воды и меда: 1 стакан кипяченой воды, 1-2 ч. ложки яблочного уксуса и 1-2 ч. ложки меда. Яблочный уксус готовлю осенью из яблок сорта антоновка. Многие мои знакомые пользуются им при бессоннице, усталости, болях в сердце и других недугах.

Использовал я и более простые способы для быстрого засыпания.

1 ст. ложку укропа заливал 1 стаканом кипятка. В этом напаре мочил тряпочку и прикладывал на лоб вместо компресса. Иногда выпивал на ночь стакан теплого молока с медом.

Помогает подушка в изголовье, набитая листьями мелиссы, мяты, хмеля и корнями валерианы.

Не могу не порекомендовать испытанное народное средство: 1 ст. ложку зерен мака растереть и залить 1 стаканом кипяченого молока, дать настояться 10-15 минут. Выпить за 1 час до сна.

Можно размешать кислую простоквашу с небольшим количеством красной глины и в виде повязки прикладывать ко лбу.

А вот хороший рецепт успокаивающей ванны. Вечером сначала принять прохладную ванну с яблочным уксусом (1 стакан яблочного уксуса вылить в наполненную водой ванну), полежать в ней 10-12 минут. Затем принять контрастный душ. Растереться полотенцем и лечь в постель в объятиях Морфея.

Людям, страдающим бессонницей, очень важно учитывать расположение кровати. Спать нужно в меридиональном направлении

север-юг, в крайнем случае спать головой на восток, т. е. на восход солнца. Тогда энергетические потоки будут помогать вам отдыхать.

Надеюсь, мои советы помогут прогнать бессонницу.

В. КАРЕТНИКОВ,
г. Оренбург.

Фитотерапия при бессоннице

Причины, вызывающие бессонницу, условно делятся на несколько групп.

Так, например, сон может нарушиться из-за болезни, сопровождающейся физическими страданиями (например, из-за отсутствия нормального полноценного дыхания, наличия сердечной недостаточности, насморка и т.д.). Уйдет патология - восстановится и сон.

Причиной бессонницы может стать не только болезнь, но и образ жизни, стиль поведения, небрежное отношение к самому себе.

От бессонницы хорошо помогают рецепты зеленой аптеки.

◆ **Цветки и плоды боярышника кроваво-красного** применяются в виде отвара.

I вариант: отвар готовят из 2 ст. ложек сухих цветков боярышника на стакан воды. Кипятят 10 минут, остужают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

II вариант: 1 ст. ложку плодов боярышника заваривают стаканом кипятка и пьют по половине стакана 2-3 раза в день (при вегетоневрозах).

◆ **Валериану** рекомендуют принимать как успокаивающее средство при бессоннице, нервном возбуждении, неврозе, заболеваниях

сердечно-сосудистой системы.

Готовят настой так: 1 ч. ложку толченого корня валерианы заваривают 1 стаканом кипятка, томят не менее 2 часов и принимают по половине стакана утром и вечером перед сном (желательно с медом).

◆ **Листья земляники.** 1 ст. ложку листьев заваривают в 2 стаканах кипятка и пьют небольшими глотками в течение дня.

◆ **Отвар из коры калины.** Обычный дневной дозой считается 1 стакан отвара, приготовленный из 1 ч. ложки коры.

◆ **Мелисса лекарственная.** Настой готовится из 4 ст. ложек измельченной травы и 2 стаканов кипятка, которые выдерживают в течение получаса в плотно закрытой посуде (суточная доза).

При приеме настоя мелиссы может понижаться давление, поэтому гипотоникам этот отвар пить не рекомендуется.

◆ **Мята перечная.** Обычно для самолечения применяется чай из листьев мяты (5-10 листьев заваривают стаканом кипятка).

◆ **Хмель обыкновенный.** 1 ст. ложку измельченных шишек заливают 1 стаканом кипятка. Остывший настой процеживают и пьют по

полстакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды в качестве успокаивающего средства.

◆ **Душица обыкновенная.** Препараты на основе душицы обладают успокаивающим действием, снижают повышенную возбудимость, улучшают сон и аппетит, поднимают тонус организма. Душицу применяют при бессоннице и головных болях.

Настой: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 20-30 минут. Готовый настой процеживают. Принимают по трети стакана 2-3 раза в день.

