



Для тех, кто заботится о своем здоровье

ВИТАМИНКА

«Искра», № 32

20 марта 2010 года

Читайте
в номере:

Обмануть
природу

8

Ни дня без ква-
шенной капусты

9

Столетник-
целитель

10



Ура! Гулять пора!

Фото: Елена Теплякова

 энергия весны

Беги и кричи!

Школьный стресс вызывает букет заболеваний.
Спасение - движение

Стресс... Никому не хочется попадаться в его ловушку. А это проблемы со здоровьем – сердечные боли, мигрени, инфаркты.

Мы забываем о том, что в раннем детстве, школе испытывали сумасшедший стресс, когда "взрывались", впадали в депрессию от малейшего пустяка.

С точки зрения физиологии, стресс – это реакция организма на неблагоприятные воздействия. У наших предков причины стресса были другие: нападение хищников или иных врагов, опасная охота, преодоление бурной реки или горной кручи. В такую минуту нужно собрать все силы, чтобы остаться живым и невредимым.

По словам психологов, современный стресс – это недостаток движения плюс избыток информации.



Сегодня в гостях у «Витаминки» Елена Голдыш, врач-невролог Кунгурской детской поликлиники. Тема нашего разговора: как не допустить, побороть стресс школьникам и нам с вами тоже.

- Елена Юрьевна, На дворе – ранняя весна. Многие испытывают вялость, слабость, головокружения. Школьники ждут не дождутся каникул.

- Действительно, недостаток витаминов ослабляет их организм – ведет к стрессам и депрессиям. Кроме того, зимой и весной из-за недостатка тепла и света в организме работает программа «спячки», требующая вставать по утрам не раньше 9 часов.

Ребенок вынужден вставать рано. Затем – спешный завтрак. И в путь по темным улицам в школу. Первая половина

дня проходит в закрытом помещении, в ограниченном пространстве.

Поза, в которой школьник проводит примерно 2000 дней по шесть часов, в природе вообще не встречается.

У наших предков причины стресса были другие: нападение хищников, опасная охота, преодоление бурной реки или горной кручи.

ся. Не удивительно, что она нарушает работу кровотока и лимфообращения, дыхания и пищеварения. Влажные ладони и ступни. Застой крови в органах малого таза. Сжатые легкие. Воздух, насыщенный испарениями десятков людей.

На уроках – непредсказуемость: вызовут – не вызовут. И постоянная гонка: надо успеть до звонка, надо спешить – но спешить на од-

ном месте. Специалисты убеждены, что школьники испытывают перманентный стресс, результат которого – целый «букет» хронических заболеваний, присущий большинству учеников.

- С чего начинается стресс? Как он себя проявляет?

- Стрессовая реакция проходит через три фазы.

Первая стадия тревоги (мобилизации). Возрастает частота пульса, артериальное давление, повышается температура, увеличивается концентрация внимания – организм готов дать отпор раздражающему фактору.

→ 8

 фитотерапия

Мощная энергия природы в естественной силе растений

От постоянного стресса, растущих повседневных нагрузок у вас может появиться нервное возбуждение, бессонница, головные боли, аритмии, перепады артериального давления, нарушения пищеварения.

Очень хорошо на первых порах (или как растительная добавка к лекарствам) помогают лекарственные растения, которые могут снять все вышеперечисленные нежелательные проявления болезней.

Алтайский букет

Бальзамы «Алтайского букета» содержат в себе живительную силу целебных растений. Уни-

кальный напиток вобрал в себя прохладное дыхание гор. Аромат трав горного Алтая придаст жизненные силы вашему организму.

«Доппельгерц» (серия лекарственных фитопрепаратов)

Защитит, даст энергию или спокойствие, красоту и здоровье вам и вашим близким. Оригинальная рецептура препаратов «Доппельгерц» изобретена немецкими фармацевтами в 1919 году. Витаминно-минеральные фитоконфлекс «Доппельгерц» служат для разносторонней оздоровительной помощи людям.

Мы всегда рады вам помочь!



