

НАРОДНАЯ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

№ 11 (67) 1997 г.

Цена договорная

МЕДИЦИНА

Лечение прогреванием	2
----------------------	---

Избавление от радикулита	3
--------------------------	---

Антирак. Еще раз о методе Шевченко	4—5
------------------------------------	-----

Этот сильный слабый пол	6—7
-------------------------	-----

Наука властвовать собой	8—9
-------------------------	-----

Все о соли. Плюсы и минусы	10
----------------------------	----

Аптека... в огороде	12—13
---------------------	-------

Как одолеть старость	15
----------------------	----

ЛЕЧЕНИЕ ПРОГРЕВАНИЕМ

Еще в Древнем Китае лекари использовали лечебные свойства тепла. Для этого применялось два метода — прогревание и прижигание. Зная определенные точки и зоны на теле человека, особенно чувствительные к воздействию, они направляли тепло именно на них и часто добивались поразительного эффекта.

Прогревание и сейчас широко распространено в Китае. Это довольно простой метод, который удобно применять дома. Но прежде чем описать его, необходимо познакомиться с некоторыми понятиями, принятыми в китайской медицине.

Китайские целители обосновывают любое заболевание недостатком в организме жизненно важной энергии «ци», которая проходит по 14 вертикальным каналам и по более мелким ответвлениям, называемым «связующими ветвями». Для восстановления нормального прохождения энергии «ци» на соответствующем канале или связующей ветви выбирается необходимая точка, на которую и направляется лечебное воздействие. Изучавшие природу этого явления ученые считают, что система каналов и связующих ветвей тесно связана с нервной системой человека.

По мнению китайских врачей, прогревание активизирует работу каналов и связующих ветвей. Благодаря чему стимулируется циркуляция «ци» — этим и достигается лечебный эффект. Ну, а европейский врач добавит, что под воздействием тепла улучшается циркуляция крови по кровеносным сосудам, активизируется процесс обмена веществ.

Прогревание помогает при вывихах и растяжениях, при нарушениях в работе органов пищеварения, при запорах, при ломоте в ногах, спине, пояснице. Чаше всего китайские врачи рекомендуют делать прогревание солью, луком, имбирем, уксусом и водой.

1. Прогревание солью.

Насыпать 250 г поваренной соли в металлическую посуду и прогреть на сильном огне. Затем завернуть соль в тряпочку и прикладывать к соответствующему месту.

Солью прогревают область живота, когда больной испытывает боли в желудке на фоне «синдрома похолодания», или при поносе на фоне «синдрома недостаточности селезенки». Соль прикладывают к спине и пояснице, если ощущаются боли на фоне «недостаточности почек». Прогревание лба помогает при головокружении.

2. Прогревание луком.

Очистить 250 г репчатого лука, добавив ще-

потку поваренной соли, разогреть в металлической посуде на огне и сразу же завернуть в тряпочку.

Луком прогревают верхнюю часть живота при желудочных болях в результате простуды или расстройства органов пищеварения, нижнюю часть живота — при расстройстве мочеиспускания. Этот способ весьма эффективен и при болях в суставах и мышцах, вызванных переохлаждением, — в этих случаях разогретый лук прикладывают к болезненным местам.

3. Прогревание имбирем.

Очистить 250 г корней имбиря и поварить их — до того момента, когда начнет выделяться сок. Завернуть в тряпочку и прикладывать к нужному месту.

Имбирь можно использовать повторно. Для этого его надо сначала помять, чтобы выделился сок, а затем снова поварить.

Прогревание имбирем помогает при тошноте, плохом аппетите, болях в суставах, мышцах, при вывихах и наружных отеках.

4. Прогревание уксусом.

В 250 г поваренной соли медленно вылить небольшую чайную чашку уксуса и размешать. Ненадолго поставить эту смесь на огонь, а затем в теплую жидкость обмакивать тампон и прикладывать к больному месту.

Прогревание уксусом хорошо помогает женщинам при менструальных болях — тампоном надо протирать крест-накрест низ живота и область ягодиц. В случае вывиха ноги тампон прикладывают к голени.

5. Прогревание водой.

В грелку или стеклянную бутылку налить горячую воду, крепко закрыть пробкой и прикладывать к телу.

Это самый простой способ прогревания. Он обычно применяется при болях в животе, спине, пояснице, во время болезненной менструации, при болях в суставах, при вывихах.

Приступая к прогреванию, следует обратить внимание на следующие моменты:

1. Необходимо точно знать, какой диагноз у больного. Процедуру нельзя применять при «синдроме лихорадки», а также при наличии язв и ран на коже.

2. В ходе прогревания больной должен находиться в удобной позе.

3. Температура компресса или тампона должна быть оптимальной. Слишком низкая температура не даст желаемого результата, слишком высокая может привести к ожогу. Лучше всего, если больной сам определит, какая

температура ему подходит. Перед прогреванием полезно растереть кожу в том месте, к которому будет приложен компресс или тампон.

4. Для компресса используют хлопчатобумажную ткань. Заранее нужно проверить, нет ли в ней дыр. Заворачивать компресс надо тщательно, чтобы его содержимое не попало на кожу.

5. Лучше пользоваться двумя компрессами или тампонами. Пока один прикладывается к телу больного, другой прогревается, тогда воздействие тепла будет непрерывным.

6. Пока компресс горячий, его можно отнимать от кожи на некоторое время. Постепенно период его соприкосновения с кожей увеличивается, и он прижимается к телу все плотнее.

КАК ОДОЛЕТЬ РАДИКУЛИТ

В подавляющем большинстве случаев причина радикулита кроется в спастическом напряжении межпозвоночных мышц, первопричиной которого может быть чрезмерная физическая нагрузка, воспалительный процесс в области таза (падение, удар), переохлаждение, неловкий поворот туловища (чаще у спортсменов), длительное искривление позвоночника от сидячей работы или сна на кровати с панцирной сеткой, в гамаке и т. д.

Попробуйте местные компрессы из настойки красного жгучего стручкового перца на 40—50-процентном спирте. Семь из восьми человек, проделавших такие процедуры, избавились от этого изнурительного недуга за несколько сеансов.

Для приготовления настойки потребуется спирт с достаточно большим содержанием эфирных и сивушных масел. Идеально подходит для этих целей самогон-первач. На 500 мл жидкого продукта возьмите 5 стручков перца длиной 6—8 см каждый, измельчите плоды в ступке или кофемолке, высыпьте их в стеклянную бутылку, залейте спиртовым раствором и плотно закупорьте пробкой. Встряхните содержимое сосуда несколько раз и поставьте «полуфабрикат» в темное место на неделю. Лучше, если вы будете встряхивать бутылку ежедневно. Ваша мускульная энергия станет третьим незримым компонентом — энергией активации снадобья.

Для проведения лечебных процедур достаточно слегка увлажнить настойкой марлю или мягкую хлопчатобумажную ткань, сложить ее в несколько слоев и приложить к пояснице в виде компресса на ночь или на несколько часов. За неделю такие компрессы избавляют от радикулита застарелых хроников, а ощутимый эффект обезболивания наступает после 2—4 процедур.

При физических перегрузках, прочих вышеупомянутых ситуациях, а иногда и в результате стресса межпозвоночные мышцы могут сократиться и остаться в таком напряженном положении надолго. В электротехнике подобные процессы носят название «автоблокировка». В

случае с радикулитом мы наблюдаем нечто подобное. Заблокировав мышцу в напряженном положении, организм зачастую не в состоянии без помощи извне дать команду на ее расслабление (релаксацию).

Если защемление кратковременно, оно никак не сказывается на функционировании близлежащих тканей, но если это происходит систематически и длительно, организм сигнализирует о «неполадке» болевым синдромом. Компрессы из настойки жгучего перца как раз и помогают расслаблению мышц, а заодно нормализуют капиллярный кровоток в области позвоночника.

Если радикулит одолел вас летом, найдите силы добраться до зарослей крапивы двудомной (жгучей). Сотворите из нее веник средних размеров и попросите родных или знакомых от души постегать вашу поясницу. В считанные минуты кожа вспухнет и станет багрово-красной. Боли тоже не оберешься (крапива ведь жгучая), но это только в самом начале сеанса. Вскоре она сменится ощущением тепла и приятного покалывания, а сутки спустя с высокой степенью вероятности можно ожидать полного выздоровления. Иногда для закрепления результата процедуру приходится повторить через 2—3 дня.

Больным с большим «стажем» заболевания рекомендуем компрессы из... теста. На пергаментную бумагу положите слой ржаного теста, приготовленного на дрожжах или опаре, и покройте его марлей. Чайную ложку очищенного скипидара втирайте в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Приложите тесто марлевым «покрывалом» к телу и накройте его толстым слоем ваты.