Продолжительность приема настоев всегда указана на упаковке. Травы лучше брать в аптеке.

Т. ПАСТУХОВА,
Нижегородская область.

Снадобье от головокружения

От головокружения помогает следующий рецепт, который выручал меня уже не один раз.

Берут **яйцо**, разбивают его в стакане и размешивают. Потом добавляют горячее **молоко**, постоянно помешивая, чтобы яйцо не свернулось. Молоко доливают до самого верха стакана, этот коктейль пьют утром натощак. Лечение длится 1 месяц.

Но если вы не любите молоко, то воспользуйтесь другими советами.

◆ 2 ст. ложки сухих измельченных **плодов боярышника** заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают 15 минут. Готовый настой выпивают в не-

сколько приемов за полчаса до еды.

◆ 1 ст. ложку **цветков календулы** заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение получаса. Готовый настой принимают 3 раза в день по 1-2 ст. ложки.

От головной боли можно избавиться с помощью такого средства.

1 ч. ложку **корицы** заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Затем жидкость сливают, добавляют 1 ст. ложку меда и принимают в теплом виде по 1-2 ст. ложки через каждый час.

Т. БЕЛОУСОВА,
с. Солдато-Александровское
Ставропольского края.

■ Кстати

Причина болезни Паркинсона - отмирание нервных клеток мозга. Медики надеются, что смогут замещать их в пораженных участках мозга посредством пересадки стволовых клеток. В геноме эмбриональной стволовой клетки до поры до времени отключены механизмы, отвечающие за ее «специализацию», поэтому из нее могут развиваться клетки ткани любого типа.

Глава IX

Болезни органов дыхания

Когда нечем дышать

Человек может задохнуться по многим причинам. Это болезни сердца, бронхиальная астма, отек гортани, попадание инородного тела в дыхательные пути, отравление таблетками или ядовитыми веществами. Вы задыхаетесь? Немедленно вызывайте «скорую помощь»!

Ваши действия до приезда врача.

◆ Постарайтесь обеспечить больного повышенным количеством кислорода: если есть кислородная подушка, воспользуйтесь ею, если кислородной подушки нет, просто откройте форточку.

◆ Помните: если у пострадавшего аллергия к пыльце растений и сейчас

опасный период, форточку открывать нельзя.

◆ Постарайтесь выяснить причину удушья: спросите у больного, не страдает ли он каким-либо хроническим заболеванием, не было ли у него раньше подобных состояний.

◆ Если у человека раньше была бронхиальная астма и сейчас он дышит шумно, трудно, со свистящими хрипами, поинтересуйтесь, нет ли у него с собой ингалятора, и дайте ему вдохнуть лекарство (сальбутамол, беротек, вентолин). В домашних условиях можно сделать - до приезда медиков - ножную ванну с горячей водой.

◆ Если человек жалуется на боли в сердце, положите ему под язык

таблетку нитроглицерина и валидола (валидол не заменяет нитроглицерин!)

◆ Если задыхается ребенок и у него грубый, лающий кашель, то это, скорее всего, ложный круп. Дайте ребенку больше питья, поставьте ноги малыша в горячую воду, развесьте дома влажные простыни.

◆ Шумное дыхание наряду с ярким румянцем щек и запахом ацетона изо

рта - признаки сахарного диабета. До приезда медиков дайте больному пить - как можно больше несладкой кипяченой воды.

◆ Если больной потерял сознание, проверьте, есть ли у него дыхание и пульс. Если нет, то до приезда медиков начинайте непрямой массаж сердца и дыхание «рот в рот».

**Ольга СОРОКИНА, врач,
кандидат медицинских наук.**

Чего боится бронхит

Если врач поставил диагноз: хронический либо острый бронхит без обструкции бронхов, предлагаю прочесть по следующей схеме.

Вначале нужно принимать антибиотики, которые назначит доктор. После курса антибактериальных препаратов можно пропить циклоферон, чтобы восстановить работу иммунной системы.

В процессе лечения рекомендую воспользоваться сбором из восьми трав.

Смешайте 7 ч. ложек багульника, 5 ч. ложек плодов можжевельника, 7 ч. ложек чабреца, 4 ч. ложки эвкалипта, 4 ч. ложки мяты, 4 ч. ложки шалфея, 4-5 ч. ложки мать-и-мачехи, 6 ч. ложек почек сосны.