ул. 9-е Января 124 "а"
остановка "РМЗ"
тел. 3-08-05

Предлагаем широкий выбор лекарственных трав, сборов, чаев для любого возраста, начиная с шести месяцев.

Наряду с традиционными травами, в аптеке имеются бальзамы, эликсиры, различные комплексные средства, полученные только из натурального растительного сырья.

◆ Бальзамы "Алтайский букет"

◆ Серия лекарственных фитопрепаратов «Доппельгерц»

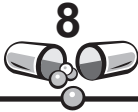
Имеются скидки

Доброго вам здоровья и долголетия!



Средиземноморская диета снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 15% . Каждый день - около 60% углеводов, около 30% жиров (оливковое масло), около 10% белков (мясо, рыба, сыр).

Салат от доктора-кардиолога Юлии Тонковой
Взять: помидоры – 3 шт., огурец – 1, сладкий перец – 2, отварные макароны - 150 г, листья салата, петрушка. Все порезать, заправить оливковым маслом – 2 ст. ложки, соль по вкусу



энергия весны

Беги и кричи!

Вторая стадия сопротивления. В этот момент организм более устойчив к разнообразным вредным воздействиям.

Третья стадия истощения. Возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность в своих силах.

Первые две стадии человек испытывает много раз. Третья - наступает при длительном воздействии раздражающего фактора.

Школа – сплошной стресс?

Так получается. Смена обстановки, большие нагрузки и тревога с оценками, отношения с одноклассниками и т.д. Периоды риска: начало обучения, переход в пятый класс, переход в новый класс, период подросткового кризиса, экзамены.

Высокий уровень стресса заметно влияет на здоровье и может провоцировать обострения различных заболеваний: аллергии, заболевания ЖКТ. Пропадает интерес к учебе, ухудшается память, внимание, мышление. Увеличивается уровень тревоги, беспокойства.

Как не допустить вторжения стресса в организм? Чего боится стресс?

Против стресса – движение. Спорт, физкультура. Игры, во время которых вырабаты-

вается еще и умение действовать быстро и четко, работать и побеждать в команде, терпеть психологическое давление, будучи в центре внимания.

Движение. Можно ли его как-то выразить в цифрах?

Доказано, что у ребенка есть ежедневная «квота движения»: пробежать семь километров, напрячь диафрагму и головные связки (покричать) двести раз, поднять в сумме 200 кг и т.д.

Как реально набегать 7 км?

Во-первых, этой квоты могут достичь дети, которые целые дни гуляют, играют в футбол, ходят в походы и т.д. (летом, на отдыхе). Второй вариант - школы с активными занятиями спортом, танцами, пением, входящими в обязательную программу. И третий вариант - родителям стимулировать ребенка заниматься «легким» массовым спортом. Когда даже при частой смене секций «слабачок» с каждым годом становится сильнее, ловчее.

При нынешней гиподинамии (полдня занятия в школе, затем длительное сидение перед телевизором и компьютером) даже при минимальном занятии спортом, без больших результатов, то в одной, то в другой секции, родителям

следует детей поощрять. Ведь количество всегда переходит в качество.

Как бороться с переизбытком информационного стресса?

Необходимо вспомнить старинную поговорку «Много будешь знать – быстро состаришься». Наше образование забито сверхзадачами: выучить все «от и до». Те интеллектуальные задания, которые получает мозг, не соответствуют его природным потребностям.

Что делать? Такова жизнь.

Выход, несомненно, в тех новинках, которые предлагаются сейчас в образовательном процессе. Прежде всего, это разграничение на общее и целевое образование.

Целевое - предлагает осознанный выбор старшеклассниками профильных предметов, на фоне базового уровня, необходимого для полноценного существования человека в современной жизни.

Таким образом, получаемая информация становится не «стрессом», а необходимым инструментом в достижении поставленных целей.

Поблагодарим Елену Юрьевну за беседу и рекомендации. Надеюсь, полученная информация вам пригодится.

Вера Медведева

источники весенней бодрости

Обмануть природу и проснуться

Избавиться от весенней депрессии вам помогут советы специалистов.

