

Наступает время, когда организм наиболее восприимчив к воздействию лекарственных растений, а сами они обладают сильными целительными свойствами. Не пропустите этот благоприятный для вашего здоровья и очень короткий период.

Растения, предназначенные на роль лекарств, должны быть самыми свежими. Собирают их только в экологически чистых местах, где не применяли химических удобрений и средств борьбы с вредителями.

Самый простой способ употребления лекарственных растений: их тщательно моют, мелко режут и насыпают на тонкий кусок хлеба, намазанный сливочным маслом. Так можно есть по отдельности или смешивая в любой пропорции молодые листья крапивы, одуванчика, цикория и сныти.

После трех-, четырехнедельного употребления подобных бутербродов стихают хронические заболевания, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность, возрастает устойчивость организма к заболеваниям, улучшается состав крови.

Из лекарственных растений готовят вкусные салаты или соусы. Едят их в течение месяца утром и в обед. Вот некоторые рецепты.

● Побеги одуванчика, цветки мать-и-мачехи, ли-

стья щавеля ошпарить кипятком, воде дать стечь, смешать с несколькими ложками сливок или кефира, приправить лимонным соком, щепоткой сахара, зеленого лука, укропа или огуречной травы, слегка посолить.

● Нежные побеги крапивы, одуванчика и сныти ошпарить кипятком, дать воде стечь, заправить

ЭЛИКСИР НА БУТЕРБРОДЕ

растительным маслом, сметаной или кефиром, добавить соль, сахар.

● Молодые листья одуванчика, крапивы, щавеля, зелень лука, укропа вымыть и мелко нарубить. Добавить два нарезанных крутых яйца. Все смешать, залить стаканом кефира, добавить соль, сок и цедру лимона. Поливать этим соусом вареную картошку, говядину или рыбу.

В лечебных целях весной и в начале лета употребляют сок свежих растений. Для его приготовления берутся только верхушки, листья или свежие корни, которые очищают от земли, моют, режут. Любым удобным способом из них надо выжать сок в расчете на одну порцию.

Начинать весеннее лечение соками растений желательно с четверти, половины или одной чашки в день. Большая доза может вызвать тошноту, резь в животе, диарею. Если это произошло, дозу уменьшают. Довольно быстро организм привыкает к соку, и тогда суточная доза должна быть 2—3 чашки.

Сок пьют два раза в день в течение месяца: утром через час после завтрака и днем после обеда. При отсутствии ощутимых результатов после десятидневного перерыва курс можно повторить.

Если употребление соков сопровождается устойчивым нарушением пищеварения, потерей ап-

сти к легочным заболеваниям. Облегчает состояние больных астмой.

● **Сок из листьев и корней одуванчика.** Стимулирует секрецию желчи. Помогает при функциональных нарушениях в почках, печени. Способствует снижению веса. Рекомендуются для лечения ревматизма и кожных болезней, при одно-

петита, изжогой, газами, сильным и частым поносом или запором, лечение следует прекратить. Оно вам не подходит.

На протяжении последней недели курса приема соков надо постепенно уменьшать.

● **Сок из надрезов стволов или молодых листочков березы.** Обладает противовоспалительными свойствами, стимулирует работоспособность почек, способствует выведению из организма солей мочевой кислоты. Рекомендуются при подагре, артрите, ревматизме, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

● **Сок из травы и листьев крапивы.** Способствует улучшению состава крови, усиливает основной обмен веществ. Является средством для похудения. Помогает в лечении ревматических заболеваний, железодефицитной анемии, язвенной болезни желудка.

● **Сок из листьев мать-и-мачехи.** Применяется для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей, хронического бронхита, склонно-

временном нарушении функций печени и почек.

● **Сок из листьев и цветков боярышника.** Регулирует сердечную деятельность, улучшает снабжение сердца кислородом посредством расширения коронарных сосудов. Нормализует артериальное давление. Благоприятно действует на функции сердечно-сосудистой системы в пожилом возрасте.

● **Сок из цветков и листьев лапчатки гусиной.** Снимает желудочные и кишечные спазмы, колики. Нормализует функции желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются для лечения людей, страдающих от частых мышечных судорог, спазмов в желудочно-кишечном тракте и сердечно-сосудистой системе.