Все растения можно найти в аптеке, редкими они не являются. Травы храните в закрытой банке или в завязанном пакете, чтобы не испарялись эфирные масла.

Хочу предупредить: этот сбор нельзя использовать при язве желудка в стадии обострения, с осто-

рожностью принимают его при бронхиальной астме.

2-3 ч. ложки смеси трав залейте 300 мл кипятка, закройте сверху блюдцем, настаивайте до остывания.

Пейте по 1 стакану 3 раза в сутки на голодный желудок, лучше за полчаса до еды или спустя 1,5 часа после нее. В стакан настоя можно добавить 12 капель бронхосана (лекарства от кашля) и сразу выпить.

А можно 5 ч. ложек сбора с верховым настоем в термосе, залив траву 1,2 л кипятка (на ночь), после чего выпить настой в течение дня.

Советую делать 1-2 раза в день ингаляции этим же сбором (2 ч. ложки на стакан кипятка) с помощью ингалятора, но только в том случае, если температура упала хотя бы до 37°C.

Полощите горло водным раствором, в который входят хлорофиллипт - 50 мл, настойка эвкалипта - 10 мл, настойка мяты - 10 мл, настойка прополиса - 50 мл.

1 ч. ложку смеси разведите в 150 мл теплой воды и полощите горло. Приготовленное лекарство не просто механически смывает налет с миндалин, но и поступает в кровь через подязычные сосуды.

В заключение скажу: при настойчивом лечении с застарелым бронхитом удастся справиться в течение 1,5-2 месяцев.

А.БИБИКОВ,
г.Ярославль.



ФИТОаптечка

Бронхит я лечу хреном. Вот как я это делаю. Натираю небольшой корень хрена и отжимаю сок. Смазываю грудь растительным маслом или вазелином (чтобы не было ожога от хрена). Потом смачиваю в соке хрена чистую ткань и накладываю на грудь на ночь. Кашель проходит за 2-3 недели.

Т.ТРУХИНА, Рязанская область.

Винегрет от бронхита

Возьмите по 200 г муки, тертой свеклы, меда, сливочного масла, алоэ (не поливать, перед тем как срезать, 3-5 дней), сливок, спирта, чеснока, порошка какао, бараньего жира и 12 яичных белков. Все перемешайте, доведите до кипения, но не кипятите. Затем снимите с огня и поставьте в темное место на 12 дней. Принимайте по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А если же у вас проблемы с желудком, то принимайте после еды.

Этот рецепт действительно помог многим людям избавиться от хронического бронхита.

М.ЖУСУПОВА, с.Новоалександровка Саратовской области.

Для голосовых связок

При ларингите и потере голоса рекомендуется принимать отвар анисовых семян.

Половину стакана анисовых семян заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут. Слегка остужают, про-

цеживают, смешивают с четвертью стакана меда (желательно липового) и еще раз кипятят. Снимают с огня, добавляют 1 ст. ложку коньяка. Принимают приготовленное лекарство по 1 ст. ложке через каждые полчаса.

Знахари утверждали, что это средство способно восстановить голос за сутки, и поэтому певцам, актерам и другим людям, чья работа связана с напряжением голосовых связок, всегда нужно иметь в доме это лечебное средство.

Мои друзья, знакомые, соседи пользовались рецептом, и он всегда помогал. У моей соседки во время приготовления лекарства коньяка под рукой не оказалось, и она заме-

нила его водкой. Результат оказался не хуже.

Второй рецепт от потери голоса: корень хрена измельчают на терке, 1 ст. ложку корня смешивают с 2 ч. ложками меда.

Принимают по 0,5 ч. ложки снадобья, медленно рассасывая.

Буду рада, если рецепты кому-то помогут. Будьте здоровы!

В.АНДРЕЕВА,
г.Ульяновск.

Пора расстаться с астмой

Если ваша бронхиальная астма уже «в возрасте», т.е. застарелая, поможет помочь такой рецепт.

Приготовить сбор: березовые почки - 1 ст. ложка, листья березы - 2 ст. ложки, листья крапивы 1 ст. ложка, ромашка аптечная 1 ст. ложка, трава спорыша - 1 ст. ложка, чабрец (трава) - 1 ст. ложка, ноготки лекарственные (корзинки) 1 ст. ложка. Перемешать, хранить в картонной коробке.

