

ВСЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



# БАБУШКА

ВЫПУСК № 9  
9 марта 2010 г.

## И ЕЕ СЕКРЕТЫ

НАШ СОВЕТ ПО ПОВОДУ ВСЕХ БЕД — ПОПРОБУЙ САМ, ПОСОВЕТУЙ БЛИЗКИМ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**Янтарная кислота  
и ее польза**

**Силкотерапия**

**Весенний  
авитаминоз**

Восстановление  
после стресса

**Если ваш ребенок страдает ожирением**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Объединенный каталог «Пресса России» 42197  
«Каталог России» 25799

«Каталог Российской прессы. Почта России» 10827  
Для жителей г. Белгорода и Белгородской обл. 31099



4 607136 090026

1 000 9



с. 2



с. 4





### КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

На 1 л воды - 1 г мумие. Пить по 200 мл раствора 3 раза в день за 30 мин до еды. 10 дней пить 5 дней перерыв. На курс лечения - 12 г мумие.

### ПАРОДОНТОЗ (ОГОЛЕНИЕ ДЕСЕН)

2,5 г мумие на 100 мл воды. Полоскать утром и вечером. Раствор проглотить.

### ЦИСТИТ

В стакане горячей воды растворить 2-3 г мумие, сделать спринцевание. Снятие боли, рези в течение 10 мин.

### ГЛАУКОМА

Прием внутрь по 0,2 г мумие 2-3 раза в день за 30 мин до еды. 10 дней пить, 5 дней отдых, для излечения 3-4 курса.

### АЛЛЕРГИЯ

Одно из сильных средств от аллергии. Мумие растворить в концентрации 1 г на 1 л теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворится без признаков мути).

Принимать утром 1 раз в сутки: детям 1-3 лет - по 50 мл, 4-7 лет - по 70 мл, старше 8 лет - по 100 мл раствора мумие.

Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием днем, но дозу уменьшить вдвое.

Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. При **ЭКЗЕМЕ** смазывать высыпания более концентрированным раствором - 1 г на 100 мл воды.

Действие мумие обычно бывает очень сильным: даже отеки слизистой оболочки горла, приводящие к ночному храпу у самых маленьких детей проходят в первые же дни лечения. Но нельзя довольствоваться этим быстрым результатом. Необходимо провести курс лечения не менее 20 дней. Если принимать по 100 мл раствора (1 г на 1 л) в день, то 1 г мумие хватает на 100 дней.

Рекомендуется проводить курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

При **БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ** особенно помогает мумие, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл отвара солодки растворить 0,5 г мумие. Принимать отвар по 200 мл (детям до 8 лет порцию уменьшить вдвое) утром 1 раз в день. Отвар хранить в холодильнике. Через 2 дня готовить новый.

Степанович  
Виктор Алексеевич.

## САМЫМ ЦЕННЫМ ДЛЯ ПЕЧЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ МЕД

Каждый третий взрослый человек испытывает проблемы с печенью. Эти симптомы не сложно распознать: горечь во рту, слегка желтые белки глаз, болезненность при сильном надавливании на правое подреберье, иногда увеличение печени в размерах. При таких симптомах печени требуется повышенное внимание.

Оздоровить печень можно с помощью диеты, вегетарианства. В рационе должны постоянно присутствовать морковь, капуста, свекла, помидоры, тыква, кабачки, огурцы, петрушка, укроп.

Одновременно с этим, нельзя забывать и белковые продукты - нежирную рыбу, телячье и индюшачье мясо. Хорошо воспринимает печень также сыр, молоко, кефир, йогурт, творог, яйца.

Не любит печень острые приправы, поэтому супы и щи нужно варить без них. Салаты, рагу следует заправлять растительным маслом. Хорошо добавлять в салаты и лекарственные растения: листья одуванчика, подорожника большого, зверобоя продырявленного, сныти, козлятника и др. Их можно использовать не только в свежем, но в квашеном и сушеном виде.

Самым ценным для печени является мед. Его следует употреблять по 1 ч. л. 2 раза в день. Очень полезно делать по утрам **лечебную гимнастику для очищения печени**: «велосипед», «ножницы», приседания, подскоки. Такая несложная гимнастика разгонит застойные явления, сделав своеобразный массаж печени. Неплохо также побегать трусцой хотя бы 20-30 мин в день.

А «недолюбливает» печень все маринованное, острое, копченое, жирное мясо, кислую ягоду, спиртное, крепкий кофе без молока, а также переедание.





# Что такое нейроциркуляторная дистония?

**Нейроциркуляторная дистония** - это функциональное заболевание сердечно-сосудистой системы, возникающее в результате расстройства нервной и эндокринной регуляции, имеющее множественные клинические проявления и характеризующееся благоприятным прогнозом.

Говоря простым языком - это болезнь от нервов. Именно нервная и эндокринная системы заставляют слаженно работать все органы и системы нашего организма.

Бороться с НЦД надо с самого детства. И на протяжении всей жизни следовать следующим нехитрым правилам:

Своевременно бороться с инфекционными заболеваниями, не пускать на самотек насморк, кашель, больное горло и др.

Старайтесь с детства привить ребенку правильный режим дня и сами будьте ему примером. Пусть этот режим будет индивидуальным, удобным именно для вас, но постоянным.

Старайтесь делать пятиминутные паузы в течение трудового дня. Занимайтесь гимнастикой

на рабочем месте.

Избегайте перегрузок и переутомления.

Относитесь к жизни философски, с юмором, старайтесь всегда извлекать из нее что-то хорошее.

## Полезно:

- все, что может вызвать положительные эмоции;

- следить за весом, избегая его прибавки и колебаний;

- сбалансировать

рацион, уделить особое внимание витаминам, макро- и микроэлементам;

- курсами принимать адаптогены (настойка женьшеня, лимонника, экстракт элеутерококка, пантокрина), если нет противопоказаний;

- использовать фитотерапию - вам помогут сборы валерианы, пустырника, ромашки, укропа, боярышника и др.;

- освоить специальную технику дыхательной гимнастики;

- изучить приемы аутогенного (в ряде случаев показаны сеансы психотерапии, гипноза);



- отдыхать в высокогорье и на курортах, которые имеют мягкий климат без резких перепадов атмосферного давления.

## Противопоказано:

- злоупотребление чаем, кофе, шоколадом, колой;

- употребление алкоголя и курение;

- избыточно загорать, длительно находиться в душных помещениях;

- полночи смотреть триллеры и криминальные сводки;

- чтение медицинской литературы и собственной истории болезни.

## ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА И ЕЕ ПОЛЬЗА

Янтарную кислоту получают в результате переработки натурального янтаря. Она представляет собой белый, кристаллообразный порошок и обладает особыми полезными свойствами.

