

ПРОШЛИ - ЭТО НЕ ВОЗРАЖАЕТ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ПОДСКАЗКАХ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВИТЬ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР/СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №4 ⁽⁷⁶⁾ 2012

Путь к здоровью

Советы
людей,
одолевших
недуг

Подписной индекс в каталоге
«Почта России» 10813



Весна, Великий пост – время очищения



В воздухе пахнет весной. Душа замирает в предчувствии счастья... А организм устал от долгой зимы и нуждается в помощи. Ему необходимо избавиться от «шлаков» и токсинов, накопленных за зиму. Недаром на весну приходится Великий пост – самый продолжительный и строгий.

Желание очистить свой организм настолько велико, что раньше люди прибегали к такому «варварскому» методу очищения печени, как чередование приема растительного масла и сока лимона. Но сегодня в этом нет необходимости, так как есть растительное средство «Овесол» от компании «Эвалар». «Овесол» – это бережная чистка® печени от «шлаков» и токсинов.

«Овесол» буквально «промывает» печень, устраняет застой желчи, что препятствует образованию камней. Ведь в сложном составе «Овесола» вытяжка овса молочной спелости в сочетании

с желчегонными травами и маслом куркумы. Овес молочной спелости усиливает процесс желчеобразования и желчевыделения. Масло куркумы и трава володушка обладают противовоспалительным действием. А мята убирает спазмы желчевыводящих путей, что особенно важно в процессе очищения. «Овесол» не является лекарством и не имеет побочных действий.

Уже после первого курса очищения растительным средством «Овесол» печень будет «трудиться» налегке. С каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Такое очищение печени пойдет на пользу всему организму: здоровью и сил хватит на весь год!

Бережное очищение печени таблетками «Овесол» полезно проводить регулярно, а весной это будет особенно эффективно, ведь недаром Великий пост – время очищения духовного и физического – приходится именно на весну.

**Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru
Будьте здоровы!**

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU.77.99.11.003.Е.047792.11.11. БАД. Не является лекарством.
О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом. Реклама

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Как помочь сердцу и сосудам?

Так я борюсь с аритмией	3
«Мотор» станет надежнее	4
Мумие эффективнее валидола	7
Софора вернет здоровье	8
Сердечная сила растений	10
Я снова полюбила лето!	11
Рецепты из записной книжки	12
Жизнь после инсульта	13
Целебная сила воды	14
Чтобы выздороветь, придется потрудиться	16
Мои шаги к здоровью	17
Вставайте! Идите!	19
Приведем давление в норму	20
Когда болит голова... ..	22
Лечебные квасы для сосудов	23
О пользе трех корочек хлеба	24
Сосуды нуждаются в диете	25
Доктор перец	27
Каштановое лечение тромбоза	28
Душистые помощники при атеросклерозе	29
Гречневый кисель для сосудов	32
От болей в сердце	34

Глава II

В чем нуждается желудок

Польза квашеных трав	35
Гастрит лечите настоями	36
Бальзам для желудка	37
Боль отступит	38
Алоэ-врачеватель	39
Это не шутка — язва желудка	41
Щука-лекарь	43
Чтобы желудок был здоров	43
Лечебные салаты	44
Когда без трав не обойтись... ..	45
Квасим цветную капусту	48

Летняя аптечка	49
Не забудьте про горчицу	50

Глава III

Что остановит простуду

Мамина терапия	51
Коричневый сахар от кашля	52
Герань прогнала гайморит	53
Эхинацея оберегает от простуды	54
Горчица заменит таблетки	55
Спасибо прополису!	56
Сладкие шишки тоже лекарство	58
Фитотерапия от гриппа	59
Живите без кашля!	60
Целебный водопад	60
Калина защитит от простуды	61
Рецепты для больного горла	62
Боремся с кашлем	63
Кашляешь?	
Прими... подорожник	64
Простуду лечим отварами.....	65
Глина против ангины	66

Глава IV

Когда болят суставы

Лебеда снимает воспаление	67
Посадите в саду санберри	68
Что остановит остеоартроз	70
Компресс для опухших суставов	71
Обезболивающая растирка	73
Снадобье из омелы	73
Кальций в скорлупе	74
При мышечных болях	74
Чудесное средство — горчица	75
Суставам не повредит	76
Беспокоят ноги?	76
Как я вылечил локоть	77
Зеленые лекари	79
Мои друзья — сабельник и колган	80
Пчелы спасли от подагры	81

СОДЕРЖАНИЕ

Универсальное уксусное лечение	82	Если болят пятки.....	97
Глава V		Пастернак не любит белых пятен	98
Чем лечить кожу		Псориаз можно победить	99
Нарциссы избавили от грибка	85	Травяные масла	
Опыт наших предков	86	вернут коже здоровье	100
Про гриб, влюбленный в чай	87	Золотое — надежное лекарство	101
Липовый деготь против псориаза.....	89	Глава VI	
Мазь, которая не оставляет рубцов	91	Будьте здоровы!	
Гречишное лекарство для кожи	92	Универсальное средство	103
Чистотел вывел родинку	94	Лесные доктора	104
Страдаете от трещин на пятках?	95	Овсяные конфетки для иммунитета	105
Мозоли боятся уксуса	96	Мои секреты здоровья	109
Полынь заменила мази	97	Полынный квас от эпилепсии	110
		Межреберная невралгия	112

Следующий сборник — «Гормональные проблемы» —
№ 5(77) поступит в продажу 5 мая 2012 года.

! Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке ©) Wildman | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 4 (76), апрель 2012 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovie@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: reklama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

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

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Аргон-НН». Адрес: 220030, 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 14 марта 2012 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 7 апреля 2012 г.

Тираж 87565 Заказ № 5254004. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Нижполиграф»,
603950, Нижний 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

Как помочь сердцу и сосудам

Так я борюсь с аритмией

Я страдаю аритмией с 20-летнего возраста (сейчас мне 70 лет), но благодаря тому, что забочусь о своем здоровье, чувствую себя хорошо.

В рацион питания стараюсь включать чеснок, лук, морковь, свеклу, рыбу, фасоль, горох.

Поделюсь некоторыми хорошими рецептами, которыми я пользуюсь.

Смешайте 1 ч. ложку **меда**, 2 **мятные капли**, 1 ч. ложку **лимонного сока** и 100 мл **воды**. Выпейте смесь на ночь. Этот со-

став улучшает сон и нормализует артериальное давление.

2 ст. ложки **черного изюма**, лучше с косточкой, залейте стаканом крутого кипятка, закройте крышкой. Утром, не вставая с постели, выпейте настой и съешьте изюм. За завтракайте только через 45 минут. Это средство благоприятно влияет на работу сердечной мышцы.

Каждый день съедайте по 3–4 **абрикосовые косточки** или **миндальных ореха**.

Помните, что в зернышках абрикоса содержится синильная кислота, поэтому злоупотреблять ими нельзя. Через каждые 10 дней приема нужно на 10 дней делать перерыв и потом съедать уже по 1—2 орешка в день. Скоро вы заметите, что сердце стало работать лучше.

Снять приступ аритмии может следующее средство.

Смешайте **морковный сок** с очень холодным **молоком** в пропорции 1:1 и добавьте 1 ст. ложку **меда**.

Натрите полстакана сырой **свеклы** на мелкой терке, соедините с 200 мл **кефира** и выпейте перед сном. Эта смесь снизит уровень вредного холестерина в крови и артериальное давление.

Вот болгарский рецепт **от аритмии**.

Смешайте 4 части нерафинированного **подсолнечного масла**, 2 части цветочного **меда** и 1 часть **лимонного сока**. Принимайте по 1 ч. ложке утром натощак.

Возьмите 0,5 стакана теплого кипяченого **молока**, разведите в нем 1 ст. ложку сырых **дрожжей**. Выпейте снадобье утром натощак. Кушайте после этого через 30 минут. Повторите прием средства через 10 дней, потом через 15 и 20 дней.

Благодаря этому составу не будет прыгать артериальное давление, прекратятся сбои в работе сердца. Курс можно снова пройти через год.

Вот таковы мои рекомендации по борьбе с аритмией. Если раньше меня сильно беспокоило сердце — ночью жгло, давило, пульс был 45 ударов в минуту, а днем колело, пульс доходил до 80—110 ударов в минуту и давление все время скакало, — то сейчас пульс все время равен 60 ударам в минуту и давление держится на отметке 130/90 мм рт. ст. Сон у меня хороший, аппетит тоже, да и суставы не болят.

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

«Мотор» станет надежнее

Чтобы укрепить сердечную мышцу, готовят два состава. Первый получают из смеси 0,5 кг майского натурального

меда и 0,5 л **водки**. Смесь держат на медленном огне, пока не появится пленка молочного цвета, и дают средству отстояться.

Для второго состава кипятят 1 л отстоянной в течение суток воды. Берут по 1 ч. ложке трав: пустырника, сушеницы болотной, ромашки, спорыша (горца птичьего), измельченного корня валерианы. Заливают эту смесь кипятком, настаивают 30 минут, процеживают и смешивают с медовой смесью. Полученное средство выдерживают в темном месте 5–7 дней.

В течение первой недели его принимают по 1 ч. ложке 2 раза в

день, со второй недели и до конца приема всего количества лекарства — по 1 ст. ложке с той же частотой.

Когда оно закончится, делают перерыв на 10 дней и готовят новую порцию. Весь курс лечения рассчитан на год. После приема этого средства сердце становится крепче, а при смене погоды перестают подкашиваться ноги.

*Т. СКОРОБОГАТОВА,
Комсомольск-на-Амуре.*



ФИТОаптечка

При сердечно-сосудистых заболеваниях измельчите цветы одуванчика, залейте жидким медом и поставьте настаиваться в темное место на 1 неделю, периодически встряхивая. Принимайте на ночь по 1 ч. ложке, запивая молоком. Это средство особенно хорошо помогает восстановиться после инфаркта.

А. КЛИМОВА, Нижний Новгород.



Полезный совет

Лесные ягоды — одно из лучших средств профилактики сердечных заболеваний. В них содержится много природного магния, который очень полезен для сердца. Поэтому летом ешьте как можно больше черники, земляники, лесной малины и голубики. А осенью и зимой — бруснику, клюкву.

*Е. АВГУСТОВИЧ,
Ульяновская область.*



ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ НАСТОЯЩИМ БЫТЬ МУЖЧИНОЙ

Настоящий мужчина... Что означают эти слова? Это честность и порядочность, доброта и великодушие, чувство юмора и ответственность за любимую женщину. И, конечно, отменное мужское здоровье. О последнем в наше время говорят все чаще. Хронический стресс, бешеный темп жизни, плохая экологическая обстановка, напряженная работа, курение и алкоголь – в жизни немало факторов, вредных для мужского здоровья. Ни студент, ни пенсионер, ни зрелый отец семейства не застрахованы от серьезных проблем, снижающих качество половой жизни. Эти проблемы способны не только подорвать уверенность в себе и разрушить семью, но и свести на нет все достижения человека.

Эрекция, возникающая при тугом наполнении сосудов полового члена, регулируется венозными клапанами и нервными рефлексам. Чем тверже эрекция, тем легче ввести член во влагалище и доставить удовольствие женщине. Однако, многим мужчинам знакома ситуация, когда член в самый ответственный момент становится вялым или «не встает». Часто такая история – это психологическая травма и источник различных комплексов. В мозге формируется патологическая установка на неудачу, которая может спровоцировать подобные казусы в дальнейшем. Все это называется эректильной дисфункцией.

Препарат **ЭРЕКТОГЕНОН** составлен из растительных мужских адаптогенов, обладающих высокой биологической активностью. Астрал оказывает тонизирующее действие, регулирует функцию половых желез. Экстракт коры Йохимбе непосредственно усиливает приток крови в сосуды половых органов мужчины, вызывая стойкую и продолжительную эрекцию, одновременно стимулируя половое влечение и возбуждение.

Трава Готу Кола улучшает кровоснабжение мозга и половых органов, усиливает половое влечение. В Китае это растение называют «фонтаном юности», приписывая ему способность продлевать жизнь. Селен входит в состав **ЭРЕКТОГЕНОНА** в виде комплекса «Селексен», что создает в организме его резерв, используемый в случае стрессов, интоксикации, физической и психической нагрузки.

Цинк содержится в семенной жидкости, определяет количество сперматозоидов. Также в **ЭРЕКТОГЕНОН** входят «половой» комплекс витаминов B5, B6, B12, E, C и женьшень. **ЭРЕКТОГЕНОН** успешно борется с эректильной дисфункцией, усиливает половое влечение и выносливость. Не содержит гормонов и синтетических стимуляторов, а значит, практически не обладает побочными действиями. Спрашивайте в аптеках!

www.rlapanda.ru



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР RU.77.99.11.003.Е.003898.12.10 от 16.12.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88.

Аптека № 301: (831) 293-77-12 Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09

Мумие эффективнее валидола

В наши дни такие заболевания, как атеросклероз, гипертония, ишемия и стенокардия, являются самыми распространенными. А ведь, как правило, все эти недуги — результат небрежного отношения к себе.

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.

Моя тетя с 45 лет жаловалась на плохое самочувствие, но из-за повышенной нагрузки на работе никогда 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 би-

ение сердца. Ночные приступы выматывали так, что к утру она чувствовала себя совершенно разбитой.

Я забрала тетю к себе. Наладила режим питания и лечения. Готовила целебные сборы и овощные соки.

Выжимала **сок из сырого картофеля**, он особенно благотворно действует на сердечников из-за высокого содержания калия. Употребление свежего картофельного сока помогает устранить аритмию и головные боли, снизить давление.

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. Оно мгновенно снимает спазмы сосудов сердца при ишемической болезни и расширяет сосуды сетчатки глаз.

Эффективный способ применения мумие предлагает тибетская медицина. Под язык кладут таблетку 0,2 г с небольшим ко-

личеством меда. Боль в сердце сразу же проходит. Это средство куда эффективнее валидола! Но лечиться мумие надо регулярно, циклами, таблетки принимают утром натощак и вечером перед сном в течение 10 дней, потом сделать на 5 дней перерыв. И так пройти 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.

Надо взять 2 ч. ложки с верхом измельченных и смешанных в равных частях сухих трав: **руты душистой, сочевичника весен-**

него, желтушника серого, арники горной и зюзника европейского. Залить смесь 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить и пить 3 раза в день перед едой по 0,5 стакана, добавив в настой 0,5 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.

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

*А. АМИРОВА,
Майкоп, Республика Адыгея.*

Софора вернет здоровье

Предлагаю рецепт лечения стенокардии, атеро- и кардиосклероза, склероза сосудов головного мозга, облитерирующего эндартериита нижних конечностей, миомы и мастопатии.

На 3 весовые части семян софоры (разрежьте стручок поперек) возьмите 1 часть растения омель.

Семена софоры надо собирать осенью, зимние подмерзшие стручки использовать для лечения не стоит, эффекта не будет. Правильно собранная софора имеет насыщенный зелено-коричневый цвет, а подмерзшая отличается бледным выцветшим оттенком.

Для приготовления лечебного средства 200 г смеси софоры и

омелы залейте 1 л водки и настаивайте в темном месте на протяжении 2 недель. Затем процедите и долейте водой до первоначального объема. Храните настойку в холодильнике.

Первые 3 дня принимайте по 15 капель лекарства, смешивая с четвертью стакана теплой воды, 3 раза в день, натощак. Употреблять пищу после этого можно не раньше чем через 30 минут.

Если никаких побочных эффектов (понижения пульса, скачков давления) нет, то дозу увеличьте до 25 капель. Если же появятся неприятные ощущения, остановитесь на 15–20 каплях.

Курс лечения настойкой софоры и омелы — 3 недели. Потом сделайте перерыв на неделю

и повторите лечение. Принимайте настойку до тех пор, пока она не закончится.

Это средство эффективно еще при узловом зобе, заболеваниях печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, простатите, сахарном диабете. Настойка софоры и омелы понижает уровень холестерина в крови, помогает восстановиться после инсульта, уменьшает проявления аллергии (на амброзию, тополиный пух).

Когда я лечился этим составом, то положительный результат заметил уже на 5-й день приема настойки.

Противопоказания — беременность и низкое артериальное давление.

А. ГОЛОВКОВ,

г. Армавир Краснодарского края.



ФИТОАПТЕЧКА

При тахикардии вскипятите 300 мл воды, добавьте 1 ст. ложку травы горицвета весеннего, держите на огне не более 3 минут. Затем накрыв крышкой, поставьте в теплое место на полчаса, процедите.

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

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.



ФИТОаптека

При пороках сердца, сопровождающихся одышкой, в качестве поддерживающего средства поможет крапива. Смешайте кашицу из свежей крапивы с медом в соотношении 1:1, настаивайте в темном месте 14 дней, периодически помешивая. Затем смесь подогрейте на кипящей водяной бане до жидкого состояния, процедите через многослойную марлю, а остаток отожмите. Средство храните в холодильнике.

Настой меда с крапивой принимайте по 1 ч. ложке 4–5 раз в день в течение месяца.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.



Полезный совет

На зиму я всегда замораживаю клюкву. Когда необходимо, достаю ее из холодильника и держу при комнатной температуре, пока не оттает. Клюква в смеси с чесноком и медом очень полезна для профилактики инфаркта миокарда, она очищает и укрепляет сосуды. Пропустите через мясорубку 1 кг клюквы, 200 г чеснока, смешайте со 100 г меда и настаивайте 3 дня.

Л. МАЙСКАЯ,

д. Мускаринкасы Чебоксарского района, Чувашия.

Сердечная сила растений

Предлагаю рецепты для укрепления сердца. Сердце — орган, от которого во многом зависит, сколько и как проживет человек, о нем нужно заботиться постоянно и с любовью.

При сердечно-сосудистых заболеваниях надо измельчить цветы одуванчика, залить жидким медом, поставить на 7 дней в темное место, периодически встряхивая.

Принимать на ночь по 1 ч. ложке, запивая молоком. Хорошо помогает после перенесенного инфаркта.

При перебоях в сердце. Бутылку белого вина смешать с 300 г петрушки (корень и стебли), 50 г белого меда, 12 желтыми сердечками ромашек. Все ингредиенты сварить в вине, процедить.

Пить по 30 мл до еды. Это средство хорошо укрепляет сердце.

При сердечной одышке соберите соцветия камыша, заварите их как чай и пейте теплым по 5 глотков каждые 4 часа. Через месяц забудете, что страдали одышкой.

*А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.*

Я снова полюбила лето!

Раньше я очень любила лето: загорала, купалась с большим удовольствием. Но после 50 лет с трудом стала переносить жару. Когда температура зашкаливала за 30° С в течение нескольких дней подряд, я настолько плохо себя чувствовала, что ощущала свое сердце. С каждым годом самочувствие мое ухудшалось. Лето ждала с тревогой, и оно мне было уже не в радость.

Но 3 года назад я решила, что пора начинать заботиться о сердце. Приготовила такую настойку. Стекланную емкость заполнила головками клевера на две трети объема и залила смесью водки и настойки боярышника (в пропорции 1:1), купленной в аптеке. Средство настаивала 1 месяц. Принимала с ранней весны

по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день в течение месяца. Делала перерыв на 10 дней и снова пила настойку.

Кроме того, стараюсь есть продукты, богатые калием, магнием, витамином Е. В завтрак включаю орехи, изюм, сыр. На ужин часто пеку картофель, иногда фарширую его творогом с солью и зеленью, посыпаю тертым сыром. Картофель ем с кожурой, благо мы его выращиваем сами, без химии. Готовлю пшенинную кашу с молоком, изюмом и медом в глиняном горшочке в духовке. Такая пища хорошо укрепляет сердце, улучшает сон, снимает отеки. В смесь зеленого и черного чая обязательно добавляю листья и цветы боярышника, а также земляники, мяты, Melissa.

А еще я регулярно делаю специальное капиллярное упражнение.

Вот такие простые изменения в моей жизни дали неплохой ре-

зультат. Я стала намного легче переносить жару, а здоровье мое значительно улучшилось.

*А. ПРОШИНА,
Ульяновск.*



Полезный совет

При гипертоническом кризе обложите икры ног мелко натертой редькой, через 10 минут произойдет отток крови от головы к ногам. Это средство считают одним из самых лучших, которым можно воспользоваться до приезда «скорой помощи».

*В. СТЕПАНОВИЧ,
г. Волжский Волгоградской области.*

Рецепты из записной книжки

Предлагаю несколько рецептов из своей записной книжки.

При гипертонии смешайте в стеклянной банке по 100 мл настоек **валерианы, марьяна корня, боярышника, пустырника**, добавьте 50 мл настойки **эвкалипта**, 25 мл настойки **мяты**, 10 г бутончиков **гвоздики**. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое.

Готовое средство принимайте по 20—25 капель, разбавляя водой (или капая на кусочек са-

хара) 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Получившегося количества настойки хватает на курс лечения.

Это средство еще помогает при тахикардии, аритмии, улучшает мозговое кровообращение, предупреждает образование тромбов, снижает внутричерепное давление.

При пониженном гемоглобине смешайте по 100 мл **гранатового, свекольного, морковного** соков и 50 г меда. Храните смесь в холодильнике. Прини-

майте 3 раза в день по 2 ст. ложки в течение 10 дней. Всего нужно провести 3 курса лечения.

1 кг **гречневой крупы** поджарьте на сковороде на маленьком огне, все время помешивая. Когда гречка станет совсем твер-

дой, измельчите ее в кофемолке. Съедайте по 2 ст. ложки гречневой муки, запивая ее молоком (лучше до еды).

*М. ИВЛЕВА,
с. Нижнекристалка
Оренбургской области.*



Полезный совет

Если заболело сердце, не хватайтесь сразу за валидол или нитроглицерин.

Простой и эффективный рецепт от боли в сердце: возьмите в равных долях цветки боярышника, траву пустырника и измельченный корень валерианы. Залейте смесь 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте за 20–30 минут до еды по трети стакана 3 раза в день. Последнюю порцию выпейте на ночь.

*Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.*

Жизнь после инсульта

Первый инсульт случился, когда мне было 46 лет (сейчас мне 80). Я лежала в коме 10 дней. После выписки из стационара муж к моей кровати привязал жердь. Я садилась, держась за эту жердь, с ее помощью и тренировалась, возвращалась к жизни. Лечение проходила в больнице ежегодно. Начала передвигаться с палочкой сначала по квартире, потом стала выходить на улицу.

Через 10 лет меня снова поразил инсульт. Лечения как такового уже не было, выписали инвалидную коляску, и все. Взяла меня к себе жить дочка. После больницы я не могла стоять на ногах. Стала сама себе помогать.

Полгода делала на парализованные конечности компрессы с уриной, держала по 2 часа, а то и дольше. Начала понемногу двигаться.

Помимо лекарств заваривала настои из трав. Вот и сейчас пью чай только из листьев смородины с медом и лимоном, сахар не употребляю совсем.

Последние два года варю себе луковый суп, он очень полезен

для обмена веществ и для работы суставов. А еще мне помогает настойка прополиса, которую я принимаю периодически курсами.

М. ЗАБЕНКО,
Омск.

Целебная сила воды

Раньше я думала, зачем пить воду, если и так употребляю достаточное количество жидкости (чай, кофе, молоко, компот). Но, познакомившись с работами некоторых ученых, я поняла, насколько полезна именно простая вода, и решила пить по несколько стаканов в день (только постепенно, небольшими глотками). В результате стала чувствовать себя гораздо лучше.

При повышенном артериальном давлении не спешите принимать таблетки, а выпейте глотками 1—2 стакана горячей воды. Многие стали зависимы от медицинских препаратов, не доверяют своему организму, а ведь он способен к саморегулированию, и вода этому способствует.

П. БОНЬ,
Гродно, Беларусь.



ФИТОаптека

Вот рецепт, который поможет при гипертонии и бессоннице.

1,5 ст. ложки плодов боярышника залейте 100 мл спирта, настаивайте 10 дней, процедите. Принимайте по 30 капель вместе с водой 3—4 раза в день до еды.

А при гипотонии эффективно такое средство.

1 ст. ложку цветков бессмертника песчаного залейте стаканом кипятка, поварите 15 минут. Процедите и пейте в теплом виде по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Ю. КУРИЦЫН, г. Сланцы Ленинградской области.



ПОЛУЧИТЕ ЛИ ВЫ МИЛЛИОНЫ В БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ, ЕСЛИ РАЗГАДАЕТЕ ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»?

Реклама

Здесь Вы узнаете, как это сделать – просто и **БЕСПЛАТНО**



Эстер Лэнз убеждена: люди, способные разгадать загадку «Золотого квадрата», в ближайшие несколько недель неожиданно обретут удачу, но самое главное, они смогут выиграть миллионы в течение месяца.

БЕСПЛАТНОЕ предложение

Мое имя и лицо должны быть Вам известны. Это вполне естественно. Много лет у Вас была возможность читать обо мне в газетах и журналах, которые сообщали о моих способностях и силе воздействия на психику. Пару лет назад, я решила ненадолго исчезнуть и отправилась на свежий воздух в горы, где помогала местным людям своим «даром». Сейчас я чувствую, что пришло время нарушить клятву уединения. Я не могу просто стоять рядом, когда вижу так много проблем и так много несчастных людей. Слишком много людей, возможно, также как и Вы, имеют проблемы, с которыми они хотят справиться. Многие люди обнаружили, что общение со мной – это первый шаг, который им был необходим для осуществления их самых заветных желаний. И многие из них продолжали общаться со мной на протяжении долгих лет.