Заваривать 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки сбора и пить по 0,5 стакана 4 раза в день, пока не кончится состав. Многим становится лучше уже через неделю.

Есть еще несколько хороших средств от астмы.

Например, такой.

Утром до еды выпейте густо заваренный чай с брусничкой, через полчаса съешьте три столовые ложки брусники с сахаром.

После завтрака выпейте 1 стакан отвара из репы. Готовят его так: варят очищенную репу (как свеклу),

трут на мелкой терке, добавляя воду, в которой варилась репа, и перемешивают. Получается средство, похожее на сок с мякотью.

Через 2 часа принимают еще один состав. Семена полыни на кончике ножа и 10 г корней крапивы заваривают одним стаканом кипятка. Настаивают 15 минут.

Вечером съешьте картофельное пюре, добавив давленный чеснок. Сразу после этого надо укрыться одеялом и подышать паром вареной картошки около 7-10 минут. Еще через полчаса выпейте горячий брусничный чай.

Если вы так будете лечиться в течение 12 дней, то у вас надолго могут исчезнуть астматические приступы, а может, они и совсем пройдут.

Но астма - заболевание коварное. Применяя тот или иной рецепт, ориентируйтесь на самочувствие. Станет хуже - откажитесь от такого лечения.

А.КЛИМОВА,
г. Нижний Новгород.

Бронхит и виноград

Край наш солнечный и теплый, но и здесь не удастся избежать бронхита и бронхиальной астмы. Много лет от астмы страдал мой старший брат, пока случайно наша мама не узнала рецепт лечения виноградным соком. Предлагаю этот рецепт от астмы и бронхита всем, кто не может никак излечиться.

3-литровую банку с соком вино-

града сорта изабелла 4 часа подержите на водяной бане, потом остудите. Добавьте в сок по 200 г меда и укропа, смолотого в кофемолке. Все перемешайте и поставьте в холодильник. Пейте по четверти стакана 3 раза в день после еды, пока состояние не улучшится.

Т.КАРАВАЕВА,
Краснодарский край.

Лук лечит

При астме 40 головок семенного лука очистите, залейте кипятком и оставьте до размягчения. Затем воду слейте и потушите лук в 0,5 л растительного масла, после чего разомните его до кашицы.

Принимайте утром натощак и вечером перед сном по 1 ст. ложке.

При застарелой боли в груди сделайте компресс из теста, которое

замесите на домашнем квасе, добавив 100 г 9%-ного столового уксуса, 100 г подсолнечного масла (без запаха) и 100 г вина.

На ночь прикладывайте такой компресс к больному месту.

Г.ДОГАДОВА,
с.Ильино-Заборское
Семеновского района
Нижегородской области.

А вдруг пригодится...

Целый ряд заболеваний органов дыхания сопровождается образованием в организме вязкой мокроты. Смесь из сока лимона и хрена способствует растворению слизи, она не раздражает ни желчный пузырь, ни пищеварительный тракт, ни почки.

В сок 3 лимонов добавьте 150 г тертого хрена, все хорошо перемешайте. Полученную смесь принимайте 2 раза в день по 1 ч. ложке утром натощак и перед сном.

Для разжижения вязкой мокроты и лучшего отхаркивания дважды в день принимайте перед едой по 0,5 стакана теплой воды, в которой растворите 0,5 ч. ложки соды и столько же соли.

З. КОЗУЛИНА, г. Казань, Татарстан.

Как расстаться с астмой

Хотелось бы поделиться с читателями некоторыми проверенными рецептами, которые помогают избавиться от астмы.

Бронхиальная астма, как известно, аллергическое заболевание. Болезнь проявляется судорогами дыхательных путей. Давление в груди ведет к нехватке воздуха. В результате человек мучается от кашля, хрипов, удушья.

Предлагаю несколько рецептов лечения этой болезни.

Хорошо исцеляет бронхиальную астму, кашель, острый бронхит такой сбор: **птичий горец** - 3 части, **мать-и-мачеха** - 1 часть, **медуница** - 1 часть, **чабрец** - 1 часть, **крапива двудомная** - 2 части.