Янтарная кислота отлично стимулирует нервную систему, укрепляет деятельность почек и кишечника. Янтарная кислота обладает противовоспалительным действием. Используется для лечения различного рода анемий и сердечно-сосудистых заболеваний, различного рода опухолей. Янтарная кислота поможет при радикулите. Поможет снять воспаление щитовидной железы, для этого используют метод втирания в область щитовидной железы янтарного масла. Препараты янтарной кислоты эффективны при простудных заболеваниях, при бронхитах и инфекционно-аллергической астме.

Янтарная кислота обладает ценным свойством нейтрализовать алкоголь в крови, она отлично снимает похмельный синдром.

Также янтарная кислота поможет восстановить иммунитет, повысить активность клеточного дыхания, увеличит сопротивляемость организма. Янтарная кислота способна защитить организм от токсикоза, обладает антиоксидантным действием, ее успешно применяют при химио- и радиотерапии. Также янтарная кислота поможет организму восстановить силы после инфаркта, это вещество очень положительно влияет на сердечную мышцу. Янтарную кислоту рекомендуется принимать во время болезни, особенно при лечении антибиотиками.



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СТРЕССА

**Д**ревние греки говорили, что силен не тот, который не подвергается стрессу, а тот, который может противостоять стрессу.

При сильном стрессе возникают многие отклонения в организме: это и спазмы сосудов мозга и сердечной системы, это и нервные отклонения - возбуждение, или подавленность, депрессия. Это и эндокринные нарушения, когда больше выбрасываются гормоны надпочечников, тем самым убыстряется сердцебиение. Это и спазмы работы органов - желудка, почек и т. д. Длительный стресс приводит к заболеваниям сначала функционального характера, а затем и более сложным. Поэтому важно быстро выходить из стрессового состояния, то есть противостоять им. У каждого свой выход из стресса.

- Можно после стресса погулять на свежем воздухе длительное время, любясь красотами природы, наслаждаясь свежим целительным воздухом.

- Если это не помогает, сходите в баню. В бане вы не только расслабитесь, но и приведете свое тело в порядок. Смываются все накопленные негативные эмоции, с помощью банной процедуры можно вывести шлаки. Для этого заварите чай из сухой малины, или малиновых листочков, мяты, ромашки. Погрейте тело веником, можно чуть попариться, и пить по полстаканчика заваренного чая, добавляя по 1 ч. л. меда. Надо вызвать усиленное потоотделение.

- А вот рецепт снятия сильнейшего стресса: взять 0,5 л прохладной воды, растворить в ней 1 ч. л. соли. Растереть все тело этим раствором, днем погулять 1-2 часа. Самочувствие улучшается.

- Для того чтобы целый день быть спокойным,



валериана

надо приготовить такой **состав**: 1 ст. л. меда, сок 1 лимона, 18 миндалин, 16 листиков герани, 10 мл настойки валерианы, 10 мл настойки боярышника, все тщательно перемешать. Принимать утром во время завтрака по 1 ч. л. Целый день будете спокойными.

- Если возбуждение не дает расслабиться, смешайте мяту - 2 ст. л., вахту трехлистную - 2 ст. л., корни валерианы - 1 ст. л., хмель - 1 ст. л. Залейте все 1,5 л воды и настаивайте. Процедите и этим настоем мойте голову после стресса. Удивительное действие: наступает безмятежный длительный сон, дает стойкое успокоение.

- Если вас замучила бессонница, 3 кедровые шишки залейте 0,5 л водки, добавьте 1 ст. л. валерианы, 1 ст. л. настойки сабельника болотного (100 г корней сабельника на 0,5 л водки, настоять 20 дней), 4 ст. л. сахара. Настаивайте в темном месте под крышкой 10 дней. Процедите и пейте по 1 ст. л. перед сном до полугода.

## ЛЕЧЕНИЕ ИНСУЛЬТА ОТВАРАМИ, НАСТОЯМИ И НАСТОЙКАМИ



арника

- 3 г цветков арники залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса и процедить. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

- 20 г плодов каштана конского залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

- 20 г измельченной травы крапивы глухой (яснотки) залить 1 л кипятка, варить 10 мин. Настаивать ночь, процедить и принимать внутрь по полстакана 3 раза в день.

- Корень пиона уклоняющегося тщательно измельчить. 10 г порошка залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3-5 раз в день.

- 15 г плодов софоры залить 1 стаканом воды. Настаивать 7 дней. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.





## ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТРАДАЕТ ОЖИРЕНИЕМ

Сегодня все больший процент детей страдает такой проблемой как ожирение.

Тому способствует и нарушенный график приема пищи, и генетическая предрасположенность к данному заболеванию, и так называемые сети быстрого питания.

Здоровье - это общая проблема, которая касается всех членов семьи. Если один из членов семьи ратует за здоровое питание, а остальные продолжают дружно хрустеть чипсами на диване, проблеме вряд ли удастся решить.

Открыто сообщите ребенку о вашем желании помочь ему в решении проблемы лишнего веса, однако сделайте это деликатно, ни в коем случае не обижая его. Поговорите с ребенком о проблеме ожирения, а также попытайтесь все вместе найти пути решения данной проблемы, выстроить некий план действий. Помните, что одному всегда сложнее справляться с трудностями, а совместными усилиями

легче решить проблему.

Дети, которые страдают от ожирения, очень часто подвержены депрессии и плохому настроению, поскольку считают себя неполноценными, не такими как сверстники. Очень важно в ходе борьбы с болезнью поддерживать ребенка в эмоциональном плане, подбадривать, поддерживать, давая понять, что он ни чуть не хуже остальных, он такой же. При возникновении депрессивного состояния у ребенка рекомендуется обратиться за помощью к детскому психологу.

Постарайтесь донести до ребенка идею того, что физическая активность, спорт - это в первую очередь для здоровья, хорошего самочувствия, поддержания себя в хорошей форме, в тонусе.

Вместо того чтобы начать критиковать выбор ребенка, постарайтесь привить ему правильное питание. Наполните ваш холо-



дильник здоровой пищей, а вредную постепенно вытесняйте альтернативными вариантами, такими как свежие фрукты, овощи, орехи.

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

★ При сухой коже на голове или руках ребенка: 1 раз в месяц смазывать ему голову касторовым маслом за сутки до мытья. Масло втирать в волосяную часть кончиками пальцев и надевать на ночь косынку. После мытья волосы будут блестящими и шелковистыми. Вместо касторового масла можно пользоваться репейным, приготовив его следующим образом: 100 г сухого корня лопуха паутинистого перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла и настоять 10 дней в теплом месте.

★ При появлении на бедрах ребенка потертостей и опрелостей: присыпать эти места ячменной или чечевичной мукой. В качестве присыпки можно использовать поджаренные и размолотые в кофемолке зерна фасоли.