Вот что Вам нужно сделать, чтобы попытаться разгадать эту загадку.

Найдите 10 «магических» слов, показанных справа в «Золотом квадрате». Слова могут располагаться по горизонтали, по диагонали или вертикали. Когда Вы нашли одно из слов, обозначьте его ручкой, как это сделано на примере.

Что нужно сделать после этого! Если Вам удалось найти все 10 магических слов, быстро заполните прилагаемый Купон и отправьте как

1. Деньги
2. Шанс
3. Удача
4. Победитель
5. Игры
6. Любовь
7. Приз
8. Лотерея
9. Миллион
10. Рубль

Попробуйте найти каждое из этих слов по горизонтали, вертикали или диагонали в «Золотом квадрате». Если Вы успешно их все найдете, не теряйте времени, сразу же заполните купон. Удивительные сюрпризы ожидают Вас.

П П Л Л Г С У В Л Ъ
Е О Н О Ю Я В Ы П М
Д Б Б Ю Б Б З Р Р И
Е И И Е М Р О К И Л
Н У Г Е Д У Е В З Л
Ь Д Р Ч Ю И А Л Ь И
Г А Ы Д Д У Т У Ы О
И Ч Ш Я П Й Е Ф Н
Ц А З Ш А Н С Ш Л Р
Н Л О Т Е Р Е Я Ч Ь

можно скорее (если возможно – сегодня) по адресу, указанному в Купоне. Когда Эстер Лэнз получит Ваше решение, она свяжется с Вами и скажет Вам, что Вы должны сделать, чтобы воспользоваться невероятной удачей, которая Вас ожидает. В частности, Эстер Лэнз скажет Вам, что нужно сделать, чтобы иметь возможность получить такую большую сумму.

Что Вы знаете о нумерологии?

Нумерология – это наука о числах. Благодаря этой науке многие верят, что ясновидение Эстер Лэнз может определить что-то будущее, а также что только по дате рождения можно узнать периоды удачи и высчитать самые счастливые числа для игр на удачу.

Ваши бесплатные подарки
(если Вы отправите мне разгадку в течение 5 дней)

Мой знаменитый талисман + небольшое предсказание на ближайшее будущее

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите с письмом подготовленное Эстер Лэнз бесплатное предсказание того, что ожидает Вас в течение ближайших недель, вместе с ее знаменитым талисманом, важность которого будет объяснена в письме.

П	П	Л	Л	Г	Р	У	Б	Л	Ь
Е	О	Н	О	Ю	Я	В	Ы	П	М
Д	Б	Б	Ю	Б	Б	З	Р	Р	И
Е	И	И	Е	М	Р	О	К	И	Л
Н	У	Г	Е	Д	У	Е	В	З	Л
Ь	Д	Р	Ч	Ю	И	А	Л	Ь	И
Г	А	Ы	Д	Д	У	Т	У	Ы	О
И	Ч	Ш	Я	П	Й	Е	Ф	Н	
Ц	А	З	Ш	А	Н	С	Ш	Л	Р
Н	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Ч	Ь

Я решил(а) загадку
«Золотого квадрата»

Проверьте мой ответ выше!

Я сейчас же отправлю этот купон по следующему адресу:

101000, Москва, а/я 824,

фирма «Пост Шоп».

тел. для справок (495) 730-50-02

Пожалуйста, ответьте на эти два вопроса:

1. Мое самое заветное желание (только одно желание):

2. Что больше всего меня беспокоит в данный момент?

Мои данные:

Ф.И.О.

Индекс. Адрес.

Дата рождения

Место рождения

Я полностью осознаю, что после моего звонка Эстер Лэнз отправит мне чистый конверт, чтобы связаться со мной. Она покажет мне, что я должен(на) сделать, чтобы изменить жизнь и предоставить себе шанс получить так много денег.

Ничего не надо платить!

Нет нужды говорить, что помощь, которую предлагает Эстер Лэнз, абсолютно бесплатная. Не отправляйте деньги, когда возвращаете купон.

☒ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях фирмы «Пост Шоп».

Дата

Подпись

Подготовлено редакцией «Пост Шоп»

Ф.И.О.: 340 Post Shop, 125000, Москва, а/я 824, фирма «Пост Шоп»

Чтобы выздороветь, придется потрудиться

Однажды моего дядю, еще не пенсионного возраста, парализовало. В результате у него отнялась речь, пропал сон, нарушилось движение в конечностях, кровяное давление держалось на высоких цифрах, а дядя стал очень раздражительным.

Обратились к неврологу, который назначил уколы, таблетки, всякие микстуры. Дядя очень аккуратно выполнял все врачебные предписания, но прошел месяц, а никаких улучшений не наблюдалось, в больнице только сказали, что могло быть и хуже. Он впал в депрессию.

Стали мы дядю лечить народными методами, в основном средствами из **софоры японской и конского каштана**. Делали массаж конечностей, использовали контрастный душ.

Конский каштан помогает рассасыванию тромбов, очищает желчные протоки, снимает спазмы кишечника, одышку, лечит депрессию, воспалительные процессы как в сосудах головного мозга, так и в венозных сосудах конечностей, улучшает работу сердца, нормализует сон,

аппетит, успешно действует при катаракте.

Настойка конского каштана: 5 шт. конского каштана или 5 ст. ложек цвета каштана измельчите, залейте водкой на 7 суток. Храните средство в темном месте, периодически взбалтывая.

Принимать настойку нужно по 35–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пользу принесли и компрессы с этой настойкой на коленные суставы на 3–4 часа, но сначала в течение 5 минут нужно 2 минуты поливать больные места горячей водой (60–65 °C), 30 секунд — холодной (25–30 °C), потом опять горячей и холодной.

А после компресса мы смазывали пораженные суставы **каштановой мазью**.

Мазь: измельченный каштан или 6 ст. ложек цвета каштана залейте 0,5 л любого растительного масла и подержите на водяной бане 30–40 минут.

Массаж конечностей (от паха до пяток) мы делали с помощью деревянной расчески в

течение 5 минут 2—3 раза в день (как при расчесывании волос на голове).

При лечении конским каштаном и софорой толстоплодной помните, что дозировку настоек увеличивать нельзя, особенно из софоры.

1—2 раза в месяц нужно сдавать кровь на протромбиновый индекс.

Полностью исключите алкоголь, бросьте курить и следите за своим артериальным давлением.

Наш больной после месяца лечения народными средствами настолько окреп, что стал верить

в выздоровление, которое вскоре и наступило.

В этом году, когда мы встретились с дядей, я увидела перед собой здорового, крепкого мужчину, помолодевшего на 8—10 лет, с него сняли группу инвалидности, он вышел на работу. Конечно, дяде (и его близким) пришлось много потрудиться над выздоровлением, но этот труд не пропал даром. Массаж, контрастный душ, компрессы, диета и зарядка помогли ему восстановиться после инсульта.

*А. МОМОТОВА,
ст. Ессентукская
Ставропольского края.*



Полезный совет

При головной боли съешьте 12 орешков миндаля. Затем повяжите на лоб платок, в который заверните раздавленный зубчик чеснока. Держите повязку в течение 7—8 минут.

*В. СТЕПАНОВИЧ,
г. Волжский Волгоградской области.*

Мои шаги к здоровью

Я перенесла 2 инсульта. В наследство достались гипертония, атеросклероз, энцефалопатия.

Все, кто перенес инсульт, знают, что интенсивная тера-

пия в стационаре длится месяц, затем пациента выписывают на амбулаторное и домашнее лечение. Вот тут-то и начинается па-

ника, появляются страхи, боязнь

следующего удара. Все начинают горстями пить таблетки, и я не исключение, хотя мой лозунг: «Лучшая таблетка — та, которая не выпита».

Поддавшись панике в восстановительный период после 2-го инсульта, я ухватилась за «спасительные» таблетки, в результате навредила желудочно-кишечному тракту. Опомнилась. Прогнала страх, обрела душевный покой и стала упорно искать альтернативу химии. Начала использовать средства народной медицины, грех было этого не делать — лекарства росли рядом с домом.

Аспирин, тромбо-АСС, кардиомагнил я заменила **малиной**, в которой лечебным является все: ягоды, листья, корни. Летом я ежедневно съедаю горсть свежих ягод, а листья малины и черной смородины завариваю и пью как чай круглый год без перерыва.

Гипертонию держу в узде при помощи кислых ягод и фруктов, летом ежедневно съедаю по стакану **вишни и крыжовника**, 1–2 кисло-сладких **яблока**.

Но самые универсальные лекари гипертонии — это красная столовая **свекла** и **укроп**. Я ем свеклу без ограничений, до-

бавляю ее в салаты, борщи, запекаю в духовке, даже делаю из нее квас.

Пластинки из сырой свеклы прикладываю к парализованным рукам и ногам, а когда болит голова — к вискам и затылочной части головы, боль утихает.

Укроп, как и свекла, тоже всегда присутствует на моем столе, летом — в свежем виде, зимой — в сушеном. Весной, кстати, я выращиваю его в ящиках на подоконнике.

Укроп кладу в супы, салаты, завариваю вместе с петрушкой и пью как чай.

Не забывайте при гипертонии также про **черную смородину** и **цветочный мед**. Полезен и сок **калины**, разбавленный водой в пропорции 1:3.

Атеросклероз лечу **чесноком, луком, красной рябиной и красной смородиной, соком калины**. Съедаю в день 2 зубчика **чеснока**, небольшую луковицу (в салатах), горсть красной смородины и кисть рябины.

От атеросклероза хорошо помогает и кора **красной рябины**. Нужно заварить ее кипятком, настоять 30 минут, процедить и пить настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Вот такие простые, не требу-

ющие затрат, но очень эффективные рецепты.

Благодаря природному лечению, а также душевному покою

я передвигаюсь, делаю домашнюю работу.

*Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.*



Полезный совет

Вот как я снимаю головную боль и приступы головокружения. Нужно положить ладонь левой руки на затылок, а ладонь правой на солнечное сплетение. Закрывать глаза и посидеть в таком положении 10—15 минут. Головная боль обычно проходит. Можно сделать обеими руками легкий массаж головы, не дотрагиваясь до висков и затылка.

Избавиться от головной боли можно, если выпить стакан воды, добавив 2 ст. ложки яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда.

*Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.*

Вставайте! Идите!

После инсульта практически каждого парализованного можно поставить на ноги. Пусть это будет частичное восстановление, но главное — человек будет ходить и обслуживать себя сам.

Прежде всего придется научить больного **садиться в постели**. Сначала сидеть можно не более половины минуты (или меньше). Через несколько дней можно будет довести это время до минуты, но тело больного должно поддерживаться по-

душками. Подкладываете их под спину и голову, постепенно увеличивая количество.

Затем больного нужно научить садиться из положения лежа на боку, опуская ноги с кровати. Сначала это действие нужно выполнять с опорой на локоть, а затем — на выпрямленную руку.

Обучение **переходу в вертикальную позу** начинается с умения больного стоять на коленях и сохранять при этом равновесие.

То есть человека учат вставать на ноги только тогда, когда он свободно стоит на коленях, даже если при этом его легко толкнуть вперед, назад, в стороны.

Вначале больной встанет на ноги с чьей-то помощью. Исходное положение — сидя, ноги больного стоят на полу на ширине плеч. Вы сидите напротив, колени больного упираются в ваши колени, а ваши ладони находятся на бедрах больного. Больной, опираясь на ваши плечи, встает на выдохе.

Первый раз можно стоять не больше минуты, потом время удлиняется, но при этом обязательно контролируется самочувствие и давление.

Затем больной обучается **ходьбе**: сначала с неподвижной опорой, держась за спинку кровати, потом — с подвижной опорой, опираясь на стул и двигая его перед собой. Затем передвижение осуществляется с помощником, а потом — с тростью.

Для облегчения координации во время ходьбы рекомендуется пользоваться специальной дорожкой с разметкой постановки стоп. Чтобы больной не забывал выше поднимать ногу, между «отпечатками следов» положите брусочки или книги, через которые ему придется перешагивать.

*А. ГОЛОВКОВ,
г. Армавир Краснодарского края.*

Приведем давление в норму

Из-за нехватки гормонов после 60 лет у многих сильно страдают сосуды головного мозга. В результате походка становится шаткой, мучают головные боли. Такое состояние грозит инсультом.

Но если оздоравливать свой организм, то гипертоническая болезнь отступит.

Приведите в порядок протромбиновый индекс крови, он должен быть от 70 до 130%.

Попейте **тутовик, кору козьей ивы**. Они хорошо разжижают кровь. Или проведите курс препаратом тромбо-АСС.

Почистите сосуды головного мозга. Ранней весной наберите **сосновых почек** размером

1—2 см. Измельчите их, засыпьте в стеклянную банку на треть объема, залейте доверху водкой, плотно закройте и выдержите 20 дней.

Принимайте по 1 ст. ложке перед едой в течение месяца, разводя в стакане слабого чая.

При повышенном сахаре в крови не забывайте сдавать кровь на анализ, а результаты записывать в дневник.

Пейте настой из травы **манжетки**. 4 ч. ложки сухой травы (или соцветий) манжетки залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 4 часов, процедите.

Принимайте по четверти стакана 2—4 раза в день до еды в течение месяца, после 10-дневного перерыва возобновите лечение. Сдайте контрольный анализ крови, сахар обязательно снизится.

Осенью накопайте **корней одуванчика**, очистите их от земли, мелко нарежьте. Вначале дня

два-три подсушите под навесом, а потом доведите в духовке до светло-коричневого цвета. После чего корни пропустите через кофемолку.

1 ст. ложку порошка корней залейте 0,5 литра кипятка. Поставьте на слабый огонь, как только вода закипит, уберите, процедите и пейте вместо чая, можно добавлять молоко по вкусу. Принимайте приготовленное лекарство по самочувствию.

Я заготавливаю корни из одуванчика на всю зиму (7 литровых банок). Работа трудоемкая: копать, мыть, резать, сушить, молоть. Но это все оправдывается: давление держу в норме.

Напиток из одуванчика не только поможет сосудам, но и приведет в порядок весь желудочно-кишечный тракт.

В. ЗАВЬЯЛОВ,

г. Сатка Челябинской области.



Полезный совет

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.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.



ФИТОаптечка

При отеках сердечного происхождения и для укрепления сердечной мышцы берут 40 г 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.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.



Полезный совет

Как-то один врач сказал, что лучший доктор для больного — сам больной. Это действительно так. Не спешите хвататься за таблетки, прислушайтесь к своему организму, он подскажет вам правильное лечение. Например, при нервных расстройствах, которые отражаются на сердце, прекрасно помогает пустырник. Попейте настой пустырника в течение 3 недель, и вы почувствуете значительное облегчение. А спорыш снимает головную боль, нормализует давление. 1 ч. ложку спорыша заливают 0,5 стакана воды, доводят до кипения, настаивают. Процеживают и пьют по 3–4 глотка несколько раз в день.

Е. ИВАНИН,

с. Сомово Шаблыкинского района Орловской области.

Когда болит голова...

Когда заболит голова, мы сразу же хватаемся за таблетки, не ведая, что они только на время снимают боль. Я советую использовать природные лекарства, которые всегда под рукой. Все народные рецепты я прове-

рила на себе — голова не болит, хотя мне 73 года. Деньги на таблетки не трачу, экономлю на гостинцы внучке.

Пейте 2 раза в день после еды по полстакана **капустного сока**.

1 ст. ложку измельченных цветков **лугового клевера** залейте кипятком, дайте настояться 30 минут и принимайте по полстакана 2 раза в день.

В течение 3 недель по 3 раза в день пейте до еды **сок свежего картофеля**.

1 ст. ложку высушенных и измельченных листьев **подорожника** залейте кипятком, дайте настояться 10 минут. Принимайте по 0,5 стакана полученного средства 3 раза в день до еды.

Попробуйте выпить стакан **калинового морса** или **горячей воды**, съесть 2 дольки **чеснока**

или приложить ко лбу слегка помятые сочные листочки **капусты** и завяжите теплым платком.

Приложите к вискам свежую **лимонную корку**, полежите немного, боль утихнет.

Прикладывайте к голове **листья сирени**.

Если головная боль не дает покоя, поможет **капустный салат** из 250 г краснокочанной и 250 г белокочанной капусты, 2 сладких перцев, 2 помидоров, 2 ст. ложек растительного масла и соли.

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

Лечебные квасы для сосудов

При облитерирующем атеросклерозе нижних конечностей закупориваются обширные районы мелких сосудов щелочными солями, что приводит к омертвлению участков мышц.

Лечение следует начинать с очищения желудочно-кишечного тракта.

Для этого готовят квасы из **рябины красной**, а также из **чеснока, хрена, петрушки, хурмы, лимона, родиолы розовой,**

сабельника болотного, календулы.

Возьмите 3 л молочной сыворотки, 0,5 стакана выбранного сырья, 1 стакан сахарного песка, 1 ч. ложку сметаны.

Сметану тщательно разотрите с сахарным песком и разведите сывороткой. Сырье поместите в марлевый мешочек с грузиком и залейте сывороткой со сметаной и сахаром. Затем поставьте в теплое место для брожения на

2—3 недели. Периодически (через 1—2 дня) перемешивайте средство, удаляя с поверхности плесень. Желательно через неделю квас процедить и перелить в чистую посуду.

Когда напиток будет готов, отлейте 1 л для употребления, а в банку добавьте 1 литр кипяченой воды комнатной температуры и треть стакана сахара. Отлитый из банки квас можно хранить на нижней полке холодильника. Когда он закончится, будет готова новая порция кваса. Так можно делать до трех раз, после чего квас готовится заново с заменой сырья.

Квас пьют в течение месяца от 1 ст. ложки до 0,5 стакана (по переносимости) за 15—20 минут до еды.

В рацион желательно ввести **морскую капусту** и другие **продукты моря** (креветки, сельдь, крабы, кальмары).

Больше употребляйте **квашеных продуктов** (без уксуса!): капусту, яблок, патиссонов. Водку и растительные масла из рациона исключите.

В организм должно поступать больше никотиновой кислоты. Эта кислота содержится в плодах **черноплодной рябины**, а также в **сыром картофеле, помидорах, пивных дрожжах**.

Обязательно обтирайте ноги уксусной настойкой на **календуле, багульнике, черной редьке, лилии, толокнянке, лимоне, мать-и-мачехе** 1—2 раза в день.

*И. АКАФЬЕВА,
Ярославль.*

О пользе трех корочек хлеба

Хочу поделиться рецептом кваса, который очень полезен при атеросклерозе, так как он очищает кровеносные сосуды, усиливает иммунитет, выводит шлаки и омолаживает организм в целом.

В 3-литровую банку положите 2 стакана **проросших зе-**

рен пшеницы, 2 ст. ложки сухой измельченной **травы чистотела**, 3 сырые **свеклы**, пропущенные через мясорубку, 3 корочки ржаного **хлеба** и засыпьте все небольшим количеством **сахара** (по вкусу). В банку налейте воды, но не доверху. Настаивайте при

комнатной температуре. Через неделю на поверхности напитка появятся пузырьки, это значит, что квас готов. Пейте его по стакану перед едой 3 раза в день.

А вот еще один эффективный сбор при атеросклерозе: смешайте 50 г листьев **березы**, 30 г **хвоща полевого** и 20 г **фиалки трехцветной**.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залейте стака-

ном кипятка и настаивайте в закрытой посуде в темном месте 10–12 часов. После подержите 5–7 минут на слабом огне, охладите и процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Это средство также хорошо помогает при ревматизме и подагре.

*Н. КОЗЫМАЕВА,
Новокузнецк Кемеровской области.*



ФИТОаптека

Для приготовления мази против тромбофлебита потребуются сок алоэ, топленое свиное сало, мед, мазь Вишневского, ихтиоловая мазь, мыло хозяйственное жидкое, сок репчатого лука.

Возьмите по 1 ст. ложке каждого компонента, поместите в маленькую кастрюльку и, помешивая, нагрейте до кипения (но не кипятите), а затем остудите.

Нанесите мазь на ноги и оберните их хлопчатобумажной тряпочкой, забинтуйте и не смывайте в течение суток. Затем смойте мазь и наложите новый слой. Лечиться так следует, пока не кончится мазь.

М. ЛОЗОВА, с. Белая Глина Краснодарского края.

Сосуды нуждаются в диете

Я бросил курить в 29 лет и не возвращаюсь к этой пагубной привычке уже более 60 лет. Спиртным тоже не увлекаюсь,

выпиваю только по праздникам, и не более 100 граммов. Весной и летом всегда работаю на своем садово-огородном участке.

Сейчас мне уже за 90, а я могу без сопровождающих ходить в магазины и на рынок.

Для успешной борьбы со склерозом сосудов советую перед обедом есть яблоки (например, антоновку), сливы, груши. Полезны также помидоры, свекла, тыква, репчатый лук, морская капуста.

Чтобы предупредить сосудистую катастрофу, нужно постоянно следить за содержанием холестерина в крови (норма не должна превышать 5 ммоль/л), регулярно чистить сосуды, соблюдать диету.

Не употребляйте жирные сорта колбасы, сало, повышенной жирности сметану, творог, сыр.

Яиц ешьте не более 3 в неделю, сливочного масла — не более 15 г, растительного (подсолнечного, кукурузного, оливкового) — 30 г. Рыбные и мясные блюда (нежирные) разрешается употреблять 3–4 раза в неделю.

Больным атеросклерозом не стоит есть копченое мясо, рыбные и мясные консервы, различные маринады, острые пряности. Много холестерина содержится в говяжьих мозгах, лососевой икре.

Активно снижает уровень холестерина в крови и препятствует отложению жира в печени марганец. Вот продукты, в которых он содержится в больших количествах: репчатый лук, свекла, морковь, горох, фасоль, сельдерей, бананы.

Чаше ешьте овсяную кашу, в одной тарелке этого блюда прячется половина дневной нормы марганца.

Очень полезны орехи (грецкие, фундук, миндаль, кедровые) и семечки подсолнуха.

Эффективен экстракт боярышника (на 70-градусном спирте), принимайте его по 50 капель 3 раза в день после еды в течение 6 недель. После этого сделайте перерыв на 2 недели.

Это средство, кстати, хорошо лечит сердечную аритмию.

Полезно приготовить настойку из цветков красного клевера.

4 ст. ложки шапок клевера залейте 50 мл водки и настаивайте 10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Принимайте по 20 капель днем и вечером после еды.

Следите за работой кишечника, не допускайте запоров, пейте простоквашу, кефир на ночь, ешьте чернослив, свеклу, в край-

нем случае принимайте слабительные препараты.

Уровень холестерина в крови может повышаться не только из-за неправильного питания, но и в результате нарушенной работы желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени.

Для предупреждения развития атеросклероза соблюдайте режим труда и отдыха, избегайте умственного перенапряжения, стрессов, чаще гуляйте на свежем воздухе.

*Н. БАРМАТОВ,
Иваново.*



Полезный совет

При болезнях сердца помогает 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.

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

Доктор перец

Сладкий перец содержит важнейшие микроэлементы, так что для повышения общего тонуса организма надо как можно чаще включать в меню этот лечебный овощ. Каждый год я сажаю его в своем небольшом огороде. Очень люблю добавлять его в овощные салаты, супы, рагу.

По содержанию витамина С сладкий перец (особенно красный и желтый) превосходит лимон и даже черную смородину. Причем больше всего аскорбиновой кис-

лоты содержится около плодоножки, которую мы срезаем во время чистки. В перце аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством витамина Р (рутина). Такое содружество укрепляет кровеносные сосуды.

Сок сладкого перца пополам с морковным поможет при нарушении роста волос и ногтей, улучшит состояние толстого кишечника (лечатся запоры). Сок нужно пить натощак по четверти стакана 1 раз в день.

Следует помнить, что сладкий перец противопоказан при тяжелой форме стенокардии, нарушении сердечного ритма, не годится он при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повы-

шенной кислотностью. От сладкого перца придется отказаться при обострении хронических заболеваний почек и печени.

*Г. ГАВРИЛОВА,
Пензенская область.*

Каштановое лечение тромбоза

Доверяйте больше матушке-природе, а не химическим препаратам, ведь наши предки обходились как-то без таблеток и всевозможных биологически активных добавок и были здоровы.

Я не призываю полностью отказываться от аптечных лекарств, просто подходите к лечению с умом.

При тромбозе нужно принимать внутрь настойку из цветов каштана.

Я готовлю ее так: беру **соцветия каштана** (вместе с кисточкой), наполняю ими 3-литровую банку, не утрамбовывая, и заливаю водкой. Настаиваю в темном месте в течение месяца и потом процеживаю. Употреблять готовое средство надо по 30–40 капель, разбавляя в 50 мл воды. Настойку можно ис-

пользовать для растираний проблемных мест.

Еще я делаю спиртовую настойку из **кожуры конского каштана**, она получается более концентрированной. Беру плоды конского каштана, снимаю коричневую оболочку и настаиваю ее на водке (30 г оболочки на 1 л водки) в темном месте на протяжении месяца. Процеживаю, и лекарство готово к употреблению.

Употреблять настойку конского каштана нужно в течение месяца по 3 раза в день за полчаса до еды. Затем следует сделать двухнедельный перерыв и продолжить лечение. И так до полного выздоровления. Это средство эффективно лечит простатит, аденому, геморрой, гипертонию, тромбофлебит.

Поверьте мне, лекарство очень эффективное.

Из конского каштана можно делать и мази.