Длительность процедуры около 40—50 минут. Делайте такие компрессы через день. Остатки теста, прилипшие к телу, смывать не рекомендуется. В случае ожога кожи процедуры следует временно прекратить, а затем продолжить, уменьшив их длительность. Всего на курс достаточно трех-пяти таких процедур.

А. АСТАПЕНКО.

АНТИРАК

ЕЩЕ РАЗ О МЕТОДЕ ШЕВЧЕНКО

В четвертом номере 1997 года газеты «Народная медицина» сообщалось о лечении рака по методу Н. В. Шевченко. После этой публикации многие читатели нашей газеты обращались в редакцию с просьбой сообщить адрес Н. В. Шевченко. Мы выполняем эту просьбу.

Кроме этого печатаем рассказ В. Нуждова, который, пользуясь методом Шевченко, избавился от рака.

* * *

«По приговору моих лечащих врачей, я должен был умереть в конце апреля прошлого года. Поставленный мне диагноз не оставлял сомнений: рак левого легкого, IV стадия с метастазами в поясничный отдел позвоночника. А всего лишь несколько месяцев назад я был практически здоровым 48-летним мужчиной, работал, сам лечил людей. И вот — дальше ничего?»

Как сейчас понимаю, первые явные признаки болезни появились за несколько месяцев до этого. Зимой перенес тяжелую ангину. Температура повышалась до 41 градуса. Был сильный озноб и боли в горле, жуткий кашель, я не раз почти терял сознание. Так продолжалось несколько дней. Выздоровливал тяжело и медленно, но дальнейшее обследование показало, что у меня в легких лишь небольшие явления хронического бронхита. Видимо, связано с курением, успокоил я себя, а постоянные боли в позвоночнике объяснил остеохондрозом.

Вышел на работу. Однако стал замечать, что устаю до изнеможения, ноги отекают.

Боль в спине все усиливалась, обычные обезболивающие не помогали, а когда дело дошло до наркотиков, я поехал в областную больницу, где меня госпитализировали. Улучшение не наступало. Но я сумел убе-

дить лечащего врача, что почти здоров, и 1 марта 1996 года вновь вышел на работу. Правда, ходил уже с палкой. В середине месяца кашель усилился, боли в позвоночнике стали невыносимыми. Без посторонней помощи не мог одеться. Трудно было сидеть, а стоять я мог, только опираясь на что-нибудь. К концу марта я снова оказался в той же больнице. При рентгеноскопии был выявлен инфильтрат левого легкого. И тогда в первый раз у меня дрогнуло сердце. Но все-таки надежда была, и я отгонял от себя мысли о страшном.

Первого апреля обследовали в Липецке. И вот тогда мои худшие опасения подтвердились. Заключение врачей я получил на руки. А когда вернулся в областную больницу, нервы мои сдали. Психологически я был совершенно сломен. Ужас перед смертью чуть не привел меня к самоубийству. Мысли о детях вызвали слезы. Не мог ни пить, ни есть. Ходить я почти не мог, лежать было трудно — начинался паралич дыхания.

Боли в позвоночнике стали невыносимыми. Каждые 2—3 часа мне кололи наркотики. Я понимал, что мне остается немного. Близкие и друзья с моими рентгеновскими снимками и бумагами ездили в Москву, Санкт-Петербург, Воронеж, Пензу. Друзья собрали деньги на мое лечение и поместили в онкологическое отделение одного из институтов. Там я получил полный курс противоракового лечения. В итоге едва ползал. Есть не хотелось, постоянные боли в позвоночнике превратили жизнь в пытку. Появились пролежни, болело сердце, руки сделались настолько худыми, что их можно было обхватить двумя пальцами, кожа приобрела землистый оттенок.

Имя целителя Николая Викторовича Шевченко узнал случайно. Мой друг буквально заставил меня прочитать статью о нем. Главное — там был рецепт лекарства против рака. Появилась надежда! А что я теряю? Я начал лечение по методу Шевченко. Было очень трудно. Одно время я перестал ходить совсем, замучила бессонница. Но все условия, которые предлагала методика, я твердо соблюдал. И главное — все это время я верил в выздоровление.

В декабре 1996 года прошел контрольную проверку в Тамбовском онкодиспансере. При рентгенологическом исследовании онкопатологии легких не выявлено. Исследование позвоночника не проводил, так как знал, что за несколько месяцев его костная структура полностью не восстановится. Это я наметил сделать не ранее чем через год с начала лечения.

17 декабря 1996 года я вышел на работу на свое старое рабочее место.

Как уже сообщалось в нашей газете, метод Шевченко включает три компонента. Пока поговорим о двух основных. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл обыкновенной водки. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти пару минут. Быстро перелить эту смесь в рюмку и тут же залпом выпить (медлить нельзя, так как эта смесь опять разделится на масло и спирт).

Принимать такое лекарство надо трижды в день через равные интервалы: скажем, в 7, в 14 и в 21 час. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать.

Пить десять дней подряд. Потом сделать перерыв — пять дней. Снова принимать десять

дней. И снова — пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв — две недели. Это первый цикл. За ним следует второй, третий, и так хоть год, хоть два — до полного излечения.

Желательно во время перерыва между циклами проводить контроль состояния организма (анализ крови, биопсия, рентген, УЗИ, томография и т. п.). Это продемонстрирует динамику заболевания.

Важна точная дозировка компонента лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия. На все время лечения строго запрещены курение и употребление алкогольных напитков.

Еще один запрет связан с другими методами лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы совершенно несовместимы с курсом лечения, который предлагает Шевченко (а некоторые методики в сочетании с тем, что рекомендует Шевченко, усугубляют болезнь).

Проблема эта очень серьезная. Ведь всякий раковый больной так или иначе лечится, чаще всего в рамках официальной медицины. Хорошо, если лечение оказалось удачным. А если нет? Даже в этом случае предложений лечиться, как говорят, альтернативными способами обычно бывает много. Современные врачи-онкологи, глубоко сочувствуя своим измученным пациентам, чаще всего не

отвергают поиск альтернативного метода. Тот, кто склоняется к методу Шевченко, должен знать, что, прибегнув к нему, он отсекает для себя другие пути лечения.

Кроме того, в этот период категорически нельзя принимать никакие противоопухолевые лекарства (допустимы только ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, сердечные препараты).

В дни приема средства Шевченко лучше ограничить мясные и молочные продукты, сахар и соль, а также хлеб и картофель. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, яйцам, сыру, сырым овощам, гречневой каше, геркулесу. Голодать нельзя. Не позднее полудня после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды. Глюкоза внутривенно противопоказана.

Итак, названы 2 компонента — подсолнечное масло и водка. Третий — люстра Чижевского.

Мембраны всех клеток человека имеют естественный отрицательный заряд. Болезни возникают там, где этот отрицательный потенциал падает ниже нормы.

Создаваемые люстрой Чижевского отрицательные аэроны сообщают свой заряд крови и разносятся по всему организму, восполняя потерянные клетками при болезни отрицательные заряды.

Люстра Чижевского позволяет перевести лишний кальций из сосудов и тканей в кости.

Николай Шевченко нашел точную дозировку использования люстры Чижевского при лечении рака. Он рекомендует сеансы длительностью от 15 до 30 минут три раза в день. Таким образом, в период лечения раковой больно́й должен находиться под Люстрой Чижевского не более полутора часов ежедневно. Для человека здорового пребывание в помещении, где включена люстра Чижевского, полезно во всех случаях. При раке — особенно.

Люстра Чижевского изготовлена оборонным заводом «Диод», прошла широкомасштабные клинические испытания и официально разрешена для лечения и профилактики болезней. Эта люстра создает чрезвычайно благоприятный фон для воздействия на опухоль подсолнечного масла и водки. Бывали случаи (и немало), когда люди вылечивались и без люстры Чижевского. Но, во-первых, ее присутствие можно считать надежным гарантом успеха, а во-вторых, при ней излечение идет в два-три раза быстрее и безболезненней.

* * *

Консультации вы можете бесплатно получить по адресу: 127434, г. Москва, а/я 38, Шевченко Н. В.

Не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Здесь же по цене изготовителя вы можете приобрести люстру Чижевского.

Ее можно приобрести при заводе «Диод».

Тел. в Москве: 235-77-62, 235-77-64, 235-06-68.

Шиацу прогонит стресс

Наш самый главный враг — это стресс. Он, как и связанные с ним боли, не минует никого. Как же с ним бороться? Конечно, можно снимать напряжение, записавшись на курсы медитаций, посещать оздоровительные клубы, бассейн, кататься на велосипеде. Ну, а если нет возможности тратить на это ежедневно много времени? Тогда для вас — простой комплекс упражнений, предлагаемый древней японской системой шиацу.