★ При крапивнице: растворить в 1 стакане кипяченой воды 3 капли «царской водки», принимать от 1 до 3 капель в течение 3 недель.

★ При экземе, дерматитах, нейродермитах очень эффективны плоды софоры японской. Сухие плоды размельчить на мясорубке, 1 ст. л. мас-

сы залить 1 стаканом кипятка и настоять ночь. Пить настой в теплом виде.

★ Смазывать пораженные места мазью следующего состава: 100 г куриного (гусиного, индюшачьего) жира, 50 г измельченных ягод софоры японской, 100 г пчелиного воска, 10 капель жидкого березового дегтя протопить в глиняном горшочке 4 часа (не забыв положить на горелку обыкновенный кирпич). Смесь должна еле-еле вскипать. Затем процедить смесь через марлю и остудить. Эту мазь (но только без добавления дегтя) можно применять при ожогах.

★ Если с головы долго не сходит корочка, следует применять масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок, залить 100 г порошка 1 л подсолнечного или льняного масла и настоять 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать голову малыша за 8-10 часов до купания и сразу же после купания.

★ Если у ребенка прыщи превращаются в язвы, рекомендуется промывать их медовой водой с добавлением небольшого количества природной соды.



# Золотые рецепты здорового бытия

**Быть здоровым - естественное желание каждого человека. С возрастом организм начинает давать сбои. Появляются проблемы со здоровьем.**

★ Кушайте каши, фрукты, мясо курицы, говядину, рыбу. Кушайте много овощей. Они дают организму минеральные вещества, фрукты - энергетику. По возможности заменяйте сахар натуральным медом. Вместо белка мяса употребляйте орехи, особенно грецкие.

★ Ежедневно проводите один день без пищи, помогайте организму естественно свободно очищаться, при этом употребляйте больше чистой водопроводной воды, даже после одного дня такого состояния появляются силы, исчезают какие-то болезненные симптомы в животе, в почках, в спине.

★ Систематические ежедневные водные процедуры должны быть неотъемлемым стремлением по поддержанию здоровья.

★ Следите за своим иммунитетом, старайтесь, чтобы он противостоял не только простудным состояниям, но и всем жизненным невзгодам. Доктора рекомендуют универсальный **фиточай**, который исподволь в малых дозах постепенно положительно влияет на иммунную систему и восстанавливает ее: **пижма - 1 часть, календула, ромашка, зверобой, тысячелистник, шиповник, мята - по 2 части**. Такой чай содержит цинк, селен, кальций, фосфор, калий, хром, которые регулируют уровень сахара в крови, помогают выработке инсулина, работе сердечной мышцы, функции щитовидной железы, формируют нормальную иммунную систему. Достаточно 1 ч. л. измельченной травы на стакан кипятка. Настоять до оседания травы на дно, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 мин до еды, или через 30-40 мин после еды. Заварку можно использовать до 6-ти раз. Курс - 20 дней, 10 дней перерыв. Такие курсы необходимо проводить за месяц, например, до



пижма

начала сезона простуд, или каких-либо серьезных нагрузок на организм.

★ Утоляйте жажду зеленым чаем. Для усиления целебных действий чая можно добавлять в чай разные **специи**: в частности чай с корицей разжижает кровь, чай с кардамоном полезен для сердца, чай с гвоздикой обладает антибактериальным свойством, с черным перцем - против простудным свойством, с кипреем - для почек. Зеленый чай эффективен для снижения повышенного давления, вымывания солей из организма.

★ Поддерживайте здоровое состояние вашей крови. Необходимо 2 раза в год, весной и осенью очищать кровь. Быстрый способ очистки крови: в течение суток пить талую воду, а вечером надо выпить 1 л сыворотки.

★ Поддерживайте свои сосуды в здоровом состоянии. Для этого есть знаменитый способ тибетских гомеопатов: **350 г чеснока очистить, пропустить через мясорубку, залить спиртом, настоять 10 дней и процедить**. Пить по каплям, на полстакана холодного молока от одной до 25 капель, постепенно наращивая, утром, в обед, вечером за полчаса до еды, затем уменьшать с 25 до одной. Затем остаток выпить по 25 капель на один прием. Сосуды очищаются от холестериновых бляшек, восстанавливается их эластичность.

★ Стремитесь к тому, чтобы кишечник работал ежедневно, стул полностью очищался. Для этого кушайте овощи, фрукты. В питании должно быть достаточно клетчатки. Приучите свой организм к здоровым опавлениям. Если же не удастся наладить стул, то сделайте такой состав: **берете по 300 г кураги, изюма без косточек, лимона, грецких орехов**. Все измельчается на мясорубке. Добавляете 300 г меда и употребляете по 1 ст. л. перед едой.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА ПО РЕЦЕПТАМ ВАНГИ

- Растереть в порошок обгоревшую головку липового дерева. 7 дней подряд делать из этого порошка напиток в виде кофе и пить его по утрам.
- Взять 50 г листьев и стеблей грушанки на 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте, отфильтровать, хранить в темной склянке. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день. Применять при простатите.
- Употреблять в пищу петрушку. Она полезна при воспалении предстательной железы.
- Курага питает физическую силу у мужчин.



## МОЛОЧНАЯ ВАННА делает людей моложе

Для того чтобы выяснить, какое воздействие ванны из молока оказывают на человеческое тело и организм, ученые провели серию экспериментов.

Каждое утро на протяжении месяца участники эксперимента должны были принимать ванну. Когда же прошел месяц, ученые выяснили, что почти 95% добровольцев, которые купались каждое утро в ванне из коровьего молока, буквально помолодели на глазах. Они сбросили от 3 до 5 лет и стали выглядеть значительно моложе и ухоженнее, чем их сверстники.

Волшебную силу молочных ванн ученые приписывают антиоксидантным способностям молока.

Для тех, кто решится провести молочный омолаживающий курс, ученые дают следующие рекомендации:

- Не стоит принимать сильно горячую ванну. Рекомендуемая температура воды - +37-38 градусов. Если посчитаете ее прохладной, то можете постепенно увеличить температуру воды, подливая в ванну горячую воду.
- Оптимальное время пребывания в омолаживающей ванне - 20 мин.
- Не стоит злоупотреблять ваннами людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.



## ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ с помощью народной медицины



Народная медицина предлагает большой выбор различных средств и способов лечения геморроя.

Для тех, кто уверен, что может сам себя вылечить, народная медицина припасла следующие рецепты.

- Принимайте за 15-20 мин до еды свежесжатый сок репчатого лука по 1 ч. л. 4 раза в день. Курс лечения - 1 месяц.
- Выпивайте 3-4 стакана (по 1 стакану за раз) рассола квашеной капусты (белокочанной), непременно до еды. Этот рецепт особенно актуален для тех, у кого имеет место кровотечение и/или запор.
- Возьмите один листочек герани, промойте его в теплой воде, промокните чистым полотенцем, а затем, смазав его растительным маслом, вставьте в задний проход, предварительно придав ему форму тампона. Делать эту процедуру нужно вечером, оставляя лечебный тампон на всю ночь. Этот курс рассчитан на неделю.