1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Пьют получившийся настой в течение дня в 3-4 приема.

2 ст. ложки **цветков и листьев сирени** заваривают 0,5 л кипятка, настаивают час, затем процеживают.

Принимают по половине стакана 3 раза в день через полчаса после завтрака и за полчаса до обеда и ужина.

Подорожник большой - 3 части, **ромашка аптечная** - 2,5 части, **лист малины** - 1,5 части, **лист шиповника** - 1 часть.

1 ст. ложку сбора заливают 250 мл кипятка, настаивают 30 минут.

Принимают в течение дня: в полдень с молоком, вечером с медом. Этот сбор хорошо помогает при

кашле, болях в горле, а также при пониженной кислотности желудка.

Эффективен при астме и такой сбор: **корни солодки голой** - 1 часть, **почки сосновые** - 1 часть, **мать-и-мачеха** - 1 часть, **череда трехраздельная** - 0,5 части, **багульник болотный** (травы) - 0,5 части.

1 ст. ложку сбора заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, затем доводят кипяченой водой до первоначального объема.

Принимают по 1 ст.ложке 3 раза в день до еды.

При астме помогает прием **мумие** по 0,2-0,3 г с молоком или со сливочным маслом и медом в соотношении 1:20.

Мумие принимают натошак и вечером перед сном, сочетая с полосканием горла. Всего надо провести 1-3 курса лечения (в зависимости от тяжести заболевания). Курс - 25-28 дней с перерывом в 10 дней.

Плавание - идеальное оздоравливающая процедура для астматиков.

Старайтесь употреблять как можно меньше соли.

Витамин В благотворно влияет на самочувствие астматика. 50 мг в день - безопасная доза витамина В для взрослого человека. **Но прежде**

чем начать лечение, посоветуйтесь с врачом.

Витамин В содержится в пищевых продуктах. Им богаты мясо, рыба, яичный желток, капуста, молоко, дрожжи и цельное зерно.

Прислушивайтесь к своим легким.

Если вовремя распознать предупредительные сигналы, то можно избежать приступа.

Лечитесь и будьте здоровы.

**Л.РАСПОПОВА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.**



ФИТОаптека

При ларингите и потере голоса залейте 0,5 л молока 0,5 стакана отрубей и варите на медленном огне в течение 2 часов. Процедите, остудите и выпейте сразу все. Пейте такой отвар по утрам и вечерам до улучшения самочувствия.

Н.ГРАЧ, г. Юрьевец Ивановской области.

Лекарство из золы

Возьмите стебли нескольких высушенных подсолнухов и сожгите их. стакан золы залейте 2 л кипятка, хорошо размешайте. Банку или кастрюльку с золой тепло укутайте и настаивайте сутки, периодически помешивая деревянной палочкой. Потом процедите через 2-3 слоя марли и принимайте по трети стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Пить снадобье из золы нужно без перерыва курса. Если не почувствуете улучшения, увеличьте дозу и принимайте по половине стакана 4 раза в день до еды.

За 10-15 минут до приема воды с золой пейте настойку из почек черного тополя.

2,5 ст. ложки почек черного тополя, предварительно измельчив,

залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2-3 недели, почаще встряхивая, потом процедите. Курс лечения: выпить 1 л настойки без перерыва по 1 ст. ложке 3 раза в день.

А как закончится эта настойка, то начните принимать такой сбор трав.

Березовые почки 1 ст. ложка, листья березы - 2 ст. ложки, листья крапивы двудомной 1 ст. ложка, ромашка аптечная (корзинки) - 1 ст. ложка, ноготки лекарственные (корзинки) - 1 ст. ложка.

Все травы перемешайте и храните в картонной коробочке.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по полстакана 4 раза в день до еды в течение месяца, затем

сделайте перерыв на 1 неделю и повторите прием, если понадобится.

Кстати, настойка черного тополя хорошо лечит воспаление дыха-

тельных путей и многие другие заболевания.

**А.ГРОЗИНА, г.Рассказово
Тамбовской области.**

Готовим «капли датского короля»

При кашле у грудных детей возьмите 1 ч. ложку меда, добавьте 2 ст. ложки семян аниса и щепотку поваренной соли. Залейте все стаканом воды и кипятите на слабом огне в течение 10 минут. Затем процедите, остудите и давайте малышу по 1 ч. ложке каждые 2 часа. По мере ослабления кашля дозу нужно сокращать.