Антистрессовые упражнения

Несколько раз приподнимите

опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, поворачивайте ими.

2. Ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

3. Посмотрите вверх и вытяните вверх руки, стараясь достать «до неба»: сначала одной рукой, затем другой.

4. Потрите голову и ощупайте ее всю подушечками пальцев.

5. Потяните себя за волосы. Затем опустите руки.

6. Сожмите рукой нижнюю челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев (это упражнение особенно хорошо для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами).

7. Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представьте себе, что находитесь на сцене Большого театра, и произнесите: «А-а-а-а-а!».

8. Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите упражнение.

Со временем при достаточной практике эти упражнения превратятся в ежедневную привычку.

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

ЭТОТ СИЛЬНЫЙ СЛАБЫЙ ПОЛ

Стоит ли здоровомыслящей женщине вдаваться в панику, если ее муж внезапно «ослабел»?

Говорят, Он переживает своего хозяина ровно на полчаса. Но это не утешение. Ведь столь оберегаемый и овеванный легендами Его Величество Фаллос (член, пенис — назовите, как хотите) в наше стрессовое время у многих мужчин «сдает» куда раньше, чем предназначено природой.

НЕОЖИДАННАЯ ОСЕЧКА

..Первый раз Виталий Петрович ощутил свою «слабинку» не с женой Лялей, а с секретаршей Дашенькой. То ли нервы подвели, то ли обстановка рабочего кабинета не располагала к сексу, только «оружие» боя не приняло. И соблазнитель позорно ретировался.

С двадцатилетним Игорем такая же беда приключилась в первую брачную ночь. Поначалу все шло хорошо. Но в самый решительный момент молодой муж потерял полное фиаско. По этому поводу новоиспеченная жена закатила истерику. И в запале даже назвала Игорька импотентом.

Таких жизненных историй любой сексолог расскажет вам уйму. Даже приведет «оправдывающие» сильный пол цифры. Оказывается, сама природа распорядилась, что мужчины вовсе не сильный, а слабый пол. Мальчики очень часто рождаются недоношенными. Более того, на 100 женских эмбрионов приходится до 150 мужских. Однако рождаются только 105 мальчиков. В возрасте 20 лет на 100 девушек приходится 98 юношей, а среди 65-летних мужчин составляют всего 40 процентов.

Признай мужчины эту статистику, не были бы столь пристрастны к своей половой жизни. Но они признают другую. Согласно, которой они потому и сильный пол, что в их генетическом коде заложен высокий рост, недюжинная мышечная сила и т. д. Отсюда и их откровенное любованье собой. Естественно, если с сексом все о'кей.

В одном из частных лечебных заведений, где несчастные лечатся от импотенции, мне показали любопытные диаграммы: почти 15 процентов мужчин в возрасте от 20 до 30 лет склонны скорее лишиться себя жизни, чем признаться женщине в своем бессилии. Но самое интересное: истинных импотентов среди них не более 15 процентов — по пальцам можно пересчитать. В большинстве случаев проблема обусловлена чисто психологическими причинами.

ПЫТКА В ПОСТЕЛИ

Помните Игоря? Открою страшный секрет. После скандала с молодой женой «орудие» и

вовсе отказало хозяину. Как ни старалась потом женщина загладить вину, каждая совместная ночь превращалась в пытку. Дважды парень резал себе вены, пока супруга не нашла ему, наконец, частного психотерапевта.

Кстати, все та же злая статистика подтверждает: именно от женщин зависит исход лечения. Но между тем из-за «порока» мужа почти 80 процентов представительниц слабой половины человечества готовы подать на развод, в то время как лишь 16 процентов мужчин-импотентов согласны прибегнуть к столь же радикальному методу разрушения «ячейки общества».

И вот здесь, увы, многие даже здоровомыслящие дамы сильно заблуждаются. Они исходят из личных представлений об импотенции: мол, не получилось раз, не вышло два — все с тобой, миленький, ясно. Импотент — он и в Африке импотент. А потому специально для любопытствующих леди попыталась разузнать у врачей об истинных «нормах» продолжительности полового акта. Как свидетельствуют последние исследования, почти 40 процентов мужчин не способны «продержаться» более 5 минут! 34 процента «заканчивают» через 10 минут. Всего 15 процентов мужчин способны «ждать» партнершу целых 20 минут. И лишь супергиганты (а таких лишь 9 процентов) — полчаса.

НЕЛАДЫ С СЕКСОМ

Таковы реалии. И, конечно, кое-кто начинает люто завидовать, скажем, полинезийским подругам, чьи партнеры могут заниматься сексом гораздо дольше. Правда, для этого они проходят через болезненную операцию по вживлению в крайнюю плоть раковин и мелких камешков. А в Южной Америке мужчины и вовсе додумались привязывать к члену плюмаж из конского волоса — «для устойчивости».

Медики утверждают: истинных импотентов, с которыми, как ни крути, секса не будет, — таких мало. Недаром ведь говорят французы: пока у мужчины есть хоть один палец и рот, он вполне способен быть достойным любовником. Но у нас, как известно, менталитет иной. И слабеющий муж всячески старается собственную «слабость» скрыть.

Медики бьют тревогу: каждому третьему мужчине требуется уролог. И это в возрасте 30—50 лет, когда, как говорится, «мужик в самом соку». Чаше всего истинными причинами «немочи» в сексе, кроме психологических факторов, становятся различные заболевания. Аденомой предстательной железы, например, страдают почти 60 процентов мужчин.

И если ваш муж — банкир (директор, бухгалтер, шофер...) постоянно работает сидя, очень вероятно, что болезнь настигнет и его. А там, не исключено, и с сексом неладит пойдут.

Хотите, еще расскажу о болезни, которая частенько ставит мужчин в неловкое положение перед любящей женщиной? Ну, конечно, простатит: им очень часто заболевают мужчины в возрасте от 20 до 40 лет. И, как следствие, возникают проблемы в постели. Но и тут есть выход. Простатит отлично лечится. Если, конечно, его не запускать. В этом смысле американским врачам куда легче: там мужчины чуть что — бегут к врачу. Наши же всеми правдами и неправдами стараются болезнь скрыть. Или начинают лечиться доморощенными способами. Например, в целях «закалки» поливать пенис струей ледяной воды. Такое «лечение» моржа из члена не сделает, а вот воспаление предстательной железы запросто может обеспечить.

— А если мужчина «слаб», но это не связано ни с простатитом, ни с аденомой — может ли женщина как-то ему помочь? — задаем вопрос психотерапевту.

— Конечно. Скажем, если муж сомневается в себе, женщина может просто-напросто отметить секс на сегодня. Уверю: сработает психологический эффект. Освобожденный от исполнения супружеских обязанностей мужчина может неожиданно испытать как бы прилив сил. И секс состоится.

СЕКС-СЕКРЕТ

Есть еще множество секретов, которые должны знать именно женщины.

Психологи очень советуют обратить внимание

на обстановку вашей супружеской спальни. Она не должна быть чересчур «женственной». Американские холостяки, например, предпочитают «вершить секс» в комнате с большими кроватями и жесткими матрасами, с глухими шторами и однотонными коврами. Хотите верить, хотите нет, но мужчину на секс куда больше настраивает строгость, чем бантики, рюшечки или слоники на комод.

Можно попробовать помочь любимому иначе. Скажем, заняться его рационом всерьез. А для начала категорически исключить пиво! Побольше овощей, фруктов. К тому же для «подстегивания» мужского естества существует огромный выбор специальных эротических блюд. Целая наука эротической кухни: пряности, овощи, травы, способные заставить даже импотента хоть на минуту ощутить себя вновь молодым львом.

ЗАПОМНИТЕ — ПРИГОДИТСЯ!

Рецепт на каждый день — «Подкрепляющий».

Семена дыни и морковь залить медом и вином в равных пропорциях. Выдержать в течение двух суток в холодильнике. Употреблять в пищу натощак 2 раза в день в течение двух недель. Это сладкое лекарство обладает двойным действием: укрепляет и одновременно увеличивает пенис.

Рецепт «Райский»

Возьмите полчашки пророщенной пшеницы. Добавьте 1 чайную ложку корицы, 1 чашку обычного обезжиренного йогурта, несколько долек ананаса и один плод киви. Можете украсить блюдо взбитыми сливками. Это сочетание необыкновенно воздействует на сексуальность. Причем не только на мужскую, но и женскую. «Доктор Нострадамус».

ДИАЛОГИ

— Мистер Холмс, у меня украли жемчужное ожерелье.

