

**БЫТЬ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ. БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНО!**

**Информационный орган  
Школы Активного Долголетия.  
Издаётся с 2002 года.**

# **Здоровье Сила Красота**

**Выпуск  
06/2006**



Москва, ВВЦ (ВДНХ), фонтан «Дружба Народов», май 2006

## **В номере:**

- **БАД - не принимать или принимать?**
- **Правда о живой и мертвой воде**
- **Добываем жизненную силу**
- **Зеленая аптека - БЕРЁЗА**
- **Массаж стоп**

# БАД - не принимать или принимать?

На этот вопрос, специально для поклонников биологически активных добавок к пище (БАД), отвечает ветеран внедрения БАД в нашу повседневную жизнь кандидат медицинских наук, терапевт-диетолог Василий Иванович Воробьев. Он автор многих публикаций по лечебному питанию, знаменитого калькулятора элементов питания "Здоровье", продававшегося почти в каждой аптеке. Он первым со своими учениками в 83-90 годах провел клинические испытания "МКЦ", препарата, с которого многие наши читатели начали свое знакомство с миром биологически активных добавок.



Тысячи патентованных и непатентованных биологически активных добавок к пище присутствуют на нашем рынке. Каждая фирма, рекламируя свой товар, пытается представить его как панацею от всех болезней. Но, как правило, вместо ожидаемого эффекта исцеления - никаких результатов или даже наоборот, наступает ухудшение. Почему это происходит?

Лично мой опыт говорит о том, что практически всегда нарушен индивидуальный принцип их приема, а главное - практически никто не помнит о том, что это пищевые добавки, то есть добавки к пище.

БАД являются элементами, которые восполняют недостаток какого-либо ингредиента в рационе как правило на 25-30%. В отличие от лекарств БАД дополняют питание и не могут применяться без него. Они имеют универсальное воздействие на организм и как элементы питания входят в биохимическую цепочку.

На эффективность биологически активной добавки влияет

множество факторов. Она может быть блокирована ингредиентом питания или соединениями, образующимися во время усвоения пищи, обычно это характерно для преимущественно мясной пищи. Или сама пища может иметь токсические примеси, например, пестициды, которые ослабляют действие многих БАД. Совершенно забывают о том, что во время приема БАД необходимо учитывать и непищевые вещества, к которым относятся лекарственные препараты. В результате напрашивается вывод, что несовместимыми между собой могут быть не только продукты питания, но и продукты и БАД (Несовместимость некоторых продуктов питания и определенных лекарств уже давно признается официальной медициной - Прим. ред.). Для получения положительных результатов необходимо определенное сочетание рациона питания и принимаемых БАД.

Часто БАД рекламируют как средство лечения. На самом деле их назначение - предупреждение или профилактика

заболеваний. Они входят в комплекс профилактических мер, где сумма частей меньше целого. То есть максимальная эффективность БАД достигается при выполнении целого ряда условий - режим дня, соответствующее питание, занятия физкультурой и пр.

Чтобы совсем не разочаровать читателя, хочу дать несколько советов, направленных на усиление деятельности БАД.

- Резкому повышению эффективности приема пищевых добавок способствует аутогенная тренировка - создание волевого настроя в борьбе с болезнью и укрепление веры в несомненно положительное действие принимаемых БАД.

- Для большего эффекта от приема БАД необходима коррекция питания при помощи рецепта, который позволяет усилить действие БАД и лекарственных веществ за счет включения в рацион питания веществ, не хватающих организму. Это прежде всего микро- и макроэлементы, витамины, ферменты и другие ингредиенты пи-



# Помоги Своей ПЕЧЕНИ! Рецептура №301



Рецептура № 301 предназначена для нормализации работы печени. Её основным действующим компонентом является комплекс флаволигнанов (силибин).

Рецептура №301 улучшает обменные процессы в печени, повышает её устойчивость к неблагоприятным воздействиям, ускоряет восстановление её функций при различных повреждениях, в том числе после перенесенных инфекционных заболеваний, облегчает последствия алкоголь-

ных интоксикаций. Рецептатура №301 также может быть рекомендована как профилактическое средство для нормализации работы печени и желудочно-кишечного тракта.