Измените рацион

Ешьте почаще (5-6 раз) и понемногу. Дробное питание поможет поддержать в течение дня постоянный приток энергии.

Почаще включайте в рацион диеты продукты, укрепляющие нервную систему и вызывающие положительные эмоции. К естественным антидепрессантам, способным снять нервное напряжение и улучшить настроение, относятся: хурма, айва, груши, бананы, виноград, манго, сыр, базилик, сельдерей, помидоры, тыква.

Принимайте витамины

Ранней весной, как зимой, получить достаточное количество

витаминов с пищей сложно. Быть веселыми, жизнерадостными и отлично выглядеть вам помогут витаминные препараты.

Добавьте красок

Вы избавитесь от подавленного настроения и избежите спада работоспособности, если окрасите себя теплыми красками - желтой, оранжевой, красной. Именно эти цвета помогают встрепенуться, избавиться от усталости и депрессии. Стоит повесить на окна яркие занавески, устроить на подоконнике «зеленые полянки» из комнатных цветов - и хандру снимет как рукой.



Тыква - кладезь витаминов и оранжевое настроение

НОВЫЙ 100% БАРСУЧИЙ ЖИР

Экологически чистый продукт. Сертифицирован

Уникальные лечебные свойства барсучьего жира с давних времен были известны в народе. Без преувеличения можно сказать, что барсучий жир является панацеей от многих заболеваний. Кто не знает, как изнуряют мучительный сухой кашель и боли в груди при простудах, бронхитах, воспалениях легких. Особенно знакомы эти симптомы заядлым курильщикам и тем, у кого стоит диагноз «туберкулез». Барсучий жир поможет. Регулярное применение барсучьего жира даже в тяжелых и запущенных формах бронхолегочных заболеваний приведет к полному выздоровлению. Болит спина или шея, или просто беспокоят суставы или мышцы, обострился радикулит или остеохондроз, ревматизм? Тогда барсучий жир то, что вам нужно. Проблемы с желудком - также поможет барсучий жир. Недаром в старину на Руси называли его «язвенник». И с язвой желудка, и двенадцатиперстной кишки, и с другими желудочно-кишечными заболеваниями справится барсучий жир. Ожоги, обморожения, кожные заболевания не страшны, если под рукой барсучий жир. Он обладает мощными регенерирующими и противовоспалительными свойствами. Кроме того, он разглаживает морщины и дает потрясающий эффект. Очень эффективен в лечении «туберкулеза», и мы имеем более 500 положительных результатов.

Вот лишь некоторые высказывания людей, пользующихся барсучьим жиром:

Урень, Погорелова З.Д. Я болела туберкулезом легких уже четвертый год, очаги не проходили даже после лечения в тубдиспансере. В конце осени 2008 г. я приобрела шесть бутылок барсучьего жира, не зная хватит или не хватит. В результате после приема очаги стали закрываться. Одновременно с этим прочистились легкие, пропала отдышка, да и вообще чувствую себя на все сто, аж жить хочется. Спасибо!

Лысва, Пермская обл., Петрова Л.В. У моего сына хронический обструктивный бронхит, легочная недостаточность 1-2 степени. А ведь он еще молод, ему всего 24 года. Мы обошли столько врачей, столько денег потратили на лекарства. Придя на выставку и послушав ваших ребят, я тоже сразу купила 6 флаконов барсучьего жира. На полный курс. Через три месяца у сына не стало хрипов в груди, очистились легкие, и вышла мокрота.

Арзамас, Крачков Н.М. Здравствуйте, мы с супругой уже давно знаем, что такое барсучий жир. Он у нас постоянно стоит в холодильнике. Супруга Галя постоянно простужается и им только спасается. А у меня давным-давно был ожог на спине, большой, гноящийся. Сосед посоветовал прикладывать. Короче, зарубцевалось так, что даже и не заметно. Чужие люди говорят, что это

пигментное пятно. Вот так - и никаких шрамов. До свидания.