— Как оно выглядело?

— Как настоящее.

— Знаете, Холмс, я решил жениться. Это очаровательная блондинка...

— Поздравляю, Ватсон, у вас будут три дочери.

— Вы так прозорливы, Холмс?

— Это элементарно, Ватсон. Они живут у ее мамочки.

— Ваш организм отравлен никотином и алкоголем.

— Доктор, но я никогда не курил и не употреблял спиртное.

— Жаль, это сильно затрудняет диагноз.

— Выйду на пенсию — ничего делать не буду. Первый год просижу в кресле-качалке.

— А потом?

— А потом начну раскачиваться.

— Раз в месяц я обязательно прихожу к врачу — ведь он тоже хочет жить. Потом все выписанные лекарства беру у аптекаря — и он хочет жить. Но все эти лекарства я тут же выбрасываю.

— А это еще зачем?

— Ведь я тоже хочу жить.

НАУКА ВЛАДОВАТЬ СОБОЙ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

Японец, испытывающий гнев, никогда не обрушивает поток бранных слов на объект своего гнева. Напротив, внешне он будет подчеркнуто вежлив и бесстрастен.

Среди охотников Мбуту (северо-восток Заира) юмор — обычное средство прекращения ссор. Личные распри переходят в праздники смеха всего племени.

Эскимосы Ятку подвергают ostracismu любого, кто теряет самообладание, независимо от причины.

Обратимся к загадочному миру гнева. В сущности, у каждой культуры есть свои правила и законы, которые предполагают наличие определенных, приемлемых для общества способов выражения этого чувства. В нашей культуре очень изменилось само понятие гнева и представление о способах справиться с ним.

Долгое время бытовало мнение о необходимости давать волю гневу. Считалось, что те, кто подавлял гнев, якобы рисковали приобрести все болезни — от язвы желудка до сердечного приступа, не говоря уже об ужасных взаимоотношениях с окружающими.

Однако в настоящее время специалисты полагают, что такая однозначная связь между затаенным гневом и физическими заболеваниями, вероятно, преувеличена. Люди же, которые без колебаний срывают свой гнев на других, должны учитывать возможные разрушительные социальные последствия своего поведения. Иногда такая философия («джинна — из бутылки») бывает непродуктивной.

Начнем со связи между сдерживаемым гневом и заболеванием. В несколько спорной книге «Гнев — непонятное

чувство» социолог-психолог Кэрл Таврис, опираясь на многочисленные исследования, пишет: «Всеобщее мнение о том, что сдерживаемый гнев может нанести непоправимый ущерб здоровью, в частности, системе кровообращения, не имеет под собой оснований. Он никоим образом не может повергнуть в депрессию, быть причиной язвы или гипертонии, перепадов или сердечных приступов».

Таврис отмечает, что язвы, традиционно считавшиеся явным признаком подавленных эмоций, встречаются как у людей, бурно выражающих свой гнев, так и у тех, кто сдерживает его. Возможно, это в какой-то степени связано с генами. «Если у вас есть определенная генетическая предрасположенность и ваша жизнь включена в суету жизни современного общества, у вас может возникнуть язва. Но до сих пор мы не можем знать этого наверняка», — говорит доктор Эрнст Харбург, старший научный сотрудник Мичиганского университета.

Подобно тому, как одни люди генетически предрасположены к заболеваниям сердца, другие — генетически предрасположены к накоплению гнева. Однако то, как люди выражают свой гнев, будет зависеть от социальной и психологической обстановки.

Харбург провел обследование 2300 человек в Детройте с целью выяснения влияния гнева на уровень кровяного давления. У кого он был ниже — у тех, кто сдерживал гнев, или у тех, кто выплеснул его наружу? Ни у тех, ни у других. У значительного числа людей в обеих группах было отмечено повышение кровяного давления. Другое исследование доктора Харбурга имело целью установление связи между невыраженным гневом и ранней

смертностью. Хотя Харбург и предупреждает, что подавление гнева, рассматриваемое как фактор риска и причина преждевременной смерти, всего лишь гипотеза, он призывает: «Если вы не хотите проиграть, то найдите способ, как лучше справиться с гневом». К счастью, существует третий способ — обдуманное преодоление гнева.

ОБДУМАННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА

Как сдерживание, так и выплескивание гнева являются рефлексорными ответами организма на раздражение. Они происходят точно так же, как в случае проверки врачом ваших рефлексов при постукивании молоточком по колену. Когда вы в состоянии гнева, вы не всегда думаете о том, что делаете. И уже наверняка вы не думаете конструктивно, пытаясь добраться до истоков чувства. Вот почему сегодня многие психологи рекомендуют справляться с гневом осознанно. Вы не срываете гнев на ком-либо. Вы не кипите от бешенства. Вместо этого вы думаете об источнике вашего гнева, о последствиях вашей реакции. «У людей, борющихся с гневом осознанно, кровяное давление в среднем ниже», — считает Харбург.

Запомните два момента. Первый: на примере эскимосов и других народов видно, что то, как мы выражаем гнев, является приобретенным опытом и поддается корректировке. Так что вы можете научиться делать это иначе, чем до сих пор, будь то ведение дневника вашего гнева с целью проследить быстрые смены настроения и ответных реакций, или обучение методике расслабления как реакции на раздражители.

Второе, о чем следует пом-

нить: осознанное преодоление гнева вовсе не означает, что вы вообще не можете выразить шефу или любимому человеку свои претензии. Вы можете. Разница в том, что вы можете сделать это конструктивным образом.

Доктор Харбург приводит следующий простой пример. Шеф распахивает дверь, врывается в комнату и кричит во весь голос: «Где доклад, который вы должны были подать мне? Разве вы его еще не закончили?». Если это ложное обвинение, если вы уже положили доклад шефу на стол, а он его не заметил, вы можете просто встать, посмотреть ему прямо в глаза и сказать: «Я уже положил его на ваш стол. И мне неприятно, что вы разговариваете со мной таким тоном».

В ПОИСКАХ НАИЛУЧШЕГО ДЛЯ ВАС ВАРИАНТА

По мнению доктора Таврис, существуют две цели выражения гнева: или добиться того, чтобы объекту вашего гнева было так же плохо, как вам, или привлечь его внимание к тому, что, по вашему мнению, не в порядке. Иногда потеря самообладания является единственным способом дать человеку понять, насколько серьезен вопрос, поэтому наша культура допускает это. Таврис полагает, что выражать гнев целесообразно только в ситуациях, удовлетворяющих три усло-

вия: когда он представляет обоснованное требование справедливости; когда он направлен на того, кто вызвал гнев; когда он нацелен на исправление положения и не является мстью.

Представьте себе ситуацию — вы постоянно ловите себя на том, что кричите на своих детей и получаете от этого временное облегчение, хотя позднее испытываете угрызения совести за свое поведение. А можно было бы заняться поисками более подходящей линии поведения — за это время объект вашего гнева подготовится к восприятию ваших наставлений, а вы постепенно успокоитесь.

Многие психологи согласны с тем, что зачастую рациональный метод управления гневом является предпочтительным. Но некоторые люди становятся просто невменяемыми, несмотря на многочисленные обещания никогда больше этого не делать. Если вы не в состоянии выбрать правильную линию поведения и держать под контролем свои эмоции, можете попробовать метод, предложенный доктором Альбертом Эллисом в книге «Гнев: как жить с ним и без него». Это постепенный путь к пресеканию вспышек гнева, за время которого вы можете вовсе избавиться от приступов раздражения.

Более того, Эллис пишет: «Осознайте, что это вы «создаете» гнев. Кто-то может быть

вам неприятен, может расстроить вас, но не он «создает» ваш гнев. И еще: вы оцениваете поступки людей вместо того, чтобы оценивать их в целом. Поймите, что не всегда люди, поступающие плохо, — плохие. Это уменьшает гнев, но вы все еще испытываете неудовлетворенность и должны решить, «утверждать» ли себя. Если вы злы на друга или члена семьи, то лучше спокойно им об этом сказать. Ослабленный гнев даст вам возможность почувствовать себя увереннее, причем без агрессивности, которая только усилит ваше раздражение и оттолкнет друга. Если вы сердиты на шефа, то, вероятно, не можете все ему высказать, не опасаясь последствий. В таких случаях поделитесь со своими друзьями, расскажите им о своих обидах».

«Попытайтесь понять обстоятельства, сопровождающие гнев, будь то накопившиеся воспоминания или текущие неприятности, — пишет доктор Чарльз Д. Шпильбергер, директор Медицинского исследовательского центра бихевиоризма и нормальной психологии при университете Южной Флориды. — Если вы знаете, что провоцирует ваш гнев, то у вас большой выбор. Избегайте людей, которые вас злят. А если вам это не удастся, у вас есть возможность подготовиться. Попробуйте, например, сделать глубокий вдох и медленно считать до десяти».