### Рекомендации по применению

Взрослым по 2 капсулы в день за 2 приёма во время еды. Продолжительность приема 1-1,5 месяца, перерыв между повторными курсами не менее двух недель.

**Рекомендованная розничная цена 240 рублей**

Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042

Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.7472.12.04

## Официальная медицина о БАД

Существуют различные виды классификации БАД в зависимости от их состава, функциональной активности, эффектов действия и пр. Но в общем случае официальная медицина согласно классификации Госкомсанэпиднадзора РФ (1996) делит БАД на две большие группы. Первая - это нутрицевтики, которые используют для восполнения в пище дефицита витаминов, микроэлементов и других жизненно важных компонентов. Вторая - парафармацевтики, т.е. концентрированные или искусственно полученные компоненты пищи в дозах,

которые оказывают ярко выраженный физиологический эффект. Парафармацевтики применяются для профилактики, вспомогательной терапии и поддержания в физиологических границах функциональной активности органов и систем. Типичными представителями этой группы являются различные сжигатели жира, хондропротекторы, средства для борьбы с остеопорозом и пр. В группе парафармацевтиков выделяют эубиотики - БАД, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие нор-

мализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта.

По этому же принципу можно разделить основных потребителей биологически активных добавок к пище.

Первая группа, это люди, которые по каким-либо причинам (кроме финансовых) не могут получить полноценного питания и им необходимо принимать БАД для восполнения дефицита важнейших витаминов и микроэлементов. К этой категории можно отнести как участников

**(Окончание  
на следующей странице)**

тания.

- Прием БАД лучше сопровождать так называемой "скрытой гимнастикой" (будет опубликована в следующем номере - Прим. ред.) для устранения

нарушений кровотока и связанных с этим сбоях в доставке активнейших начал к органам и клеткам организма.

И всё же, если вы действительно хотите улучшить каче-

ство своей жизни с помощью пищевых добавок, без консультации врача не обойтись.

## АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

по В.И. Воробьеву

Аутогенная тренировка (АТ) - это система психологического самовоздействия, мысленно-волевая работа над собой, позволяющая укрепить нервную систему и воспитать в себе умение владеть собой, своими мыслями, эмоциями, поведением.

Это идеальный способ укрепления здоровья, открывающий путь к избавлению от болезней и способствующий эффективной работе и отдыху.

Известно, что наши мысли порождают наши желания и способны усилить или ослабить господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе.

В предлагаемом здесь варианте АТ используется тонизирующее и успокаивающее влияние мыслей. Для этого используются самые благоприятные периоды самовнушения: сразу после пробуждения и перед засыпанием.

Очень важно, чтобы с самого утра ваш мозг получил импульсы в виде мыслей, способных в течение дня положительно влиять на внутренний настрой и вызывающих положительные изменения в организме. Утренний сеанс АТ является как бы сеансом гипноза в начальной стадии. В полудремотном состоянии именно слабые раздражители оставляют в нашем сознании и памяти более устойчивые следы.

Тонизирующий вариант АТ выполняется вами, лежа в постели, ежедневно утром, сразу после пробуждения. вы должны мысленно произносить словесные внушения в медленном темпе, связывая их с фазой выдоха. При этом фраза (кроме 10) повторяется 2-3 раза по следующей примерной схеме:

1. *"Мой отдохнувший мозг очень прочно воспринимает словесные самовнушения"*.
2. *"Мое тело расслаблено"*.
3. *"Дыхание спокойное и ровное"*.
4. *"Я уверен(а) в своих силах"*.
5. *"Я точно соблюдаю свой рацион"*.
6. *"Мой вес быстро нормализуется" или "боли исчезли"*.
7. *"Мой организм здоровеет"*.
8. *"Наступающий день сложится удачно"*.
9. *"Я успешно выполняю программу оздоровления"*.
10. *"А сейчас я встаю и приступаю к разминке"*.