Я беру **ядра растения** (которые остаются после снятия оболочек), подсушиваю их в духовке на слабом огне, измельчаю в кофемолке и смешиваю со свиным внутренним несоленым жиром (можно со сливочным маслом или гусиным жиром).

На 2 части жира или масла нужно взять 1 часть молотых ядершек. Получается очень хорошая мазь для лечения тромбоза. Хранить средство следует в холодильнике.

С помощью конского каштана мне удалось избавиться от шума в голове. Раньше чем я только не лечился, но никак не мог избавиться от проблемы, а каштан мне помог. Для этого смешивал настойку растения с настойкой **лугового клевера** в пропорции 1:1 и принимал внутрь по 40 капель, разбавляя 50 мл воды, за полчаса до еды. Лечился так на протяжении года, делая после каждого месяца двухнедельный перерыв.

*Н. МИШИН,
с. Истобное Губкинского района
Белгородской области.*



Полезный совет

При резком повышении артериального давления полезны ножные горчичные ванны (2 ст. ложки горчицы на ведро воды). Кратковременные ножные ванны из порошка горчицы применяют и при простудных заболеваниях, пары горчицы обладают противомикробным действием.

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

Душистые помощники при атеросклерозе

Хочу посоветовать, какие растения использовать при лечении атеросклероза.

1 ст. ложку сухих измельченных **листьев грецкого ореха** залейте стаканом кипятка, настаивайте

вайте 2 часа, процедите и пейте по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды, добавляя мед по вкусу. Этот настой также можно использовать для полосканий при кровотечениях деснах, ангине, ОРЗ.

1 ст. ложку **глины** без примесей (песка, перегноя) залейте половиной стакана холодной воды, настаивайте 5—6 часов. Потом выпейте, не взбалтывая (оставляя осадок на дне), за некоторое время до еды. Лечитесь так в течение месяца.

Принимайте **пчелиную пергу** по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, рассасывая под языком. Курс — месяц. После недельного перерыва лечение можно повторить еще 2 раза в течение года.

1 ст. ложку **цветов или ягод боярышника** залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, потом дайте настояться 45 минут, процедите и пейте по трети стакана 2—3 раза в день. Настой храните в холодильнике.

Развитие атеросклероза можно предупредить, если регулярно пить сок из свежей **белокочанной капусты**, сок из **редьки с медом**.

Смешайте стакан протертой **клюквы**, **лимон**, натертый

на мелкой терке вместе с кожурой, стакан измельченных плодов **шиповника** и стакан **меда**. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Это средство расширяет сосуды головного мозга, улучшает память и придает силы организму.

0,5—0,7 кг листьев **крапивы** залейте 2 л кипятка в тазу, настаивайте 20 минут. Затем погрузите в настой ноги или руки и подержите 10 минут. Делайте такую процедуру раз в 2—3 дня, это улучшает кровообращение.

При атеросклерозе с головными болями и шумом в ушах (при нормальном артериальном давлении) наполните бутылку цветущими головками **красного клевера**, залейте доверху водкой и настаивайте 2 недели. Затем процедите и пейте 1 раз в день по 20 мл до еды.

Курс — 3 месяца. После перерыва на 10 дней лечение можно продолжить.

Соедините 1 ч. ложку **лимонного сока**, 1 ч. ложку жидкого **меда**, 1 ст. ложку **прованского масла**. Все перемешайте и выпейте за 30 минут до еды.

30 г сухих корней **девясилы** залейте 0,5 л водки, настаивай-

те 40 дней. Готовое средство принимайте по 25 капель до еды на протяжении месяца. Затем сделайте перерыв на 7 дней и продолжите прием еще в течение 15 дней.

15 г порошка из травы **омелы белой** залейте 200 мл воды, доведите до кипения, дайте настояться 2 часа, процедите и употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

При шуме в ушах 2 ст. ложки **полевого хвоща** заварите стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и пейте по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

Сделайте на затылок компресс из кашицы **горчицы** или **хрена**, держите до тех пор, пока не появится сильное жжение.

1 ст. ложку травы **чабреца** залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Курс — 3 месяца. Потом сделайте перерыв на месяц и можете повторить лечение.

Возьмите 3—4 порезанных на дольки **яблока**, залейте 1 л воды, кипятите 10 минут на слабом огне, добавьте сахар по вкусу. Выпейте отвар в течение дня.

При атеросклерозе полезен сок **рябины красной**, который

нужно принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

1 ч. ложку свеженатертого корня **хрена** смешайте с 2 ч. ложками **меда** и съешьте за час до еды. Делайте так раз в день в течение месяца.

Антисклеротическим действием еще обладают такие средства.

Смешайте 1 ст. ложку листьев **крапивы**, 2 ст. ложки ягод **черноплодной рябины**, 1 ст. ложку **мяты**, 1 ст. ложку **ирги**, 0,5 ч. ложки цедры **лимона**, 1 ст. ложку **листьев земляники**. Залейте все 1 л воды, прокипятите 5 минут под крышкой, дайте настояться час, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте как чай в течение дня на протяжении года.

1 ст. ложку истолченных **почек березы** залейте стаканом кипятка, подержите 5 минут на водяной бане, затем настаивайте 3 часа в духовке. Выпейте все средство в течение дня, не процеживая.

В 3-литровую банку положите 2 стакана **проросших зерен пшеницы**, 2 ст. ложки сухой измельченной травы **чистотела**, 3 **сырые свеклы**, **пропущенные через мясорубку**, 3 **корочки ржаного хле-**

ба и засыпьте все небольшим количеством **сахара** (по вкусу). Банку наполните водой, лучше родниковой или бутилированной, но не доверху. Настаивайте при комнатной температуре. Примерно через неделю на поверхности напитка появятся пузырьки — квас готов. Пейте его по 1 стакану перед едой 3 раза в день.

При атеросклерозе следует есть больше **вишни, арбузов, черной смородины, яблок, груш, сливы, баклажанов, лука, помидоров, свеклы, пить тыквенный сок** по трети стакана 3 раза в день и **зеленый чай**.

Съедайте в день ежедневно несколько долек **чеснока**, добавляйте их в первые блюда, салаты, натирайте ими кусочки черного хлеба.

В меню должны преобладать овощи и фрукты, молочные продукты, разные каши, сыр, яйца куриные, горох, фасоль, чечевица.

Больше двигайтесь, спите не менее 8 часов в сутки, читайте книги, газеты, поддерживая работу мозга, общайтесь с окружающими.

*Н. КОЗЫМАЕВА,
Новокузнецк Кемеровской области.*

Гречневый кисель для сосудов

При атеросклерозе 1 ст. ложку цветков гречихи заваривают 2 стаканами кипятка и настаивают в закрытой посуде в течение 2 часов. Затем процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день.

Также при этом заболевании полезно дважды в день (на завтрак и на ужин) употреблять по 100—150 мл густого киселя из гречневой муки.

3 ст. ложки гречневой муки

нужно размешать в 400 мл холодной воды до однородного состояния и постепенно влить, постоянно помешивая, в 1 л кипящей воды. Варить, не прекращая помешивать, в течение нескольких минут. Затем снять с огня, остудить. Для улучшения вкуса в кисель можно добавить мед, орехи. Курс лечения — 2 месяца.

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

«Биоритм Зрение»: для острого зрения днем и полноценного питания глаз ночью!



Все живое на земле подчиняется суточным биоритмам. У человека в зависимости от времени суток меняется даже физиологическая потребность глаз в питательных веществах. Трудно себе представить, сколько им нужно разных витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ... **КРУГЛОСУТОЧНО!** Тем более что с обычной пищей, да еще и зимой, получить все это просто невозможно.

Но выход есть! Обеспечить полноценную круглосуточную поддержку зрения днем и ночью поможет инновационный препарат «Биоритм Зрение» от компании «Эвалар».

Он сохраняет зрение все 24 часа в сутки. Для лучшего усвоения все самые необходимые для глаз витамины, минералы и биологически активные вещества разделены на две таблетки: утреннюю и вечернюю в соответствии с биоритмами человека.

Утренняя таблетка поможет улучшить кровообращение, остроту зрения, защитить от ультрафиолета и предотвратить покраснения глаз в течение дня благодаря действию таурина, черники, лютеина, зеаксантина, витаминов А, Е и цинка.

Вечерняя таблетка способствует полноценному питанию и восстановлению тканей глаз ночью, укреплению стенок сосудов и снятию напряжения за счет таурина, магния, биофлавоноидов цитрусовых и витаминов С, РР, В₁, В₂, В₆.

Все сырье фармацевтического качества, поставленное из Швейцарии. Принимая «Биоритм Зрение», вы сразу же почувствуете разницу: глаза станут меньше уставать при чтении, просмотре телевизора, работе за компьютером.

«Биоритм Зрение» от компании «Эвалар» – это острое зрение днем и полноценное питание глаз ночью!

**Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар»
читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!**

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медик» 755-93-98; а также по тел. 380-00-38, 612-11-11; Санкт-Петербург аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 803-00-00; а также по тел. 574-07-06, 301-09-29, 370-40-83, 430-61-30, 641-01-01, 375-19-19, 714-72-72, 320-12-53, 764-05-05, 346-22-49, 710-26-70, 723-69-92, 635-55-66, 592-33-55, 292-00-00, 710-52-60, 571-12-17, 003; Барнаул 612-57-77; Благовещенск 513-333; Владивосток 404-404; Вологда 723-031, 519-861, 729-131; Екатеринбург 382-06-18, 321-39-26; Ижевск 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; Иркутск 235-057, 292-569; Казань 299-91-21, 295-90-00; Калуга 560-917; Кемерово 539-090, 537-466; Киров 571-571; Кострома 351-041; Красноярск 227-77-09; Краснодар 255-78-04, 255-44-95; Магнитогорск 401-111; Нижневартовск 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; Нижний Новгород 428-72-21; Новосибирск 354-73-61, 341-10-87, 217-22-55; Норильск 483-680; Нягань 554-70; Омск 445-515, 452-824, 253-362; 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; Surgut 353-745; Тольятти 600-245; Томск 559-655, 513-999; Тула 476-800; Тюмень 462-619; Уфа 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; Чебоксары 451-545; Челябинск 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; Чита 324-870; Югорск 725-36; Южно-Сахалинск 224-687.

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

в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU.77.99.11.003.E.030614.07.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

От болей в сердце

В моей копилке имеется немало проверенных и эффективных рецептов.

При болях в сердце 0,5 стакана абрикосовых косточек раздробите в кофемолке, добавьте 0,5 кг меда, 0,5 кг вымытых и пропущенных через мясорубку (вместе с кожурой) лимонов без косточек. Настаивайте средство 7 дней.

Я это лекарство даю маме утром натошак по 2 ст. ложки и вечером по 1 ст. ложке за полчаса до ужина.

От болей в желудке поможет такое природное средство: 0,5 ст. ложки измельченных цветков и столько же листьев черной бузины залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение часа и при-

нимайте по 0,25 стакана до прекращения болей. Готовьте ежедневно свежий настой.

От сердечной одышки возьмите 0,5 кг меда, 5–6 головок чеснока, 6–8 лимонов, 250 г изюма, 300 г кураги.

Чисто вымытые сухофрукты поддержите в горячей воде. Лимоны вместе с кожурой пропустите через мясорубку, добавьте провернутый через пресс чеснок, прибавьте распаренные изюм и курагу, мед. Смесь поддержите 7–8 дней в закрытой посуде и переложите в стеклянную тару. Принимайте по 2 ст. ложки натошак.

Такая смесь хороша и для профилактики простуды.

*Т. КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской области.*



Полезный совет

Правильно приготовленный сок из боярышника помогает **при болях в сердце, атеросклерозе, повышенном давлении, стенокардии, головокружении.**

Возьмите 1 кг зрелых плодов боярышника, переберите, промойте, хорошо разомните деревянной ложкой. Добавьте 200 мл кипяченой воды, нагрейте до 40 градусов и отожмите сок. Пейте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

*Т. МОРОЗ,
г. Мозырь Гомельской области, Беларусь.*

Глава II

В чем нуждается желудок

Польза квашеных трав

Настой из мать-и-мачехи помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, он оказывает обволакивающее действие, улучшает пищеварение.

1 ст. ложку сухого сырья заварите стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Пейте по стакану настоя 4—5 раз в день.

Забыть про дисбактериоз вам помогут **квашеные травы: хвощ, сныть, лебеда, медуница, иван-чай (кипрей), листья ревеня, гороха, редиса, брюквы, моркови, свеклы.**

При квашении образуется молочная кислота, которая повышает иммунитет и помогает справиться с дисбактериозом.

Как правильно квасить лекарственные травы? Перебранные и подготовленные чистые листья обдайте крутым кипятком, уложите в эмалированную посуду слоями, пересыпая солью (на 3-литровую банку травы — 6 ст. ложек соли). Чтобы улучшить вкус, можно добавить чеснок, лаврушку, перец и другие приправы.

Для закваски используйте 3 кусочка ржаного хлеба или 3–4 ст. ложки квашеной капусты.

Накройте пересыпанную солью траву кругом, сверху положите гнет и обвяжите посуду марлей. Оставьте бродить на 4 дня.

Затем переложите все в стерилизованные банки и закройте пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике под морозилкой.

*Т. КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской области.*



ФИТОАптечка

От колита 2 ч. ложки измельченной кожуры граната залейте стаканом горячей воды, кипятите на водяной бане 30 минут, процедите через 2–3 слоя марли. Отжав, долейте кипяченую воду до исходного объема. Пейте по стакану 2–3 раза в день до еды.

В. ТЫЧКОВА, ст. Чепигинская Краснодарского края.

Гастрит лечите настоями

Мы с мужем раньше жили в глухой таежной деревушке с моей бабушкой и его мамой, которые научили нас собирать целебные травы и использовать их для лечения. Тайга богата различными лекарственными растениями, ягодами, грибами, орехами.

Когда мне поставили диагноз: фиброзно-бульбитный эрозивный гастрит, я вылечилась именно при помощи лекарственных растений. Поделюсь рецептами.

◆ 100 г светлого меда размешайте деревянной лопаточкой со 100 мл сока алоэ, добавьте 1 ст. ложку натертой моркови. Принимайте по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Соедините 10 частей настойки прополиса, 1 часть облепихового масла, 1 ч. ложку настойки календулы. Все хорошо перемешайте. Принимайте натошак по 40 капель на стакан теплого (не горячего) молока в течение месяца.

◆ Сварите густой компот из черники и пейте по 2–3 стакана в день в течение недели. Потом сделайте перерыв на 1 неделю и повторите лечение. Продолжайте пить черничный компот до полного исцеления.

◆ 0,5 кг меда проварите с 0,5 л сока подорожника. Принимайте сироп по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2 недель.

От изжоги мне помогли настои черныбыльника и ромашки (2 ст. ложки травы на 700 мл кипятка). Принимать их нужно так: полстакана настоя черныбыльника натошак и через 10 минут — полстакана ромашки.

Курс лечения — 12 дней, после этого изжога проходит.

*П. ГУЛЯЕВА,
Красноярский край.*



Полезный совет

Людам, страдающим запором, рекомендую пить отвар из слив, овса, сок редьки, чай из сушеной вишни, яблок 4–5 раз в день.

Полезен и теплый рассол капусты с добавлением 4–5 г крушины. Также можно просто заварить 15 г коры крушины кипятком и пить как чай.

Слабительный эффект оказывает смесь морковного, сельдерейного, свекольного и шпинатного соков, которую нужно пить несколько раз в день.

*Т. МОРОЗ,
г. Мозырь Гомельской области, Беларусь.*

Бальзам для желудка

В 40 лет у меня появились невыносимые боли в желудке, которые беспокоили и днем и ночью. После комплексного обследования в больнице, врачи ничего серьезного не обнаружили. А я заметила, что боли усиливались,

когда мне приходилось особенно сильно нервничать, переживать (у меня 9-летний сын-инвалид).

Избавиться от неприятных ощущений в желудке мне помогло ароматное **варенье из розовых лепестков**.

Аккуратно соберите лепестки, удалите белую часть, мелко нарежьте. Смешайте 250 г лепестков с 250 г сахара в эмалированной, стеклянной или керамической посуде и оставьте на 2 суток.

Сварите сироп из 0,5 кг сахара и 0,5 стакана воды, добавьте лимонную кислоту на кончике ножа. В горячий сироп осторожно опустите засахаренные ле-

пестки роз и на медленном огне варите до готовности.

Это варенье обладает не только изысканным, своеобразным вкусом, но и многими полезными свойствами, оно эффективно помогает при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, язве желудка и стрессе.

Т. МОРОЗ,

г. Мозырь Гомельской области,
Беларусь.



ФИТОаптека

Рецепт, о котором хочу рассказать, я испытала на себе, и он мне помог справиться с язвой желудка.

Полстакана измельченной чаги, два сырых яйца (желательно свежих), 1 ст. ложку меда, маленький кусочек сливочного масла смешивают и хорошо растирают. Это лекарство нужно принимать на голодный желудок утром, а потом обязательно полежать.

Л. ВИНОГРАДОВА, г. Медвежьегорск, Республика Карелия.

Боль отступит

У меня есть тетрадь с рецептами народной медицины, которую передала мне моя бабушка со словами: «Помогай людям советом, глядишь, и люди откликнутся на твою боль».

Вот рецепт средства, который помог моему дяде, когда его

беспокоили боли в поджелудочной железе.

15 г измельченного **сухого корня ириса** залейте стаканом кипятка, настаивайте ночь, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день. Этот настой хорошо помогает и при заболевании

ях кишечника, расстройстве желудка, снимает тяжесть в области печени и желчного пузыря.

А вот как наш сосед лечился от желудочного кровотечения, тошноты и рвоты.

Он измельчал **чеснок**, закатывал в хлебный мякиш и про-

глатывал. В результате его перестала мучить постоянная тошнота, рвота, прекратилось и кровотечение.

Лечитесь и будьте здоровы.

Л. ЧЕРЕПОВА,

*г. Щекино
Тульской области.*

Алоэ-врачеватель

Я давно страдаю атрофическим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока и решила поделиться своим опытом лечения этого заболевания.

При атрофическом гастрите очень важно правильно питаться. Хорошо восстанавливают слизистую желудка **супы и каши, овсяный кисель, настои семени льна** (2 ч. ложки на 1 стакан кипяченой воды). 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**, 0,5 пачки **какао**. Порежьте лист алоэ на мелкие кусочки. Растопите масло, сме-

шайте с медом. Добавьте в эту смесь алоэ, хорошо перемешайте. Разведите в воде какао до густоты сметаны и влейте его в состав, еще раз все перемешайте.

Массу поместите в кастрюлю и поставьте в духовку на 3 часа томиться. Следите, чтобы не подгорало. Затем достаньте кастрюлю из духовки, остудите, выловите шумовкой шкурки алоэ. Смесь разлейте по банкам. Храните в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды до тех пор, пока не закончится все средство.

Благодаря такому лечению кислотность моего желудка нормализовалась, сейчас боли не беспокоят.

В. МЕЛЬНИКОВА,

г. Невельск Сахалинской области.



НООТРОП ВЕРНЁТ ПАМЯТЬ!

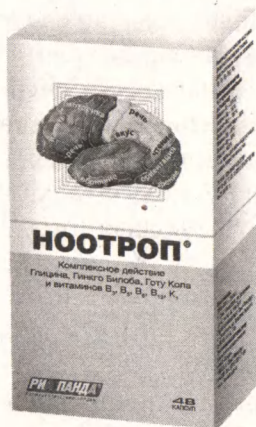
Проблема ухудшения памяти в результате плохого кровоснабжения головного мозга и кислородного голодания его клеток - это проблема возрастная и многие думают, что с этим надо смириться. Но фитотерапевты считают иначе - с их помощью и был изготовлен биологически-активный фитокомплекс «Ноотроп», призванный поддерживать функции мозга как можно дольше.

Одной памятью нарушения кровоснабжения мозга не ограничиваются. Как правило, такой хронический недостаток питания нервных клеток приводит к целому ряду проблем: нарушению координации движений, головокружениям, головным болям, раздражительности, рассеянности и невнимательности. Сейчас практически все пенсионеры принимают сразу несколько лекарственных препаратов для борьбы с симптомами нарушений мозгового кровообращения, но не все знают, что есть и натуральные средства решения этой проблемы. Лучшие из них вошли в фитокомплекс «Ноотроп».

Экстракт Гинкго Билоба повышает устойчивость нервных клеток к кислородному голоданию, защищая их от разрушения, активизирует умственную деятельность, способствует улучшению памяти и сна, снимает головокружение и шум в ушах. Экстракт Готу Колы, «травы памяти», стимулирует центральную нервную систему, снижает чувство усталости и депрессию, обладает мягким диуретическим действием, т.е. выводит избыточную жидкость из организма, является отличным источником магния, витаминов А, В, Е, К. Витамины группы В участвуют в синтезе гормона серотонина, без которого невозможны глубокий сон и бодрое настроение. Глицин - незаменимая аминокислота,

которую можно получить только с пищей, снижает нервное напряжение, чувство тревоги, беспокойства, снимает головные боли, повышает активность и работоспособность. Все эти компоненты «Ноотропа», собранные в единый фитокомплекс, усиливают действие друг друга, обеспечивая отличный гармонизирующий эффект на центральную нервную систему. Позволяют в любом возрасте вести активный образ жизни, сохранять память и ясность мышления. Спрашивайте в аптеках!

www.tiapanda.ru



БАД. Не является лекарством. Реклама.
RU.77.99.11.003.E.046399.11.11 от 10.11.2011
RU.77.99.11.003.E.001097.09.10 от 20.09.2010

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. - выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88.

Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09



Полезный совет

Когда я вытаскивала себя из болезней, все советы проверяла лично. И только один меня удовлетворил полностью: после принятия пищи нужно устроить пешую прогулку в хорошем темпе. Так, например, делают тибетские ламы: после обеда они отправляются высоко в горы, и поэтому у них прекрасное пищеварение, а следовательно, здоровье и долгая жизнь. А после прогулки я с удовольствием выпиваю любую жидкость.

*А. ПОХОДЯЕВА,
Московская область.*

Это не шутка — язва желудка

Язвенная болезнь желудка, эрозивный эзофагит, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, колит, гастродуоденит — это болезни, которые не давали покоя моему мужу. Эндоскопические исследования, уколы, таблетки, капельницы стали неотъемлемой частью жизни дорогого мне человека.

В чудодейственные свойства различных лекарственных препаратов мы давно потеряли веру. Выручила народная медицина. Недавно нас порадовали прекрасные целебные свойства порошка **алоэ с мушмулой, цветочной пылью, цветками бо-**

ярышника, а также **порошка папайи**.

Четыре месяца муж принимал это природное снадобье, и болезни, которые высосали из него все силы, стали отступать. До этого он сутками лежал в постели, а теперь работает, посвежел, помолодел, повеселел.

Лекарство муж принимал 2 раза в день: утром натощак и вечером за 30 минут до еды по 1 ч. ложке. Все 4 месяца, чередуя по неделям, пил отвар **шиповника** и **минеральную воду «Ессентуки» № 4** три раза в день по стакану за 30 минут до еды.

*О. ШАБЛИНСКАЯ,
Ковров Владимирской области.*



ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТ, РАДИКУЛИТ



Боли в мышцах, суставах вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. Как бороться с этой проблемой, особенно когда привычные лекарства уже перестали помогать?

Эффективность крема «ЦИТРАЛГИН» связана с улучшением питания тканей суставов и позвоночника. Обезболивающее и противовоспалительное действие «ЦИТРАЛГИНА» максимально при хронических, трудно поддающихся лечению изменениях суставов и позвоночника. «БИОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.

КАШЕЛЬ, АСТМА, БРОНХИТ

Надсадный кашель, затрудненное дыхание - мучительные проявления простуды, воспалительных изменений бронхов и легких. Часто избавиться от него не удается, даже применяя широко рекламируемые препараты. Изучив патогенез кашля, опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Массаж с применением «МУКОФИТИНА» способен остановить кашель, облегчить дыхание.

Тщательно подобранный состав из камфары, масла пихты, эвкалипта, алоэ, витаминов РР и др. обеспечивает согревающее, бронхорасширяющее действие, улучшает отхождение мокроты, предупреждает приступы кашля при болезнях бронхов и легких.



ДЕРМАТИТ, ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ, ЮНОШЕСКИЕ УГРИ

Зуд, высыпания, расчесы - проявления аллергических и воспалительных повреждений кожи. Они ухудшают самочувствие, оставляют рубцы на коже, нарушают психическое состояние как взрослых, так и детей. Для эффективной борьбы с этими проявлениями НПП «Инфарма» создан комплекс наружных средств («ДЕТСКИЙ КРЕМ» и «ДЕТСКИЙ БАЛЬЗАМ» с чередой и чистотелом), быстро снимающих зуд, высыпания, заживляющих поврежденную кожу у детей и взрослых. Инструкция, прилагаемая к «Детскому крему», поможет выявить причину аллергии, а сочетание «ДЕТСКОГО КРЕМА» с «ВИРОСЕПТОМ» активно подавляет юношеские угри.

Производство «Инфарма», состав запатентован.

РЕЦИДИВИРУЮЩИЙ ГЕРПЕС, ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Рецидивы герпеса, неожиданно возникающие в жару и холод в самых неподходящих местах, могут доставить массу неприятностей. Можно ли, если не прекратить, то хотя бы уменьшить частоту рецидивов? Применение крема «ВИРОСЕПТ» позволяет в 4,3 раза снизить частоту обострений герпеса, почти на 30% ускорить заживление герпетических высыпаний и в 3,3 раза снизить частоту заболеваний ОРВИ, предотвратить возможные осложнения. Эффективность крема «ВИРОСЕПТ» связана с предотвращением внедрения вирусов в организм человека. «ВИРОСЕПТ» в течение 3 суток устранил проявления герпеса, предотвратил повторные высыпания, снимет проявления гриппа, ринита.



ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕЙ

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Как правило, это грибковая инфекция. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от грибкового заражения, рецидивы заболевания, побочные эффекты вынуждали больных отказываться от лечения. Отработанная с 1997 г. методика применения крема «ФУНДИЗОЛ» уберет поврежденные участки ногтевых пластинок, позволит вырастить здоровый ноготь и предотвратит повторные заражения.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. ЗАКАЗ ПОЧТОВОЙ ДОСТАВКИ: (495) 926-55-46. WWW.INPHARMA2000.RU

Щука-лекарь

Расскажу, как я избавилась от болей в поджелудочной железе.

В 200 мл воды без соли на слабом огне отвариваю 100—120 г свежей щуки (оставшуюся часть делю на порции и кладу в морозилку) и съедаю утром натощак, а ушницу выпиваю, после чего 2 часа ничего не ем, за-

тем снова беру порцию из холодильника и опять варю, повторяя утреннюю процедуру, и так до улучшения состояния.

Как видите, ничего сложного, но зато какая благодать. Вот уже третий год в левой стороне ничего не беспокоит.

*Л. ВОЛКОВА,
п. Нема Кировской области.*



ФИТОаптечка

У меня был полип на сигмовидной кишке, я пила настойку золотого уса по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды приблизительно в течение 2 недель. После такого лечения на УЗИ полипа не обнаружили.

*А. БЕРНШТЕЙН,
г. Камышинка Волгоградской области.*

Чтобы желудок был здоров

Настой золотого уса помогает при панкреатите, воспалении желудочно-кишечного тракта.

2 листочка, или 2 небольших уса, или ствол растения (сантиметров пять) я измельчаю, заливаю горячей водой, но не кипят-

ком. Кладу в банку ложку и лью кипятком понемножку, пока стекло не нагреется, потом настаиваю не менее 3 часов, завернув банку в полотенце.

Принимать настой нужно в теплом виде 3—4 раза в день за 40 минут до еды по 50—100 мл.

Его хранят при комнатной температуре, прикрыв чистой салфеткой.

Этот настой выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря, излечивает многие внутренние болезни и улучшает общее самочувствие.

Его можно использовать как для лечения, так и для профилактики.

Кроме того, для здоровья желудка я вот уже два года включаю в свой рацион **овсяную крупу**. 2 ст. ложки овсяных хлопьев высыпаю в кружку и заливаю кипятком, немножко выдерживаю на огне, постоян-

но помешивая, и потом съедаю без соли.

Много лет пью настой **корицы**. 1 ч. ложку молотой корицы заливаю 1 л воды, настаиваю ночь и в течение дня выпиваю. Дело в том, что воду я совсем не принимаю, а этот настой по глоточку, по глоточку и выпью.

У дочки вылечила гастрит с пониженной кислотностью **соком картошки**. В 6 часов утра она выпивала полстакана и снова ложилась спать, а дальше день шел как обычно. И гастрит исчез.

*Е. БАТРАКОВА,
Венгеровский район
Новосибирской области.*

Лечебные салаты

В нашей маленькой семье стало традицией готовить салатики, которые повышают аппетит, регулируют работу пищеварительного тракта, снижают кровяное давление, продлевают молодость.

Возьмите 100 г корневищ **иван-чая**, 30 г голландского сыра, 30 г **моркови**, немного **чеснока** и **майонеза**.

Корневища иван-чая тщательно вымойте, очистите и натрите на

мелкой терке. Добавьте измельченный чеснок, тертый голландский сыр и морковь. Заправьте майонезом и украсьте зеленью.

Еще рецепт очень полезного салата. Мелко нарежьте 60 г репчатого **лука**, 40 г листьев **одуванчика** и 30 г **медуницы**. Добавьте рубленую половинку крутого **яйца**, посолите по вкусу и перемешайте со **сметаной** или **майонезом**. Посыпьте измельченной зеленью укропа.

Удивительными свойствами обладает вода, она улучшает работу кишечника, стабилизирует нервную систему, повышает настроение.

Поэтому каждое утро после пробуждения я обязательно выпиваю стакан чистой воды. В течение дня стараюсь выпить еще

1–1,5 л воды (перед едой). Это не только очищает организм от шлаков, но и заряжает энергией на целый день. Попробуйте, и вы на себе ощутите целебные свойства воды.

Т. МОРОЗ,

г. Мозырь Гомельской области,
Беларусь.

Когда без трав не обойтись...

При гастрите с повышенной кислотностью хорошо помогают соки из **белокачанной капусты и картофеля**, они нормализуют кислотность желудка, регулируют работу кишечника, устраняют боли.

Соки пейте только свежими, чередуя их каждые 10 дней.

Принимайте **облепиховое масло** по 1–2 ч. ложки 2–4 раза в день за 15–20 минут до еды на протяжении 3–4 недель.

Полезно и **зверобойное масло**, употребляйте его по 1–2 ч. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Утром натощак принимайте 1 ч. ложку 20–30%-ной настойки **прополиса**, разводя ее

в 100 мл теплой воды. Через 10 минут съедайте 1 ч. ложку **сливочного масла**, а спустя еще 5 минут выпейте **белок** одного свежего куриного яйца.

Завтракать после этого можно только через 20 минут.

В обед и вечером принимайте по 1–2 ч. ложки **прополисного масла**.

Курс — 2 недели, далее можно продолжить лечение только прополисным маслом.

Семена льна очищают организм, обволакивают слизистую желудка и кишечника, усиливают моторику тонкого кишечника.

1 ст. ложку семян залейте 0,5 л кипятка, подержите на медленном огне 2 минуты, сни-

мите с плиты, заверните во что-нибудь теплое и настаивайте час. Выпейте все за 4–5 приемов до еды.

Цветы **ромашки** оказывают противовоспалительное, обволакивающее, мочегонное, потогонное, дезинфицирующее, спазмолитическое, противоаллергическое, успокаивающее, кровоостанавливающее действие.

1 ст. ложку цветов ромашки залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа.

Пейте по трети стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — месяц.

1 ст. ложку измельченных **корней девясила** залейте 1,5 стаканами воды, кипятите на медленном огне 15 минут. Процедите и пейте по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды на протяжении 3–4 недель.

Приготовьте такие сборы трав:

Цветы ромашки аптечной — 50 г, цветы тысячелистника — 50 г, трава зверобоя — 50 г, мята — 20 г, трава репешка — 30 г.

Все хорошо смешайте и 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 40 минут. Процедите и пейте по

трети стакана 4 раза в день за 30 минут до еды 3–4 недели.

Корни солодки — 60 г, кора крушины — 40 г, корни окопника — 40 г, корни кровохлебки — 20 г, листья подорожника — 20 г.

Соедините все ингредиенты и 1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами воды, прокипятите 10 минут и настаивайте, укутав, 30 минут.

Пейте по трети стакана 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

Корни солодки можно заваривать и отдельно. Препараты этого растения оказывают противовоспалительное, заживляющее, противоопухолевое, кровоостанавливающее, отхаркивающее, мочегонное действие, поэтому их применяют не только при лечении язвенных болезней, но и заболеваний дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а также опухолей.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки обычно обостряется весной и осенью. Чтобы предупредить появление сезонных неприятностей, избегайте стрессов, соблюдайте определенную диету, режим питания и сна, пейте настои успокаивающих трав (**ромашки, мяты, ме-**

лисы), не употребляйте алкоголь и забудьте про такую вредную привычку, как курение.

При гастрите с пониженной кислотностью, атрофическом гастрите, помимо соблюдения диеты, нужно принимать настои травяных сборов, стимулирующие секрецию желудка, а также настои трав с горечью.

Полезны **полынь горькая и обыкновенная, тысячелистник, чистотел, одуванчик, подорожник, календула, зверобой, золототысячник, аир болотный, душица, листья и почки березы, корни лопуха, володушка золотистая, пион уклоняющийся**. Эти зеленые помощники обладают противовоспалительным и заживляющим действием.

В студенческие годы, когда училась в медицинском университете, я заработала гастрит аж с нулевой кислотностью и вылечилась только благодаря настою **подорожника**, принимала его почти 6 месяцев с небольшими перерывами.

Для восстановления нормальной флоры кишечника нужно еще принимать **аптечные пробиотики**, которые содержат бифидум- и лактобактерии, ответственные за нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Полезны для кишечника и пшеничные, ржаные отруби, кисломолочные продукты (кефир, йогурт).

Бороться с дисбактериозом необходимо, так как он снижает иммунитет и может спровоцировать возникновение многих заболеваний.

Предлагаю замечательный сбор трав при гастрите с пониженной кислотностью. Все растения, входящие в его состав, распространены в России, поэтому желающие могут самостоятельно заготавливать их весной и летом.

Возьмите траву одуванчика — 50 г, цветы календулы — 40 г, цветы тысячелистника — 50 г, мяту перечную — 20 г и траву подорожника — 40 г.

Хорошо смешайте все компоненты, залейте 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана кипятка, укутайте и настаивайте 40 минут.

Пейте по четверти стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Курс лечения 3–4 недели. Через 10 дней перерыва повторите прием этого же средства или начните пить другие настои.

Одуванчик, входящий в состав этого сбора, считается эликсиром здоровья. Горькие вещества

растения возбуждают аппетит и улучшают работу пищеварительного тракта, обладают желчегонным, противоглистным, слабительным и мочегонным действием. Весной, когда ощущается недостаток витаминов, молодые листья одуванчика можно использовать в питании как прекрасный источник легко усвояемых солей кальция, фосфора, магния, мар-

ганца. Красавица календула оказывает противовоспалительное, бактерицидное, противозудное, болеутоляющее, успокаивающее действие.

А мой любимый тысячелистник улучшает аппетит, снимает воспаление, останавливает кровотечение и обезболивает.

Г. ХАКИМОВА,
Стерлитамак, Башкортостан.

Квасим цветную капусту

Цветная капуста очень легко усваивается. В отличие от белокочанной ее могут есть все: малыши и взрослые, люди с отменным здоровьем и страдающие заболеваниями органов пищеварения.

Цветная капуста содержит очень важный для **желудочно-кишечного тракта** витамин U, который помогает обновляться клеткам, влияет на обмен веществ, нормализует процесс пищеварения, ускоряет заживление язв.

Цветная капуста должна быть всегда на столе у **диабетиков**, поскольку в ее составе содержится минимум сахарозы, но большое количество фруктозы и глюкозы. Она также **полезна**

сердечникам и гипертоникам, так как выводит лишний холестерин и укрепляет сосуды.

При отсутствии аппетита, запоре и заболеваниях печени пейте рассол квашеной цветной капусты.

Чтобы заквасить капусту, головки вымойте, очистите от листьев, разрежьте соцветия на кусочки 3–5 см в диаметре, бланшируйте их 3–4 минуты в кипящей подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды), затем остудите в холодной воде. Плотно уложите капусту в подготовленную посуду и залейте холодным рассолом (на 1 л воды 50 г соли и 3 г лимонной кислоты). Сверху накройте марлей, положите деревянный кружок и

гнет. Держите при комнатной температуре. Когда начнется брожение (заливка помутнеет, на поверхности появится пена), перенесите капусту в холодное место.

При воспаленных деснах полощите рот свежим соком цветной капусты, разведенным на-

половину теплой кипяченой водой.

При гастрите с пониженной кислотностью принимайте сок из цветной капусты внутрь по полстакана 3 раза в день до еды.

*Н. БУГРОВА,
Нижний Новгород.*



ФИТОАптечка

При болезнях печени и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта хорошо помогает настой спорыша.

1 ст. ложку измельченного корня залейте стаканом воды комнатной температуры и потопите на водяной бане полчаса. Затем настаивайте 20 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Н. КОЗЫМАЕВА, Новокузнецк Кемеровской области.

Летняя аптечка

Приготовьте себе летом вкусные и полезные заготовки.

Настойка из крапивы. Большую горсть сухой крапивы залейте 40%-ной водкой и настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите, отожмите листья через марлю. Лекарство храните в темном месте.

Пейте по 1 ст. ложке при приступах кашля (бронхите, пнев-

монии, туберкулезе легких), но будьте осторожны при варикозной болезни и тромбофлебите, так как крапива сгущает кровь и способствует тромбообразованию.

Масло шиповника. У сухого шиповника удалите семена, измельчите плоды в порошок, размешайте с растительным (лучше с оливковым) нерафинирован-

ным маслом — на 1 л возьмите 2–3 ст. ложки с горкой порошка из ягод. Встряхните содержимое банки и настаивайте 2 недели в темном, сухом, прохладном месте.

Масло используют для салатной заправки при язве желудка и других проблемах пищеварительной системы.

А с помощью другого рецепта можно улучшить работу печени при циррозе, гепатите, пищевом или лекарственном отравлении.

Сухие **грибы лисички** нужно смолоть в порошок и сме-

шать с молотой чагой 1:1. Дважды в день по 0,5–1 ч. ложке добавляйте смесь в любую еду. Курс — 10 дней. Через неделю повторите лечение.

Лисички укрепляют иммунитет, гонят из печени токсины и вредных микробов, обладают глистогонным эффектом. Чага повышает защитные силы организма. А еще эта смесь заменяет по своим свойствам активированный уголь, помогая печени и кишечнику нормально работать.

*М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.*

Не забудьте про горчицу

При **икоте** кладут в чайную ложку немного горчицы, добавляют столовый уксус, перемешивают до состояния кашицы и намазывают примерно треть языка.

Ощущение будет не из приятных, но надо потерпеть 2–3 минуты, потом прополоскать рот теплой водой. Икота проходит мгновенно.

При **запорах** рекомендует-ся принимать натощак по трети 1 ч. ложки горчичного порошка, запивая водой или молоком. По-

степенно дозу нужно увеличить до 1 ч. ложки.

Семена горчицы и столовую горчицу в небольших количествах принимают внутрь как раздражающее средство, усиливающее выделение желудочного сока и улучшающее переваривание пищи.

Кстати, семена горчицы входят в состав некоторых желудочных сборов.

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

Глава III

Что остановит простуду

Мамина терапия

Я расскажу о средствах, с помощью которых меня лечила мама.

При простуде она натирала **корень хрена** на мелкой терке, смешивала его с равным количеством **сахара**, оставляла в теплом месте на 12 часов, процеживала и давала мне по 1 ст. ложке каждый час до полного выздоровления.

Бывало, мама готовила **лимонное масло**. Брала лимон, клала его на минуту в горячую воду, потом пропускала через мясорубку вместе с цедрой, смешивала со 100 г сливочного мас-

ла и 1–2 ст. ложками меда.

Хранить и использовать лимонное масло можно как обычное сливочное. И вкусно, и очень полезно.

Помню еще, как мама натирала 3 **яблока**, смешивала с половиной стакана **меда** и давала мне по несколько столовых ложек 3 раза в день с горячим чаем. И здоровым я бы не отказался от такого лекарства!

При гайморите мама соединяла треть стакана свеженатертого **хрена** с соком 2–3 **лимонов** и заставляла меня есть по 0,5 ч.

ложки каждые 20–25 минут в течение нескольких месяцев.

Еще она измельчала **репчатый лук** до состояния кашицы, смешивала в равных долях с растительным маслом, заворачивала получившуюся массу в небольшие лоскутки марли и помещала в носовые ходы. Делала так каждый вечер в течение недели.

Мама отваривала **картофель в мундире**, сливала воду и усаживала меня около кастрюли дышать над паром остывающего картофеля, накрыв голову махровым полотенцем.

Также для ингаляций она добавляла в кипящую воду 0,5 ч. ложки спиртовой настойки **прополиса**. Я вдыхал целебный пар, предварительно укутавшись.

От гайморита мама дала мне еще ряд советов, которые неплохо помогли:

нужно каждые полчаса стучать по переносице фалангой большого пальца;

5–6 раз в день жевать **медовые соты** около 15 минут.

При головной боли мама рекомендовала мне лежать в тишине и покое, закрыв глаза и расслабившись. Нередко несколько минут такой терапии оказывалось вполне достаточным, чтобы забыть про недуг.

Порой мама смотрела на меня и говорила: «У тебя лицо бледное», и предлагала положить на лоб горячее полотенце, а если лицо было красным — холодное.

Иногда при головной боли мама советовала мне расчесывать волосы массажной щеткой ото лба к затылку и от темени к шее, помогало.

Другой раз давала шоколадную конфету или ложку варенья, трудно поверить, но бывало, что уже скоро головная боль проходила.

Помогал и сделанный мамой кисловатый **морс из клюквы, брусники, вода с соком лимона или молотым имбирем**.

А. ЗИБОРОВ,
Самара.

Кориичневый сахар от кашля

Сухой кашель очень изматывает больного: человек мучается от спазмов и боли в груди. Я справляюсь с кашлем так: ставлю **горчишники** на грудь, принимаю **сахар** по 1 ч. ложке 3 раза в день, куда

капаю **терпентиновое масло** (7 капель), или выпиваю по стакану **молока** 2 раза в день с 1 ч. ложкой **сливочного масла** и 1 ч. ложкой **меда**.

Прекрасно помогает смесь для натирания, которую готовят из 1 части **нашатырного спирта** и 2 частей **подсолнечного масла**.

При изматывающем кашле можно полечиться таким средством: 1 ст. ложку сахара подержите на горячей сковороде и доведите до коричневого цвета. Содержимое ложки опустите в стакан с молоком. Расплавленный сахар, быстро охлаждаясь в молоке, застывает. **Коричневый сахар и есть лекарство от сухого кашля**. Сахар надо медленно рассасывать.

Н. ЛОБАЧЕВА,
Витебская область, Беларусь.



ФИТОАптечка

При ангине возьмите по 1 ст. ложке соков алоэ, чеснока, брусники и меда, 1 ч. ложку водки и все хорошенько перемешайте. На указательный палец нужно намотать ватку или бинт, смочить в растворе и тщательно протереть миндалины от налета. Повторить процедуру, меняя бинт, каждый час до тех пор, пока не закончится раствор. Через несколько часов температура спадет, а к утру от ангины не останется и следа. Этот рецепт хорош как для взрослых, так и для детей.

Н. ЛОБАЧЕВА, Витебская область, Беларусь.

Герань прогнала гайморит

Я страдала хроническим гайморитом много лет. Проколы не помогли, гноя не оказалось, а было воспаление придаточных пазух носа. А потом я перенесла

операцию на гайморовой пазухе (появилась гнойная киста). Еще я мучилась от воспаления тройничного и затылочного нервов. Неоднократно лежала в боль-

ницах, но результат лечения был временным.

В энциклопедии народной медицины нашла рецепт лечения с помощью **комнатной герани**. Стала срывать листочки этого растения (у меня дома 2 горшка с ним), слегка разминать, прикладывать к проблемным местам и завязывать шарфиком из козьего пуха. Состояние улучшилось, но один цветок вскоре остался без листьев. Тогда я решила из второго цветка приготовить масляный настой.

Прокрутила герань через мясорубку, залила **льняным маслом** (я считаю, оно целебнее подсолнечного), настояла 2 недели на окне на солнце, процедила, отжав сырье.

Готовое средство втирала в больные участки, крылья носа, смазывала ноздри внутри и даже старалась втянуть носом немного масла. Делала так каждый день на ночь в течение довольно длительного времени.

Месяца через два я заметила, что невралгия меня больше не беспокоит, нос очистился (до этого годами не могла обойтись без носового платка). Прошло уже полгода после моего лечения, ухудшений нет. Даже не верится, что настолько простое средство так помогает.

У меня уже выросла новая герань, для профилактики сделаю еще масло.

*Т. ЯКОВЛЕВА,
г. Балашиха Московской области.*

Эхинацея убережет от простуды

С возрастом нужно тщательнее заботиться о своем здоровье, помогать организму различными средствами.

Для того чтобы стимулировать обмен веществ, я употребляю чудную настойку на **кедровых орешках**. Рецепт очень простой. Скорлупу орешков (я рас-

калываю орехи на несколько частей и использую скорлупу вместе с ядрами) залейте водкой или медицинским спиртом так, чтобы жидкость была выше уровня орешков на 1 см. Настаивайте 2 недели, затем процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке настойки с небольшим количе-

ством воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Это средство благотворно влияет на обмен веществ, устраняет любые воспалительные процессы в организме. Достаточно провести 1–2 оздоровительных курса в летние месяцы.

А в сезон гриппа и простуды чтобы уберечь себя от заболевания, я использую такой рецепт.

2 ст. ложки травы **эхинацеи** кладу в темную бутылку, наливаю туда 2 рюмки водки, плотно закрываю и настаиваю 2 недели. Затем процеживаю и соединяю

спиртовую смесь с пол-литровой банкой меда, все хорошо перемешиваю.

1–2 ч. ложечки этого иммуноукрепляющего состава вместе с чаем надежно защищают от простуды.

Эхинацея, которую считают королевой среди повышающих иммунитет средств, поможет избежать недуга, а мед наполнит все клеточки организма солнечной энергией майских лугов.

*Н. ФЛИССАК,
Хабаровск.*



ФИТОаптечка

При заболевании верхних дыхательных путей поможет вереск. Заваривайте его как чай и пейте 3 раза в день. Я этим настоем поила даже телят, когда он кашлял.

М. ГИЛЕВА, д. Тельканово Ильинского района Пермского края.

Горчица заменит таблетки

Эффективное действие горчицы я ощутила на себе, а также мои родственники и знакомые оценили ее по достоинству.

Горчичный порошок используют для приготовления горчичников, ванн (на ванну берется 200 г порошка, для детей достаточно 100 г).

Горчичные ванны улучшают **кровообращение, облегчают отхождение мокроты при кашле.**

При простуде рекомендуется растереть подошвы ног и грудь скипидаром или керосином (очищенным), поставить горчичники на грудь и верхнюю часть спины, накрыть полотенцем и положить сверху грелку.

При насморке ставят на пятки горчичники, забинтовывают ступни фланелью, надевают теплые шерстяные носки и держат

примерно 1—2 часа. Затем горчичники нужно снять и некоторое время быстро походить.

Лучше всего процедуру делать на ночь перед сном, насморк после этого быстро проходит.

При головной боли горчичники кладут между лопатками или на икры ног. Этот способ особенно хорошо помогает при повышенном артериальном давлении.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.



ФИТОаптека

Я расскажу о средстве от сильного кашля, которое мне очень помогло. Возьмите 4 грецких ореха в скорлупе, 1 ст. ложку цветов бузины и столько же темного меда. Все компоненты залейте 0,5 л воды и доведите до кипения. Процеженный отвар пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В. МОХОВИЦЫНА, г. Яровое Алтайского края.

Спасибо прополису!

Много лет назад, переболев гриппом, я получила осложнение — хроническую пневмонию. Лечилась в стационаре, ездила в санатории. Но в то время жила и работала я в городе, где находился

хлормagneиный завод, который не способствовал выздоровлению.

Когда я начала лечиться **масляным раствором прополиса**, результат меня порадовал. Прополис — это чудо-лекарство, ко-

торое обладает бактерицидным, антимикробным и спазматическим свойствами.

Для приготовления 5%-ного раствора (для детей) смешайте 25 г прополиса с 0,5 кг сливочного несоленого масла, а 10%-ный используют для лечения взрослых и детей от 14 лет. В этом случае на 0,5 кг сливочного несоленого масла берут уже 50 г прополиса.

Прополис мелко порежьте ножом или натрите на крупной терке. Сливочное масло поместите в эмалированную кастрюлю. Приготовьте тазик, положите на дно металлическую подставку, налейте воды, поставьте на огонь и доведите до кипения.

В кипящую воду поставьте кастрюлю со сливочным маслом на 10 минут, оно должно растопиться на 80%, кипятить не надо. Затем высыпьте в кастрюлю измельченный прополис и постоянно размешивайте его ложкой в течение 20 минут.

Вот критерии готовности средства:

- ◆ верхний слой — желто-коричневая пенка,
- ◆ средний слой — прополисное масло,
- ◆ нижний слой — осадок.

Снимите кастрюлю с плиты, процедите содержимое в банку через марлю, сложенную в 2 слоя.

Получившееся прополисное масло закройте блюдцем и остудите. Храните средство в холодильнике в банке под пластмассовой крышкой.

Взрослым нужно принимать по 1 ст. ложке прополисного масла в теплом виде 2 раза в день, утром за час до еды и вечером через 2 часа после еды, запивая подогретым молоком.

Детям достаточно по 1 ч. ложке средства.

Малышам до года можно добавлять прополисное масло в бутылочку с молоком и давать через соску. Так я вылечила 8-месячного ребенка, у которого была затяжная пневмония и ему антибиотики не помогали. Перед употреблением прополис нужно растопить.

Вместе с масляным раствором прополиса полезно использовать и **горчичную лепешку**. Возьмите 1 ч. ложку сухой горчицы, 8 ст. ложек ржаной муки или муки второго сорта и 0,5 стакана теплой воды.

Замесите крутое тесто, как на домашнюю лапшу, раскатайте толщиной примерно в 0,5 см.

Заверните лепешку в марлю, подогрейте на горячей кастрюле и положите на спину между лопатками, ниже нельзя. Укройтесь махровым полотенцем и держите такой компресс до 6 часов (в зависимости от чувствительности кожи). Детям достаточно 2 часов такого лечения. Повторять процедуру мож-

но через день. Курс лечения — 7–10 раз.