МЯГКИЙ САМОМАССАЖ

Если у вас проблемы с кишечником, то попробуйте делать такой массаж. Лягте на спину, расслабьтесь (живот должен быть свободен от одежды).

Ладонью по часовой стрелке, слегка надавливая, гладьте живот 3—4 минуты.

Затем положите обе ладони с отведенными большими пальцами на живот, как бы окру-

жая ими пупок. Производите мелкие движения ладонями в направлении голова—ноги, похожие на дрожание, в течение 1—2 минут («динамический вибромассаж»).

Повторите 2—3 раза.

В случае появления болей спазматического характера за грудной (преимущественно бывают ночью) попробуйте такой массаж.

Положите ладонь на середину груди и вращательными движениями поглаживайте грудину по часовой стрелке с небольшой (не более 1 см) амплитудой — 3—4 минуты. Затем пальцами переберите, надавливая, ребра у их соединения с грудиной несколько раз слева и справа. Повторите массаж 2—3 раза. Мне помогает, надеюсь, и вам поможет.

ВСЕ О СОЛИ

В современном обществе сложилось устойчивое мнение, что соль, соленая еда — причина многих болезней человека. Это не совсем так. Разные люди по-разному оценивают степень солености еды, и не на всех поваренная соль оказывает одинаковое действие.

Давно известна категория особо «солечувствительных» людей. Исследование начинающиеся у них в связи с этим нарушения обмена веществ, как правило, заканчиваются гипертонической болезнью. Но, как замечает журнал «Научная Америка», множество людей могут потреблять без видимого вреда для организма гораздо больше поваренной соли, чем это диктуется их физиологической потребностью. Причем такая невосприимчивость к хлориду натрия передается по наследству.

Впервые зависимость возникновения гипертонической болезни от пересоленной еды была установлена в 1904 году французскими врачами Л. Амбаром и Э. Вожаром. В 1983 году были опубликованы данные, отражающие зависимость возникновения и развития гипертонии от количества соли в пищевом рационе: в тех регионах, где человек ежедневно потребляет до 30 г соли, от гипертонии страдают почти 40 процентов населения.

Именно так обстоит дело в северных провинциях Японии, что побудило японских врачей и ученых создать уникальную «священную» соль. К обыкновенной поваренной соли добавляют безвредное флюоресцирующее вещество. Увидев, как круто посоленная еда на тарелке излучает опасность, человек теряет аппетит.

Не вызывает сомнений и связь ожирения с избытком соли. Перейдя на малосоленную диету, тучные люди только за счет этого довольно быстро теряют с жидкостью 7—10 кг веса.

Натрий, составляя часть поваренной соли, удерживает в организме жидкость, что оказывается причиной повышения не только артериального давления, но и давления внутриглазного и внутричерепного. Поэтому больным глаукомой, а также при за-

болеваниях и травмах центральной нервной системы показана малосоленая диета. Такой же рацион считается необходимым и при почти всех болезнях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, поджелудочной железы, железывыводящих путей.

И тем не менее нормальный уровень содержания минеральных веществ, в том числе натрия и хлора, — обязательное условие жизнедеятельности организма человека. При участии натрия, калия, хлора и ряда других микроэлементов поддерживается жизненно необходимый химический состав крови, осуществляется возбуждение и торможение в клетках нервных и мышечных волокон. Без поваренной соли вообще человек жить не может. Здоровый взрослый человек должен ежедневно потреблять 10—12 г поваренной соли.

В глубокой древности египтяне выпаривали соль из морской воды в специальных ваннах под палящими лучами южного солнца, а шумеры в третьем тысячелетии до нашей эры держали в морском заливе бревна, которые потом вытаскивали на берег, высушивали на солнце и счищали с них драгоценные кристаллы соли.

Может быть, уже тогда было известно иное применение соли, а не только употребление ее в пищу? Во всяком случае, в наше время возможно самое неожиданное использование обычной поваренной соли!

Изделия из цветных тканей не линяют, если стирать их в холодной соленой воде.

Носовые платки легко отстирываются, если предварительно замочить их на два часа в холодной подсоленной воде.

Накрахмаленное белье будет блестяще, если к крахмалу добавить щепотку соли. В этом случае белье не будет замерзать, если сушить его на морозе.

Загрязненный ковер можно быстро почистить, посыпав его мелкой солью, которая «вбирает» в себя пыль и придает ворсу блеск. Соль сметают веником, пропылесосом в горячей воде, а ее остатки удаляют пылесосом.

Свежие пятна от красного вина и соков нужно присыпать солью, замочить чистой водой, а затем выстирать одеждою.

Пятна и засаленные места на металлических изделиях отлично чистятся смесью из 1 части аммиачной воды, 3 частей поваренной соли и 50 частей воды.

Если к поверхности утюга что-либо прилипло или она слегка заржавела, энергично потрите холодный утюг о рассыпанную на картоне или листе плотной бумаги соль.

Фарфоровая и стеклянная посуда великолепно моется горячей водой с добавлением соли и пищевой соды — по чайной ложке на литр. Щелочка соли, смешанная с уксусом, — хорошее средство для чистки стеклянных графинов и ваз, окон и зеркал.

Сильно подгоревшие кастрюли посыпайте толстым слоем соли и оставляйте на несколько часов.

Мутное растительное масло можно сделать прозрачным, если добавить в него соль — чайную ложку на литр.

Яйца не трескаются и легко очищаются, если варить их в соленой воде.

Около 70% витаминов теряется, если овощи варят в соленой воде, поэтому их нужно солить перед самым окончанием варки.

Сливочное масло в жаркую погоду не растает, если масленку завернуть в салфетку, смоченную в соленой воде.

При чистке скользкой свежей рыбы нужно посыпать пальцы солью, это значительно облегчит работу.

Если при укусе пчелы или осы приложить к ужаленному месту увлажненную водой щепотку соли, боль успокоится и опухоль спадает.

Лопаты, топоры, садовый инвентарь полезно перед заточкой подержать около часа в слабом растворе поваренной соли, а затем, не вытирая, точить.

Веники делаются гибкими и упругими, если их замочить в горячей соленой воде.

Если в грелку заливать соленую воду, она гораздо дольше не остывает.

Лекарства из рук природы

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Используются корневища с корнями.

Начинается как успокаивающее средство при бессоннице, вследствие первого истощения и умственного переутомления, при состоянии нервного возбуждения, при нервных сердцебиениях и при расстройствах желудка и кишечника на нервной почве.

Применяют холодный настой из 1 столовой ложки измельченных корней на стакан холодной воды, настаивают 24 часа; выпивают в несколько приемов за 1 день. Принимают также

порошок из корней по 1—2 г 3—4 раза в день.

Препараты валерианы не следует применять долгое время, так как они вызывают нарушения функции желудочно-кишечного тракта.

ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ

Используются зрелые плоды.

Плоды винограда обладают легким слабительным и мочегонным свойством. Применяют при подавленном питании, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (хронических гастритах, спастических и атонических запорах)

хронических сухих плевритах, хронических бронхитах, бронхальной астме, туберкулезе легких, геморрое, нарушении обмена веществ, малокровии, подагрических заболеваниях и др.

В народной медицине применяется как противоглистное и жаропонижающее средство.

Виноград ПРОТИВОПОКАЗАН: при сахарном диабете, тучности, язвенной болезни, сердечной недостаточности с отеками и гипертонией, уремии, состоянии, хронических воспалительных процессах в легких.

РЕВНИВЫ ЛИ ВЫ?

Некоторые считают, что умеренная ревность может внести даже какое-то разнообразие в семейную жизнь. Но когда она становится чрезмерной, жизнь превращается в кошмар. Болезненная ревность уничтожает душевную связь супругов и даже отрицательно сказывается на работе. Тест, предлагаемый вниманию, поможет вам внести некоторые коррективы в личные отношения. Итак, ревнивы ли вы?

Отвечайте искренне и, по возможности, долго не раздумывая.

1. Какова ваша реакция, когда супруг разговаривает по телефону:

а) дожидаетесь конца разговора, чтобы узнать, с кем он говорил;

б) сразу же допытываетесь, с кем он говорит;

в) занимаетесь своим делом, не придавая значения разговору.

2. Что вы думаете о любви:

а) она должна продолжаться всю жизнь;

б) человек может любить несколько раз в жизни;

в) хотелось бы верить, что любовь длится всю жизнь, но вы считаете, что это утопия.