Успокаивающий вариант АТ вы проводите ежедневно перед сном, также лежа в постели с закрытыми глазами, по следующей примерной схеме. Вначале мысленным взором дважды просматриваете поочередно мышцы лица, шеи, рук, ног, туловища и расслабляете их. Затем приступаете к мысленным словесным самовнушениям, повторяя каждое 2-3 и более раза:

1. *"Дыхание спокойное и ровное"*.
2. *"День был успешным"*.
3. *"Я строго соблюдаю рацион"*.
4. *"Я избавляюсь от лишнего веса" или "от болезни"*.
5. *"Мое тело становится стройным и изящным"*.
6. *"С лишним весом уходят все болезни"*.
7. *"Я становлюсь здоровее"*.
8. *"Мне приятно соблюдение режима питания"*.
9. *"При воздержании от пищи вера в свои силы увеличивается"*.
10. *"Я достигну своей цели"*.

В дальнейшем словесные формулировки внушений строятся с учетом желаемых и достигнутых результатов.

### Официальная медицина о БАД (продолжение)

северных экспедиций, так и офисных работников обедающих в Макдональдсе или другом заведении фаст-фуда.

Другая группа - это люди, вынужденные употреблять БАД по иным причинам. В ряде случаев организм находится в стадии предболезни или когда риск возникновения определенного заболевания очень велик. Хорошо известно, что, скорректировав рацион питания, можно значительно уменьшить риски возникновения этого заболевания. Но коррекция рациона только с помощью диеты не только трудоемка, но часто не выполнима. Сколько нужно съесть или выпить свежих овощей, фруктов или свежавыжатых соков, чтобы получить ударную дозу витаминов, надежно защищающую от инфекций и восполнить их потерю при стрессовых нагрузках на работе.

Как резюме можно сказать следующее, если вы практически здоровый человек и у вас более или менее размеренный образ жизни с нормальным полноценным питанием или домашней пищей, то употребление БАД скорее всего не для вас.

Если вы вынуждены обедать в фаст-фуде, обратите внимание на БАД первой группы, если начинаются проблемы со здоровьем, то необходимо скорректировать свой рацион питания (в этом случае необходимо прибегнуть к консультации врача) с помощью БАД второй группы для того, чтобы предотвратить развитие заболевания или его обострение.

Эффективные Препараты «Школы Активного Долголетия»

## Противопаразитарный комплекс на основе растительных компонентов

### Рецептура №901

Эта рецептура классический противопаразитарный комплекс. В его состав входят семена расторопши, корень одуванчика, плоды фенхеля, листья мяты перечной, имбирь, гвоздика, трава тысячелистника, корневище аира, эстрагон.

Растительные компоненты подобраны так, что они действуют более чем на сто видов паразитов, причем как на зрелые особи, так и на

их яйца.

При гибели и разложении паразитов образуется большое количество токсинов. Их нужно обезвредить и удалить. Растительные компоненты, входящие в состав этой рецептуры улучшают работу печени, способствуют отделению желчи, обладают мягким мочегонным действием. Все это улучшает процесс выведения токсинов из организма.

Даже при отсутствии паразитов 1-2 месячный курс рецептуры №901 окажет мощное очищающее действие на организм.

**Рекомендованная розничная цена 370 рублей**

*Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № № 77.99.23.3.У.7451.12.04*

### Рецептура №902

Эта рецептура - растительный противомикозный комплекс общеукрепляющего действия, улучшающий функциональное состояние желудочно-кишечного тракта, дополнительный источник витамина С.

В состав фитокомплекса входят следующие

растения: кора крушины, тимьян, орегано, семена шамбалы, лист подорожника, плоды кориандра, листья розмарина.

Основные показания к применению: кандидозы, урогенитальные инфекции (кольпит, вагинит, вульвит, молочница), пародонтит, афтозный стоматит, а также различные программы очищения организма.

**Рекомендованная розничная цена 370 рублей**

*Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 004988.Р.643.12.2002*

### Рецептура №1101

Эта рецептура - растительный общеукрепляющий фитокомплекс, содержащий важней-

шие микроэлементы и витамины. Входящие в его состав растения (аир болотный, куркума и имбирь) являются растительными антиоксидантами, усиливающими действие микроэлементов.