Котельнич, Кировская обл., Исупова Т.Н. Не знаю, как и благодарить вас за вновь обретенную радость в жизни. Купила у вас барсучий жир три месяца назад. Очень уж болят суставы. Я все перепробовала: кучу мазей, настоек, лекарств, которые выписывали врачи, но все бесполезно. Мне посоветовали барсучий жир. Я долго искала его, чтобы он был настоящим - я принимала жир внутрь и делала компрессы. Спустила месяц мне стало легче, а я ведь немолодая. Мне 66 лет. Ночью сплю спокойно. Прошли отеки и боли в суставах, ходить стало легче, и еще барсучьим жиром я лечу своих внуков. Любые простудные заболевания, ожоги, ушибы. Еще раз вам огромное спасибо.

Барсучий жир - целая аптека в одном флаконе, и она должна быть у вас. Вам предложат высококачественный барсучий жир, который прошел клинические испытания и отвечает самым высоким стандартам качества. **Цена одного флакона, 100 мл — 300 руб. Биобальзам на основе барсучьего жира — 150 руб.**

Наш жир сертифицирован и имеет все гигиенические заключения.

Скидка пенсионерам, инвалидам, ветеранам — 5%

«Мужская сила»

Впервые в нашем городе!

Натуральный комплекс любви для мужчин и женщин.

Эффективность подтверждена многочисленными испытаниями.

С древних времен мужчины оценивают молодость и здоровье по величине своих сексуальных способностей, и все это время ищут средства, повышающие их. Восточные легенды рассказывают нам о неутомимых императорах, имевших бесчисленные гаремы, и об их придворных лекарях, проводивших дни и ночи в поисках новых рецептов для поддержания мужской силы. Средства, разработанные в результате этих исследований, оказались удивительно эффективными и до сих пор пользуются заслуженной популярностью во всем мире. Один из этих поистине королевских рецептов МУЖСКАЯ СИЛА сочетает в себе 19



компонентов, помогающих увеличить и восстановить сексуальную выносливость. МУЖСКАЯ СИЛА позволяет мужчинам навсегда излечиться от острого хронического простатита и аденомы предстательной железы. Даже если вы молоды и здоровы, 1-2 таблетки усилят ваши сексуальные возможности, сократят рефрактерный период, сделают вас неутомимыми. Если ваши сексуальные возможности угасли, МУЖСКАЯ СИЛА поможет возродить. Одной упаковки достаточно для полного курса.

Товар сертифицирован. **Цена одной упаковки - 1500 руб.** Спешите! Количество ограничено!

«НОГТИВИТ»

Ногти, пораженные грибом, выглядят крайне непривлекательно. Сама ногтевая пластина крошится, утолщается и искривляется, ногти очень чувствительны, поэтому хирургические операции на ногтях весьма болезненны и представляют собой серьезную проблему. Грибковые заболевания ногтей у людей старше 50 лет отмечаются у 50% населения планеты. Не имеющий аналогов НОГТИВИТ - это безопасный метод избавления от грибковых поражений ногтей, которые причиняют несомненный дискомфорт. Экономит на лечении 1000 рублей. Убедитесь в этом. Есть более 1000 положительных результатов.

Цена - 250 руб. (курс 2-4 уп.). Товар сертифицирован.

“Здравствуйте, не думала, что доживу до такого счастья, ведь мне уже 50 лет. А с грибом на ногтях я уже мучаюсь 20 лет. И что я только не испробовала: народные лечения, медикаментозные, и заговаривала. Все бесполезно. Однажды я в газете увидела вашу рекламу о средстве НОГТИВИТ. Решила попробовать. Купила на 1 курс (2 уп.) и сразу же начала пользоваться.

Через три недели ногти, пораженные грибом на руках и ногах, стали сниматься слоями с моей помощью, но без боли, и размягчаться. Заживление происходило так быстро, что я стала забывать, что такое грибок”. (Кузнецова Е.В. г. Балахна).

Выставка-продажа состоится

25 марта (четверг) в ДК «Мечта» с 9 до 12 часов



Идет Великий пост. Готовим рассольник, уху, овощные супы, щи с пирогами. Для начинки: картошка, тыква, горох, репа, рис, морковь, грибы, капуста. На сладкое пирожки с яблоками, ягодами, маком.