● Хорошо зарекомендовал себя и сок свежей рябины. При длительном приеме этот сок способствует «открыванию» внутренних геморроидальных узлов. Курс лечения состоит из ежедневного приема слегка подсахаренного или разведенного с небольшим количеством меда рябинового сока по 1/3 стакана 3 раза в день. Обязательно запивайте сок стаканом теплой кипяченой воды.

● Раздавите свежие, хорошо вымытые ягоды рябины до состояния кашицы, и смажьте этой кашицей геморроидальные узлы. Проведите эту процедуру в течение 10-14 дней.

● Залейте 2 л кипятка 100 г сухих листьев березы. Дайте настою постоять 30-40 мин, после чего примите сидячую ванну.





## Окрашивание волос природными красителями

**РОМАШКА** является превосходным природным красителем, с помощью которого можно не только придать более насыщенный цвет светлым локонам, но и осветлить темные волосы.

Например, для осветления волос попробуйте следующие рецепты:

- Залейте 2 ст. л. ромашки 1 стаканом кипятка, перемешайте и оставьте для настаивания на 1 час. Затем отвар процедите, добавьте к нему 1 ст. л. перекиси водорода, намочите волосы и оставьте на 30-40 мин. Вымойте волосы шампунем.

- Залейте 2 стаканами водки 4 ст. л. сухой ромашки и настаивайте в течение недели. По прошествии этого времени возьмите 2 ст. л. хны, залейте их 1,5 стакана горячей воды, дайте настояться в течение 2 часов и добавьте в настой ромашки. Все перемешайте и оставьте на 2 недели. Затем процедите и нанесите на волосы на 40-45 мин, смойте теплой водой и вымойте голову.

- 3 ст. л. ромашки залейте 0,5 л водки и настаивать в течение 2 недель. После этого процедите, добавьте 1 ст. л. перекиси водорода и перемешайте. Намочите раствором волосы и оставьте на 30-40 мин, после этого вымойте голову шампунем.

Для того чтобы оживить цвет светлых волос, применяйте ополаскивания настоем ромашки.

Если ваши волосы очень светлые, залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. л. ромашки, дайте настояться в течение 30-40 мин, процедите и ополаскивайте волосы после мытья. Если ваши волосы более темного оттенка, возьмите 4-5 ст. л. ромашки.

Причем ромашкой можно с успехом окрашивать и седые волосы. Для этого залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сухих цветов ромашки, поместите на водяную баню, и кипятите на малом огне 5-10 мин. Снимите с огня, оберните кастрюлю полотенцем и настаивайте в течение 3 часов. Настой процедите и ополаскивайте им волосы после мытья. Раствор применяется для легкого закрашивания седины.

При окрашивании **ЛУКОВОЙ ШЕЛУХОЙ** получается золотистый или оранжево-красный оттенок, который придает волосам особое вещество, содержащееся в шелухе, кверцетин. Для окрашивания приготовьте отвар луковой шелухи. Для этого залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. л. луковой шелухи и варите около 20 мин. Полученный отвар остудите, процедите и используйте для ополаскивания волос после мытья.

В **ЧАЙНЫХ ЛИСТЬЯХ** содержится тоже красящее вещество,



что и в луковой шелухе, поэтому чай способен придать вашим волосам красивый красновато-коричневый оттенок. Для окрашивания залейте 1 стаканом кипятка 2-3 ст. л. чая и варите около 20-25 мин. Полученному раствору дайте настояться в течение 30 мин и смачивайте им волосы. Держите в зависимости от желаемого результата от нескольких минут до 2 часов.

Пробуйте, экспериментируйте, смешивайте, добивайтесь нужного оттенка, и вы избавитесь от необходимости пользоваться промышленными красителями, которые наносят вред вашим волосам.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ СДЕЛАЮТ ВОЛОСЫ КРАСИВЫМИ

Очень важно обеспечивать свой организм такими полезными веществами, как йод, магний, марганец, кальций, сера, калий, медь, кремний, хром, железо, селен.

И сделать это совсем не сложно. В первую очередь введите в свой рацион брюссельскую капусту, молоко или кефир, свежие овощи и фрукты.

Для ускорения роста волос очень полезны бета-каротин и биотин. Эти вещества вы получите сполна, если в вашем ежедневном рационе появятся желтые и зеленые фрукты и овощи, а также соя, чечевица, бобовые, пивные дрожжи, коричневый рис, грецкие орехи.

Список продуктов, полезных для волос, можно пополнить и следующими продуктами: пророщенные зерна пшеницы, жирная рыба и рыбий жир, печень, семечки, морковь, капуста (любая), яблоки, апельсины, натуральный йогурт, свекла, свежая зелень.



## КАКОЙ ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ПРИ ПРОСТУДЕ

Справиться с простудой поможет натуральный витаминный чай. Например, чай с мятой и липой. Такой чай полезен как взрослым, так и детям. Когда на улице сырость и слякоть, чай с мятой и липой принесет пользу и здоровым людям. Он согреет тело, повысит иммунитет и придаст организму заряд бодрости.

### ЧАЙ С ЛИПОЙ И МЯТОЙ

**1 л воды, 1 ст. л. сухого липового цвета, 1/4 лимона, 1 долька лайма, 3 листочка мяты, 2 ст. л. меда.**

Из лимона и лайма выжать сок. Липовый цвет измельчить, добавить мед, сок лимона и лайма, листочки мяты. Растолочь деревянным пестиком.

Вскипятить воду. Смесь выложить в чайник, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить чай на 5-6 мин. Он должен настояться.

Целебный ароматный напиток готов. Чай обладает не только целебными свойствами, но и приятным нежным вкусом и удивительным ароматом.



## КАНДИДОЗ ГЛОТКИ

Кандидоз глотки - это грибковое заболевание. Причины развития этого заболевания могут быть различны.

Например, вызвать это заболевание может длительный и неправильный прием гормонов при бронхиальной астме.

Кроме того, к причинам кандидоза глотки можно отнести и сахарный диабет, а также заболевания желудочно-кишечного тракта.

В основном кандидоз глотки лечат при помощи местной терапии. Но, если местное лечение не приносит необходимых результатов, то к лечению подключают системную терапию. Обычно проводится от одного до трех курсов лечения по 1-3 недели каждый.

Все препараты, предназначенные для местного применения, делятся на антимикотики и антисептики.

Антимикотиками обычно лечатся в течение 2-3 недель.