**Рекомендованная розничная цена 370 рублей**

*Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.862.2.05*

#### Схема Приема

**Первый этап.** Прием Рецептуры №901 по 1-2 капсуле утром для избавления от паразитов - глистов (круглые черви, ленточные, сосальщики и др.) и простейших (амёбы, лямблии, токсоплазмы, уреоплазмы и др.) - плюс прием Рецептуры №902 1-2 капсулы в обед для избавления от грибковой инфекции (микозов). Курс

приема 1-2 месяца.

**Второй этап.** Прием Рецептуры №1101 по 1-2 капсулы в день для поддержания антиоксидантной защиты и укрепления иммунитета. Курс приема не менее 1 месяца.

*Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом для уточнения схемы приема.*

### Места продаж

- Заказ через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru)
- Заказ по почте: 119435, Москва, а/я 33, ЗСК.
- Доставка по Москве и наложенным платежом по России, тел. (495) 782-28-60, 514-40-42.
- Розничная продажа (м. ВДНХ)
  - ВВЦ, павильон "Здоровье" (есть возможность получить консультацию врача) 1 и 2 этажи, телефоны: 8-(901) 712-06-20, 8-(901) 782-57-87.
  - ТЦ «Останкино», телефоны: (495) 782-28-60, 514-40-42.

# ПРАВДА о ЖИВОЙ и МЕРТВОЙ ВОДЕ

## 1. Что такое электрохимическая активация воды?

Уже не один десяток лет известно, что если пропустить электролиз воды постоянным током с электродами, разделенными полупроницаемой перегородкой (плотная ткань, пористая керамика, рыхлая бумага и другие аналогичные материалы), вода приобретает биологическую активность. Около одного из электродов образуется вода со стимулирующими свойствами, около другого - с угнетающими, такую воду еще часто называют "живой" и "мертвой" водой. Живая вода ускоряет рост растений, способствует заживлению ран, повышает иммунитет организма, мертвая - напротив, угнетающе действует на растения и представителей животного мира, тормозит развитие микроорганизмов.

На вопрос, почему вода становится биологически активной - у официальной науки однозначного ответа нет, но это несколько не уменьшает полезные свойства живой и мертвой воды.

В Российской Федерации ак-

тивированная таким способом вода официально признана в растениеводстве, животноводстве, в некоторых отраслях промышленности. Электрохимические активаторы воды выпускаются во многих странах.

Что касается использования активированной воды в медицинских целях, то в нашей стране она пока не входит в арсенал лечебных средств официальной медицины. В то же время многие врачи используют её в своей практике, кстати, они составляют около 20% наших покупателей активаторов.

В медицине основное применение мертвой воды (анолита) - это дезинфекция и стерилизация скальпелей, шприцов и другого инструментария; дезинфекция и мойка посуды, игрушек, помещений, а также дезинфекция рук медперсонала. Живая вода (католит) имеет щелочную среду и является мощным биостимулятором. Она легко проникает через биологические мембраны, стимулирует ферментативные системы, деятельность

клеток, окислительно-восстановительные процессы, предотвращает перекисное окисление липидов клеточных мембран (антиоксидант), повышает усвоение пищи, нормализует клеточный обмен, способствует выведению шлаков и усиливает защитные механизмы. Применение ее имеет широкий диапазон. В первую очередь она используется в медицине для лечения ран, язв. При заболеваниях пищеварительного тракта, дыхательной, сердечно-сосудистых заболеваний, опорно-двигательного аппарата, кожных, урологических, гинекологических и многих других внутри.

Католит можно применять в быту для усиления роста растений, цветов, рассады, для мытья животных перед выставками, и тогда вашему питомцу медаль обеспечена. Взяв с собой католит или приготовив его на месте, на своем приусадебном участке, можно раскислить почву путем поливания или опрыскивания, обработать корма, морковь, свеклу и другие фрукты для длительного хранения (увеличивается срок хранения на 2-3 месяца). Яблоки, обработанные католиком, сохраняют свою свежесть до мая следующего года. А если вы католиком обработали ягоды вишни или другие и вдруг о них забыли, то не волнуйтесь - они сохраняют свою первоначальную свежесть на варенье даже через неделю.