Хороши каши с жареной морковью, луком, грибами. Оладьи – морковные, свекольные и картофельные (варим клубни, разминаем их, добавим воду, соль, муку; делаем котлетки, "обваливаем", обжариваем).



вопрос-ответ

Витамины - в овощном гарнире

Все ли фрукты и овощи можно есть весной? Что полезнее? С.В. Соболева

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют для профилактики болезней ежедневно съедать не менее 400 г овощей, фруктов и ягод.

● Морковь, свёкла, капуста, репа, редька и лук - единственные русские овощи, сохраняющиеся до весны всю зиму без консервации. Но их одних недостаточно. Нужны ещё помидоры, цветной перец, кабачки, баклажаны, сала-

ты и т. д. Помидоры можно заменить томатным соком. ● Отечественные фрукты зиму не переживают. Поэтому не брезгуйте дарами из тёплых краёв. Привычные апельсины и мандарины организму нужны. ● Соленья, варенья и компоты - это уже не полезные дары природы, а их имитация. Не сто-

ит увлекаться ими. Но есть одно исключение - квашеная капуста, сохраняющая витамины. ● Ягоды, овощи и фрукты, замороженные в морозильнике, сохраняют полезные вещества. ● Сухую зелень добавляйте по щепотке в разные блюда. По полезным свойствам она не уступает свежей.

● В картофеле мало витаминов, антиоксидантов и прочих нужных веществ, а крахмала много. Почаще заменяйте его овощными гарнирами. ● Сгодятся парниковые овощи и зелень, выращенные методом гидропоники - в горшочках или на искусственно смоделированной почве. Но грунтовые - лучше.

Здоровая семья

MUMIJE

“Мумие обостряет чувство, укрепляет желудок, облегчает дыхание и является наиболее совершенным лекарством”

Авиценна

«Лишь мумие спасает от смерти», - говорили древневосточные мудрецы, и это действительно так: лучшего средства (еще и экологически чистого, а вдобавок совершенно безвредного) в мире не существует. О полезных свойствах мумие много знал и писал Авиценна. Мумие, как указано в восточных рукописях, дает силу организму человека и особенно его сердцу.

Мумие - это древний чудодейственный бальзам. В своем составе содержит около 35 химических элементов, 30 макро и микроэлементов, а также 10 различных окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов группы В, С, А, эфирные масла, пчелиный яд, смолоподобные вещества, каждый из которых способен повлиять на соответствующие обменные процессы организма, усиливает регенеративные процессы в различных тканях, как противовоспалительное, общеукрепляющее средство, а также восстанавливающее пониженную функцию периферических нервных стволов и анализаторных центров головного мозга.

Благодаря сложному составу, наличию каскада химических элементов, окисей аминокислот, так удачно

биологически подобранных природой в одном веществе, мумие действует лечебно на множество заболеваний. Этот механизм действия является весьма сложным и многосторонне влияет на всю жизнедеятельность организма.

Так в любом фармацевтическом препарате сочетаются 5-8 химических веществ, а здесь имеют около 50 компонентов, подобранных природой.

Хороший результат достигается при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечных расстройств, болезней печени, геморроя, ревматизма, гнойно-инфекционных ран, ожогов, гнойных язв, костно-туберкулёзных процессов, головной боли, мигрени, озноба, головокружения, эпилепсии, общих параличей и параличей лицевого нерва, воспаления молочной железы, кровотечения из легких, воспалительных и аллергических, хронических заболеваний, ангины, насморка, бронхальной астмы, катар верхних дыхательных путей, кашля, эрозии, воспалений, дефектов тканей женских половых органов и других женских болезней, бесплодия мужчин и женщин, уменьшения половой функции, гипоаспермии (некачественное семя у мужчин), тромбофлебитов, сахарного диабета. Положительно участвует в биосинтезе клетки ДНК, что приводит к усиленному делению и увеличению количества клеток (омоложению).