При использовании растительных средств не следует ожидать мгновенного результата. Он будет обязательно, но нужно иметь терпение, которое, как известно, есть ключ к радости и лекарством от всех бед и скорбей.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,

кандидат фармацевтических наук

В Древней Греции люди освобождались от тяжелого психологического состояния с помощью драматического искусства. Считалось, что если трагедия не вызовет состояния катарсиса, то есть очищения, значит, она несовершенна. Минули столетия, однако значение искусства для человека со временем не изменилось.

ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА ИСКУССТВА

Телевизионный актер Алексей Бояршинов снимался на второстепенных ролях и не особенно этим гордился – ведь в другой области он создал нечто такое, чего раньше не удавалось никому. На Великой Отечественной войне Алексей Васильевич получил тяжелые ранения. В начале шестидесятих годов его здоровье настолько ухудшилось, что врачи не оставляли ему шансов на жизнь. И тогда актер решил исцелить себя сам. Прочел гору оздоровительной литературы, испробовал на себе десятки методов, но, как ни странно, ключ к здоровью нашел не в медицине, а... в искусстве. Актер убедился на собственном опыте, что прекрасных результатов лечения можно добиться с помощью методологии сценического творчества Константина Сергеевича Станиславского.

Исследователь эмпирически нашел семь благотворных психофизиологических состояний, каждое из которых восстанавливало определенные процессы жизнедеятельности.

Оказалось, что эти состояния можно вызывать в себе искусственно с помощью актерских приемов. Тогда можно нормализовать работу всех органов и систем. «Доверчивая» психика принимает за реальность образы здоровья и по ним восстанавливает нарушенные болезнью физиологические процессы.

Американцы давно заметили, что надо чаще изображать на лице улыбку, как бы произносил слово «чи-и-из» («сыр»), – тогда улучшится и настроение, и самочувствие. Но этот способ – детский лепет по сравнению со сложными и одновременно гармоничными психофизиологическими состояниями, которые избрал Алексей Бояршинов. Он объединил их в актерскую гимнастику гармоничного совершенствования (АГГС). С ее помощью ветеран избавился от всех своих недугов, которые врачам казались неизлечимыми. Например, у него сросся нерв, перебитый на войне, и в результате восстановилась подвижность руки, которая раньше висела как плеть. На-

копив опыт, он организовал в одном из спортивных залов Москвы занятия актерской гимнастикой для всех желающих. Там стали происходить настоящие чудеса. Нервные расстройства, желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальная астма, сахарный диабет... – многие недуги поддавались лечению.

А теперь – о главном. Люди способны передавать свои состояния, особенно те из нас, кто артистичен или владеет актерскими приемами. С кем не бывало... Общаешься с человеком хмурым, угрюмым, и у самого на душе становится тяжело. Рядом с оптимистом настроение улучшается. Между тем вокруг огромное количество всевозможных артистов – политиков, журналистов, пародистов, певцов, актеров. Нас впечатляет вдохновенная речь талантливых проповедников. Их слова, пронесенные с сердечным чувством, несомненно, влияют на состояние нашего здоровья. То есть, сами того не осознавая, мы подвергаемся дейст-

вию психофизиологических законов, которые открыли режиссер Станиславский и актер Бояршинов.

Четверть века назад система Бояршинова пользовалась огромным успехом у любителей естественного оздоровления. Я бывал на занятиях этих энтузиастов, видел своими глазами и испытывал на себе, как интонациями голоса, мимикой и жестами актер передает зрителям натренированные в себе психофизиологические состояния, благотворные для здоровья.

Под руководством актера люди вызывали в себе: огромную, сильную, восхитительную нежность, ликование победы («Го-о-о!!!»), вкус к еде, работе, отдыху – жизни вообще («Ах, как вкусно, как сладко жить!»), другие гармоничные состояния. Чтобы закрепить их на биохимическом уровне, ученики время от времени делали физические упражнения. Через несколько таких занятий они овладевали искусством самостоятельно вызывать в себе и удерживать благотворные состояния. И тогда проходили неизлечимые болезни, появлялись энергия и работоспособность, ощущение радости жизни.

Но напрасно Алексей Васильевич ждал, когда его влиятельные ученики пробьют актерскую гимнастику гармоничного совершенствования на Центральном телевидении. Вместо этого Бояршинов с ужасом увидел нечто противоположное: в театрах, кино, на эстраде многие артисты стали демонстрировать отвратительные, болезненные состояния.

Возможно, кто-то скажет, что автор материала преувеличивает значение воздействия актерских образов на человека. Но в том-то и беда, что многие из нас это недооценивают. Чтобы убедиться в этом, достаточно сходить на дискотеку. Музыканты обязательно споют пару песен о любви к наркотикам, сексу, насилию, сатане и самой смерти. Молодежь закрепляет эти жуткие состояния с помощью физических упражнений – танцев. Все происходит, как учил Бояршинов, правда, с отрицательным для человека знаком.