В настоящее время в литературе можно найти подробные рекомендации по использованию живой и мертвой воды для лечения различных заболева-



Сегодня в России все модели бытовых электрохимических активаторов воды сертифицируются для целей животноводства и растениеводства. Официальная медицина не дает никаких рекомендаций по употреблению активированной воды во внутрь. Если вы все же решитесь пить активированную воду с лечебной целью, обратите внимание на активаторы с защищенным и соответственно с нерастворимым анодом. В этом случае попадания ионов тяжелых металлов в "мертвую" воду не происходит.



Модель AV-3006 ([www.mzk.ru](http://www.mzk.ru)) имеет защищенный анод. Рекомендованная розничная цена 2100 рублей.

## Из книги

П. Шибильскис, "Вода - источник здоровья.", Паневежис, 1997.

### Абсцессы (гнойники)

*Методика лечения.* Несозревший гнойник обработать слегка подогретой мертвой водой и наложить на него компресс из мертвой воды. Если гнойник прорвался, либо проколот, хорошо промыть его подогретой мертвой водой и наложить повязку. На ночь рекомендуется выпить 0,5 стакана живой воды.

Когда место гнойника окончательно очистится, то его заживление можно ускорить компрессами из живой воды (можно смачивать через бинт).

*Результаты применения.* Рана (гнойник) заживает через несколько дней. Если при перевязке снова замечен гной, то нужно опять применить обработку мертвой водой.

### Аденома предстательной железы

*Методика лечения.* Один цикл лечения 8 дней. Все 8 дней нужно 4 раза в день (за 1 час перед едой и на ночь) пить по 0,5 стакана живой воды. Если кровяное давление нормальное и заметно не повышается, то дозу нужно увеличивать до целого стакана. Половые сношения не должны быть прекращены.

Если от большого количества живой воды повышается давление, либо, если у больного и без того высокое давление, то через 1-1,5 часа после приема живой воды следует выпить 0,5 стакана мертвой воды и полежать. Дозу живой воды не увеличивать. Нередко цикл лечения нужно повторить. Если давление позволяет, то перерыва можно и не делать.

Полезно в процессе лечения делать массаж промежности. На ночь рекомендуется сделать компресс из живой воды на промежность, предварительно протерев то место мертвой водой.

Лечению также способствуют и клизмы теплой живой водой, а также, смоченные в этой воде марлевые свечки.

*Результаты применения.* Через 4-6 дней обычно проходят или становится реже позывы мочиться, уменьшается опухоль.

У некоторых людей вместе с мочой могут выделяться частички черного или красного цвета, поэтому могут ощущаться боли. В процессе лечения улучшается общее самочувствие, аппетит, пище-

варение. Практика показывает, что этот способ лечения довольно эффективен. Не мало пожилых людей вылечили аденому и избежали предстоящих операций. У очень многих наступает значительное улучшение.

### Аллергия. Аллергический дерматит

*Методика лечения.* Три дня подряд после еды полоскать нос (втягивая в него воду), рот и горло мертвой водой. После каждого полоскания выпить по 0,5 стакана живой воды. Все высыпания, прыщички, опухоли смачивать только мертвой водой 5-6 раз в день.

*Результаты применения.* Обычно болезнь проходит за 2-3 дня. Кроме того следует найти и устранить причины, вызывающие аллергию.

### Боль в суставах рук, ног (отложение солей)

*Методика лечения.* Три-четыре дня за 30 мин. до еды выпивать по 0,5 стакана мертвой воды. Больные места смачивать теплой мертвой водой, втирать её в кожу. На ночь можно сделать компрессы мертвой водой. Эффективность лечения повышает регулярная гимнастика, например вращательные движения болящих суставов. Лечение можно продолжать и более длительное время.

*Результаты применения.* Обычно боли уменьшаются, снижается кровяное давление, улучшается сон, успокаиваются нервы.

### Внимание важно!

Мы обязаны предупредить наших покупателей о том, что в настоящий момент в Российской Федерации живая и мертвая вода не являются официально признанными лечебными средствами. Это означает, что всю ответственность за результаты применения живой и мертвой воды принимает на себя пациент.

Всё вышесказанное несколько не умаляет полезных свойств живой и мертвой воды. Надо понимать, что многие хорошо зарекомендовавшие себя методы лечения (медо-лечение, мануальная терапия, китайское иглоукальвание, целительство и др.) пока еще не отнесены к лечебным средствам официальной медицины и очень возможно никогда ими не станут. Достаточно сказать, что гомеопатия, чья история насчитывает несколько столетий, была признана Минздравом РФ только конце XX века.