3. Что вы чувствуете, когда вам из-за работы необходимо провести ночь вне дома:

а) бонетесь, что ваша половина воспользуется случаем отправиться с кем-то поразвлечься;

б) вы даже одобряете, если она (он) это делает;

в) вы никогда не задумываетесь над тем, что она (он) делает, пока вас нет дома.

4. Вскрываете ли вы почту, адресованную супругу:

а) нет;

б) только счета, квитанции;

в) всегда, если есть такая возможность.

5. Что вы думаете о прошлом своего супруга:

а) вас охватывает неприятное чувство, когда вы думаете о тех, с кем он (она) встречался (лась);

б) стараетесь не думать об этом;

в) об этом никогда не задумываетесь.

6. Вам предстоит купить спальную гарнитуру:

а) выбираете широкую кровать;

б) предпочитаете отдельные с супругом кровати;

в) оставляете выбор на усмотрение супруга.

7. Вы неожиданно застаете супруга в глубоком раздумье:

а) считаете, что он (она) думает о вас;

б) хотели бы прочесть его (ее) мысли, чтобы узнать, не думает ли он (она) о другом;

в) не задаете никаких вопросов, потому что вас это не занимает.

8. У вас достаточно доказательств супружеской неверности:

а) предлагаете поговорить откровенно, вы-

яснить отношения;

б) решаете отплатить тем же;

в) отчаиваетесь, считаете, что жизнь разбита, но делаете еще одну попытку сохранить семью.

9. Со временем замечаете, что ваш супруг становится все более чужим, далеким от вас человеком:

а) думаете, что это пройдет;

б) боитесь, что своими действиями или словами вы дали повод для этого;

в) начинаете выслеживать супруга, вскрывать почту.

10. На встрече с друзьями ваш супруг кокетничает с другими:

а) не обращаете никакого внимания;

б) настаиваете, чтобы супруг прекратил это делать;

в) не делаете из этого драму, но после гостей говорите с ним (ней).

11. Вам приходится на несколько дней уехать:

а) вы ни о чем не тревожитесь;

в) часто звоните по телефону, особенно ночью;

в) ревнуете, но ничего не делаете.

12. Как вы ведете себя во время сцены ревности:

а) находите эту ситуацию смешной и нелепой;

б) вам это даже доставляет удовольствие;

в) вы испытываете противоречивые чувства.

Подсчитайте очки:

1. а — 2 очка, б — 3, в — 1.

2. а — 3, б — 1, в — 2.

3. в — 3, б — 2, а — 1.

4. а — 1, б — 2, в — 3.

5. а — 3, б — 2, в — 1.

6. а — 3, б — 2, в — 1.

7. а — 2, б — 3, в — 1.

8. а — 2, б — 1, в — 3.

9. а — 1, б — 2, в — 3.

10. а — 1, б — 3, в — 2.

11. а — 1, б — 3, в — 2.

12. а — 1, б — 2, в — 3.

От 12 до 20 очков. Вы совершенно неревнивы (или ваш супруг не дает вам для этого повода).

От 21 до 28 очков. Вы ревнивы, но не агрессивны. Если вам в голову и приходят черные мысли и охватывает недоверие, то вы умеете проявить сдержанность и благодаря здравому смыслу никогда не доводите ссоры до «точки кипения», не применяете насилия.

От 29 до 36 очков. Отелло — ягненок по сравнению с вами. Вы — властный человек, многого хотите, вам всегда недостает преданности. Тем самым вы можете разрушить и самое нежное чувство.

АПТЕКА... В ОГОРОДЕ

Огородная зелень не только улучшает вкус разных блюд, помогает переваривать пищу, приносит на наш стол витамины, но и лечит. Те, у кого нет дачи, могут вырастить петрушку, кинзу, укроп, мяту на балконе или в цветочных горшках на подоконнике. Это совсем не сложно.

Но все ли знают лечебные свойства хорошо известных культурных трав? И все ли умеют ими пользоваться?

ПЕТРУШКА

Петрушка обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, дезинтоксикационным и антисептическим свойствами. А высокое содержание витаминов позволяет использовать ее при астении, при состояниях, после операций, при воспалении слизистой оболочки желудка и как профилактическое средство для сохранения зрения. Она полезна при отеках, вызванных сердечной недостаточностью, гастрите с пониженной кислотностью, фосфатных и карбонатных камнях.

В качестве лекарственного сырья используются листья и стебли в период цветения на втором году жизни, семена собирают по мере созревания, а корни — осенью.

Настой травы или корней: 2 ст. ложки измельченного сырья залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе 5 часов, затем процедить и отжать. Принимать по 1—2 ст. ложки 4 раза в день за 30 мин. до еды при хронической коронарной недостаточности, компенсированных пороках сердца, коликах в кишечнике, метеоризме, гастрите с повышенной кислотностью, болезненной менструации и маточных кровотечениях. При цистите принимать 5 раз в день.

Настой семян: 0,5 ч. ложки измельченных семян залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 2—3 ст. ложки через каждые 3 часа при нарушении менструального цикла.

Настой листьев, семян, корней: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа в термосе, процедить. Давать детям по 1 ч. ложке 3 раза в день при расстройстве пищеварения и мочеиспускания.

При ушибах и наружных отеках к больному месту прикладывают кашицу из листьев петрушки или тляпки, смоченную ее соком. Так же лечат нарывы или болезненные укусы насекомых.

Петрушка — прекрасное косметическое средство, обладающее легким отбеливающим эффектом.

Чтобы избежать солнечного ожога или нежелательного загара, достаточ-

но протереть кожу отваром листьев петрушки. Если постоянно утром и вечером наносить на лицо сок, кашку или крепкий отвар петрушки с соком лимона, можно избавиться от веснушек и пигментных пятен. Для укрепления волос рекомендуется втирать в кожу головы свежий сок петрушки.

КОРИАНДР (КИНЗА)

Трава и плоды этого растения возбуждают аппетит, повышают секреторную и моторную деятельность желудка, усиливают желчеотделение, оказывают ветрогонное, противогеморройное, ранозаживляющее и успокаивающее действие.

Плоды кориандра собирают в июле-августе по мере созревания.

Отвар плодов: 1 ст. ложку сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 30 мин., процедить, добавив кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды при вялом пищеварении, метеоризме и для улучшения аппетита.

Настойка плодов: 2 ст. ложки сырья залить стаканом водки, настаивать 7 дней, отжать и процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при неврозах, повышенной нервной возбудимости и склонности к истерии.

МЕЛИССА

Препараты из мяты применяют при тахикардии, одышке, боли в сердце, высоким артериальным давлением, неврозах, болезненных менструациях, они помогают при тошноте, вздутии живота, желчных и почечных коликах, головной боли, воспалениях верхних дыхательных путей.

Лекарственным сырьем служат молодые листья, срезанные до начала цветения.

Настой: 4 ч. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать час, затем отжать, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при гипертонии, головной боли, неврозах, сердечных болях и аритмии, а также при коликах в кишечнике, метеоризме, вялом пищеварении, воспалении верхних дыхательных путей, бронхитальной астме, воспалении придатков, болезненных менструациях, климактерических неврозах, тошноте и рвоте в период беременности, аллергическом диатезе. Этим же настоем можно полоскать горло при ангине.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать час, затем отжать, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при пе-

ченочных коликах. Этот же настой можно использовать наружно при кожной сыпи, фурункулезе, язвах, аллергическом дерматите.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев на стакан 70%-ного спирта, настаивать час, затем процедить. Полоскать рот при воспалении десен, зубной боли, неприятном запахе изо рта.

Настой: взять 1 часть измельченных сухих листьев на 3 части водки, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день при головокружении, мигрени, головной боли. При шуме в ушах закапывать по 3—4 капли.

Настойка: взять 40 г сухих измельченных листьев на стакан 70%-ного спирта, настаивать 7 дней, процедить. Использовать для обтирания при кожном зуде.

Чай из свежих цветов и листьев можно пить в холодном виде как улучшающее обмен веществ и освежающее средство.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Препараты из мяты оказывают болеутоляющее, желчегонное, антисептическое и успокаивающее действие. Они расслабляют гладкие мышцы внутренних органов и усиливают секреторную пищеварительных желез. Лечебный эффект мяты обусловливается воздействием ментола, который способен рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга и легких. При местном применении ментол, напротив, сужает периферические сосуды и снижает чувствительность, в том числе и болевую, нервных окончаний.

При приготовлении настоев, отваров и настоек из мяты следует строго придерживаться рекомендованной рецептуры, поскольку неумеренное употребление препаратов мяты может вызвать расстройство дыхания и боли в сердце.

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки растения, которые собирают в период бутонизации.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при стенокардии для улучшения кровообращения в сосудах сердца, а также при судорогах, истерии, мигрени, дискинезии желчевыводящих путей, бронхите, простудном кашле и как жаропонижающее средство.