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ОТЗЫВЫ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ИСПЫТАЛИ НА СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ ЧУДОДЕЙСТВЕННУЮ СИЛУ МУМИЕ

Моему мужу 58 лет. У него был двухсторонний инсульт. Не вставал с кровати 2 года, руки и ноги висели, как плети. Что только не пробовали, уже никакие лекарства не помогали. Увидев вашу статью, решила попробовать, потому что много слышала про лечебные свойства «Мумие». Однажды в 3 часа ночи проснулась от криков, муж звал меня. У него начали шевелиться руки и ноги. Этот результат мы получили за 70 дней приема вашего препарата «Мумие», теперь он сам может садиться. Спасибо Вам большое.

Смирнова М.В. г. Архангельск.

Очень благодарна, что познакомилась с продукцией фирмы ООО «Биовит». Настойка «Мумие» с другими препаратами и травами хорошо помогла моему сыну при лечении туберкулеза. За один курс приема (50 г «Мумие») у сына начал увеличиваться вес, появилась сила, общее состояние улучшилось, он стал гораздо подвижнее.

Кондрашова Л.В. г. Тюмень.

Мой сын лежачий больной, ему 34 года. 3 года назад он попал в страшную автокатастрофу и помимо ушибов и сотрясения мозга сломал тазобедренный сустав. В гипсе лежал долго, потом бесконечные мази, разнообразные примочки и куча лекарств, а эффекта мало. По рекомендации своих знакомых приобрела ваш препарат «Мумие». И в результате приема в течение 4-х месяцев правая нога начала шевелиться, он может ее поднять. Общее состояние улучшилось, и настроение поднялось!

Хлорюлянин Н. В. г. Санкт-Петербург.

Прочитав Вашу статью, решила попробовать и не пожалела. 3 месяца принимала Ваше «Мумие» - наступили значительные улучшения при катаракте. Давно меня мучил и варикоз, в результате опухлость вены спала, боли в ногах прошли. А также нормализовалось давление, прошел шум в ушах. Были проблемы со стулом - 5 лет мучили запоры и тут «Мумие» помогло. Просто счастье! Обязательно буду продолжать прием.

Участник ВОВ Чкалова А.П. 90 лет. г. Кемерово.

Мне 79 лет. После инфаркта прошло 1,5 года, беспокоили периодические боли в сердце, приходилось принимать таблетки 2 раза в день, а ведь таблетки одно лечат, а другое калечат. После употребления «Мумие» сердце не болит, количество таблеток уменьшилось до 1 шт. в день, стала двигаться больше, общее состояние улучшилось. Приезжайте! Мы вас очень ждём! Большое спасибо!

Павлова И.В. г. Воронеж

Приобретаю «Мумие», уже не первый раз для своих бабушки (84 года) и дедушки (89 лет). Дедушка парализован, после применения «Мумие» зажили раны на проблемных местах (пролежни), а у бабушки зажили трофические язвы на ногах, и спали отеки. Общее состояние моих прародителей улучшается. Спасибо!

Леонтьева В.С. г. Крымск

По рекомендации моих родственников решила попробовать ваш препарат «Мумие». Меня сильно беспокоил остеопороз, были сильные боли. Использовала Ваш препарат в течение 3 месяцев и получила хороший результат.

Полянская З.М. 54 года. г. Самара.

В течение 5 месяцев применял при сердечно-сосудистых заболеваниях (стенокардия, мерцательная аритмия), есть положительные результаты. Вот уже 2 месяца как исчезли боли в сердце, и по сей день не было ни одного приступа аритмии. Одновременно ушла боль с поясницы, у меня деформация позвоночника, и каждый шаг вызывал дику боль. Теперь бегая как мальчишка.

Мухранов В.П. 64 года. г. Омск.