В сочетании с прополисом горчичная лепешка дает прекрасные результаты, воспаление в бронхах и легких проходит. Испытано на себе.

*А. НЕЧАЕВА,
г. Николаевск
Волгоградской области.*

Сладкие шишки тоже лекарство

Сколько себя помню с раннего детства, в нашей семье против простуды, кашля, ангины и подобных недугов всегда использовали **сосновый мед**. Позже я читал о нем как о проверенном веками народном средстве от бронхолегочных заболеваний, в том числе и астмы.

Готовится сосновый мед так: 1 кг свежих **сосновых почек** (собирать их лучше ранней весной в полнолуние) хорошенько промойте в проточной холодной воде, положите в эмалированную кастрюлю, залейте 2 л холодной очищенной или родниковой воды, закройте крышкой и постепенно доведите до кипения на слабом огне. Кипятите 15–

20 минут, затем отвар слейте, долейте холодной воды до первоначального объема, положите 2 кг сахара и варите как варенье.

Полученный сироп вылейте в стерильную банку и герметично закупорьте. Хранится мед достаточно долгое время. Принимать его нужно по 1 ст. ложке с теплым молоком или чаем.

В одном журнале я нашел и другой рецепт приготовления соснового меда.

200 зеленых смолистых **сосновых шишек** расплющите на деревянной доске деревянным молотком, залейте 2 л холодной очищенной или родниковой воды в нержавеющей или на худой конец алюминиевой кастрюле (но

не эмалированной) и поставьте на огонь. Когда вода закипит, добавьте 2 кг сахара, хорошенько размешайте до полного его растворения и снова доведите до кипения. Варите 2 часа, помешивая. Полученный отвар слейте, это и будет сосновый мед. Хранить его нужно в бутылках из темного стекла.

При кашле, ларингите и фарингите принимайте по 1 ч. ложке этого средства.

А сваренные **шишки** снова залейте 2 л воды, доведите до кипения и варите 2—2,5 часа до получения густого варенья, которое потом переложите в стерильную посуду и закройте полиэтиленовой крышкой. Хранится такое варенье очень долго.

При кашле возьмите сладкую шишечку и жуйте до тех пор, пока она совсем не размочалится и не потеряет сладкий вкус.

А. ЗИБОРОВ, Самара.



ФИТОаптечка

Есть у меня хороший рецепт от такой неприятности, как осиплость голоса.

Одну среднюю очищенную морковь надо порезать небольшими кубиками и сварить в 0,5 л молока. Отвар процедить, морковь протереть через сито, а затем добавить ее в молоко. Выпить следует в течение дня небольшими порциями в теплом виде.

Г. БОБРИК, Брест, Беларусь.

Фитотерапия от гриппа

Настой из **мать-и-мачехи** заменим при простудных заболеваниях. Я сама собираю цветки и листья этого растения и сушу на зиму.

1 ст. ложку сухого сырья заварите стаканом кипятка, дайте

настояться, процедите. Пейте по стакану настоя 4—5 раз в день.

Еще поделюсь проверенным рецептом **от гриппа**.

Смешайте стакан **малины**, 1 ст. ложку **меда**, 1 ст. ложку **сливочного масла**, 0,5 ч. ложки пи-

твевой **соды**, 1 ст. ложку **коньяка**. Съешьте всю смесь на ночь. Это очень эффективное средство.

Детям нужно уменьшить дозу вдвое и не добавлять коньяка. **От насморка** я выжимаю из све-

клы сок, довожу его до кипения, остужаю и закапываю в нос по целой пипетке (внуку — по 5 капель).

*Т. КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской области.*

Живите без кашля!

Я расскажу, как избавиться от сильного кашля.

4 **грецких ореха** в скорлупе, 1 ст. ложку цветов **бузины** и столько же темного **меда** залейте 0,5 л воды и доведите до кипения. Процеженный отвар пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Прекрасно справляется с кашлем чай, приготовленный из **льняного семени**, который принимают в течение недели.

При хроническом кашле попробуйте полечиться так: комочек **смолы белой черешни** величиной с орех сварите в 1 л воды. Отвар процедите, добавь-

те 200 г меда, 3 **гвоздичных бутона** и **имбирь** на кончике ножа. Принимайте до еды по 1 ст. ложке утром и вечером.

Детям хорошо помогает такое средство: соедините 100 г **меда**, 100 г свежего **сливочного масла**, **пакетик ванилина**. Давайте ребенку 3 раза в день по 1 ч. ложке смеси.

А можно еще **картофелину**, **головку лука** и **яблоко** залить 1 л воды и варить, пока не выкипит примерно половина воды. Принимают отвар 3 раза в день по 1 ч. ложке.

*В. МОХОВИЦЫНА,
г. Яровое Алтайского края.*

Целебный водопад

Ежегодно мы боремся с простудными заболеваниями и знаем не понаслышке о синусите, гайморите, фарингите, отите...

А чтобы избежать развития болезни, нужно лишь соблюдать правила гигиены. Например, в холодное время года сле-

дует ежедневно очищать слизистую оболочку носа.

Промывание делают так: в 200 мл кипяченой теплой воды размешивают 1 ч. ложку **соли** с верхом и добавляют 5—8 капель **йода**, затем наливают в ладонь немного раствора и втягивают его сначала одной ноздрей, потом другой. При правильном выполнении процедуры вода будет выливаться либо через половинку носа, либо через рот, что еще лучше. Процедуру повторяют 2—3 раза.

В соленый раствор можно добавить отвар **душицы**, **зверобоя**, **мяты**.

Русские знахари предлагают промывать нос соком красной

свеклы, **серебряной водой** или очень слабым настоем **чистотела**: 1 ч. ложку травы заливают 1 л воды, кипятят 1 минуту, настаивают 2 часа.

Когда вы привыкнете к процедуре промывания носа и будете делать ее постоянно, многие болезни пройдут мимо вас. Я благодаря такой профилактике уже несколько лет не болею простудными заболеваниями. Просыпаясь утром, я начинаю очищать нос, а затем съедаю зубчик чеснока, который тщательно пережевываю и ничем не заедаю (эту процедуру повторяю вечером).

Н. ПАВЛОВА,

*Бабаевский район
Вологодской области.*

Калина защитит от простуды

Вкус и аромат калинового чая мне знаком с детства. Моя бабушка обязательно готовила этот напиток, если в семье кто-либо заболел простудой.

Она брала несколько маленьких веточек **калины**, заливала их кипятком, настаивала и давала пить в теплом виде. Надо сказать, что помогал этот целебный

чай замечательно, ведь калина обладает выраженным противовоспалительным, потогонным и жаропонижающим действием, поэтому при простуде и других вирусных заболеваниях это первое лекарство.

Позднее я очень заинтересовалась полезными свойствами калины, посадила это расте-

ние у себя на даче. Оказывает-ся, в ярко-красных плодах калины содержится в 2 раза больше витамина С, чем в цитрусовых (лимонах и апельсинах), поэтому при авитаминозе рекомендуется ежедневно съедать по трети стакана свежих ягод калины, которые с первыми заморозками становятся довольно сладкими.

Есть в плодах калины и витамин Р, каротин, пектин, органические кислоты, дубильные вещества.

В народной медицине калина нашла самое широкое применение. Калиной лечат бронхит,

гипертонию, онкологические заболевания, сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца, физическое истощение, кровотечение.

Но как бы ни была хороша калина, у нее, впрочем, как и у всех растений, есть противопоказания.

Не следует увлекаться плодами калины людям с тромбофлебитом, повышенной свертываемостью крови, гипотонией (пониженным артериальным давлением), а также гастритом с повышенной кислотностью.

*Г. БОБРИК,
Брест, Беларусь*

Рецепты для больного горла

Хочу предложить читателям наш проверенные рецепты лечения различных заболеваний. Надеюсь, они помогут кому-нибудь так же, как и нам.

Когда у меня обостряется хронический **фарингит**, для борьбы с ним я беру настойку календулы и облепиховое масло.

Полощу горло настойкой календулы и смазываю его облепиховым маслом (особенно на

ночь), результат появляется быстро.

Еще я знаю эффективный способ лечения **насморка**. Для этого нужно взять небольшой чайничек для заварки чая или маленькую баночку, положить туда 1—2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, и вдыхать целебные пары несколько раз в день. Насморк после этого проходит очень быстро.

Это средство также хорошо помогает от **бронхита, гайморита и других заболеваний верхних дыхательных путей**. Но, как и любые препараты, настой

не следует использовать дольше месяца подряд, нужно делать перерывы.

*М. КОРОБКИНА,
Витебск, Беларусь.*



Полезный совет

Чтобы избавиться от простуды, смешайте цветки бузины черной с листьями мяты, цветками ромашки и липы (все в равных частях).

1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипящей воды и укутайте. Дайте настояться, процедите и выпейте в горячем виде.

*З. САЖНЕВА,
г. Рассказово Тамбовской области.*

Боремся с кашлем

После гриппа у меня возникло осложнение — воспалилась плевра и мучил сильный кашель с мокротой, но я не стал принимать таблетки, а начал лечиться своим методом.

3 ст. ложки нарезанных веточек кедра сибирского (с хвоей), 2 ст. ложки измельченного листовенничного трутовика и пучок лишайника уснеи (маральего сена) смешивал, заваривал кипятком в литровом термосе со стеклянной колбой (в такой посуде дольше сохраняется тепло и не происходит окисления), настаивал ночь. Пил по 100 мл

4—5 раз в день за 20—30 минут до еды или через час после нее (наливал настой из термоса сквозь марлю, сложенную в 2 слоя). Через 30 минут после приема настоя желательно пить медовую воду.

Когда средство заканчивалось, мыл термос с крышкой и вновь заваривал в нем сырье. Лечился так на протяжении месяца.

Первое улучшение я почувствовал через 2 дня после употребления настоя. Вскоре я полностью выздоровел. Кроме того, мне удалось похудеть, ведь тру-

товик и кедр связывают жиры и выводят их из организма. После лечения у меня также улучшилось состояние печени.

Этот настой — уникальный природный антибиотик, который

помогает справиться со многими болезнями, не оказывая при этом побочных эффектов.

*В. СЕРОВ,
п. Панагино Куйтунского района
Иркутской области.*

Кашляешь? Прими... подорожник

Молодые нежные листья подорожника мелко порежьте и вместе с медом или сахаром уложите в стеклянную банку слоями толщиной в 1 см.

Уминая ложкой всю массу, доверху заполните банку, закройте крышкой и дайте настояться в темном, прохладном месте 2 недели. Затем сироп процедите и поставьте на хранение в темное прохладное место. Этот лечебный сироп хорошо помога-

ет при воспалении верхних дыхательных путей, кашле, приводит к отхаркиванию мокроты. Также средство эффективно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Гущу отожмите через марлю, добавьте в нее немного соли, соды, ванилина, муки. Замесите нетугое тесто и испеките вкусный пирог к чаю.

*М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.*



ФИТОаптека

Когда у меня начинается ангина, я полощу горло раствором соды, крупной соли, фурацилина (растворяю таблетки в воде) каждые 2–3 часа. Но лучше всего мне помогает настой из листьев эвкалипта. Если ангина не очень сильная, прикладываю к горлу холодный творог из холодильника. Хорошими средствами против этого заболевания являются алоэ и имбирь.

Т. КУДРЯВЦЕВА, Тверская область.

Простуду лечим отварами

Поделюсь рецептами, которыми наша семья успешно пользуется для лечения простудных заболеваний, бронхита.

Смешайте 1 часть плодов фенхеля, 1 часть цветков бузины, 1 часть семян пажитника сенного, 2 части травы фиалки трехцветной и 2 части липового цвета.

1 ст. ложку измельченного сбора залейте стаканом холодной воды, настаивайте в течение 2 часов.

Затем поварите несколько минут, остудите и процедите.

Выпейте отвар (в теплом виде) за день.

Это средство хорошо помогает при кашле, хроническом бронхите, трахеобронхите.

При первых симптомах заболевания эффективно принимать ножные ванны с добавлением порошка **горчицы** по 10 минут.

*Л. АГЕЕВА,
г. Нытва Пермского края.*

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!** Звуки передаются без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Работает от батареек.

Цена — 1530 руб.

Пр-во КНР.



Парник за 15 минут!

Хотите поставить парник на участке? Но строить его недешево, да и времени потратите много. Складной парник **ставится за 15 минут!** Он **надежен**, не гниет (из ПВХ), имеет удобные зажимы для пленки, а в сложенном состоянии занимает мало места. С ним вы сможете получать ранние и поздние урожаи.

В комплекте укрывной материал «Агротекс», рассчитанный на заморозки до -6°C.

Парник-2

(70×120×600 см) — **1990 руб.**



Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы **забудете об утомительной стирке вручную.**

«Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и не требует водопровода!

Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.

Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев!**

Пр-во: Россия.

Цена: 1640 руб. за 1 шт.,

1540 руб. от 2 шт. 20 Вт, 200 гр.



 **Звоните прямо сейчас!** Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России **БЕСПЛАТНЫЙ**); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

 **610026 г. Киров а/я10, отдел 52.** Оплата при получении на почте.

Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. **Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!**

Отправка заказов в течение 4 дней! @ www.mir-comf.ru

**МИР
комфорта**

ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородинина, 12, отдел 52. Товар сертифицирован! Реклама

Глина против ангины

Предлагаю читателям несколько испытанных рецептов, с помощью которых можно быстро избавиться от ангины.

Для меня эта болезнь была мучительной проблемой, поскольку всегда протекала в тяжелой форме, казалось, что я сейчас задохнусь или захлебнусь слюной, глотать не могла даже воду. Медикаменты помогали слабо, поэтому начала искать народные методы борьбы с этим опасным заболеванием и сейчас научилась укрощать ангину при первых ее признаках.

Очень хорошо помогает полоскание горла раствором **лимонной кислоты** (0,5 ч. ложки порошка на стакан воды комнатной температуры).

Если нет лимонной кислоты, то можно взять в рот ломтик **лимона** (очищенный от кожуры) и держать его поближе к горлу, посасывая и глотая сок. Делают процедуру каждые час-полтора, облегчение наступает быстро.

Возьмите кусок любой **глины** и слепите из нее продолговатую лепешку толщиной 1–1,5 см.

Глина должна быть мягкой, как тесто. Наложите эту лепешку на горло, а сверху закрепите теплым платком. Через 2–3 часа компресс можно снять. Несколько таких процедур не оставят от ангины и следа. Для каждой процедуры нужно брать свежую глину, а использованную желательнее выбросить или закопать.

При гнойной ангине налейте в стакан теплого **пива**, добавьте в него 10–15 капель 10%-ной настойки **прополиса** (продается в аптеке) и полощите этой смесью горло как можно чаще.

*В. КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская
Ростовской области.*

Потомственная ведунья

- ★ Решение личных проблем по фотографии и без.
- ★ Приворот. Отворот.
- ★ Снятие порчи. Защита.
- ★ Стаж более 30 лет.

сначала - результат!
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.
www.zinaida-magija.ru

Реклама

Глава IV

Когда болят суставы

Лебеда снимает воспаление

Хочу поделиться с читателями рецептами, которыми не раз пользовались мои родители.

При ревматоидном артрите воспаляются, как правило, суставы нижних конечностей. Как себе помочь?

◆ Возьмите 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки, хорошо перемешайте. Применяйте в виде компресса на суставы.

◆ Свежие листья сирени прикладывайте к больному суставу.

◆ Листья лебеды испеките в золе, заверните их в мокрую тряпку и прикладывайте к суставам.

◆ Смешайте 50 г меда и 50 мл урины (лучше детской), подогрейте, смесь нанесите на плотную бумагу и сделайте компресс.

◆ А вот рецепт старинной уральской мази. Соедините 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавьте парафин, в результате получится масса наподобие крема.

Поставьте ее в теплое место на ночь, после чего мазь готова к употреблению.

На ночь пораженные участки тела натирайте мазью до тех

пор, пока кожа не станет сухой. Утром ополосните теплой водой.

*Л. РОЗАНОВА,
г. Инза Ульяновской области.*

Посадите в саду санберри

Еще в школьные годы я упала с качелей и сильно ушибла колено: оно распухло и стало синим.

Мама лечила меня 10 дней. Чтобы снять отек и убрать боль, в холщовый мешочек насыпала 1 стакан **овса**, опускала его на 5 минут в очень горячую воду, потом прикладывала на колено, а сверху завязывала шарфом. Так делала 3 раза в день и на ночь. Я и сейчас внукам от ушибов прикладываю мешочки с овсом днем и на ночь, быстро помогает. Сняк мой мама смазывала смесью **сока подорожника и с вазелином**. Около нашего дома росло много подорожника, мы его всегда на зиму сушили и делали сок — это прекрасное противовоспалительное средство.

А недавно я упала в подъезде. От этого падения особенно пострадало колено, у меня артрит. Сосед помог добраться до квартиры. Выпила я стакан чая с пу-

стырником, успокоилась и принялась лечить колено.

Сделала легкий массаж вокруг коленной чашечки. Затем взяла 1 ст. ложку аптечного скипидара, выжала сок **лимона**, марлевую салфетку смочила в этой смеси и наложила компресс на колено, после чего легла на 2 часа.

Сок лимона содержит кислоты, минеральные вещества, глубоко проникающие в ткани и оказывающие противовоспалительный эффект, а еще он расширяет кровеносные сосуды, усиливая кровообращение и питание клеток. Такое же действие и у **скипидара**.

Я чувствовала, как тепло и благодать разливаются по всей ноге, боль уходит. На ночь приложила к больному колену другую салфетку, смоченную в настое травы **арники горной**. Утром после такого лечения мне стало намного лучше. Я эти два

средства чередовала в течение 5 дней. Боль прошла.

Я сделала перерыв на неделю и принялась лечить колено по совету соседки по саду: прикладывала компресс из мятых ягод садовой **санберри**. Эта уникальная ягода при умелом использовании лечит все болезни от макушки до пят. Многие садоводы выращивают санберри. Главное достоинство этого растения заключается в том, что оно восстанавливает обменные процессы и иммунитет организма.

Листья и цветы я прокручивала в кофемолке и соединяла с ягодами. Получившуюся смесь принимала по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Компрессы делала днем и на ночь через день. Так лечилась месяц.

Болей в колене нет уже третий месяц. Хожу легко, даже делаю приседания 2 раза в день по 30—50 раз. Результатом лечения очень довольна, а особенно тем, что обошлась без медикаментов.

Для закрепления эффекта и профилактики я делаю настойку на водке из этих ягод **санберри** и **золотого уса**.

1 стакан ягод разминаю, заливаю 0,5 л водки, добавляю 2 больших измельченных листа золотого уса, настаиваю 10 дней, пью утром и до обеда по 1 дес. ложке в течение 2 недель, затем делаю перерыв на 1 неделю и снова провожу лечение. В течение года нужно сделать несколько таких курсов, особенно полезно пропить настойку осенью и весной.

Когда пила настойку из санберри и золотого уса, у меня снизились сахар в крови и холестерин, нормализовалось давление. Как я радовалась, не передать.

В этом году у меня был небольшой урожай этих ценных ягод, а этой весной выделяю под санберри целую сотку земли.

Л. ШУМИХИНА,

Кирово-Чепецк Кировской области.



Полезный совет

При проблемах с позвоночником делайте медово-картофельный компресс. Нужно натереть сырой картофель, смешать с медом в пропорции 1:1. Потом сделать из этой смеси компресс на больное место и держать до легкого жжения.

Компресс обладает согревающим, обезболивающим эффектом. Но только накладывайте не на сам позвоночник, а вдоль него.

Мазь из хмеля снимает боль при ушибах и синяках, помогает при радикулите. Надо растереть 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла и смазать смесью больные места.

Н. СЛИНЬКО,
г. Крымск Краснодарского края.



ФИТОАптечка

Поделюсь рецептом эффективного средства с теми, у кого остеохондроз и болит спина. Натрите на терке или пропустите через мясорубку 1 головку чеснока, залейте доверху медом. Распределите смесь на куске бинта или марли и приложите к спине. Сверху накройте вторым куском марли, потом шерстяным платком или полотенцем и полежите так 15–20 минут. Снимите компресс и смажьте спину вазелином.

Поверьте, этот способ очень хорошо помогает!

С. САРАТЦЕВА, ст. Разгон Тайшетского района Иркутской области.

Что остановит остеоартроз

Кроме лечебной гимнастики, растираний, физиолечения остановить развитие болезни можно и с помощью правильно отрегулированного питания.

Лишний вес часто становится толчком к развитию остеоартроза. Болезнь поражает те суставы, на которые приходится максимальная нагрузка: тазобе-

дренные, коленные, голеностопные, плечевые.

Диета очень важна! Желательно включать в рацион больше продуктов, богатых флавоноидами (**вишню, чернику, ежевику**), соединениями серы (**чеснок, лук, капусту**). А вот от продуктов семейства пасленовых стоит отказаться. Ученые

пришли к выводу, что **остеоартроз можно победить, если забыть о картофеле, томатах, баклажанах, перце.**

Добавление в пищу некоторых микроэлементов и витаминов может улучшить состояние пациентов с заболеваниями суставов. К таким добавкам относятся **витамины С, Е, В₃, В₅, В₆, цинк, бор и медь.**

Также при остеоартрозе очень полезно есть **рыбу и морепродукты.** Предпочтение лучше отдать мидиям, скумбрии, лососю, сельди. Известно, что в жирных сортах рыбы содержатся ценные омега-3 кислоты, которые улучшают эластичность хрящевой ткани.

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

Компресс для опухших суставов

Вот рецепт от заболеваний суставов, которым я лечила мужа и которым пользуюсь теперь сама.

На 1 л водки возьмите 50 свежих лавровых листьев, 100 мл нашатырного спирта, по флакону меновазина и камфорного спирта, 30–40 капель йода.

Все ингредиенты соедините и настаивайте 2 недели в темном теплом месте. Готовым средством натирайте больные суставы.

Если суставы опухли, делайте компрессы с этой настойкой.

Кусок хлопковой ткани намочите в подогретой настойке и приложите к проблемному ме-

сту. Предварительно смажьте больной сустав каким-нибудь маслом или вазелином, чтобы не было ожога. Сверху накройте вощеной или компрессной бумагой и обмотайте теплым шерстяным платком.

Вот еще один рецепт. **Смешайте 1 ч. ложку сухой горчицы, 2 яичных белка, 1 ст. ложку скипидара и 2 ст. ложки камфорного спирта.** Втирайте состав в больные места.

Принимайте еще таблетки **кальция** с несколькими каплями **рыбьего жира.** Это поможет суставам.

*В. КРИВОШЕЕВА,
г. Апшеронск Краснодарского края.*

ХОЛЕСЕНОЛ АРТИШОК! ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!

Всего одной капсулы в день достаточно - и все это благодаря новому инновационному экстракту АРТИШОКА, который лег в основу современного средства для защиты печени «Холесенол АРТИШОК».

Мы все хорошо знакомы с препаратами для защиты печени, сделанными на основе расторопши, экстракт расторопши - отлично зарекомендовавшее себя средство. Однако бум или можно сказать мода на расторопшу привели к дефициту качественного сырья, то есть расторопши, выращенной по всем агротехническим правилам. В Германии также часто можно встретить препараты из расторопши, но гораздо чаще немцы используют для очистки печени и защиты ее от токсинов экстракт **артишока**. Почему? Да потому что «бюргеры» слишком любят побаловаться пивком и жирными сардельками к нему, а печень, как известно, долго этого терпеть не может. И именно **артишок** наилучшим образом справляется с детоксикацией печени и восстановлением ее клеток. Однако «одна голова хорошо, а две лучше», как гласит уже русская поговорка, и нашим фармацевтам пришла в голову идея объединить все лучшее, что дает печени **расторопши** и **артишок**. Так на основе экстрактов двух растений был получен современный натуральный препарат для защиты печени - «Холесенол Артишок», содержащий концентрированный экстракт артишока немецкого производства. Помимо высокой эффективности, «Холесенол Артишок» весьма удобен, так как в день требуется всего одна капсула и Ваша печень будет защищена. Для пожилых людей, принимающих большое количество различных лекарств, «Холесенол Артишок» является отличной поддержкой, так как быстро очищает печень от продуктов распада химических субстанций. Кроме того экстракт артишока нормализует аппетит и благотворно влияет на весь процесс

пищеварения, что особенно важно летом, когда пикники на природе и выезды на дачу с шашлыками и возлияниями усугубляют и без того непростую жизнь нашей печени. «Холесенол Артишок» хорош как для разового применения, помогает справиться с внезапно возникшей болью, так и применение полного курса препарата закрепит эффект, настроят печень на правильный ритм. Еще одно фантастическое свойство экстракта артишока открыли в Южной Корее, оказалось, что он прекрасно снимает алкогольное опьянение, ускоряя детоксикацию алкоголя печенью в 4 раза. Если кто-нибудь из Ваших друзей внезапно перебрал - предложите ему выпить сразу 4 капсулы препарата и через полчаса Вы будете иметь абсолютно трезвого спутника. Вот такие чудесные и разнообразные эффекты могут оказывать натуральные препараты. Спрашивайте в аптеках!



www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
RU.77.99.11.003.E.009746.04.11 от 11.04.2011

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. - выходной). Имплотзия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12

Рига: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09

Обезболивающая растирка

Проблемы с ногами появились у меня уже давно, мучают боли в коленях. Помогает мне обыкновенный лопух, а также гепариновая мазь. Я смазываю больные колени мазью, сверху кладу лопух, обвязываю тканью и держу этот компресс несколько часов. Иногда использую одну мазь или один лопух.