Эти препараты могут быть назначены в виде аэрозолей, растворов, таблеток или ка-

пель. При применении этих препаратов следует помнить, что любой препарат, предназначенный для местного лечения, должен оставаться в полости рта как можно дольше.

Антисептики же обычно применяются в форме полосканий или смазываний. Смазывания пораженной области проводят 1-2% водными растворами метиленового синего или бриллиантового зеленого, нанося эти растворы на поверхность слизистой, предварительно высушив ее.

Кроме того, эффективен разведенный в 2-3 раза раствор Люголя, а также 10-15% раствор буры в глицерине.

Полоскания растворами 1% борной кислоты и марганцево-кислого калия (1:5000) проводят после каждого приема пищи или 2-3 раза в день.

Местные антисептики рекомендуются чередовать каждую неделю.

## Народные средства профилактики выкидыша

Народные целители рекомендуют в качестве профилактики самопроизвольных выкидышей:

- пить по 1 ст. л. 4 раза в день сок ягод калины; в сок можно добавить сахар;

- пить по утрам чай из цветков липы;

- пить по 1 ст. л. 3 раза в день отвар корня девясила (1 ч. л. сухого измельченного корня залить стаканом крутого кипятка, варить 15 мин, после чего процедить, вылить в термос и настаивать 3-4 часа);

- пить по 1/4 стакана 3 раза в день водный настой корней одуванчика лекарственного (1 ч. л. сухих корней залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой не менее 30 мин, процедить).

Помните, средства народной медицины не могут полностью заменить методы классической медицины.



# Народные рецепты избавления от боли в горле

**В**есенний период очень легко «подхватить простуду», а одним из первых симптомов приближающегося недуга является боль в горле. Для того чтобы быстро избавиться от болей в горле, необходимо взять на вооружение следующие простые рецепты.

♦ Приготовьте раствор соли, для этого в стакане теплой воды растворите 1 ч. л. соли. Полученным раствором следует полоскать горло каждые 3 часа по 3 глотка. Раствор соли можно заменить соком свежей капусты, который следует наполовину разбавить водой. Этим средством следует полоскать горло 5-6 раз в день.

♦ Для приготовления этого средства вам потребуется отчистить головку репчатого лука, после чего, пропустить ее через мясорубку и ту же выжать сок. Сок лука следует принимать 3-4 раза в день по 1 ч. л.

♦ Для того чтобы помочь себе при начинающейся ангине, можно каждые 3 часа проделывать следующую процедуру.

Нужно жевать лимон и его цедру, после этого нельзя ничего есть в течение часа, для того чтобы все полезные вещества успели воздействовать на воспаленную слизистую горла.

♦ Неплохо сделать и согревающий компресс или повязку. Для компресса раствором могут служить: подогретое растительное масло, просто теплая вода, разбавленный наполовину водой спирт, 1 ч. л. уксуса, разведенная в 0,5 л воды. Следует обмотать шею тканью, смоченной в одном из перечисленных выше средств, далее наложить вощеную бумагу, а затем повязать шарф и закрепить все это косынкой или бинтом.

Компресс следует делать продолжительностью до 2 часов.



## О КАПУСТЕ И ОРЕХАХ

**КАПУСТА** - это очень вкусный и всеми любимый овощ. Он доступен, а, кроме того, полезен.

А исключать его из своего рациона и вовсе нельзя, тем более - весной, когда организму так не хватает витаминов. Это самое время «подкормить» организм салатиком из квашеной капусты.

♦ К квашеной капусте добавить подсолнечное масло и репчатый лук по вкусу. Этот простой салат нужно употреблять с мясными продуктами и картофельным пюре.

♦ Для приготовления этого полезного салата необходимо на 100 г квашеной капусты взять горсть зеленого винограда, 1 ст. л. ягод клюквы и небольшое количество растительного масла.

Все ингредиенты тщательно перемешать между собой. Все, салат готов.

Эти простые и вкусные салаты не только помогут спастись от физического истощения, но также восполнят недостаток витаминов в организме, укрепят иммунитет, а, кроме того, помогут сохранить здоровый цвет лица.

**ОРЕХИ** очень питательны и вкусны. Ниже приведен отличный рецепт, который просто незаменим в весенний период.

С 1 ч. л. меда смешать 1 измельченный грецкий орех.

Полученную смесь нанести на кусочек черного хлеба.

Этот рецепт поможет увеличить концентрацию полезных микроэлементов и витаминов в организме, побороть зимнее истощение, а также усилит устойчивость организма к весенним переменам погоды.







## РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

**Любая жирная рыба (1 кг); шампиньоны (500 г); 2 средние луковицы; 1-2 сваренных вкрутую яйца; тертый сыр; 1 ч. л. 9% уксуса; соль и перец - по вкусу.**

**Фарш.** Мелко порезать лук, обжарить в растительном масле. Добавить порезанные грибы и жарить до готовности. Порезать яйца и добавить их в остывшие грибы. Посолить.

Рыбу выпотрошить, снять кожу, разрезать вдоль на две половинки и вынуть кости. Затем замочить рыбу в маринаде на 20 мин (соль, уксус, перец растворить в 2-3 стаканах воды). Для каждой рыбки приготовить отдельный кусок фольги. После этого на смазанную маслом фольгу выложить одну половинку рыбы, посолить, поперчить, выложить слой фарша, закрыть второй половинкой. Сверху посыпать тертым сыром. С боков фольгу завернуть, как конфетку. Для того чтобы образовалась румяная корочка, сверху края не соединять. Запекать в духовке 20-30 мин.

Подавать на стол прямо в фольге. Получается очень красиво и вкусно.

**Лидия, г. Москва.**

## САЛАТ «ЮЛЯ»

Делается этот салат на большом круглом блюде. Все продукты выкладываются «кучками». В середину выкладывается **мясо вареной курицы**, и вокруг: **корейская морковь, зелень (порубленная), тертый сыр, соленый огурец, свежие помидоры, свежий огурец**. Курица заливается майонезом. Мешать непосредственно перед употреблением. Очень вкусный и легкий салат.

**Юлия, г. Самара.**

## ЭКСПРЕСС-РУЛЕТ

**Армянский лаваш (3-4 листа), банка майонеза, пучок зелени и крабовые палочки.**

Мелко порезать зелень и палочки. На каждый лист рулета слоями нанести майонез, зелень, снова майонез и палочки. Накрыть 2 и 3 пластом лаваша, каждый раз перед этим повторяя операцию. Свернуть все это в рулет и поставить в холодильник на 20 мин.

В начинку можно добавить мелко нарезанные яйца, маринованные грибы.