Мы осознаем, что для многих наших читателей живая и мертвая вода является именно тем средством, которое сможет их вернуть к полноценной жизни. В то же время мы просим всех, кто использует активированную воду в лечебных целях, отнестись к этому процессу со всем вниманием.

## 2. Кто покупает активаторы воды?

Как правило, основными покупателями электрохимических активаторов воды являются люди, страдающие различными хроническими заболеваниями,

которые не смогли решить свои проблемы с помощью официальной медицины. Что касается списка заболеваний, то это, как правило, аденома, грибковые заболевания ногтей и кожи, гипертония, геморрой, гипотония,

диабет, остеохондроз, язва желудка и кишечника, аллергия, пародонтоз, артрит, артроз, астма, бронхит хронический, бруцеллез, псориаз и некоторые другие заболевания.

**Продажа бытовых электрохимических активаторов воды, тел. (495) 782-2860, 514-4042.**

# Жизненная Сила

## Как добыть в условиях большого города

Спросите любого жителя мегаполиса, какие проблемы со здоровьем беспокоят его прежде всего? Почти в половине ответов вы услышите - это чувство постоянной усталости и недостаток жизненной силы. Конечно, здесь подразумевается не медицинское заболевание "синдром хронической усталости", которое так любят описывать популярные медицинские издания для поднятия собственных тиражей. Говоря о хронической

усталости, люди подразумевают вполне банальные вещи. Утром после ночного сна у многих из нас нет чувства полноценного отдыха, а есть только ощущение отсутствия сил для того, чтобы выполнить дела предстоящего дня.

Дальше может быть хуже. Недостаток жизненной энергии ведет к расстройству работы всех систем организма и человек начинает просто болеть. За дело берутся врачи, но к старым

напастям добавляются новые, и многие из нас уже к шестидесяти годам отходят в "лучший мир".

Почему так происходит? Причина кроется не в том, что мы мало спим или плохо питаемся (хотя и эти случаи часто имеют место быть), а в том, что при большой концентрации людей в мегаполисах, отдельному человеку просто не хватает жизненной энергии или праны, как её называ-



**Вильгельм Райх (W.Reich, 1897-1957)** - известный ученый с мировым именем, ученик Зигмунда Фрейда. В исследованиях болезней и их лечении В. Райх исходил из собственной оригинальной теории, он считал, что все хронические недуги возникают вследствие одной общей причины: из-за нарушения правильной биологической пульсации органов и тканей тела. По его мнению, биологическая пульсация - это основное свойство живого, от амебы до человека.

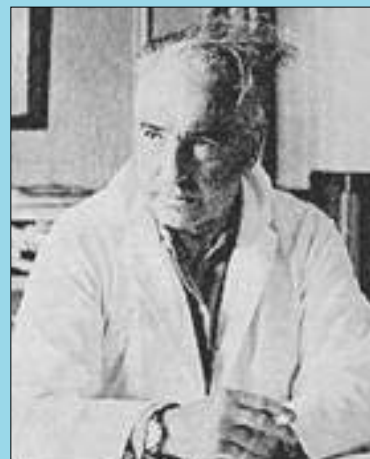
При заболевании происходит нарушение пульсации, это приводит, как считал Райх, к развитию болезнетворного процесса "сморщивания" во всем теле. Организм теряет энергию, в нем возникают застойные зоны, его ткани утрачивают "жизненную упругость". Другими словами, организм словно преждевременно стареет. Так что модель заболеваний по Райху прямо связана с проблемами долголетия и омоложения. Между тем, если общий процесс "сморщивания" длится достаточно долго, то это может привести к развитию более серьезных патологических процессов - гнойных, опухолевых и пр. - в наиболее ослабленных зонах тела. Такие патологические процессы В. Райх называл термином "биопатия".