ПРИБРЕСТИ МУМИЕ МОЖНО

24 марта

с 15.00 до 16.00

г. Кунгур

в ДК “Мечта”

(ул. Гоголя, 17)

Рекомендуемый курс: от 3-х до 6 упаковок (в зависимости от заболевания)
Цена 1 упаковки: 350 руб.
Инвалидам и пенсионерам: 280 руб.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: 8(928)840-8645
8(929)823-3606
КРАСНОДАР: 8(861)290-8645

Заказы и письма принимаются по адресу:
350000, г. Краснодар, а/я 5635 Битюкова В.С.

ВНИМАНИЕ!

На поставку мумие, добытого в Республике Кыргызстан, ООО “БИОВИТ”, имеет право только ИП Мошева Е.А. Эксклюзивный договор 09/09-КР. В аптечную сеть мумие ООО “БИОВИТ» не поставляется!

Не является лекарством, перед применением внимательно прочитать инструкцию!



Плохая память, сонливость, снижение активности, подверженность простудам, выпадение и истончение волос, ломкость ногтей – все это может возникнуть как результат йодного дефицита в организме.

Восполнить дефицит йода вам помогут йодированные продукты (хлеб, соль), морская капуста и рыба. Эндокринологи рекомендуют принимать курсом Йодид калия.



зеленая аптека

Друг-столетник

2-3 взрослых здоровых растения столетника (алоэ) очистят воздух в вашей комнате от формальдегидов (его выделяют многие материалы, используемые для отделки помещений и изготовления мебели). Алоэ умеет накапливать и перерабатывать это очень вредное для организма вещество.

Можно измельчить 2-3 листа, залить кипятком, настоять, напиток растворить в полотенце, которое будет висеть на батарее и источать целебный воздух, увлажняя помещение.

Свежее алоэ обладает бактерицидным действием, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает слабительным, желчегонным, сильным тонизирующим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием (просто приложите к ране листок – сочной стороной).

При насморке или конъюнктивите из сока приготовить капли (развести кипяченой водой 1:10).

Алоэ с медом (при склонности к запорам): 150 г листьев алоэ измельчить, залить 300 г подогретого меда, дать настояться сутки, разогреть, принимать утром по 1 дес. ложке за час до еды.

Алоэ с медом: 1 кг листьев алоэ 3-5-летнего возраста промыть, обсушить, срезать боковые шипы, пропустить через мясорубку, залить в стеклянной банке 0,5 кг майского меда и 1,2 л крепкого красного вина, плотно закрыть и выдерживать в темном прохладном месте 5 дней. Принимать для профилактики рака



Алоэ - житель Южной Африки

желудка первые 6 дней по 1 чайной ложке в день за час до еды, а затем по 1 столовой ложке 2 раза в день. Курс лечения от 2 недель до 1,5 месяца. Средство эффективно при лечении туберкулеза, язвы желудка, ОРВИ и гриппа.

Общеукрепляющая смесь: 100 г сока (лучше биостимулированного), 500 г ядер грецкого ореха, 300 г меда, сок 3-4 лимонов. Принимать по 1 ч. (или 1 дес.) ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Биостимулированный сок готовится так: промытые листья прикрыть бума-

гой, поместить в холодильник на 12-15 дней; отжать из непочерневших листьев сок, который можно использовать в свежем и консервированном виде (на 8 частей сока 2 части спирта).

Водный настой из листьев алоэ: листья растереть, залить водой (1:5), настоять в течение часа, прокипятить 2-3 минуты и процедить через марлю, сложенную вдвое. Настой используется в виде примочек при кожных заболеваниях, при воспалении век, десен, а также для полоскания рта и горла.

рецепт из конверта

Уважаемые читатели. Продолжаем публиковать рецепты, которые вы выслали в адрес «Витаминки». Ждем от вас новых опробованных вами рецептов избавления от всевозможных болей и болячек, улучшения состояния при хронических заболеваниях; советами по режиму дня; упражнениями для восстановления здоровья...

Автора самого оригинального, полезного рецепта, получившего отклик наших читателей, и в то же время очень простого, доступного каждому, ожидает сюрприз.

От зоба – чеснок и грецкий орех

У меня был большой узловой зоб, а откуда пошли все болячки. Мне порекомендовали убрать его народной медициной. Прошло пять лет – моя щитовидка вошла в норму. Зоб сначала убавился наполовину, потом еще наполовину. Расскажу рецепт, может, он еще кому-то поможет.