**Лариса, г. Москва.**



## ПИРОГ ДЛЯ ЛЕНИВИЦЫ

**1 стакан кефира смешать с 1 ч. л. соды. Добавить 1 стакан любого варенья (лучше яблочного), 1 яйцо и столько муки, чтобы получилось тесто по консистенции как для бисквита (густая сметана).** Форму смазать маслом, обсыпать мукой и выпечь торт (готовность проверяется спичкой). Сверху облить любой глазурью и украсить на ваш вкус. Он очень вкусен как горячий, так и холодный и очень быстро готовится. Можно добавить в тесто рубленые орехи.

**Марина, г. Белгород.**

## САЛАТ ГРИБНОЙ С ПЕЧЕНЬЮ

**Сушеные грибы - 400 г, говяжья печень - 200 г, соленые огурцы - 3 шт., репчатый лук - 2 гол., яйца - 3 шт., майонез или сметана, соль, перец - по вкусу, зелень.**

Грибы замачиваем на 2-3 часа в холодной воде, процеживаем и в этой же воде варим. Печень отвариваем и нарезаем соломкой.

Лук режем кольцами и обжариваем в растительном масле.

Огурцы нарезаем соломкой, добавляем соль, перец, заправляем салат сметаной или майонезом и оформляем зеленью и яйцом.

**Анна, г. Владивосток.**

## САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

**Смешать нарезанные свежие сырые, желательнее мелкие, шампиньоны и зеленый лук. Заправить майонезом.**

Можно добавить молотого черного перца. Рискните - не пожалеете!

**Мила, г. Нижневартовск.**



# СИЛКОТЕРАПИЯ

Когда-то знаменитый врач Авиценна, называвший свеклу «силк», рекомендовал использовать ее при многих недугах. Такое «свекольное» лечение получило название силкотерапия.

**С**векла обладает удивительной способностью стимулировать образование красных кровяных телец и повышать уровень гемоглобина в крови. Используют свеклу также при запорах и болезнях кишечника и печени как мягкое эффективное слабительное средство. А по содержанию йода свекла занимает одно из первых мест среди всех овощей. Содержащиеся в свекле пектины выводят из организма тяжелые металлы и токсины. Сок сырой свеклы можно пить как средство, улучшающее обмен веществ, выводящее шлаки и укрепляющее организм.

♦ При повышенном артериальном давлении, а также в качестве успокаивающего средства следует принимать свекольный сок, смешанный пополам с медом, по полстакана 3-4 раза в день.

♦ При анемии рекомендуется ежедневно принимать смесь равного количества соков из свеклы, моркови и редьки по 1-2 ст. л. перед едой в течение нескольких месяцев.

♦ При рините, синусите, гайморите использует вареный свекольный сок. Так, при насморке с густыми выделениями закапывают в нос по 2-3 капли сока. Можно также закапывать и сок сырой свеклы, но предварительно он должен несколько часов постоять.

♦ При аденоидах на 100 г сока красной свеклы взять 30 г меда, растворить его в соке и капать в каждую ноздрю по 5 капель раствора.

♦ При ангине натереть на терке полный стакан красной свеклы, влить 1 ст. л. винного уксуса, выдержать несколько часов, отжать. Полученным соком полоскать горло 5-6 раз в день. По 1-2 ст. л. принимать внутрь. Курс лечения - 2 недели.

♦ При фарингите натереть 0,5 кг свеклы, размешать с 1 ст. л. яблочного уксуса, настоять 2 часа, процедить и использовать для полоскания горла.

♦ При флебите (воспалении вен) 50 г листьев



столовой свеклы залить 1 л кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать внутрь по 150 мл после еды в качестве вспомогательного средства для нормализации состояния сосудов.

♦ При головной боли приложить свежий лист свеклы на лоб.

♦ При хронических запорах съедать натощак по 100-150 г вареной свеклы. При упорных запорах делают клизмы из отвара свеклы.

♦ Для смягчения воспалительных заболеваний кожи свежую кашку корнеплодов периодически (меняя по мере высыхания) прикладывать к пораженным местам.

**Противопоказания.** Свеклу и свекольный сок нельзя использовать для лечения при почечнокаменной болезни (с образованием оксалатных камней), хронической почечной недостаточности, острых воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, гастрите с повышенной кислотностью, а также при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения. С осторожностью употребляют свеклу при диабете и ожирении (из-за высокого содержания сахара).

## ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ПРИ КЛИМАКСЕ

Домашние средства, применяемые для лечения климактерического синдрома, готовятся не только из лекарственных растений. Например, нетрудно приготовить самостоятельно вагинальные шарики (свечи), содержащие витаминную смесь. Такие шарики смягчают характерную для климакса сухость слизистой оболочки влагалища и кожных покровов вульвы, устраняют зуд.

**Взять 20 г масла какао, ввести в него 500 мг витамина С, 300 мг витамина В3, 0,15 мг витамина В6 и 20 мг витамина РР. Слепить из масла шарик или свечу и ввести во влагалище.**



# ПОМОЩЬ СЕРДЦУ И СОСУДАМ

Здоровые люди не чувствуют своего сердца и, лишь нащупав пульс, узнают о его работе. Больным же людям сердце напоминает о себе учащенным сердцебиением, сжимающей болью в груди. Не зря же раньше стенокардию называли грудной жабой.

Болят и ноет сердце из-за недостаточного притока к сердечной мышце (миокарду) кислорода, глюкозы и других питательных веществ. А происходит это из-за сужения кровеносных артерий, питающих миокард. Эти артерии имеют форму короны, поэтому медики их назвали коронарными, а болезнь - коронарной недостаточностью.

Специалисты Института натуропатии нашли способы рассасывания атеросклеротических образований.

● Первое направление - это диета. Следует сократить и даже исключить из рациона питания пищу, содержащую жиры животного происхождения (мясо, колбасы, сливочное масло, жирные молочные продукты), поваренную соль (ее заменяем морской капустой или лимонным соком), продукты, содержащие холестерин (яичные желтки, мозги, икра рыб, печень, почки). Свести к минимуму пищу, богатую легко усваиваемыми углеводами (сахар и другие сладости, блюда из манной крупы и мучные изделия).

Употреблять максимум растительной пищи, главным образом сырую морковь и продукты, содержащие медь, йод, кальций, магний и хром. Полезны чеснок, лук, капуста, арбуз, дыня, тыква, петрушка, овсянка и другие «расшлаковывающие» продукты. Предпочтение отдается растительному белку, т. к. употребление мясного и молочного белка ведет к увеличению уровня холестерина в крови.

Из лекарственных растений используют высушенные корни пырея ползучего, одуванчика и солодки. Из них готовят лечебный напиток: 20 г измельченных корней пырея, 10 г солодкового корня и 10 г корней одуванчика заварить 0,5 л кипятка, варить на малом огне 1 час. В полученный напиток добавить по вкусу мед, сахар, сливки или молоко,



пить по чашке 2-3 раза в день. Уже через 2 недели в крови больного нормализуется уровень холестерина и протромбина. Летом в свое меню желательно включить салаты из листьев подорожника большого (по 10-12 листочков в день).