При постоянном кашле у детей в 1 л воды варят картофелину, головку

репчатого лука и яблоко до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Отвар принимают 3 раза в день по 1 ч. ложке.

От кашля можно также приготовить следующую смесь из 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла и 0,2 г ванилина (на кончике ножа). Все тщательно перемешать и давать детям по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Н.КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк.

Цена коры

Многие считают, что кора деревьев не является лекарственным сырьем, но это не так. Я решил рассказать о пользе коры и хвои пихты сибирской.

Кора пихты обладает бактерицидным, общеукрепляющим, тонизирующим и противовоспалительным свойствами. Она регулирует давление, помогает при болезнях легких.

1 ст. ложку измельченной коры пихты залейте стаканом воды, доведите до кипения и подержите на слабом огне 5-7 минут. Настаивайте

около часа, процедите и добавьте кипяченой воды до объема стакана. Принимать по четверти стакана отвара 4 раза в день за 30 минут до еды.

Хвоя пихты с успехом борется со многими болезнями легких и является хорошим вспомогательным средством в лечении туберкулеза.

5 ст. ложек измельченной хвои залить в термосе 0,5 л кипятка, оставить на ночь, утром процедить и пить в течение дня вместо воды.

**В.СЕРОВ, Куйтунский район
Иркутской области.**

• Ответьте скорее, это очень важно! •



Вы родились в промежутке между 8 июня 1932 года и 26 ноября 1979 года?

Да? Тогда внимательно прочитайте это сообщение. Мария Дюваль хотела бы открыть вам нечто важное!

Кто такая Мария Дюваль?

Для тех, кто не знает: Марию Дюваль называют одной из величайших ясно-видящих нашего времени. Она принимала участие во многих телевизионных и радиопрограммах. Она является автором многочисленных трудов по астрологии и ясновидению.

Ее дар, ее способности признают все. Она — одна из редких в мире ясновидящих, которые помогли полиции находить пропавших людей.

Мария Дюваль, знаменитая ясно-видящая, обращается к вам. Она разыскивает мужчин и женщин, родившихся в промежутке между 8 ИЮНЯ 1932 года и 26 НОЯБРЯ 1979 года.

Почему? Потому что Мария Дюваль уверена: у всех, кто родился в промежутке между этими двумя датами, в течение ближайших недель значительно повысятся шансы на удачу, особенно в сфере **ДЕНЕГ** и в **ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ**!

50 000 рублей для вас?

Возможно, НАМНОГО БОЛЬШЕ!

Если вы родились в промежутке между этими двумя датами, вы можете выиграть до 50 000 рублей или даже **намного больше!** Но для того чтобы Мария Дюваль могла точно сказать вам, сколько вы можете выиграть, а также рассказать вам, что хорошего вас ожидает в других сферах жизни, этой великой ясновидя-

щей необходимо получить дополнительную информацию о вас. Поэтому она просит вас заполнить и как можно скорее отправить ей Купон, который вы найдете в конце этого обращения.

Сделайте это немедленно, поскольку время не ждет!

Вы родились в промежутке между этими двумя датами?

Тогда ОТВЕТЬТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Да, очень важно, чтобы вы как можно скорее сообщили Марии Дюваль, что вы действительно родились в промежутке между указанными датами. Почему? Потому что те мгновения удачи, счастья и, что особенно важно, денег, которые предвидит для вас Мария Дюваль, должны произойти **ОЧЕНЬ СКОРО!** Возможно, даже в течение следующего месяца! Поэтому, если вы родились в промежутке между указанными

Очень важно:
не присылайте денег!

**Помощь, которую предлагает
вам Мария Дюваль,
на 100 % БЕСПЛАТНА!**

Помощь, которую Мария Дюваль предлагает вам сегодня, действительно совершенно бесплатна. По этой причине вы не должны присылать ей ни единой копейки. Всё, что вам нужно сделать, – это просто как можно скорее отправить Марии Дюваль Бесплатный Купон Предсказания и Помощи.

**2 ПОДАРКА
для вас
БЕСПЛАТНО!**



Мария Дюваль хотела бы предложить вам два подарка!