Я брала нечетное количество (от 7 до 11 штук) зубчиков чеснока и носила их на шее круглосуточно – как ожерелье.

Еще я пила такое снадобье. 1 стакан перегородок грецких орехов заливала 0,5 л водки, настаивала водкой 11 дней. Утром, сразу, не умываясь, выпивала 1 ст. ложку настоя – за 30-40 минут до еды.

Римма Расинская
(тел. в редакции)

Редька - от аритмии

При нарушениях сердечного ритма пейте свежий сок черной редьки. Натертую редьку отжать через марлю. Сок смешать с медом 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. При камнях в почках пить с особой осторожностью.

Анна Серова

Снадобье от туберкулеза

Слить в горшок по стакану: морковного сока, свекольного сока, алоэ, меда, топленого масла, водки. Закрывать горшок, замазать края тестом. Томить в духовке долго. Смесь принимать по половине стакана 1 раз в день в разогретом виде.

Елена Малмыгина

ваша безопасность

Каждому водителю - антифары!

Профессиональные очки - крайне необходимая вещь для безопасности любого водителя. Это стильные очки для всепогодного круглосуточного ношения. Очки "антифары" защитят ваши глаза, уберут блики с лобового стекла, с мокрой дороги, с поверхности воды.

На вопросы читателей отвечает директор Кунгурского специализированного магазина «Оптика» Светлана ДУРКИНА.

- Знаю, что вашей «Оптике» можно заказать водительские очки. Но одни линзы дорогие. Другие – дешевле. Почему?

- У дорогих водительских очков поляризованные линзы, которые дают полную защиту и суперэффект. Линзы без поляризации - не менее эффективны, и в них водители чувствуют себя уверенно и комфортно.

- Как я могу быть уверен, что модель подойдет к моему лицу?

Оптика

изготовление и ремонт очков за 1 день
большой выбор оправ
цветные контактные линзы
средства ухода

у.Голованова, 83 (около лесотехникума)

телефон
3-66-01

- Большинство моделей оправ в нашем магазине – универсальны. Они прекрасно подходят к любому типу лица.

- Как долго ждать свой заказ?

- Для водителей с хорошим зрением в «Оптике» имеются готовые очки. Изготовим очки и по заказу – в течение недели.

- Лучше пластиковые линзы или стеклянные?

- Для водительских очков лучше пластик, который легче стекла и не бьется. И оптические свойства медицинского пластика превосходят по качеству стекло.

Нужный телефон

Газовая «аварийка»
04
2-40-06
040 (с мобильного)

Мудрые мысли

Без движения
жизнь - только
летаргический сон

Жан-Жак Руссо

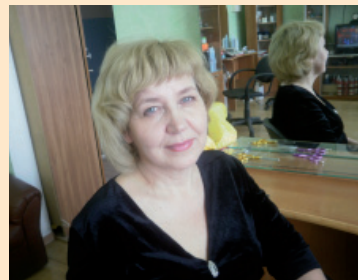
Главная тема следующего номера "Витаминки"

◆ «Горько!»

Один из признаков холецистита – горечь во рту

Приложение выйдет в мае

Салону красоты «ЛИК» - 10 лет



Поднять настроение после зимы - привести красоту вам поможет мастер-парикмахер Людмила и ее дочери Катя, Аня, Таня.

Современные стильные стрижки, окрашивание, завивки, прически на длинные волосы – на выбор. К тому же с помощью Кати и Тани вы можете стать обладатель-

ницей длинных ноготков с замысловатым или классическим дизайном – любых форм и расцветок.

Расценки в салоне вполне приемлемые. Качество обслуживания – высокое.

Навестите салон красоты - не пожалеете
Тем более, что расположен он в самом центре Кунгура

Адрес: К. Маркса, 11 – во дворе "Ермака"

Часы работы: с 9 до 19
тел. 8 902 809 51 57

Внимание!
Каждый понедельник
скидка на стрижки – 25%