От болей в суставах существует и такое средство. Возьмите 1 бутылку медицинского спирта, 3 флакона йода, 1 пачку анальгина и 1 бутылку наша-

тырного спирта. Все перемешайте и дайте настояться в прохладном месте 21 день, периодически взбалтывая. Готовым препаратом растирайте беспокоящие места 3–4 раза в день, боль исчезнет на 2-е сутки.

Муж соседки постоянно жаловался на боли в пояснице, порекомендовала ему полечиться по вышеописанному рецепту, в результате сосед встал на ноги.

М. АБРАМОВА

с. Эдиссия Ставропольского края.

Снадобье из омелы

В древнегерманских мифах омелу неслучайно называли ветвью исцеления. Попробуйте воспользоваться рецептами, которые избавят от суставных болей.

3 части мелко измельченной **омелы** смешайте с 2 частями свежего **свиного сала** и варите 1,5 часа. Процедите, добавьте 1,5 ст. ложки **воска** и 1 ч. ложку **камфары**, подогрейте (не кипятите), хорошо перемешайте. Го-

товое снадобье втирайте в больные места.

Для растираний при ревматизме, остеохондрозе, радикулите, полиартрите можно приготовить настой.

2 ст. ложки омелы залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут. Затем процедите и втирайте в суставы.

О. КЛИМОВА,

г. Анапа

Краснодарского края.

Кальций в скорлупе

Четыре года назад я сломала ногу и 2 позвонка. Сейчас появились проблемы с пяточными костями. Врачи сказали, что останусь инвалидом, но я настырно все кручусь, работаю по дому.

Когда лежала в больнице, принимала кальций для укрепления костей. Травматолог увидел, как мы всей палатой покупаем лекарства, и посоветовал принимать скорлупу от домашних яиц.

Выписалась из больницы и первым делом приготовила себе

лечебное средство. Сначала хозяйственным мылом вымыла скорлупу, просушила и пропустила через кофемолку.

Принимала порошок утром и вечером по чайной ложке во время еды. В результате быстро пошла на поправку, через 3 месяца сняли с меня аппарат Елизарова, и я начала сама ходить, все зажило.

Если кому-то поможет мой совет, буду очень рада.

*А. ХАМИДУЛЛИНА,
г. Елабуга, Татарстан.*

При мышечных болях

Поделюсь рецептом действенного средства при мышечных болях.

Возьмите полностью распустившиеся цветы белой лилии, заполните ими бутылку из темного стекла наполовину, залейте спиртом так, чтобы сырье было покрыто на 2 пальца. Плотнo закройте сосуд крышкой и поставьте в темное, прохладное место. Через 6 недель настойка готова.

Натирайте беспокоящие места, и боль быстро утихнет. А если вдруг уколете или порежете

палец, появится нарыв, достаньте лепесток лилии, приложите к ране, забинтуйте, накройте кусочком пергаментa или заклейте пластырем. На другой день палец заживет.

Этим средством полезно протирать лицо по утрам вместо лосьона. Вскоре вы наглядно убедитесь в чудодейственной силе белой лилии. Настойку можно использовать целый год.

*Т. МОРОЗ,
г. Мозырь Гомельской области,
Беларусь.*



ФИТОаптека

Радикулит и остеохондроз я лечу так. Смешиваю в бутылке по 100 г масла камфорного и спирта (этилового и нашатырного) с двумя коробками 2%-ного новокаина, взбалтываю смесь, и лекарство готово.

Перед натиранием сначала прогреваю спину, шею, а потом закутываюсь. Мне помогает.

Г. ДОГАДОВА,

с. Ильино-Заборское Семеновского района Нижегородской области.

Чудесное средство — горчица

При артрите эффективны следующие средства:

Смешивают 50 г камфоры, 40 г горчичного порошка и 100 г сырого яичного белка. В 200 мл спирта растворяют сначала камфору, затем горчицу. Отдельно взбивают белок. Соединяют оба состава и натирают им проблемные места на ночь.

Или берут 100 г горчицы и 200 г соли, перемешивают до получения однородной массы и ставят в теплое место на ночь.

Готовое средство втирают перед сном в больные участки тела, утром смывают теплой водой.

Тщательно смешивают 50 г сухой камфоры, 50 г сухой горчицы и 10 г чистого спирта. До-

бавляют в смесь 6 яиц и снова хорошо перемешивают.

Получившимся составом смазывают перед сном беспокоящие суставы. Через 20 минут удаляют мазь с тела влажным полотенцем. Процедуру нужно проводить ежедневно, каждый раз готовя свежую порцию лекарства.

При ревматизме смешивают 100 г сухой горчицы и 200 г соли, добавляют 100 мл очищенного керосина. В результате получается смесь, напоминающая по консистенции сметану, ее нужно втирать в больные места на ночь, укутавшись потом чем-нибудь теплым.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск

Ставропольского края.

Суставам не повредит

Волчье лыко я считаю лучшим средством для растирания суставов.

Способы применения и дозировки:

2 спичечных коробка мелко порезанных веточек однолетнего прироста залить 0,5 л 70-градусного спирта. Настоять 2 недели. Растирать этим настоем 1–3 раза в день, особенно на ночь, можно любое больное место: суставы, поясницу, низ живота, область грыжи. Лечение

длительное, но результат будет хороший.

1 ч. ложку корней на 1 стакан воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 ч. ложке на ночь. Можно полоскать отваром горло при ангине.

20–30 г волчьего лыка отварить в 100 г воды, настоять 20 минут. Пить по 5 мл как успокаивающее и снотворное средство.

*А. КОРЕПАНОВА,
Воткинск, Удмуртия.*

Беспокоят ноги?

Хочу поделиться рецептом, который мне очень помогает при болях в суставах.

Налейте примерно 0,5 л холодной воды из-под крана (лучше сначала отстоять) в темную стеклянную бутылку. Вылейте туда бутылочку аммиака (продается в аптеке по 40 г), добавьте 1 ст. ложку крупной соли и 1 ст. ложку камфорного спирта (найдете в аптеке).

В растворе появится осадок в виде хлопьев. Чтобы хлопья исчезли, нужно встряхивать бутылку в течение 20–25 ми-

нут. Когда жидкость станет прозрачной, смазывайте ею больные места.

Эта процедура — не разогревающая, поэтому можно проводить ее как вечером, так и утром. Запах от средства долго не держится, исчезает через несколько секунд.

Я очень благодарна женщине, которая посоветовала мне это дешевое и простое в приготовлении средство. Теперь я крепко сплю, ноги больше не беспокоят.

*Ф. РОДИОНОВА,
Нижегородская область.*



ФИТОаптечка

Наверное, всем известны лечебные свойства картофельного сока. Его принимают при гастрите, язве желудка. Но, оказывается, сок картофеля помогает еще и при полиартрите. Моя знакомая упорно пила натощак по 1 стакану картофельного сока. Через год вылечила гастрит, а через три года она избавилась от изнуряющего полиартрита.

Н. ЛОБАЧЕВА, Витебская область, Беларусь.



Полезный совет

Чтобы избавиться от боли в коленях, смешайте 50 г камфорного масла с 3 ч. ложками нашатырного спирта и 1 ст. ложкой керосина. Готовой смесью натирайте больные колени на ночь, боль проходит.

*М. ЦЫМБАЛ,
Новороссийск Краснодарского края.*

Как я вылечил локоть

Два года назад после продолжительной работы на своем огороде я прилег отдохнуть на сырую траву, опираясь на локоть правой руки. День был теплым, солнечным, и я даже не подозревал, что могу простудить сустав.

На следующий день в правом локте почувствовалась тупая боль. Даже ведро воды было трудно нести. Шли дни, думал,

что боль пройдет сама по себе. Однако этого не происходило. И я взялся за лечение.

Прикладывал к суставу мешочек с каменной **солью**, нагретой на сковороде. Через несколько дней боль прекратилась, но после физической нагрузки сустав все равно давал о себе знать.

Я стал лечить больное место настойкой **золотого уса**, ко-

тую готовил сам. 15 «суставчиков» золотого уса заливал 400 мл водки, настаивал в темном месте 21 день. По истечении этого времени процеживал.

Готовое средство втирал в локтевой сустав, потом обвязывал его шерстяным шарфом. Лечился в течение 5 дней, в результате боль в суставе уменьшилась, но окончательно все же не исчезла.

Тогда я решил попробовать такой рецепт.

Смешивал 1 ст. ложку **подсолнечного нерафинированного масла**, 1 ст. ложку **натурального меда** и 1 ст. ложку **горчицы**, нагревал смесь на водяной бане 15 минут. После наносил мазь на сложенный в несколько слоев бинт и прикладывал на сустав, сверху закрывал тонкой пленкой и теплым платком. Каждое утро жена снимала мне этот компресс, после чего я мыл руку кипяченой теплой водой и повторял процедуру. Спустя неделю боль в суставе прекратилась, но стоило мне взять в правую руку тяжелый груз, неприятные ощущения возвращались.

Вскоре я встретил в Могилеве своего товарища, который окончил Витебский ветеринар-

ный институт, рассказал ему о своих проблемах, и он посоветовал полечить локтевой сустав **охлаждающе-разогревающим гелем с камфорой и ментолом**.

Ветеринарный врач сказал, что это средство используют при различных травмах и воспалительных процессах у лошадей, оно помогает улучшить обменные процессы в мышцах, связках и суставах.

Мне не составило труда приобрести лекарство в ветеринарной аптеке. Вечером перед сном я втирал гель легкими массажными движениями в локоть, потом обвязывал шерстяным шарфом для согревания и ложился спать. Утром шарф снимал.

Ощущения от геля были такими. Сначала шло охлаждающее действие эфирного масла эвкалипта и ментола. Кстати, эвкалиптовое эфирное масло стимулирует регенерацию тканей и способствует насыщению крови кислородом. Затем начиналось разогревающее действие камфоры и экстракта перца, которые снижали болезненные ощущения, стимулировали иммунную систему и ускоряли процессы восстановления тканей. При этом улучшилась микроцирку-

ляция крови, что обеспечивало устранение застойных явлений в суставе и уменьшало воспаление.

В составе геля содержатся еще такие, не менее полезные, ингредиенты: **глицерин, багульник болотный, корень окопника, листья бере-**

зы, эфирное масло гвоздики и другие. Из всех лекарственных средств, которые я применял, гель для лошадей оказался самым действенным. Благодаря ему я полностью вылечил свой локоть за 5 дней.

*С. БАРСУКОВ,
Могилев, Беларусь.*

Зеленые лекари

Моя жена перенесла инсульт и уже долгое время не ходит. Мы прожили с ней 50 лет, она всегда старалась помогать людям, у нее доброе сердце. Вот и сейчас жена решила поделиться некоторыми рецептами лечения больных суставов.

При атеросклерозе полезны следующие средства.

◆ За 30 минут до еды на протяжении 4–6 недель пейте по стакану березового сока. Потом сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

◆ 2–3 раза в день принимайте по 1 ст. ложке льняного масла во время еды в течение 1–1,5 месяцев. Через 2–4 недели перерыва продолжите прием.

◆ Соедините сок репчатого лука пополам с медом и ешьте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку измельченных сухих листьев грецкого ореха заварите 0,5 л кипятка, подержите 15 минут на водяной бане. Затем охладите, процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день

◆ Смешайте иван-чай (50 г), зверобой (20 г), пустырник (15 г) и листья березы (15 г).

1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте вместе с медом как чай.

◆ 2–3 ложки сухой травы хвоща полевого залейте в термосе 0,5 л кипятка, дайте настояться 1–2 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

◆ 300 г очищенных зубчиков чеснока пропустите через мясорубку, соедините с соком от 3 лимонов. Дайте средству настоять-

ся некоторое время, принимайте по 1 ч. ложке смеси (перед приемом банку с содержимым взбалтывайте), разводя в стакане кипяченой воды.

Мы с женой будем рады, если эти рецепты кому-нибудь помогут.

*Н. ЧЕРЕПОВ,
г. Щекино Тульской области.*

Мои друзья — сабельник и колган

Я хочу рассказать про чудодейственное средство для лечения заболеваний суставов — **сабельниково-калгановую настойку**.

Несколько лет назад благодаря ей мне удалось снять воспаление в суставах, улучшить их подвижность, избавиться от болей, ломоты и отеков. Настойка помогла и моей жене.

Для ее приготовления возьмите корневища — 200 г сабельника и 100 г калгана, залейте водкой в 3-литровой банке и настаивайте в течение 3 недель в темном месте. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Курс лечения — месяц. После перерыва на месяц (в тяжелых случаях — на 10 дней) проведите еще 2 курса. Эту настойку можно использовать и для растирания больных мест.

Чтобы приготовить **мазь**, возьмите в качестве основы 1 кг несоленого сливочного масла, свиного сала или 1 л растительного масла, поместите в сухую чистую эмалированную посуду и поддержите смесь на водяной бане.

В остывшую основу постепенно всыпьте измельченные в порошок корневища сабельника (200 г) и калгана (100 г).

Доведите смесь до однородного состояния, непрерывно растирая ее деревянной ложкой. Мешать нужно только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась.

Готовое средство в подогретом виде втирайте в больные места: шею, плечи, руки, ноги, спину, колени, затем укройтесь теплым шерстяным одеялом.

Но перед лечением необходимо **очистить суставы** от солевых

отложений. Для этого используйте такой рецепт.

5 г измельченного лаврового листа залейте кипящей водой (300 мл), кипятите на слабом огне 5 минут. Затем воду вместе с листьями перелейте в термос, настаивайте 4 часа. Настой процедите и пейте маленькими глотками, распределив все количество на 12 часов (сразу весь настой пить нельзя — это может вызвать кровотечение). Очистительную процедуру по-

вторяйте 3 дня, после чего сделайте перерыв на неделю. Затем снова проведите очищение в течение 3 дней.

Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее 1 раз в год, но после чистки кишечника и печени. Чтобы избавиться от заболеваний суставов, наберитесь терпения и поверьте в исцеляющую силу растений.

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

Пчелы спасли от подагры

Мне 65 лет, и я страдаю артритом, подагрой. Расскажу, как мне удалось улучшить состояние при этих заболеваниях.

Лечилась в больнице, санаториях, делала грязевой массаж, гимнастику, но все равно суставы так сильно болели, что даже передвигалась я с трудом.

Тогда муж начал лечить меня с помощью **пчел**, сажая каждый день по одной на проблемный сустав. Мне помогали до 40 пчел. В результате боли уменьшились, ходить стало легче.

На зиму я собрала мертвых пчел (подмор), залила их самогонном и настаивала 2 недели. Гото-

вую настойку втирала в колени и ступни каждый день на ночь, мне очень помогло.

Еще спасаюсь от суставных болей настойкой из **восковой моли**.

1 стакан личинок восковой моли заливаю 1 л водки, настаиваю 12 дней, процеживаю и принимаю по 0,5 ч. ложки утром и вечером до еды вместе с 0,5 стакана воды.

Этот состав омолаживает организм, растворяет холестерин, укрепляет сосуды.

А вот испытанный мною способ лечения **эрозивного гастрита**.

Утром натощак выпейте свежее домашнее яйцо, через 5 минут примите 1 ч. ложку прополиса или съешьте листочек алоэ, еще через 5 минут употребите 1 ч. ложку свежего сливочного масла.

Кушать после этого можно через 30 минут. Лечитесь так 10 дней. Этот способ помог не только мне.

При опоясывающем лишае смешайте траву таволги и календулы в пропорции 1:1, залейте водкой или самогоном и настаивайте в темном месте 10 дней.

Готовое средство используйте для компрессов. Эта настойка помогает и при герпесе.

От геморроя. В ведро положите раскаленный кирпич, а сверху насыпьте порезанный чеснок. Как только начнет дымиться, сядьте на ведро. Процедура замечательно лечит геморрой, буквально после 2-го раза вы забудете о своей проблеме.

Надеюсь, что кому-нибудь помогут мои советы.

*С. САМОЙЛОВА,
с. Мраково
Кугарчинского района,
Башкортостан.*

Универсальное уксусное лечение

В последнее время я все чаще стал пользоваться рецептами народной медицины, готовлю настойки, делаю мази, компрессы.

Уже более 10 лет использую для лечения домашний яблочный уксус, который делаю сам. Яблочный уксус с давних пор использовался не только как профилактическое, но и как лечебное средство. Им лечили хронический гастрит, ожирение, ан-

гину, гипертоническую болезнь, стоматит, грибковые заболевания, опоясывающий лишай, головную боль.

Вот несколько проверенных мною рецептов.

При ангине. Ежедневно полощу горло раствором яблочного уксуса (1 ст. ложку яблочного уксуса развожу в стакане теплой кипяченой воды) до тех пор, пока заболевание полностью не исчезнет.

При болях в горле. 1 ч. ложку яблочного уксуса растворяю в 0,5 стакана теплой кипяченой воды и полученным средством полощу горло каждый час. После проглатываю немного раствора внутрь. Курс лечения — до выздоровления.

От бессонницы. Для нормализации сна принимаю на ночь следующую лекарственную смесь: соединяю 3 ч. ложки яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда.

При сильной головной боли. Наливаю в эмалированную посуду 0,5 л воды и 0,5 л яблочного уксуса, ставлю на огонь и кипячу. Горячий раствор снимаю с плиты и медленно вдыхаю целебные пары до исчезновения головной боли.

От боли в суставах. Выпиваю стакан чуть теплой кипяченой воды с добавлением 2 ч. ложек домашнего яблочного уксуса и такого же количества томатного сока. Помогает.

При гематоме. Беру хлопчатобумажную ткань, смачиваю ее в растворе яблочного уксуса (смешиваю уксус с холодной водой в пропорции 2:1), отжимаю, прикладываю к поврежденному месту, накрываю полотенцем и обвязываю шерстяной тканью. Через некоторое время процедуру повторяю, и так 6 раз.

При носовом кровотечении. Нужно вводить в ноздри тампоны из мягкой хлопчатобумажной ткани, пропитанные яблочным уксусом. Если нет яблочного уксуса, советую промывать нос соленой водой.

При радикулите. Возьмите 3—4 корня хрена, пропустите через мясорубку, отожмите. Полстакана сока хрена соедините с 2 ст. ложками яблочного уксуса, полученной жидкостью натирайте спину на ночь.

Опоясывающий лишай. Оплакивайте проблемные участки тела неразбавленным яблочным уксусом 2—3 раза ночью и 4—5 раз в день. Лечение длится примерно 2 месяца.

Причиной многих заболеваний десен и зубов является бактериальный налет. Потому в целях профилактики ротовую полость рекомендую полоскать 2 раза в день (утром и вечером) раствором яблочного уксуса (2 ст. ложки уксуса на 1 стакан теплой воды). После этой процедуры нужно почистить зубы зубной пастой.

Яблочный уксус имеет противопоказание — его нельзя принимать внутрь при предъязвенном состоянии желудка.

В. КАРЕТНИКОВ,
Оренбург.



ОТ ЧЕГО РАСТЕТ ДАВЛЕНИЕ?

С нормальным давлением проживешь до ста лет!

Конечно, ягоды, собранные на даче, – еще не лекарство. Чтобы черноплодка спасала от давления, нужно ее в определенное время собирать и соответствующим образом обрабатывать. Например, чтобы черноплодка не сгущала кровь, из нее извлекают только действующее вещество – рутозид, остальные компоненты в дело не идут. Именно так и был создан натуральный препарат «А/Д-Норма».

Каждая капсула «А/Д-Норма» содержит в концентрированном виде необходимую для нормализации давления дозу природного рутозида. «А/Д-Норма» – это гарантия нормального давления и отсутствия побочных эффектов! Помимо черноплодной рябины в «А/Д-Норма» вошел экстракт плодов боярышника. Боярышник мягко и быстро успокаивает центральную нервную систему, усиливает сокращение сердечной мышцы, регулирует сердцебиение. И рутозид, и экстракт боярышника максимально оберегают сосуды от повреждений.

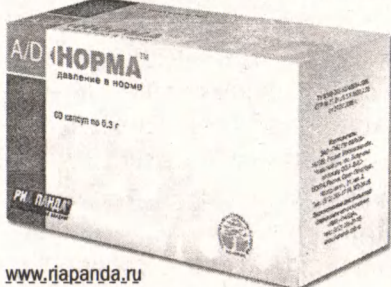
«А/Д-Норма» позволяет на долгие годы отдалить начало приема химически синтезированных препаратов, обеспечивая надежное опережающее защитное воздействие. Когда процесс только начинается, есть возможность задавить его развитие на корню, чтобы не подчинять потом запущенной гипертонии свою жизнь. В такой ситуации просто проведите курс «А/Д-Норма»: 2 месяца по 1-2 капсуле 2 раза в день – и вы надолго забудете о плохом самочувствии и дежурной таблетке в кармане.

Также в аптеках появилась новинка – «А/Д-Норма Форте»! Как известно, главной проблемой всех страдающих от гипертонии людей является давление на сердце. Оно вынуждено работать с удвоенной силой и зачастую не справляется с повышенной нагрузкой. Могут возникнуть тягостные ощущения, боли и перебои в работе сердца. Поэтому ведущие специалисты фармацевтического холдинга РИА «Панда» разработали новую «А/Д-Норма Форте», в которой кардиотоническое действие черноплодной рябины

и боярышника усилено особыми «сердечными» компонентами – экстрактами сушенцы топяной и софоры японской.

«А/Д-Норма Форте» регулирует работу сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм, укрепляет сердце, питая его необходимыми микроэлементами: калием, магнием, витаминами С и Е. Калий и магний способствуют понижению сосудистого тонуса и расширению кровеносных сосудов, что приводит к нормализации артериального давления. Витамины С и Е улучшают кровообращение, помогают предотвратить образование тромбов, защищают от вредного воздействия свободных радикалов, провоцирующих атеросклероз. Именно такое комплексное воздействие «А/Д-Норма Форте» на работу всей сердечно-сосудистой системы поможет предупредить скачки артериального давления и сохранить здоровое сердце на долгие годы.

«А/Д-Норма» – давление в норме! Спрашивайте в аптеках!



www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.003.E.009748.04.11 от 11.04.2011 г.
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88

36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Секреты Здоровья: (831) 433-60-01

Глава V

Чем лечить кожу

Нарциссы избавили от грибка

У меня на носу появилось темное пятно, которое стало расти и превратилось в шишку.

Я не раз консультировалась с врачами, лечилась назначенными мазями, ничего не помогало. И только в областной онкологической клинике сказали, что у меня подкожный грибок.

Приятельница посоветовала мне полечиться нарциссами. Я взяла три луковицы нарцисса, вымыла их, натерла на крупной терке, положила в 0,5-литро-

вую банку и доверху залила водой. 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.

Настойка нарцисса помогла и моей 88-летней маме, у которой больные суставы.

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



ФИТОаптечка

От грибка на ногах помогает смесь уксуса с водой в пропорции 1:1. Ноги нужно сначала хорошо вымыть, вытереть и потом смазать лечебным средством. А чтобы избавиться от папиллом и пигментных пятен, втирайте в кожу касторовое масло.

Е. СОЛОДУХИНА, п. Варнавино Нижегородской области.

Опыт наших предков

Однажды вечером я обожгла руку, а синтомициновой мази в домашней аптечке не оказалось.

Тогда решила полечить больную руку пекарскими дрожжами. На покрасневшую и отечную кожу наложила 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**, хотя я пользовалась москитолом. Шея и руки покрылись волдырями, кожа зу-

дела. 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 укусанной коже. К моему удивлению, зуд и жжение прекратились довольно быстро, а к утру волдыри исчезли. Для заживления кожи я смазывала ее настойкой мухомора с оливковым маслом.

Обычно летом в жаркую погоду появляется **эритразма** (потница). Покраснение и зуд исчезают после однократного применения перцово-мухоморной настойки.

Герпес на губах я лечу этой же настойкой. Мокрую ватку прикладываю к болячке и держу как

можно дольше, периодически заменяя на новую. На другой день все неприятности кончаются.

При кожном зуде я тоже применяю перцово-мухоморную настойку. Пощиплет немного, но зуд проходит.

Чтобы справиться с болезнями, нужно помнить об опыте наших предков и верить в свои силы.

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



Полезный совет

При ожоге, растяжении смажьте больное место хозяйственным мылом, это снимет боль и воспаление.

*М. КОРОБКИНА,
Витебск, Беларусь.*

Про гриб, влюбленный в чай

Мне хочется рассказать читателям о чайном грибе, который живет у меня уже более 50 лет, а также о своих выводах и наблюдениях.

Хотя мне скоро 70 лет, я все еще хожу в лес за травами и грибами. Люблю эту тихую охоту... А вот за чайным грибом я направляюсь на кухню. Там он у меня растет давным-давно.

Откуда этот гриб появился в нашей семье — не помню, звали мы его блинным (он похож на стопку блинов). Мама всег-

да летом поила нас, детей, русским квасом, который готовила в большом горшке, и настоем блинного гриба. Летом, в жару, лучшего напитка и не придумаешь.

Готовили настой чайного гриба так: брали банку (3—5 л), наливали в нее теплую кипяченую воду. Отдельно заваривали в пол-литровой банке чай, добавляли сахар, а после остывания процеживали чай через марлю в банку и опускали туда блинчики гриба, горлышко банки завязыва-

вали марлей от мушек и ставили под стол. Через 7 дней готовый напиток переливали, а к грибу снова добавляли сладкий чай.