Ваш первый подарок – это «знаменитый талисман» Марии Дюваль! Этот талисман уже помог тысячам людей улучшить свою жизнь и решить многие проблемы. Сегодня Мария Дюваль хотела бы предложить вам его бесплатно!

Ваш второй подарок – это специальное предсказание на нескольких страницах, которое Мария подготовит особым образом. Из этого уникального предсказания вы узнаете нечто **ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ** и необходимое для вашего будущего!

Чтобы получить два этих подарка бесплатно, заполните этот Купон.

Вы также можете позвонить по телефону **(499) 270-34-60**. Ваша просьба будет обязательно передана Марии Дюваль, естественно, в порядке очереди.

Бесплатный Купон
Предсказания и Помощи
Заполните и отправьте КАК МОЖНО
БЫСТРЕЕ (если возможно, сегодня же)
по адресу: 140961, Московский АСЦ,
а/я 30, для Марии Дюваль, по факсу
(495) 789-65-77 или позвоните
по телефону (499) 270-34-60.

Да, уважаемая Мария, я подтверждаю, что я родился (родилась) в промежутке между 8 июня 1932 года и 26 ноября 1979 года. Поэтому я отправляю Вам этот Купон Предсказания и Помощи.

Я понимаю, что Вы полагаете, что моя жизнь может измениться в течение ближайших недель, особенно в том, что касается личной жизни и области денег.

Согласно Вашему предложению, я прошу Вас
выслать мне:

1. Ваши Секретные Предсказания, из которых я узнаю, на что я могу надеяться в этот исключительно благоприятный для меня период моей жизни.

2. Два моих бесплатных подарка, которые Вы подготовили для меня.

За это мне ничего не надо платить!

Я указываю:

Фамилия:

Имя:

Отчество:

Пол: ☐ м, ☐ ж

Индекс:

Адрес:

Моб. тел.: 8 (800) 100-100-100

Очень важно! Точная дата моего рождения:

_____/19____ года



01019469

Подпись _____

Я также хочу получать информацию о новых методах похудения из Европы.

Через несколько дней вы получите толстый конверт с секретной информацией, а также два ваших подарка.

**☎ Подробная информация
по телефону (499) 270-34-60**

в будни с 8:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет

Предложение действительно до 30 декабря 2010 года.

Подробнее в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

На правах рекламы. www.mafgaduval.ru

На правах рекламы. www.mariaduvai.ru

Травы от плеврита

Если в груди появилась боль, которая длится несколько часов и при легком движении рукой вверх или в сторону становится сильнее, - это первый признак плеврита. Свои болезни я стараюсь лечить народными средствами. Многие заболевания в начальной стадии, в том числе и плеврит, поддаются лечению травами.

◆ Смешайте по столовой ложке корней девясила и солодки, травы сушеницы, добавьте по 2 столовые ложки почек березы, травы хвоща полевого и календулы. 1 ст. ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение ночи и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Однако при заболеваниях печени или почек этот сбор противопоказан.

◆ При гнойном плеврите нужно принимать противовоспалительные отвары и настои. 1 ч. ложку измельченной коры ивы белой залейте 2 стаканами холодной воды и настаивайте 8 часов. Затем настой процедите и выпейте его в течение дня равными порциями.

◆ От плеврита свежеприготовленный сок свеклы смешивают с

медом 2:1 и принимают по трети стакана 3 раза в день до еды, при этом улучшаются самочувствие и аппетит.

◆ Можно приготовить и целебные капли от плеврита. Залейте цветы и корни эхинацеи пурпурной спиртом в соотношении 1:5. Настаивайте в течение месяца и принимайте по 30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

◆ Если есть возможность, настаивайте веточки, ягоды, шишечки можжевельника древовидного на спирту и пейте по столовой ложке настойки 2 раза в день. Можно купить можжевельниковое масло в аптеке и дышать его ароматом несколько раз в день.

**Л.ПОЛЕВОЙ,
Красноярский край.**



ФИТОаптека

Трахеит можно вылечить эвкалиптом. Настой его листьев полезен и для ингаляций, и для приема внутрь. 2 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта залить в термосе 0,5 л кипятка и настаивать 2 часа. Настоем можно дышать, полоскать горло и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

А.ПРОХОРОВА, Алтайский край.