● Кроме диеты, используется комплекс средств, способствующих рассасыванию склеротических изменений в сердечной мышце и сосудах сердца. Он включает в себя прием мумие, сока (экстракта) алоэ или каланхое, солодкового корня, прополиса;

разминающий массаж крупных мышечных групп; ежедневную лечебную гимнастику (не менее 3 раз в день); продолжительную по времени и расстоянию ходьбу широким размашистым шагом; плавание и лыжные прогулки.

● Лечебный массаж воротниковой зоны, лица, затылка, плечевых, лучезапястных и коленных суставов, мышц спины, рук, ног и ягодиц «включает» в организме механизмы миогенной стимуляции.

Мумие в этой методике считается основным средством: именно оно содействует восстановлению клеток миокарда и эндокарда. Мумие принимают по 0,15-0,2 г (кусочек размером со спичечную головку) 2 раза в

день, до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Его можно положить под язык и рассасывать либо пить, разведя соком алоэ (5 г мумие растворяют в 150 мл сока алоэ, принимают по 1 ч. л., на курс лечения требуется 7 г при весе 60 кг, 8 г - 70 кг, 10 г - 80 кг). Курс лечения повторяют через 2 недели. А в перерыве принимают спиртовую настойку прополиса по 20 капель с 2 ст. л. отвара солодкового корня (10 г корня варят в 200 мл воды в течение 10 мин).





## ПРИМЕНЕНИЕ КОПЫТНЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО АЛКОГОЛИЗМА

Самый распространенный способ: 1 ч. л. измельченного корня заливают стаканом кипятка и настаивают в плотно закрытой посуде 3-4 часа. Процеживают. Дают больному выпить вместе с водкой. Незаметно подливают 1 ст. л. в стакан со спиртным или 2 ст. л. в бутылку водки. Настой вызовет рвоту. Считается, что если каждый раз пьянице подливать настой, то частая рвота вызовет у пьющего стойкое отвращение к алкоголю. После того, как такое повторится несколько раз, у человека на водку вырабатывается рвотный рефлекс и рвоту будет вызывать даже водка, в которую копытень не добавлялся.

Необходимо иметь в виду, что отвар корневищ копытня оказывает выраженное рвотное действие безотносительно к алкоголю. При его применении возможны побочные эффекты, типичные для других рвотных средств.

Еще один рецепт: 1 ст. л. ко-

пытня залить 1 стаканом кипятка, проварить 5-10 мин, настоять 1 час, пить по 2-3 ст. л. после еды, или 100 г копытня залить 1 л 40° водки, настоять 21 день в темном месте, пить по 2-3 ст. л. (вызывает стойкое отвращение к спиртному).

Болгарская медицина рекомендует при лечении алкоголизма следующий состав: смешать 1 ч. л. измельченных листьев копытня с 2 ч. л. зеленого околоплодника грецкого ореха; 1 ч. л. этой смеси залить 4 л вина, настоять 2 недели и принимать по 1 стакану 1-2 раза в день до еды. Возникающее тягостное состояние, чувство стеснения в груди, тошнота, рвота заставляют больного отказаться от приема спиртного.

**Побочные действия и противопоказания:** Растение сильно ядовито, поэтому при передозировке обычно развивается тошнота, рвота, понос, повреждают-



ся желудок и кишечник, желчный пузырь, печень и почки. При сильном отравлении может быть острое поражение почечных клубочков. Копытень нельзя употреблять при гипертонии.

**Первая помощь при передозировке:** промывание желудка с раствором марганцовки, внутрь слизистые отвары, яичный белок. Высокая очистительная клизма.

## Народные методы лечения псориаза

**ПСОРИАЗ** - это хроническая болезнь, от которой невозможно избавиться навсегда. Врачи в последнее время пришли к выводу, что помимо наследственной предрасположенности, не меньшую роль в развитии псориаза имеет общее ухудшение здоровья. Поэтому многие люди ищут решение проблемы в народной медицине. И надо сказать, не зря. Народное лечение псориаза содержит большой перечень приемов.

**Первый метод.** Высушить чешую морских рыб, затем размолоть ее до муки, соединить с рыбьим жиром и наносить на ранки. Желательно за один час до приема душа или ванны натереть тело рыбьим жиром. После того, как вы приняли ванну и вымылись с мылом, все тело следует протереть спиртовым настоем чистотела (0,5 стакана сухих корней или стеблей растения залить 0,5 л спирта и настаивать в течение нескольких дней). После этого снова смазать ранки на теле рыбьим жиром. Кроме того, за полчаса до еды надо выпить чай из чистотела, приготовленный из 1 дес. л. чистотела,

настоянной на 1 стакане кипятка. Такой чай нужно выпивать 3 раза в день.

**Второй метод.** Сварить вкрутую куриные яйца (от 2 до 10 шт. в зависимости от площади поражения кожи), затем освободить желтки от белков. После этого, наколов желтки на спицу, металлический стержень или вилку, подержать их над пламенем свечи, собрать сок, капающий из них. Этим соком смочить ткань или марлю и положить на пораженные участки кожи. Сверху накрыть марлю каким-либо непромокаемым материалом: восковой бумагой или куском полиэтилена. Желательно не менять повязку в течение 2 дней.

**Третий метод.** Если болезнь только начинает распространяться, то можно использовать такое народное лечение псориаза: взять 2 куриных яйца и 1 ст. л. растительного масла, хорошо их взбить. После этого добавить 1/2 ст. л. уксусной кислоты. Перемешать эту массу и хранить в закрытой емкости в затемненном месте. Использовать это средство необходимо на ночь.



## ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТОП

Грибок на ногах - это очень распространенное заболевание, при котором происходит поражение стоп и ногтей паразитическими грибами.

Для микоза стоп характерно хроническое, многолетнее течение с частыми обострениями; при этом особенности течения определяются многими факторами, в частности возрастом.

Местное лечение грибковой инфекции самыми различными мазями является общепринятым и зачастую дает быстрый, но как правило, нестойкий косметический эффект. Важно понять, что человек может «подцепить грибок» только в случае если иммунитет его ослаблен. Таким образом, общее лечение, направленное на укрепление иммунитета, должно быть ведущим, а местное - дополняющим.

В качестве местной обработки очага можно рекомендовать ли-

монный сок в виде компрессов, примочек, втирания, а кроме того применение такого универсального средства, как перекись водорода.

**Фитосбор для применения внутрь:** крапива, листья - 10 г, спорыш, трава - 10 г, тысячелистник, трава - 5 г, софора, трава - 15 г, бузина, цветки - 15 г. Смешать для приготовления настоя из расчета 5:200. Принимать внутрь по 1/4 стакана 2 раза в день.