Спустя месяц-два гриб толстел, наверху появлялись стопочкой блинчики — тут уж можно было опять делить его.

Помню вкуснейшую весеннюю окрошку на чайном грибе. Я и сейчас ее готовлю, удивляя гостей изысканным вкусом.

Но главное достоинство чайного гриба — его целительные свойства. Помогает он **при пониженной кислотности желудка, различных формах ангины, хронических и вялотекущих заболеваниях полости рта.**

Настоем чайного гриба полезно ополаскивать волосы после мытья.

Если вы обожглись, положите кусочек гриба на больное место, боль моментально проходит, и рана быстрее заживает.

При трещинах на пятках опять на помощь придет чайный

гриб: намочите в настое марлечку (3—4 слоя) и приложите на ночь к пяткам, а можно закрепить на больном месте кусочек гриба.

Если на ноге **шпора**, приложите кусочки гриба, сверху намотайте целлофан и ходите так 2—3 дня. Гриб высохнет, а болезнь уйдет.

Настой гриба поможет при запоре, геморрое, гастрите, гипотонии.

Как-то я работала на даче, а вместо воды взяла настой чайного гриба в пластмассовой бутылке. Недопила, бутылку забыла в саду под деревом. Через неделю я увидела, что в бутылке плавает маленький грибок. Он вырос на радость мне и моим знакомым, которым я и отдала его.

Кстати, чтобы напиток был еще вкуснее, я добавляю в воду немного растворимого кофе, но это уже на любителя.

Е. ЩЕРБИНИНА,

*с. Александровское
Ставропольского края.*



Полезный совет

Мне 74 года, у меня аллергия на аптечные препараты (в прошлом я медик), поэтому я стараюсь лечиться простыми народными средствами. Поделюсь испытанным на себе способом избавления от грибка ногтей.

Отделите нижний темный слой от чайного гриба, положите в банку и не «подкармливайте» его, чтобы он стал кислым. На ночь распарьте ноги, вытрите насухо, оторвите от чайного гриба кусочки по величине больных ногтей, приложите, не затрагивая кожу вокруг ногтей (она может воспалиться), оберните целлофаном и сверху завяжите бинтом. На следующий день процедуру повторите.

Т. ПЕТРУШКИНА,
п. Локомотивный Челябинской области.



ФИТОаптека

Если появились опрелости, то достаточно один раз смазать это место облепиховым маслом, и проблема уйдет.

При порезах и колотых ранах измельчите таблетку стрептоцида в порошок, смешайте с вазелином и смажьте проблемное место, сверху положите кусочек чистой бумаги и прибинтуйте. Отлично помогает!

И. ПОНОМАРЕНКО, Енисейский район Красноярского края.

Липовый деготь против псориаза

Когда я узнал о лечебных свойствах липового дегтя, пытался приобрести его в аптеке, но мои поиски не принесли успеха. Позднее мне посчастливилось познакомиться с кустарем, который сам варил липовый деготь для лечения панариция и научил этому меня. Производство липового дегтя — доволь-

но трудоемкое занятие, для этого требуется большое количество дров.

Я изготовил для себя простое приспособление: взял бочку изпод карбида, она тонкостенная и быстро прогревается. В дне бочки проделал отверстие диаметром 4—5 см для выхода дегтя.

Вырыл в земле яму шириной

с бочку (глубиной чуть больше трети ее высоты), установил в ней эмалированную кастрюлю для сбора дегтя. Смастерил металлическую трубу для отвода паров, если этого не сделать, может произойти взрыв. Трубу надо согнуть под углом 50—60 градусов.

На кастрюлю поставил бочку, наполнил ее доверху свежими липовыми чурочками толщиной от 2 до 6 см и герметично закрыл листовым асбестом. Сверху разжег большой костер и поддерживал его в течение 5—6 часов.

За один раз можно получить от 300 до 700 мг дегтя-суррогата, которой надо выпарить на водяной бане, и только тогда будет у вас качественный деготь.

Липовый деготь нужно делять во время сокодвижения, в апреле. Но самый качественный деготь получается из цветущей липы.

Цветки липы обладают потогонным, умеренным отхаркивающим, противовоспалительным и смягчительным действием.

Отвар из липового цвета применяют при простудных заболеваниях, бронхите, туберкулезе легких, ангине, стоматите. В народной медицине липовый цвет используют при воспале-

нии желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря и в качестве успокаивающего средства.

Цветки липы входят в состав потогонных чаев, сборов для полоскания горла.

Свежие молодые листья липы прикладывают ко лбу при головной боли. Истолченные листья и почки используют в виде компрессов при лечении гнойных ран, язв, различных воспалительных процессов. Кора, содержащая много слизи, помогает при ожогах, геморрое.

Плоды липы, растертые в порошок, эффективны при носовых кровотечениях, ранах.

Древесный уголь является хорошим адсорбирующим средством, его назначают при метеоризме, повышенной кислотности желудка, отравлениях различными веществами.

Липовый деготь, получаемый при сухой перегонке древесины, используют для лечения экземы, псориаза и других кожных заболеваний.

Чтобы приготовить мазь от псориаза, возьмите 120 г липового дегтя, 100 г меда (желательно липового), 60 мл детского крема, 1 или 2 белка куриных яиц. Все компоненты взбейте до густоты в течение 20—25 минут.

После добавьте прополис, разведенный в спирте из расчета 60 г прополиса на 100 г спирта, после этого смесь свернется. Взбейте ее до первоначального состояния и положите 40 мл витамина Е, 50 мл витамина D, 2 ст. ложки размолотой чешуи морской рыбы, 2 ст. ложки золы от кончиков веток шиповника, 2 ст. ложки порошка из цветов календулы, 2 ст. ложки

порошка чистотела и ряски, 1 ч. ложку осажденной серы. Всю массу хорошенько взбейте. Если она окажется очень густой, добавьте аптечного рыбьего жира.

Смазывайте мазью все тело после приема целебных ванн.

Средство можно хранить в холодильнике в течение 5 лет.

В. ПЕРВУШИН,

п. Рамонь Воронежской области.

Мазь, которая не оставляет рубцов

Матери моих родителей были травницами и нас в детстве лечили в основном растительными настоями, мазями.

Раньше у печки всегда стоял самовар со специальной отдушиной, куда вставляли трубу. Зимой быстро был готов кипяток. А чай из самовара, да еще с травками, куда вкуснее, чем обычный из чайника. Однажды я, наливая себе чай (мне было 5—6 лет), обожгла живот, так как не смогла вовремя закрыть краник. На пожелтевших страничках маминой тетрадки нашла рецепт мази, которой лечили меня от ожога.

Нужно взять 0,5 л нерафинированного **подсолнечного масла**,

поставить на огонь. Когда масло закипит, положите в него брусочек чистого **пчелиного воска** (со спичечный коробок). После того как воск расплавится, снимите кастрюльку с огня, процедите и охладите. Готовая мазь должна получиться густой, как вазелин.

Место ожога нельзя промывать водой, даже если она с марганцовкой. Обязательно вскройте и удалите волдыри от ожога (пленка на поверхности — это уже мертвая ткань). Если пленку оставить, то ожог начнет мокнуть, что может привести к воспалению. Опасайтесь переохлаждения, не оставляйте ожог открытым, обязательно накладывайте

повязку до полного излечения. Меняйте ее один раз в сутки.

На проглаженную хлопчатобумажную ткань обильно нанесите мазь, наложите на ожог, а сверху прикройте компрессной бумагой (она есть в аптеках) или в крайнем случае обычной писчей, но не полиэтиленом, после чего закрепите бинтом.

Мазь хорошо обезболивает и способствует быстрому заживлению ожога, в результате не остается даже рубцов. Повязка с мазью не прилипает к телу, что очень важно при открытых ранах.

В первое время может показаться, что мазь не действует и ста-

ло даже хуже, но это всего лишь естественный очистительно-восстановительный процесс, который придется пережить.

Если ожог очень обширный и глубокий, необходима помощь в стационаре, но и от мази отказываться не стоит.

Оставшуюся после лечения мазь можно хранить в холодильнике год и более. Используют это средство не только при ожогах, но и при вскрывшихся фурункулах, различных ранках и трещинах на коже.

*Г. КОРАБЛИНА,
с. Северное Александровского района
Ставропольского края.*

Гречишное лекарство для кожи

При лишае 1 стакан гречки варят в 2 стаканах воды 15 минут, настаивают час, процеживают и протирают отваром пораженные места.

Не рекомендуется готовить настой из свежих цветков и листьев гречихи, необходимо использовать только высушенное лекарственное сырье.

При рожистом воспалении, фурункулезе, нарывах семена

гречихи поджаривают на сковороде до желтого цвета, остужают, измельчают до состояния порошка, смешивают с равным количеством уксуса. Получившуюся клейкую кашицу накладывают на проблемные места на 12 часов, затем берут свежую порцию средства.

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

ШВЕДСКИЙ СТОЛ ДЛЯ СУСТАВОВ

Из чего состоит наша жизнь? Из работы и домашних дел, хлопот и забот. Дни сливаются в бесконечную череду. Вот и еще один год прошел. И вдруг – боль в колене! Остановишься. Отдохнешь. Вроде прошло само... Опять! Еще сильнее! Сходить бы к врачу, да в поликлинике очередь из таких же страдальцев. Это суставы! Чаше всего – хронический артрозоартрит.

Попробуем заглянуть внутрь сустава. Казалось бы, все просто – два гладких, упругих хряща, между ними суставная жидкость, как смазка. Что может мешать надежной работе? Дело в том, что хрящ – это живая ткань, в основе которой хондроитин и глюкозамин, придающие упругость, и белок коллаген, отвечающий за прочность. Здоровый хрящ быстро восстанавливается за счет обмена веществ. С возрастом обмен снижается. Вредит суставам и нагрузка, например, работа стоя, ношение тяжестей (вот они, магазинные авоськи!), излишний вес. В результате хрящ теряет упругость и эластичность. Снижается выработка суставной жидкости. Если ничего не делать, боли начнут появляться при каждом движении, вплоть до инвалидности! Ждать этого не нужно. Попробуйте начать прием АртроДока уже сейчас!

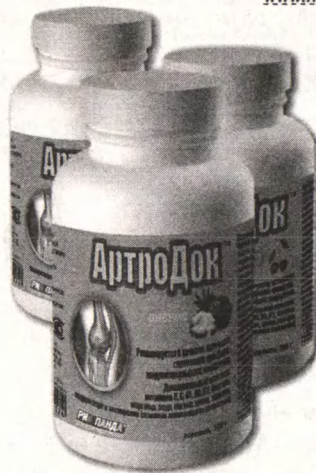
В АртроДок впервые хондроитин и глюкозамин в высокой концентрации сочетаются с гидролизатом коллагена, который лучше всасывается. Кальций – основа костей – усилен магнием, марганцем, медью и цинком. Они необходимы для выработки собственных белков. Витамины С, Е, В6, К и Биотин участвуют в синтезе и усвоении коллагена, повышают иммунитет, стабилизируют нервные окончания. Кверцетин помогает восстановить кровоснабжение суставов. Из такого богатого «меню» сустав возьмет именно то вещество, в котором он нуждается. Как в ресторанах со шведским столом!

АртроДок не является мгновенным обезболивающим. Он постепенно насыщает суставы

полезными веществами. Поэтому он специально создан для длительного приема. Все компоненты АртроДока натуральные. То, что «вкусно» для суставов, теперь вкусно и для Вас. Впервые из порошка АртроДока можно приготовить напиток с фруктовым вкусом!

АртроДок содержит все необходимое для сустава и помогает бороться с самой причиной артроза! АртроДок помогает укреплению хрящей, связок и костей, способствует выздоровлению после травм и операций! Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕГИСТРАЦИЯ. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СР № RU.77.99.11.003.E.002629.02.11 от 14.02.2011

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Секреты Здоровья: (831) 433-60-07



Полезный совет

Одуванчики хорошо помогают при порезах, трещинах, ранах.

Возьмите любую бутылку, набейте ее цветами одуванчиков и залейте трансформаторным или лампадным маслом. Настаивайте 3 дня. Готовым бальзамом смазывайте больные места. Ранки, порезы быстро заживут.

М. ИВАНДИКОВА,

с. Мигалиха Нижегородской области.



ФИТОаптечка

В нашей семье от грибка на руках и ногах всегда избавлялись так.

Варили крепкий кофе, остужали до терпимой температуры и погружали туда руки несколько раз, стараясь при этом не взбалтывать осадок.

Чтобы справиться с грибком на ногах, ступни (предварительно вымыв) опускали в крепкий винный уксус. Спать ложились в чистых носках, пропитанных этим же уксусом.

Н. ПАВЛОВА, п/о Смородинка Вологодской области.

Чистотел вывел родинку

У меня на груди была родинка. Я стала замечать ее увеличение, может, в бане мочалкой задела, не знаю. А тут предлагают мне путевку в санаторий Кисловодска. Пока оформляла путевку, врачу не говорила о своей проблеме, уж больно было жалко терять путевку. Однажды у соседа по комнате я заметила на лбу приклеенный пластырь. По-

интересовалась, зачем. Он ответил, что ходил в частную клинику и удалил родинку. На следующий день я отправилась в эту клинику. Но, к сожалению, поняла, что удаление стоит дорого. Я решила: пока живу здесь, буду смазывать родинку соком чистотела. К счастью, его вдоль дорожек много росло.

Три раза в день я срывала чи-

стотел, быстро возвращалась в комнату, ополаскивала стебель теплой кипяченой водой и свежим соком смазывала свою родинку. В бюстгальтер вкладывала бинты, чтобы не испачкать. Перед тем как нанести на родинку сок, я обрабатывала это место 3%-ной перекисью водорода.

Моя родинка (а она была с рублевой монету) стала засыхать

и уменьшаться. Когда приехала домой, показала дочери, она очень удивилась. У меня в огороде растет много чистотела. Я продолжила лечение до полного исчезновения родинки. Так я убила двух зайцев: деньги сэкономила и от болячки избавилась.

*Н. ШАТОХИНА,
с. Красноармейское
Самарской области.*



Полезный совет

Я страдала от грибка стопы долгое время, не спала ночами. И вот мне в голову пришла мысль попробовать полечиться обычной горчицей (в виде пасты). Нанесла ее на проблемные участки, сверху надела чистые прокипяченные носки и легла спать. Повторяла так до тех пор, пока не закончилась баночка с горчицей.

В результате грибок пропал, до сих пор не верю в такое чудо! А до этого каких только средств я не применяла, ничего не помогало.

*М. КАТАЕВА,
Воронежская область.*

Страдаете от трещин на пятках?

Я вас научу, как вылечиться за две ночи. Этот способ сама придумала и испытала на себе.

Вечером перед сном намочите любую тряпочку своей уриной, отожмите и наложите на ступню. Тряпка должна быть немного больше ступни, чтобы

можно было обернуть ею пятку, после чего закрепите на подошве целлофан (он должен быть немного шире самой тряпочки). Но ни в коем случае не надевайте целлофановый мешочек на всю ногу, так как ночью от этого кожа начнет чесаться. Забин-

туйте ступню так, чтобы повязка не спала.

Если были мелкие трещинки, процедуру повторять не придется, а если глубокие — то проведите лечение еще раз.

Утром вымойте ноги с детским мылом, не вытирайте, а дайте обсохнуть, больные места намажьте бесцветной губной помадой.

Нередко на пятках появляются **шпоры**. Я тоже не избегала этой проблемы. Вот уже

лет тридцать прошло с тех пор, как я вылечилась. Найдите счеты, которые раньше в магазинах использовали. Когда садитесь кушать или телевизор смотреть, поставьте счеты на пол и водите по ним ступнями, на пятки посильнее надавливайте, будет больно, но потерпите. Сделаете сеансов семь — забудете, где болит.

Г. ДОГАДОВА,
с. Ильино-Заборское
Семеновского района

Мозоли боятся уксуса

Уксус помог мне избавиться от **мозолей**.

Вечером перед сном я брала комочек ваты, соответствующий величине мозоли, обильно смазывала его 3%-ным столовым уксусом, прикладывала к больному месту и обматывала целлофаном. Утром компресс снимала, осторожно удаляла разбухшую кожу.

Если мозоль старая, процедуру придется сделать несколько раз. Мне хватило трех компрессов.

Замечу, что здоровую кожу уксус не повредит.

Если у меня вдруг выскочит **прыщ, фурункул**, появится **гер-**

пес на губах, я лечусь камфорным спиртом — смазываю им пораженные места. Фурункулы и прыщи обрабатываю 5–7 раз в день, герпес — чаще. Метод действует быстро и эффективно, болячки исчезают за 3–5 дней, а пузырьки герпеса засыхают, не образуя новых.

Чтобы справиться с **рожей**, рекомендую ежедневно на ночь смазывать кожу 5%-ным раствором йода, а утром и днем — 9%-ным яблочным уксусом. Лечение нужно проводить до исчезновения красноты и отека.

Н. ЛОБАЧЕВА,
д. Голенчино Витебской области.



ФИТОАптечка

От пролежней равное количество сока черной редьки смешивают с луковым соком, разбавляют наполовину водой и растирают больному телу (или только парализованные конечности) 1 раз в день. Запах у этого средства неприятный, но эффект высокий.

*А. ГОЛОВКОВ,
г. Армавир Краснодарского края.*

Полынь заменила мази

Шишки от укусов (я диабетик) рассасываются с помощью полыни.

Когда шишки стали нарываться, лечилась мазями, медом, не помогло. И тут на глаза мне попались корочки с полынью. Дай, думаю, попробую, все равно трава уже не нужна. Бросила в кипяток 2 горсти полыни,

подержала немного на огне, перелила в тазик, добавила холодной воды и стала парить ягодицы.

Дело сразу пошло на поправку. Шишки прорвались, и кожа затянулась.

*Е. БАТРАКОВА,
Венгеровский район
Новосибирской области.*

Если болят пятки...

Мне 73 года, я страдала от проблемных пяток, наверное, столько, сколько себя помню. Пятки лопались до крови. Помог мне такой способ.

Тщательно вымойте ноги в теплой воде, обсушите. Натрите пятки чесноком. Затем обильно намочите марлю в 9%-ном уксу-

се и приложите к больному месту. Сверху наденьте носок, заверните целлофаном.

Утром снимите компресс, вымойте ноги в теплой воде и потрите пятки пемзой. Затем смажьте их мазью «Клотримазол» (она недорогая), наденьте носки. Проведите 3—4 такие процедуры.

В результате этого лечения ваши пятки будут здоровыми и ухоженными. В дальнейшем просто смазывайте их питательным кремом для ног.

Благодаря этому методу я избавилась от страшных болей,

особенно мучивших меня по ночам. Теперь я могу надеть тонкие чулки, не задумываясь о состоянии моих пяток.

С. ШУЛЕШОВА,

п. Глушково

Курской области.



ФИТОАптечка

Как-то были у меня полипы в носу, избавиться от них мне помог рецепт, который дала соседка-травница.

Смешайте поровну ромашку и чистотел. Залейте 2 ст. ложки этой смеси стаканом кипятка и настаивайте 1–3 часа. Затем процедите и используйте для промывания носа 2 раза в день. Выполняйте процедуру в течение месяца.

Н. ФЛИССАК, Хабаровск.

Пастернак не любит белых пятен

Поделюсь некоторыми рецептами из нашей домашней коллекции, которые не раз помогали нам и нашим знакомым. От витилиго рекомендую семена пастернака, обладающие многими целебными свойствами.

Тщательно растолките 1 ст. ложку семян пастернака, залейте стаканом кипятка, поварите на слабом огне несколько ми-

нут, затем дайте настояться час. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

Оставшуюся после процеживания кашу не выбрасывайте, а смешайте со сливочным маслом или несоленым салом и втирайте в белые пятна. Так витилиго постепенно исчезнет.

Семена пастернака помогли мне избавиться от пигментных пятен.

А вот хороший рецепт для **поднятия тонуса и иммунитета.**

Возьмите 300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой. Все пропустите через мясорубку и смешайте с 300 г меда. Принимайте по 2 ч. ложки в день до

еды. Храните смесь в холодильнике. Это снадобье богато витаминами, микроэлементами, содержит белки, углеводы и жиры, необходимые для здоровья.

Т. МОРОЗ,
г. Мозырь Гомельской области,
Беларусь.

Псориаз можно победить

Победить псориаз можно только при упорном лечении, большой силе воли, вере в выздоровление.

С чего я начинал борьбу с этим заболеванием? Наверно, как и все больные, с мучительных хождений по разным специалистам в надежде уцепиться за спасительную соломинку.

Советы врачей были туманными, очень осторожными и не обещающими ничего хорошего. Проведя какое-то время в областном кожном диспансере, решил оттуда уйти и лечиться самостоятельно. За основу борьбы с псориазом я взял методику американского доктора Джона Пегано, совмещал ее с лечением народными средствами.

Два раза в неделю парился **в бане с веником**, после чего принимал **ванны** с добавлением различных растений: **чистотела, пустырника, крапивы, хмеля, мяты, валерианы, ромашки, мелисы, душицы, череды или просто сухого лугового сена.**

Очень хороший успокаивающий эффект оказывают ванны с отваром из **сосновых веток и шишек.**

Ванны не только очищают кожу, но и помогают расслабиться, улучшить самочувствие. В воде поры кожи открываются и очищаются и она начинает в полной мере выполнять свою выделительную и дыхательную функции, помогая почкам и легким, при этом нормализуется кровообращение.

Нормальная температура воды для приема ванн 38—39 °С, продолжительность процедуры — 20—25 минут.

Для улучшения работы кишечника я использовал корни **одуванчика, цикория, петрушки, семена укропа и сам укроп, семена тыквы.**

Больным псориазом вредны чай, кофе, куда полезнее **фиточай из чабреца, репешка, шиповника, боярышника, зверобоя, цветов липы, душицы, листьев смородины, малины.**

При этом заболевании по-

лезно загорать и купаться в местных естественных водоемах (где больше ряски), не обязательно ездить на морские побережья.

Внутри употребляйте такое средство: 1 ст. ложку сухой травы **чабреца** залейте стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде в течение часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

При псориазе еще прекрасно помогает **липовый деготь.**

В. ПЕРВУШИН,

п. Рамонь Воронежской области.

Травяные масла вернут коже здоровье

Этими рецептами я не один год лечусь от разных хворей. Средства все проверены, отлично помогают.

Настойка из черемухи помогает при расстройстве стула и действует как противомикробное и противогрибковое средство.

Ягоды спелой черемухи засыпьте в 2-литровую банку «по плечики». Сверху положите 200 г сахара и до горлышка залейте 40-градусной вод-

кой (или очищенной, разведенной до 40 градусов самогонкой), закройте крышкой и встряхните содержимое банки. Настаивайте 8 недель в темном сухом месте. Затем слейте, процедив, в темно-коричневую бутылку и храните в прохладном месте.

Морковным маслом можно лечить царапины, ссадины, трещины, пролежни, цыпки на руках и ногах. Подойдет масло и для заправки овощных салатов.

Для приготовления масла подойдет мелкая сочная морковь. Ее нужно очистить, натереть на самой мелкой терке (или пропустить через мясорубку) и залить подсолнечным маслом так, чтобы масса увеличилась вдвое (на 1 часть моркови 2 части масла). Морковь с маслом хорошо размешайте и поставьте на водяную баню на 2 часа (держите на слабом огне). Затем остудите, процедите и слейте в темно-коричневую бутылку. Храните в холодильнике на нижней полке.

Масло одуванчика. На 20 желтых головок одуванчика возьмите головку репчатого лука размером с яйцо. Компоненты измельчите, залейте 250 г

растительного масла и держите на водяной бане на слабом огне 20 минут. Настаивайте 10 часов, процедите, отожмите и храните в темно-коричневой бутылке в холодильнике на нижней полке.

Смазывайте места **ожога** каждый час в течение суток, не закрывая рану, пока она не затянется корочкой. Хорошо помогает масло и при водяных **мозолях** на пятках и ладонях.

При язвах желудка утром натощак за полчаса до еды пейте по 1 ч. ложке морковного масла. А если принять вдвое больше (1 ст. ложку), то оно окажет слабительное действие при запоре.

*М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.*

Зола — надежное лекарство

Всем дачникам известно, что березовая зола — прекрасное удобрение, но о том, что с помощью золы можно не только растение подкормить, но и человека подлечить, знают немногие.

Трофические язвы. 1 кг золы залейте 10 л крутого кипятка, после настаивания процедите.

Опустите в теплый процеженный настой больную руку или ногу на 30 минут (или сделайте компресс). Когда раны очистятся от гноя, их нужно промыть настоем календулы (40 капель на стакан воды), затем перевязать больные места. Делайте процедуру 2 раза в день.

Крапивница. Залейте золу теплой водой и дайте настояться. Потом осторожно слейте чистый настой и ежедневно обмывайте им зудящие места, а внутрь принимайте активированный уголь. Вскоре крапивница исчезнет.

Лишай. Если ваш ребенок подхватил лишай, натрите пораженные места чесноком, затем смешайте березовую золу и уголь, влейте в смесь сок из корня лопуха и еще раз все хорошенько перемешайте. Приготовленную болтушку втирайте в пораженные пятна. Очень хорошо помогает.

Раны, ожоги, экзема. Больную кожу смазывайте смесью из золы, воды и растительного масла.