ЛЕГКО ВСПАШЕТ ОГОРОД ДАЖЕ БАБУШКА!

МОТОЛОПАТА МЛ-05 +

РЕКОМЕНДУЕТ СЕЛЬХОЗАКАДЕМИЯ.

1690 руб. + бесплатно: окучник, пропольник, борона

оплата при
получении посылки

ИНСТРУКЦИЯ, ГАРАНТИЯ, ПОДАРКИ.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ!

8(9510)94-94-94; 8(9510)99-99-90; смс-заказ: 8-937-2-777-77-2;
г. Ульяновск, 432026, ул. Полбина, 65 А (ПР), НПО «Плоскорезы»



ИП Долгачев Н.В. ОГРН 1044301000000, г. Ульяновск

Спасибо за добрые слова!



«Всегда стараюсь купить свежий номер
вашего полезного журнала.

В «Простых рецептах здоровья» вся
наша семья находит массу нужной инфор-
мации. Простые, доступные, очень эффек-
тивные советы помогли нам преодолеть не
один недуг. Спасибо вам за такое издание!»

**Жанна БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области».**

«Простые рецепты здоро-
вья» помогли излечиться от
многих болезней трем поко-
лениям нашей семьи. Мы
всегда с нетерпением ждем
выхода каждого номера
журнала, потому что это
одно из немногих изданий, в
котором информация разме-
щается в очень удобной и
простой форме, а компе-
тентные статьи и со-
веты специалистов и чита-
телей журнала помога-
ют бороться с серьезными
заболеваниями.

От всей души благодарим
вас за нужный журнал.

**Семья ГРАЧЕВЫХ,
Ленинградская область».**

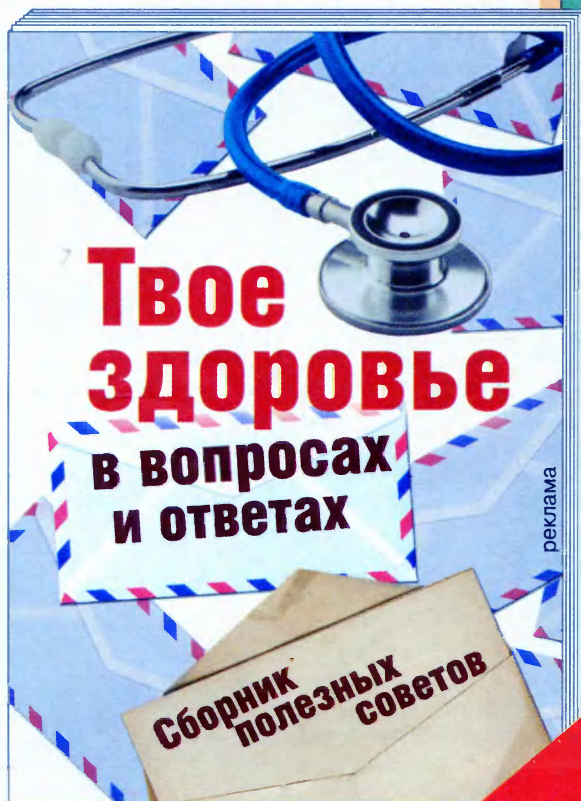
«Мне очень нравится журнал
«Простые рецепты здоровья»,
и я стараюсь купить каждый
номер, чтобы не пропустить
интересную и важную инфор-
мацию. Очень хорошо, что
каждый выпуск посвящен
целиком той или иной теме,
потому что есть возможность
подробно узнать об интересу-
ющем меня заболевании, о
том, как его лечат врачи и что
предлагают народные целите-
ли. Все рецепты простые,
доступные и недорогие.

**Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области».**

ВНИМАНИЕ: НОВИНКА!

Настольная книга для тех, кто хочет быть здоров!

Для читателей, интересующихся своим здоровьем и желающих сохранить его на долгие годы. Какие-то вопросы вам кажутся слишком «мелкими», чтобы идти с ними в поликлинику, какие-то вы просто стесняетесь задать врачу, а у кого-то больница за сотню километров от дома... На помощь придет наш сборник!



**ЧИТАЙТЕ КНИГУ
«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ»
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

160 СТРАНИЦ
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



1 000 9



4 607074 331113