Этот же настой можно применять наружно в виде компресса при воспалении лицевой части головы.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при воспалении желудка, энтероколите, гастрите с повышенной кислотностью, судорожном колите, а также для улучшения пищеварения и избавления от изжоги, тошноты.

Отвар: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 15 мин., охладить — 45 мин., процедить, кипяченой водой довести объем до исходного. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 15 мин. до еды в теплом виде при сахарном диабете.

Настой: 10 г сухих измельченных листьев залить 0,5 стакана кипятка, настоять 20—30 мин., процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при склонности к аллергическим реакциям.

Настой: 20 г свежих листьев залить 0,5 стакана 70%-ного спирта, настоять 7 дней. Применять наружно для смазывания кожи как противозудное, обезболивающее и антиоксическое средство.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Полоскать горло при ларингите, рот — при зубной боли, стоматите, катаре зева, промывать носовые ходы при насморке, а также использовать для компрессов при артрите и ревматизме.

Чай с мятой полезен при хроническом гепатите.

УКРОП

Препараты из укропа обладают спазмолитическим, противовоспалительным и антисептическим свойствами, стимулируют выделение желудочного сока. Они употребляются как мочегонное средство при пиелонефритах и мочекаменной болезни, как потогонное и отхаркивающее средство при простудах. Порошок и отвары укропа полезны при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Свежая зелень укропа дает хо-

роший эффект при расстройствах пищеварения.

Лекарственным сырьем служат листья, стебли, соцветия и семена. Семена заготавливают в несколько этапов по мере их созревания, срезают самые крупные бурые соцветия. Их связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают при температуре 30—40°C.

Настой: 1 ст. ложку семян залить стаканом кипятка, настоять 15 мин., процедить. Принимать холодным по 1 ст. ложке 3—6 раз в день за 15 минут до еды при неврозах, судорогах, бессоннице, головной боли, атеросклерозе, рвоте, отрыжке, метеоризме, геморрое, а также для возбуждения аппетита и при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, воспалении верхних дыхательных путей, цистите, мочекаменной болезни. Настой также используется в виде примочек при воспалении глаз.

Отвар: 3 ст. ложки измельченной сухой зелени залить стаканом горячей воды, кипятить 15 мин., охладить 45 мин., процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Рекомендуется съедать зрелые бурые семена укропа по 1 ч. ложке 2—3 раза в день перед едой, запивая 1/4 стакана теплой воды как противосудорожное, успокаивающее, спазмолитическое, мочегонное средство, а также при гипертонической болезни и для стимуляции образования молока у кормящих матерей.

В заключение — несколько полезных советов всем, кто решил стать для самого себя фитотерапевтом, о том, как собирать, сушить и хранить лекарственное сырье. Они одинаково пригодны и для огородной зелени, и для дикорастущих трав.

Траву, цветки и листья можно заготавливать только в сухую погоду, лучше всего в 8—9 часов утра, когда

высохнет роса. Влажные растения быстро чернеют и портятся. Собирать лекарственные растения лучше в плетеные корзинки или картонные коробки, а не в полиэтиленовые пакеты, где они нагреваются и слеживаются без доступа воздуха. Укладывают их рыхло, не уминая.

В разное время года растения содержат разное количество биологически активных веществ, которые определяют их лечебную ценность. У трав и листьев больше всего их бывает в период цветения и перед плодоношением, у плодов — после полного созревания, у корней и корневищ — поздней осенью, когда увядает надземная часть растения.

Листья рекомендуются собирать с цветущих растений, когда они уже достигли своих обычных размеров. Поблекшие, увядающие, обесцвеченные, а тем более пораженные грибами брать нельзя. Обрывать листья лучше всего руками. Цветки заготавливают в начале цветения, иногда в период бутонизации.

У травянистых растений срезают всю надземную часть над нижними листьями. У высоких трав, таких как полынь, пустырник, зверобой, обрывают только цветущие верхушки длиной 20—40 см или обламывают ручную боковые цветущие веточки. Толстые стебли, почти лишенные листьев, собирать не рекомендуется, так как в них содержится очень мало целебных веществ.

Сушат листья, цветки и траву обязательно в тени в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем или подвесив пучками. Хранить заготовленные лекарственные растения можно в стеклянных банках, деревянных или картонных коробках в сухом помещении, исключая появление плесени. Обычно срок хранения — не более двух лет.

И последнее. Как считают настоящие травники, большое значение имеет то, с какими мыслями собирают травы. Важно делать это с благодарностью растениям и верой в излечение.

Объявление

ВАШ ШАНС!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
ДОНЕЦКИЙ УЧЕБНО-КУРСОВОЙ
КОМБИНАТ ПРОДОЛЖАЕТ НАБОР
УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТАКИМ
ПРОФЕССИЯМ:

ПОВАР-КОНДИТЕР 3, 4-го разряда. Срок обучения 8 месяцев.

БАРМЕН-ОФИЦИАНТ, 3, 4-го разряда.

Срок обучения 4 месяца.

Прием учащихся после 9, 11 классов.

Обучение платное.

Выпускникам оказывается содействие в трудоустройстве.

НАШ АДРЕС: г. Донецк-114, ул. Университетская, 110, каб. 16. Телефон: 55-73-83.

Администрация.

Лечение гнойных ран

Растения могут снимать воспаления, очищать, дезинфицировать и заживлять раны.

1. Смешать в равных частях листья мать-и-мачехи с травой полыни. Одну столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка. Делать из состава примочки дважды в день.

2. Смешать сок из корней и листьев лопуха с растительным маслом. Смазывать рану до заживления.

3. Смешать в равных частях: траву тысячелистника, траву горца перечного, кору дуба, листья омелы и крапивы. Столовую ложку смеси взять на литр кипятка и сделать настой. Применять для компрессов.

4. Столовую ложку листьев руты душистой настоять в литре кипятка. Использовать настой для ванн.

5. Дезинфицирующий эффект имеет обработка ран соком полыни, настоем из ромашки.

6. Регенерирующее действие оказывает на раны размятых в кашу свежих листьев буквицы лекарственной.

7. Свежие цветки зверобоя — 10 г залить подсолнечным маслом — 100 мл. Взбалтывать в течение двух недель. Смазывать раны.

8. Широко использует народная медицина для лечения ран листья подорожника благода-

ря их обезболивающему и противовоспалительному действию. Чисто вымытые свежие листья провернуть через мясорубку или размять для получения сока. Сок смешать с медом и варить примерно полчаса. Смазывать составом поверхности ран.

9. Кашу из листьев репчатого лука раз в день накладывают на раны и не снимают 10—15 минут.

10. При долго не заживающих ранах применяют березовый уголь, истолченный в порошок: засыпают им рану.

11. Предотвратит нагноение раны приложенная к ней смесь из сухих цветков и ягод ежевики.

12. Очищенную рану рекомендуется ежедневно смазывать соком каланхое. Быстрому заживлению способствуют повязки, смоченные облепиховым маслом.

13. Смесь льняного семени заливают водой до получения слизи и применяют как компрессы и припарки. Пропорции при изготовлении массы: на одну часть семян тридцать частей воды (в весовом измерении).

14. Столовую ложку сухого и измельченного корневища крапивы залить двумя стаканами воды и варить 10 минут. Принимать внутрь по одному стакану четырежды в день.

Диалоги

— Ходят ко мне один псих и предлагает купить у него Ватикан.

— Почему же вы, доктор, не покупаете?

— Что вы, он заломил страшную цену.

— Почему вы решили, что умираете? Пульс у вас нормальный, давление и температура — тоже.

— Спасибо, доктор. Это значит, что я умираю здоровым.

— Чтобы избавиться от бессонницы, вам надо перед сном каждый раз съедать одно яблоко и выпивать стакан молока.

— Доктор, но ведь год назад вы говорили, что я буду крепко спать, если вообще ничего не стану есть на ночь.

— Вы не представляете, как далеко шагнула медицина всего за один год.

— Пострадавший, назовите свою фамилию. мы должны сообщить жене.

— Зачем? Моя фамилия известна ей и так.

— Вам нужен отдых, очень хороший отдых.

— При чем здесь отдых, доктор? Посмотрите на мой язык!

— И ему нужен отдых.

— Стоит мне, доктор, выпить, как меня начинает неудержимо тянуть к мужчинам.

— Сейчас мы обсудим вашу болезнь, но сначала — по рюмочке.

— При вашей депрессии самое подходящее — с головой окунуться в работу Да-да, с головой!

— Доктор, но я работаю на бетономешалке.