**Для укрепления иммунитета** существует огромное множество рецептов, приведем наиболее эффективный.

Мед майский - 625 г, алоэ - 375 г (пятилетней давности, до среза листьев не поливать 7 дней), вино типа «Кагор» - 500 мл. Листья алоэ измельчить в мясорубке, смешать с медом и вином, настаивать смесь в прохладном месте 5 дней. Принимать пер-

вые 5 дней по 1 ч. л. 3 раза в день. В последующие дни - по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Курс лечения - 1,5 месяца.

*Противопоказания к использованию алоэ:*

★ Чтобы не вызвать бессонницу, препараты алоэ не рекомендуют принимать внутрь позднее 19 часов вечера.

★ Препараты алоэ не рекомендуются принимать внутрь при болезнях желчного пузыря, почек, печени, гипертонии и тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, геморрое, при маточных кровотечениях и беременности.

★ Противопоказанием к применению алоэ являются также острые формы желудочно-кишечных расстройств.

★ При онкологических заболеваниях лечиться алоэ следует с большой осторожностью и только под наблюдением врача.

## ШОКОЛАД И ВИНО ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ РАК

Такие продукты, как шоколад и вино могут убивать клетки раковых опухолей, утверждают американские ученые. По их словам, красный виноград и темный шоколад определенно можно отнести к группе продуктов, способствующих борьбе с раковыми опухолями. К таковым ранее причислены: черника, чеснок, соя и зеленый чай.

Красное вино и темный шоколад представляют эффект, сравнимый по действию с клеточной химиотерапией. И хотя продукты не смогут заменить лекарства на поздних стадиях лечения рака, но вот в качестве профилактики, причем довольно сильной и эффективной, они вполне могут выступать. Пожалуй, самым важным их преимуществом является полное отсутствие побочных эффектов, присущих химическим ангиогенезным препаратам.

Ранее ученые провели практическое исследование, в котором выяснилось, что трехразовое употребление томатов в неделю снижает риск возникновения рака простаты на 30 %.

Специалисты отмечают, что на рынке не так давно появились химиотерапевтические препараты, прием которых приводит к блокированию кровотока к раковым клеткам. В результате это приводит к гибели раковых клеток. Черный шоколад и красное вино обладают схожим действием.







### Уважаемые читатели!

Через наше «Бюро добрых услуг» вы сможете поделиться друг с другом народными методами лечения.

Письма направляйте в редакцию по адресу: 308000, г. Белгород, главпочтамт, а/я 143.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

● У меня ангиома головы с правой височной стороны. Сначала она меня не беспокоила (образовала 7 лет назад), а в этом году стала зудеть, внутри ощущается тупая боль, отдающая в ухо и вокруг этого пятнышка. Может, у кого-то было такое заболевание, поделитесь хорошими советами и рецептами.

Поспелова Т.В., г. Горячий Ключ.

● Кто знает методы лечения алкоголизма в домашних условиях, напишите в газету.

Отец сына-алкоголика.

● Поделитесь рецептом лечения витилиго и очистки капилляров.

О.П. Басова, г. Москва.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2 Страничка читателей

Самым ценным для печени является мед.



3 Что такое нейрциркуляторная дистония? Янтарная кислота и ее польза.

4 Восстановление после стресса. Лечение инсульта отварами, настоями и настойками.

5 **Носики, курносики**  
Если ваш ребенок страдает ожирением. Кожные заболевания.

6 Золотые рецепты здорового бытия. Лечение простатита по рецептам Ванги.

7 Молочная ванна делает людей моложе. Лечение геморроя с помощью народной медицины.

8 **Волшебный мир красоты**  
Окрашивание волос природными красителями. Какие продукты делают волосы красивыми.

9 Какой чай полезен при простуде. Кандидоз глотки. Народные средства профилактики выкидыша.

10 Народные рецепты избавления от боли в горле. О капусте и орехах.

### 11 Секреты кулинарии

12 Силкотерапия. Домашние средства при климаксе.

13 Помощь сердцу и сосудам.

14 Применение копытня для лечения хронического алкоголизма. Народные методы лечения псориаза.

15 Грибковое заболевание стоп. Шоколад и вино помогут победить рак.

16 БДУ.  
Весенний авитаминоз.



Почти в каждой семье, наверняка, есть и передаются из поколения в поколение свои рецепты от различных заболеваний, заговоры, приметы. Присылайте, и мы с удовольствием будем печатать их в нашей газете.



## Весенний авитаминоз

Весной организм выходит из состояния «спячки». Обменные процессы активизируются, и чтобы поддерживать привычный ритм жизни, требуется больше питательных веществ и витаминов. А их-то зачастую и не хватает.

Лишает организм витаминной поддержки однообразная пища, полуфабрикаты, рафинированные продукты, строгие диеты, прием лекарств и многое другое. Иногда дефицит витаминов может быть связан с нарушением их всасывания в кишечнике.

Из овощей и фруктов мы берем, в основном, аскорбиновую и фолиевую кислоту, а также каротин. И это при условии, что набор фруктов и овощей будет очень разнообразным. Не забывайте еще и о том, что их полезность уменьшается с каждым днем хранения.

Что же до остальных витаминов, то их можно найти в мясе, печени, яйцах, молоке, сливочном и растительном масле, злаковом хлебе и в крупах. В сыре, помидорах, твороге, кураге и черносливе содержится калий и кальций.

Именно они отвечают за скорость мыслительной деятельности. Так что, если вам стало сложнее сосредоточиться, вы забываете, что собирались сделать минуту назад и с трудом воспринимаете новую информацию, значит, мозгу не хватает именно этих элементов.

Активность мозга также подстегивают специи. Имбирь и тмин активизируют внимание, черный перец, паприка и куркума - мозговое кровообращение.

Кофе и чай полезно чередовать с компотом из сухофруктов, добавляйте в него шиповник и замороженную черную смородину. Но не переусердствуйте с витамином С, учитывайте, что его суточная норма содержится в 40 г черной смородины, в 74 г апельсинов или в одном киви.

«Бабушка и ее секреты» №9 (9 марта). Издатель ООО «Саванна». Шеф-редактор Оксана Вершигорова. Выходит 4 раза в месяц. Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-13753 от 18.10.2002 г. Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Воронеж» г. Воронеж, пр-т Труда, 48-а. Заказ № 803. Тираж 20900. Подписано в печать 27.02.2010г. В рознице цена свободная. Адрес редакции: ООО «Саванна», 308015, г. Белгород, ул. Сумская 24, тел.: 8(4722) 22-75-85. Адрес для писем: 308000, г. Белгород, главпочтамт, а/я 143, газета «Бабушка и ее секреты». Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес рецепты, советы, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование материалов в любой форме и любым способом.