Профилактика кариеса. Чтобы зубы были здоровыми, чистите их порошком из березовой золы, и белоснежная улыбка вам будет обеспечена до глубокой старости. А если натирать зубы смесью размолотых в порошок золы, соли, угля и зерен ячменя, то зубы никогда не будут болеть.

Волосы. Чтобы волосы не выпадали, были шелковистые и блестящие, надо мыть их щелоком из березовой золы. Залейте золу крутым кипятком, дайте на-

стояться, после чего теплым отваром мойте волосы.

Геморрой. Лечебную мазь от геморроя можно сделать из березовой золы и сажи, замешанных на керосине. Намажьте этой кашицей больное место, через 10—15 минут смойте теплой водой или отваром календулы. Лечение проводите 2—3 раза в день не менее 5 дней.

Ангина. Возьмите 1 ч. ложку золы и 0,5 ч. ложки соли, разотрите в пудру. Окуните палец в эту пудру и протрите в горле воспаленные места. После 2—3 процедур от ангины и следа не останется.

Ревматизм. Возьмите в равных частях березовую золу, настой березовых листьев и соль (лучше морскую). Перемешайте и прокипятите 15—20 минут, потом настаивайте в течение суток.

Затем чистый щелок, который будет сверху, вылейте в ванну, осадок выбросьте, добавьте горячую воду (чтобы вода доходила до подмышек). Полежите в ванне 20 минут, после чего выпейте горячего настоя из березовых листьев. Сделайте несколько таких процедур.

А. АГЕЕВА,
Пенза.

Глава VI

Будьте здоровы!

Универсальное средство

Поделюсь рецептом средства, которое помогает при туберкулезе, ангине, воспалении легких, язве желудка, всех воспалительных заболеваниях.

Возьмите 3 кг сахара и 50 грецких орехов (сбирать их надо в конце июня, не позднее). Насыпьте в стеклянную посуду слой сахара, затем слой мелко порезанных орехов, потом опять слой сахара и так далее. Я делаю лекарство в двух банках: 3-литровой и литровой.

Поставьте состав в теплое темное место, время от времени встряхивайте, пока не разойдется сахар. Потом процедите, разлейте жидкость по бутылкам.

Принимайте перед едой по 1 ч. ложке, можете добавлять в чай.

Орехи, кстати, не выбрасывайте, а залейте водкой для долгого хранения.

*В. КРИВОШЕЕВА,
г. Апшеронск
Краснодарского края.*

Лесные доктора

Я с детства ходила с мамой в лес за ягодами и лекарственными травами, там словно открывается второе дыхание, появляются новые силы.

Однажды в лесу я увидела много муравьиных куч, оставалась, разулась, завернула брюки до колен и голыми ногами встала на одну из куч. Боже! Что тут началось! Муравьи облепили мои ноги со всех сторон, я даже сначала испугалась. В первые минуты было щекотно, затем появилось приятное жжение. Постояла я в муравьиной куче 15 минут, мне понравилось. Через день снова пошла в лес, простояла уже 20 минут.

А после нескольких муравьиных «ванн» я заметила, что исчезли ножные судороги, которые иногда случались у меня по ночам, и ноги стали чистыми, пропали все натоптыши.

Еще расскажу про удивительный корень, который у нас растет, мы его называем «мужик-корень», а научное его название — молочай Палласа. Этот корень ядовитый, им лечат опухоли внутренних органов. Для профилактики онкологических заболеваний рекомендуется

3 раза в год принимать настой из молочая Палласа.

1 ст. ложку сухого измельченного корня высыпьте в поллитровую стеклянную банку, залейте кипятком, подержите сутки в тепле, затем поставьте в холодильник.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до тех пор, пока настой не закончится, это 1 курс.

Мне удавалось найти целую семью молочая Палласа: «папу» — большой, мощный корень, «маму» — корень поменьше с короткими ножками, и «сыночка» — маленький корешок. Однажды выкопала «братев-близнецов», сросшиеся вместе два корня. Ну просто чудо природы! В основном молочай Палласа растет на склонах гор на солнечной стороне. Собирают его в мае, августе. При этом ни в коем случае нельзя дотрагиваться до глаз, иначе они будут слезиться потом целый месяц.

Есть у нас и трава «голубушка» (к сожалению, научного названия этого растения я не знаю), она тоже ядовитая, очень горькая на вкус, лечит опухоль матки.

Моя бабушка собирала траву «бабушкины ручки» (корешок

похож на 2 сложенные вместе ладошки), делала из нее порошок и всегда носила с собой в кармашке фартука. Как заболит у нее сердечко, она сразу

принимала этот порошок. Видимо, эти «ручки» ей хорошо помогали.

С. ПЕТРОВА,
г. Балей Забайкальского края.



ФИТОаптечка

Для приготовления целебного снадобья для лечения кист яичников нужны мята, подорожник, зверобой, плоды шиповника, пустырник, корни валерианы, череда.

Я перемешиваю все ингредиенты в равных частях и 1 ст. ложку сбора заливаю стаканом кипятка. Настаиваю в течение часа, затем процеживаю.

Пить настой нужно по 0,5 стакана 2 раза в день (либо по стакану на ночь) на протяжении 10 дней. После сделать перерыв на 10 дней. Всего необходимо лечиться 30 дней (с перерывами).

Мне и моим родственницам этот рецепт помог.

Т. КУДРЯВЦЕВА, Тверская область.

Овсяные конфетки для иммунитета

Много пишут о том, как лечиться. А я в свою очередь хочу поделиться методом, как не болеть (что, конечно, гораздо приятнее).

Узнал я рецепт этого профилактического средства случайно, на одной из ноябрьских демон-

страций. Перед началом парада мне было интересно посмотреть на стоящих в соседней колонне артистов театра — какие они вне сцены. А в сторонке стояли ветераны войны, труда, победители социалистических соревнований. Среди них выделялась очень

энергичная и бодрая старушка, а с ней, как потом оказалось, был не внук, а правнук.

Удивленные окружающие с приоткрытыми ртами и завистью недоумевали: откуда в таком возрасте столько энергии и темперамента. Корреспондент подарила бабушке гвоздику, поинтересовалась возрастом и как удалось ей сохранить энергию, бодрость, здоровье.

Старушка отвечала общеизвестными фразами: «Веду здоровый образ жизни, делаю зарядку, обливаюсь водой, предпочитаю травяные чаи и ванны, совершаю прогулки пешком». А потом положила в рот какой-то квадратик. «Нет-нет, это не лекарство, это мои тонизирующие конфетки, я их делаю сама», — сказала бабушка и угостила корреспондента.

Оказалось, что рецепт приготовления этого средства передается в семье чудесной старушки по наследству. Особенно хороши конфетки в пожилом возрасте при упадке сил, как общеукрепляющее, тонизирующее средство, при умственном, физическом и нервном переутомлении, при неврастении, атеросклерозе, головокружении, мигрени, заболеваниях сердца. В

результате снижается холестерин в крови, предотвращается образование тромбов (а это профилактика инсультов и инфарктов), укрепляются мышечная, нервная и сердечно-сосудистая системы, очищаются легкие от мокроты, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, повышается работоспособность, быстро восстанавливаются силы, пожилые люди активнее передвигаются, выполняют значительно больший объем работы, меньше болеют простудными заболеваниями.

После демонстрации три наши работницы подарили бабушке цветы и пригласили отдохнуть в кафе, чтобы продолжить разговор о здоровье (я тоже пошел вместе с ними). Так мы и узнали, что сила, бодрость и энергия появляются от овса, входящего в состав тонизирующих конфеток. Овес восстанавливает и укрепляет силы при старческой немощи и слабости, улучшает обмен веществ, повышает защитные функции организма и его способность к самоочищению, улучшает и обновляет состав крови, укрепляет иммунитет, очищает организм от шлаков и ядовитых веществ. Если рожь — матушка,

то овес — батюшка, он лечит многие заболевания. А вот слух, зрение и память сохранились благодаря корневищу аира болотного, который тоже входит в состав лечебных конфеток. Аир эффективен как общеукрепляющее и тонизирующее средство при сильной слабости и является профилактическим средством во время эпидемий гриппа. Авиценна писал: «Аир возбуждает страсть и лечит старость». Как хорошо сказано: «Лечит старость!» В жизни каждого человека наступает время, когда болит почти везде. Тогда и приходит время аира.

Вот рецепт этих конфеток-таблеток: 1 стакан промытого овса и 1 стакан ячменя нужно залить водой и довести до кипения, затем воду слить, а зерна пропустить через мясорубку и соединить их прокрученными через мясорубку четырьмя очищенными головками чеснока и четырьмя очищенными луковичками, добавить 15 г порошка корневищ валерианы и 10 г порошка корня аира болотного (продаются в аптеках).

Для получения порошка корни измельчают в кофемолке. Все компоненты тщательно смешивают с 1 кг густого меда, по-

сле чего варят на слабом огне до консистенции жидкого соуса. Еще раз хорошо перемешивают и размазывают массу на кухонной деревянной разделочной доске, охлаждают в холодильнике до затвердения. Затем эту массу разрезают на маленькие квадратики.

Хранить конфетки можно долго. Принимают по 1 квадратiku 3 раза в день перед едой. Когда они закончатся, сделайте перерыв на полгода, затем курс повторите.

1 раз в неделю бабушка принимала **медово-пенистые ванны**.

2 ст. ложки меда (60 г) разводила в пол-литровой банке горячей воды, затем медовую воду выливала в ванну, добавляла 2 ч. ложки шампуня или 2 колпачка пенообразующей жидкости. Температура воды должна быть 37 градусов. Погружаться в воду нужно так, чтобы жидкость не закрывала область сердца, пена может покрывать туловище и шею. Длительность пребывания в ванне — 20 минут. После этого не вытираются, а укрываются простыней или надевают халат, чтобы в кожные покровы всосался мед.

◆ 2 раза в неделю старушка делала **косметические маски**. Из

перечисленных ею масок останьтесь на двух.

◆ Первый рецепт с использованием **манной каши**. Смешивают 2 ст. ложки теплой густой манной каши, сваренной на молоке, с 0,5 ч. ложки столовой соли и сырым яичным желтком. Добавляют по 1 ч. ложке малинового сока, меда и оливкового масла. Все хорошо перемешивают и наносят на лицо на 20 минут. Затем смывают водой. Эта маска хорошо тонизирует кожу.

◆ Маска из **халвы**. Лучшей для косметических целей считается халва подсолнечная. Она содержит растительное масло, белки, клетчатку, углеводы, минеральные соли, витамины, глюкозу, но главное — высокоактивное вещество — хлорогеновую кисло-

ту, которая оказывает омолаживающее действие на увядающую кожу (эта кислота находится в семенах подсолнуха). Особенно много в халве лецитина. Он глубоко проникает в кожные покровы и делает кожу эластичной и упругой.

1 ч. ложку подсолнечной халвы растирают с водой до получения консистенции жидкой сметаны, наносят на лицо один слой, дают высохнуть, после чего на него наносят второй, затем, не смывая предыдущих слоев, наносят третий слой. После высыхания оставляют минут на десять и смывают водой.

Кожа после этой процедуры становится шелковистой, морщинки разглаживаются.

В. МЕРЗЛИКИН,
Орел.



ФИТОАптечка

Очень полезно от депрессии смешать плоды боярышника с зеленым чаем, баданом и листьями черной смородины (все в равных частях).

1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом воды, ставят на огонь, доводят до кипения, томят на медленном огне 10 минут, снимают с огня и настаивают 40 минут, процеживают. Полученный настой пьют в течение дня.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Мои секреты здоровья

Когда я попала в санаторий, при моем букете болезней врачи назначали по 8—10 таблеток в день. От лекарств болела печень, сахар в крови поднимался до 8 единиц. Я уехала из санатория, точнее сбежала, и стала лечиться самостоятельно.

Вот мои рецепты, которые помогают наладить обмен веществ и восстановить работу организма.

Утром — квас из чистотела. Через 40 минут — молочный супчик: к кефиру нужно добавить 2—3 зубчика чеснока, петрушку и тертую сырую тыкву.

Чеснок чистит сосуды и сжигает жиры, петрушка обладает мочегонным свойством и сердцу пользу приносит, а тыква дает не только энергию, но массу витаминов.

Желательно исключить из рациона белый хлеб, булки. Я пеку свой хлеб.

Закваску беру кефирную, ее оставляю после каждой выпечки. В состав моего хлеба входят крупа пшеничная, тмин или семечки льна, если осталась пшеничная каша, то и ее добавляю.

Очень полезна талая вода. В морозилку ставлю пластмассо-

вую емкость с водой, пропущенной через фильтр. Через некоторое время в центре образуется матовый лед со светлыми краями. Кстати, тает сначала прозрачный лед, поэтому постарайтесь не смешивать его с матовым. Темный лед лучше не использовать.

Талая вода несет здоровье, а если добавить в нее лимон, то положительный эффект станет выше. Но не забывайте, что лимоны пичкают химией для лучшего хранения. Даже хозяйственное мыло не уберет с их поверхности вредные вещества. Я лимон чищу, как картошку, режу на кусочки и засыпаю сахаром (а лучше — медом). Если вы такой лимонный сиропчик будете добавлять в талую воду, то вскоре почувствуете прилив сил.

А еще я предлагаю не покупать магазинные йогурты, а делать их из натуральных продуктов.

В миксер налейте стакан кефира, добавьте кусочки любых фруктов (яблоки, груши, киви, бананы) и 1 ч. ложку меда.

Детям давайте чай не с сахаром, а с медом (если нет аллергии), тогда малыш вырастет крепким.

Мне сейчас 60 лет, вес со 145 кг снизился до 110 кг. Давление нормализовалось. Раньше мне не только ходить было тяжело, но даже дышать. Иногда от болей в ногах и одышки приходилось возвращаться домой на такси. А сейчас я почти летаю, вес у меня не растет, я его держу в узде уже два года.

Щитовидную железу лечу семечками из яблок. А если повышается сахар в крови, то на помощь приходит геркулес. Овсяные хлопья я заливаю талой водой, довожу до кипения и наста-

иваю 10–15 минут (без сахара и соли).

Если очень хочется сладкого, то выручает мед или халва из подсолнечника.

Я чувствую себя замечательно, и у меня просто нет времени идти на поводу у своих болезней. Я счастлива, а, как известно, счастье — внутри человека, поэтому всем желаю его отыскать.

Любите жизнь и будьте здоровы!

*В. НИЛОВА,
г. Колпино, Санкт-Петербург.*

Полынный квас от эпилепсии

Эпилепсией я страдаю с детства и хочу поделиться рецептами лечения этого заболевания, которые помогают.

Возьмите 1 ст. ложку измельченных корней **полыни** обыкновенной, залейте 0,5 л натурального домашнего кваса и варите на малом огне 10 минут. Затем процедите и пейте по 0,5 стакана средства утром и днем, и по 1 стакану на ночь.

После употребления отвара нужно полежать хотя бы 10 ми-

нут, какие бы срочные дела при этом ни были. Это очень важно.

Хорошие результаты при лечении эпилепсии дает прием настоя из листьев и цветков **барвинка**, или **грушанки круглолистной**.

1 ст. ложку сухого сырья залейте кипятком и настаивайте 1,5–2 часа. Принимайте 2 раза в день по 2 ст. ложки (желательно перед завтраком и обедом). Постарайтесь перейти на **веге-**

тарианское питание, ограничьте употребление соли, откажитесь от алкоголя и сигарет. Спиртовые настойки из трав готовьте на легком качественном вине.

3 ст. ложки цветочных корзинок **пижмы** настаивайте в 0,5 л

белого вина в течение дня в темном месте.

Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней, после чего сделайте перерыв на 3–4 месяца.

*Н. ДАНИЛЬЧИК,
Минск, Беларусь.*



ФИТОаптечка

При отеках на ногах поможет отвар из льняного семени.

4 ч. ложки семян льна залейте 1 л воды, доведите до кипения и поварите 10–15 минут. Затем закройте кастрюлю с отваром крышкой и поставьте на час в теплое место. После процедите, добавьте фруктовый сок.

Пейте по 0,5 стакана через каждые 2 часа (6–7 раз в день). Результат появится через 2–3 недели.

Т. МОРОЗ, г. Мозырь Гомельской области, Беларусь.



Полезный совет

От ночного недержания мочи хорошо помогает следующее средство.

Смешайте поровну траву зверобоя, хвоща, листья черники и брусники (можно толокнянки).

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Процедите и пейте по 100 мл утром и вечером через час после ужина.

Тем, у кого больные почки, хвощ из сбора нужно исключить.

*Н. ЛОБАЧЕВА,
д. Голенчино Витебской области, Беларусь.*

Межреберная невралгия

Я и не знала раньше, что такое межреберная невралгия, а недавно свалил меня этот недуг после сильнейшего стресса. Болели все ребра, мышцы. Даже ночью сжимало грудную клетку, словно она была стянута чем-то.

Три ночи я спала, обернувшись собачьей шкурой. Стало легче, а то ни встать, ни наклониться, ни перевернуться в постели было невозможно.

Спустя некоторое время я узнала о рецепте из бузины.

Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство не только при невралгии, но и при нарушении обмена веществ, неврите, артрите и других заболеваниях.

Настой готовила так: 3—4 ст. ложки цветков бузины настаивают 1—2 часа в литре кипятка. Приготовленное средство нужно выпить в течение дня (с медом по вкусу).

З. КОЗУЛИНА,
Казань, Татарстан.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головкин,
г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с сахарным диабетом.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

ОСТОРОЖНО, ЗВУКОВАЯ АГРЕССИЯ!

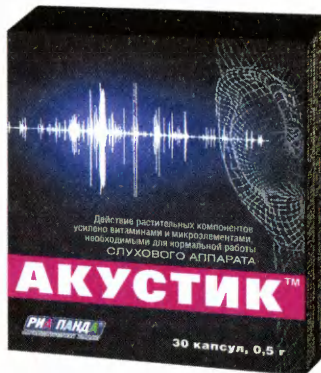
Спрашивается, зачем в кинотеатрах такой громкий звук? Ответ: чтобы заглушать хруст попкорна! Это, конечно, шутка, но с долей шутки. В самом деле, наш слух постоянно подвергается атаке. Что стоит хотя бы шум автомобильных дорог и звуковая реклама в метро! После такого воздействия даже в тишине мы постоянно чувствуем шум в голове. В результате мы уже не можем разговаривать тихо! Желаем, чтобы нас слышали: начальство – наши просьбы, подчиненные – приказы, дети – поучения, друзья – советы. Задумайтесь, может, лучше самому услышать, что говорят другие (особенно умные) люди? Не тут-то было, приходится напрягать слух. Ведь ценную информацию всегда говорят вполголоса, а ласковые слова и вовсе шепотом! Снижением слуха, по научным данным, страдают до 70 процентов взрослого населения, и это не только удел пожилых. А Вы давно проверяли слух? Как защититься от звуковой агрессии? Надеть наушники и врубить погромче? Так и вовсе оглохнешь. Заткнуть уши? Рискуете не услышать что-нибудь важное!

Есть другой путь. Попробуйте «Акустик»! Это средство создано специально для улучшения слуха. «Акустик» действует не только на орган слуха, но и на слуховые нервы и центры мозга. Впечатляет состав «Акустика»: кверцетин и гинкго мощно стимулируют кровоснабжение, улучшая обмен в органах слуха, бетаин помогает укрепить стенки сосудов, препятствуя развитию атеросклероза и возрастных изменений внутреннего уха. Настоящий козырь «Акустика» – трансресвератрол – нейтрализует свободные радикалы, повреждающие как сосуды, так и нервы. Кофермент Q10 повышает иммунитет, стимулируя клеточное «дыхание». Также в состав «Акустика» входят нейротропные витамины B1, B6, B12, H и E, микроэлементы: магний, марганец и селен. Они необходимы клеткам слуховых нервов и участкам головного мозга, ответственным за слух. «Акустик» не только предупреждает снижение слуха, он улучшает деятельность нервной системы в целом! Компоненты «Акустика» полностью натуральные, не вызывают привыкания и побочных эффектов. Прием «Акустика» нейтрализует воздействие вредных факторов и позволяет сохранить острый слух на долгие годы!

Расслышать в словах начальства доброжелательность, в докладах подчиненных – добросовестность, в словах родных – понимание. Услышать шум ветра и далекие звуки музыки, пение птиц и шелест листьев... «Акустик». Вы слышите?

Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕГИСТРАЦИЯ. БД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. RU.77.99.11.003.E.003318.12.10 от 01.12.2010

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный). Телефон для справок: (831) 255-88-88

Рига: 8-800-777-03-03, 428-56-19. Аптека № 301: (831) 293-77-12. Аптека Района: (831) 438-43-84

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09

Обычная цена ~~6000~~ руб.

По программе
«ШАГ НАВСТРЕЧУ»

ВСЕГО
2990-руб.



ЭФФЕКТИВНО

В одном приборе **ФААМ-1:**
один магнитный индуктор (1)
два вибратора (2)
три лечебных электрода (3)
шесть фотоизлучателей (4)

ПРОСТО

Пять лечебных режимов
выбираются всего 2 кнопками.

НАДЕЖНО

Разработано и собрано в
России. Заводская гарантия.
Разрешено к применению
Минздравом РФ в 2002 г.

ФААМ

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ
АППАРАТ
АВТОНОМНЫЙ
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ

- Импульсный ток низкой частоты снимает боль различного происхождения, повышает тонус нервов и мышц, увеличивает мышечную силу, улучшает кровоток и способствует рассасыванию рубцов и спаек.
- Магнитный поток быстро улучшает обменные процессы, заживляет раны, ушибы, порезы, подавляет аллергические реакции.
- Красный монохромный поток (непрерывный) эффективно снижает нервное напряжение и чувство тревоги, ускоряет заживление ран и ушибов, (импульсный) - улучшает местное кровообращение и микроциркуляцию, а также улучшает питание тканей.
- Вибровоздействие - приятно и нежно делает мягкий массаж тканей, восстанавливает структуру и состав тканей, а также стимулирует кровоток и утилизирует жировых отложений, уменьшает выраженность целлюлита.
- При совместном применении фототерапии, электростимуляции, вибротерапии и магнитотерапии лечебные эффекты УМНОЖАЮТСЯ и остаются более стабильными и длительными.

ФААМ - «БУДИЛЬНИК» ЗДОРОВЬЯ!

Ваши мечты о том, каким должен быть эффективный прибор для лечения, витали в воздухе. Теперь они воплощены в ФААМ-1 - многофункциональном лечебном комплексе нового поколения. Благодаря четырем бесподобным факторам воздействия ФААМ-1 может помочь больным людям избавиться от многолетних хронических заболеваний. Наиболее эффективен он при сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания и нервной системы, урологических и многих других заболеваниях. Мужчинам ФААМ-1 помогает существенно облегчить состояние при аденоме предстательной железы и улучшить мужскую силу за счёт усиления кровотока и улучшения обмена веществ в органах малого таза.

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ФААМ ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ!

ФААМ - на самом деле уникальный и многофункциональный прибор нового поколения, в котором воплощены наиболее изученные и эффективные лечебные и восстановительные технологии. Электроимпульсная терапия, фототерапия, магнитотерапия, вибротерапия. И все это в одном приборе - действительно впечатляет! Очень важно, что ФААМ-1 могут эффективно применять люди разного возраста. Мы только посмотрите, при каких заболеваниях достигается наиболее значимый результат:

- **Заболевания и травматические повреждения опорно-двигательного аппарата** (деформирующий остеоартроз, артрит, полиартрит, растяжение, ушиб, гематома).
- **Заболевания периферической нервной системы** (остеохондроз различных отделов позвоночника, неврит, полиневрит, невралгия).
- **Сердечно-сосудистые заболевания** (гипертония, реабилитация после инфарктов и инсультов, стенокардия).
- **Заболевания органов дыхания** (трахеит, бронхит).
- **Заболевания уха, горла, носа** (ринит, вазомоторный ринит, тонзиллит, отит, гайморит).
- **Урологические заболевания** (простатит, ДГПЖ).
- **Заболевания кожи** (угревая сыпь, фурункулёз, герпес).
- **Заболевания полости рта** (пародонтит, пародонит, артрит и артроз височно-нижнечелюстного сустава).

Просто потрясающее! Это поистине «чудо» - прибор должен присутствовать в каждой семье, которая заботится о своем здоровье, ведь он работает и как профессиональный доктор и как скорая помощь. Мы только посмотрите, какие поразительные результаты получают люди, воспользовавшись всеми возможностями, которые дарит этот удивительный прибор. У одного стабилизировалось давление, которое мучило его больше 20 лет, у другого исчезла отдышка, огромное количество писем от мужчин, которым удалось нормализовать состояние при аденоме предстательной железы, многие ощутили, что восстанавливается подвижность суставов и исчезают боли при движении, и так до бесконечности, всего и не перечислишь. ВАЖНО, что ФААМ может спасти Ваше здоровье, подарить годы общения с любимыми, детьми, внуками. Выберите здоровье! Ведь именно сейчас ФААМ-1 беспрецедентно доступен, всего 2990 руб.

АДРЕС ДЛЯ ЗАКАЗА ПОЧТОЙ:

433504, г. Димитровград, а/я «ФААМ»

В заявке укажите ФИО (полностью),
индекс и адрес РАЗБОРЧИВО!

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАКАЗА:

8(909) 355-35-43

В рамках программы «ШАГ НАВСТРЕЧУ»

цена **ФААМ - 2990 руб.**

Доставка по РФ 335 руб. И почтовый сбор 5-7%.
Оплачиваются отдельно. Оплата при получении.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!