Вывод из этого один: если человек хочет быть здоровым, он должен задуматься, стоит ли ему смотреть выступление артиста, который не поет, а кричит, ведет себя на сцене вульгарно, незастенчиво... Правда, боюсь, тогда нам придется просто выключить телевизор.

Михаил ДМИТРУК

ВИНИ НЕ ТОПОЛЬ – ВИНИ ПУХ!

Ах, этот тополиный пух! Лезет в глаза, в рот, нос, у некоторых людей вызывает даже аллергию. Однако это растение приносит и большую пользу нашему здоровью. Тополь не зря называют «эвкалиптом севера»: одно дерево дает столько кислорода, сколько семь елей, четыре сосны или три липы. Он хорошо поглощает шум, увлажняет воздух, убивает микробов и снижает радиацию. Древние говорили, что в этом дереве таится сила Юпитера.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Медики обнаружили в тополе более 150 полезных компонентов – витаминов, аминокислот, эфирное масло, микроэлементы. С его помощью лечат воспаления, убивают стафилококк и другие бактерии, заживляют раны: из почек готовят мази против подагры, геморроя, ожогов, вяжущие и мочегонные настои.

Молодая листва растения используется для ванн, а тополиный уголь из коры дерева полезен при изжоге, тошноте, метеоризме, нервных заболеваниях. При бессоннице и неврозе принимают ванны из настоя свежих листьев тополя. Свежие листочки содержат довольно много витамина С и каротина, их можно использовать и как витаминную добавку в салаты, чай.

Особенно полезны почки черного тополя. Их собирают душистыми и клейкими, когда они имеют продолговатую яйцевидную форму. Сырье сначала сушат в тени, затем на солнце или в духовке при

30-35 градусах, периодически перемешивая и следя, чтобы оно не почернело. Хранят в плотно закрытых банках в сухом прохладном месте до трех лет.

Для приготовления настоя тополиных почек: 200 г сухого сырья залить стаканом кипятка и охладить. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день. Мазь делают из растертых в порошок почек, смешав их со свиным салом или вазелином в пропорции 1:4. Используют при артрите, подагре, ожогах, геморрое.

Однако, если цветущие тополя приносят вам аллергию, от пуха слезятся глаза, отекают веки, появляются кашель, чихание и другие неприятные симптомы, особенно в жаркую ветреную погоду, старайтесь в это время закрывать форточки специальными сетками. Сейчас, кстати, выведены новые сорта тополя, не дающие пуха вовсе.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Теперь хорошее зрение доступно и вам! ГЛАЗОРОЛ!

✉ В свои 53 года, работая швейей, я и не подозревала, что на плановом осмотре окулист отстранит меня от работы. Диагноз - катаракта. «Но оперировать рано - незоревшая», - сказал врач, - подыскивайте другую работу». Подруга посоветовала приобрести «Глазорол». Каково же было мое удивление, когда на следующий год я вновь приступила к любимой работе после очередного медосмотра. Спасибо препарату «Глазорол».

О.А. Крылова

✉ Я участник войны, инвалид I группы по зрению. Последние годы проходили в полном мраке. Неоднократно оперировалась, но безуспешно. По рекомендации окулиста решил пройти курс лечения «Глазоролом» - скорее от отчаяния и безысходности, особо ни на что не надеясь. В этой жизни я прошел через многое, но за долгие годы я впервые заплакал от радости, когда через два с половиной месяца после начала приема препарата начал различать очертания людей и контуры предметов. Огромное спасибо создателям препарата за то, что вернули мне возможность видеть! Георгий Иванович Соколов, 83 года

А.П. Семенова, 73 года

✉ Через год после замены хрусталика врачи поставили мне диагноз - вторичная катаракта. С трудом читала при помощи лупы. Пробовала лечить глаза народными средствами - толку мало. Уже совсем отчаялась, но офтальмолог посоветовал мне пройти курс лечения препаратом «Глазорол». Уже через месяц я снова смотрела свои любимые сериалы.

Не дожидайтесь полной потери зрения, не упуйте на судьбу, не ждите, что зрение улучшится само собой. Обращайтесь. Мы постараемся вам помочь! Рег. уд. № 77.99.11.937 Б. 000171.08.03.

Тел. 103-80-06 с 10.00 до 20.00