— Папаша, с бараном в салон нельзя.

— Это не баран, а магарыч. Баран в московский институт поступать будет.

— Я провалился по всем предметам, кроме истории.

— А почему по истории не провалился?

— Экзамен отменили.

КАК ОДОЛЕТЬ СТАРОСТЬ

«Самое важное в голодании то, что оно задает новый стандарт жизни», — писал Эптон Синклер. Процессы обновления при голодании позволяют отсрочить процессы дегенерации, результатом чего является более высокий уровень здоровья.

Особенно заметен омолаживающий эффект на коже. Во время голодания исчезают складки, морщины, прыщи, угри, кожа становится более свежей, улучшается цвет лица. Глаза проясняются и становятся ярче. Человек выглядит моложе. Наряду с омоложением кожи происходит и незаметное, на первый взгляд, омоложение всего организма.

При голодании (если оно не приводит к истощению) ткани организма не изнашиваются, не повреждаются. Клетки уменьшаются в размере, но не разрушаются (или разрушаются в очень малой степени). Клеточное ядро обычно сохраняет свои размеры и теряет так мало массы, что становится крупнее относительно остальной части клетки.

В такой клетке лучше идут процессы ассимиляции, и она быстрее растет, что характерно для клеток эмбрионов и молодых животных. В результате после голодания происходит быстрый рост тканей. Доктора Карлсон и Кунде из Чикагского университета считают, что двухнедельное голодание временно восстанавливает ткани сорокалетнего человека до такого физического состояния, какое характерно для юноши семнадцати лет.

Обычно во время голодания человек сам ощущает, что его организм обновляется. И если после голодания придерживаться должного образа жизни, то оздоравливающий эффект сохранится надолго. Доктор Кунде говорит: «Если первоначальный вес снизился на 45% и впоследствии восстановился до нормального с помощью обычной диеты, примерно половину восстановленного организма составляет новая протоплазма. В этом и заключается омоложение». Надо отметить, что большая часть тех 55% организма, которые не были утрачены, претерпели также значительные изменения в сторону омоложения.

Практикуя голодание из года в год с соответствующими интервалами, человек может отсрочить старение.

Решающую роль в этом играет здоровый образ жизни. Благодаря голоданию организм освобождается от токсинов, правильный подбор продуктов обеспечивает лучшее строение тканей, этому способствуют и физические упражнения, и воздержание от табака, чая, кофе, алкоголя, и насыщение солнечной энергией.

Доктор Э. Шульц, проводивший эксперименты с гидрами, продемонстрировал омолажива-

ющий эффект голодания: это животные возвращались в эмбриональное состояние. Инфузорий интенсивное питание приводит к сильному отравлению, а короткое голодание быстро возвращает в нормальное состояние.

Экспериментатор из Чикагского университета проводил опыты с насекомыми, у которых обычная продолжительность жизни составляет двадцать четыре часа. Ученый изолировал их так, что они не могли получать пищу. Вместо того, чтобы умереть от истощения, насекомые жили вместо положенных двадцати четырех часов пятнадцать суток. То есть голодание позволило им прожить жизнь пятнадцати поколений.

Однако мы, конечно, не можем механически переносить то, что происходит с насекомыми, на человека. Человек не может прожить жизнь пятнадцати человеческих поколений, но до определенного предела обновление человеческого организма с помощью голодания возможно.

Голодание (если оно не приводит к истощению) не вызывает ни ухудшения органики, ни патологических изменений.

То, что некоторые клетки и ткани потребляются самим организмом при голодании, — процесс естественный и необходимый. Они приносятся в жертву для сохранения более важных органов. «Зародыш» клетки, ее способность к самообновлению и размножению не разрушаются. После периода отдыха ядро клетки набирает силы, чтобы функционировать с удвоенной энергией.

При голодании происходят большие изменения в жизни клетки и в ее структуре, и самое правильное — продолжать голодание, пока эти изменения не завершатся. В результате этого процесса организм как бы строится заново. Даже кратковременное голодание может оказать благотворное воздействие на восстановление энергии, на продление жизни и на повышение работоспособности.

Эксперименты, проведенные в биологической лаборатории Чикагского университета, показали, что голодание от тридцати до сорока дней вызывает стабильное увеличение интенсивности обмена веществ на 5—6%. А ведь снижение этого показателя — одно из проявлений старости. После того как голодание освободило организм от отходов и ослабевших клеток, создается более жизнеспособная и здоровая ткань, чтобы занять место отжившей.

18 мая 1933 года один из врачей, обследовавших Махатму Ганди на десятый день его голодания, сообщил, что состояние здоровья великого гуманиста на 64-м году его жизни соответствовало физиологическим показателям 40-летнего мужчины.

Герберт ШЕЛТОН.

СЕКРЕТЫ МУЖСКОЙ СИЛЫ

Как повысить половую потенцию и сохранить ее в старости? Этот вопрос интересует всех мужчин. Существует множество рецептов, которые помогают решить данную проблему, но практика показывает, что большинство, мечтая стать Казановой или Донжуаном, не удосуживается соблюдать даже самые простые правила. О них мы и поговорим сегодня.

Прежде всего необходимо развеять распространенный миф о том, что, сдерживая желания, приберегая половую силу на будущее, мужчина может продлить свою сексуальную жизнь. Организм — не сберегательная книжка. Чем дольше мы «блудем» себя, тем скорее исчезают наши желания. Каждый орган крепнет в тренировке: функции неработающего органа постепенно ухудшаются и отмирают — таков закон физиологии.

Вообще ослабление с годами полового влечения и эрекции — естественное явление. Происходит это потому, что с возрастом наблюдаются снижение жизненного потенциала и склероз сосудов. Борьба с атеросклерозом — одно из важнейших условий борьбы за сохранение половой потенции.

Причин, приводящих к раннему склерозу, не так уж мно-

го. В первую очередь, это неправильное питание. Хотите чувствовать себя мужчиной, избегайте жирной пищи — в ней много холестерина, способствующего развитию склероза сосудов. Исключите из своего рациона сало, жирную колбасу, животные жиры. Замените их жирами растительного происхождения.

Возьмите за правило выполнять ежедневно тот или иной комплекс физических упражнений. Не надо изнурять себя «тяжелым» спортом, вполне достаточно будет длительных пешеходных прогулок, катания на лыжах, коньках, велосипеде, занятий плаванием или в оздоровительных группах. Полезны также бани, сауны. Посещение один-два раза в неделю парной нормализует обменные процессы, снижает уровень холестерина в крови.

Особое внимание обратите на ваше артериальное давление. Некоторые препараты, применяемые при лечении гипертонической болезни, отрицательно влияют на половую потенцию. Лучший способ не применять их — в меру работать и в меру отдыхать.

Курильщикам следует серьезно подумать, что выбрать: прекрасных дам или сигареты? Табак способствует преждевре-

менному склерозированию сосудов и потере их эластичности. Помимо того, никотин, содержащийся в табаке, сужает сосуды и снижает скорость кровотока. Оба эти фактора имеют решающее значение для полноценной эрекции — чем шире сосуды, чем выше в них скорость кровотока, тем сильнее эрекция. Неудивительно, что курильщики самого цветущего возраста жалуются на половую вялость.

Несколько по-иному влияет на половую функцию алкоголь. Есть мужчины, которые, выпив рюмку-другую, становятся более энергичными и активными в половом общении. У других же влияние алкоголя на половые возможности крайне отрицательно. Подход к употреблению спиртных напитков должен быть строго индивидуален. Полезно помнить, что наступление эрекции с годами происходит все медленнее. Поэтому любовная игра до полового акта, активное участие женщины для наступления у мужчины эрекции приобретают особое значение.

И еще. Неразумно сравнивать свои половые возможности с возможностями другого мужчины. Ибо не бывает мужчин с одинаковой половой потенцией.

УЧРЕДИТЕЛЬ — ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ

Редактор — Г. ДОРОФЕЕВ.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Г. Бондарь, доктор медицинских наук, профессор. А. Гурбич, член Союза журналистов Украины.
С. Евтушенко, доктор медицинских наук, профессор. В. Казаков, доктор медицинских наук, профессор.
Е. Курапов, доктор медицинских наук, профессор. П. Серняк, доктор медицинских наук, профессор.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Газета основана в январе 1991 г. Способ печати — высокий. Объем — 2 усл. печ. листа. Выходит 1 раз в месяц. Адрес редакции: 340002, г. Донецк, 2, пр. Богдана Хмельницкого, 102, областное управление по печати, редакция газеты «Народная медицина». Регистрационный № ДЦ-606.

Макеевская гортипография Донецкого облуправления по печати, ул. Донецкая 79. Зак. № 1583. 73100.