Как же бороться с процессом "сморщивания"? Очевидно, надо восстановить правильную пульсацию во всем организме. Это должно пресечь развитие процесса "сморщивания" и всех его биопатических проявлений, а затем постепенно повернет его вспять, одновременно устраняя патологические очаги. Райх считал, что для восстановления правильной пульсации, т.е. для оздоровления и омоложения организма, необходимо пополнить его запасы энергии. Эта энергия, по мнению В.Райха, является некой особой биологи-

ческой энергией, которая излучается Солнцем и насыщает всю атмосферу, почвы и воды нашей планеты. Он назвал эту энергию "оргон".

Основываясь на своей оргонной теории Райх добился впечатляющих результатов в лечении многих заболеваний. Признанием его практических успехов в медицине можно считать тот факт, что в 1954 году под давлением фармацевтических компаний Федеральная комиссия США по надзору за пищевыми продуктами и медикаментами возбудила против Райха дело о передаче в аренду непроверенного медицинского аппарата, именуемого "оргонным аккумулятором". В результате Вильгельм Райх был заключен в тюрьму, где после 8 месяцев заключения внезапно умер от сердечного приступа. Труды Райха были изъяты из библиотек, публично сожжены и запрещены к публикации в США, оборудование лаборатории частного института оргона уничтожено. Это беспрецедентный случай в современной истории США.

Частичная реабилитация ученого наступила лишь в середине 60-х годов XX века. В настоящее время имеется несколько научных обществ, объединяющих ученых с мировым именем, которые признают существованием оргона.





ют в Восточных религиях.

Прана - жизненная энергия Вселенной. Любое существо живо благодаря пране. В литературе она имеет много названий - жизненная сила, божественная энергия Солнца, ци, ки, чи, оргон и др. Хотя в восточных школах прана ассоциируется с дыханием, она им не является. Прана входит в тело и выходит из него, следуя за движением дыхания. Поддержание необходимого количества праны есть обязательное условие существования любого организма.

В естественных условиях - свежий воздух, близость к природе, натуральные продукты питания - набор праны производится организмом автоматически, без участия нашего сознания. Конечно, для подпитки праной можно рекомендовать выполнять эти простые условия,

но часто это мало совместимо с условиями жизни в мегаполисе.

Большинство техник сознательного набора праны из окружающего пространства связаны с вхождением человека в измененное состояние сознания или медитацией. В тоже время использование так называемых аппаратных решений позволяет значительно повысить эффективность этого процесса и сделать его более доступным и массовым. К числу таких аппаратных решений можно отнести головные уборы священнослужителей, пирамидальные комплексы у разных народов, одежду особого покроя, мандалы и янтры, генератор оргона Райха и др.

Первые современные попытки аккумулировать прану с помощью различных устройств были предприняты еще в начале XX века. Наибольшую известность получила камера Виль-

гельма Райха, собирающая жизненную энергию - оргон. Её основной недостаток - неизбежное воздействие на пациента. Последователи Райха предложили ряд технических решений, которые направляют оргон или снимают его избыток с энергетических меридианов человека.

Одним, из простейших в применении устройств такого рода, являются скобчатые аппликаторы КВ. Наибольший эффект достигается, когда используются скобы из посеребренного металла, в качестве подложки используется силикон. Вероятнее всего этот биосовместимый материал хорошо притягивает естественную прану из окружающего пространства, которая затем с помощью скобчатых игл распределяется по энергетическим меридианам человека.

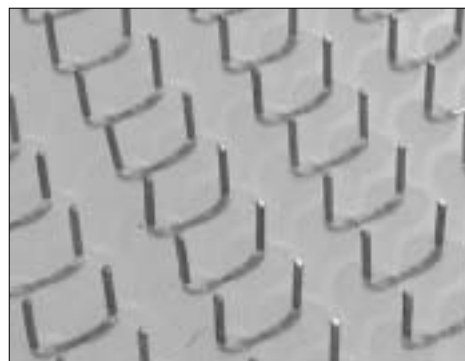
## Скобчатые аппликаторы КВ с посеребренными иглами

### Восстановят и Нормализуют Ваше Биополе

*Помогите своему организму избавиться от болезней без таблеток: болевые ощущения при пояснично-крестцовом радикулите и остеохондрозе позвоночника; невралгия; повышенное артериальное давление, вызванное нейроциркуляторной дистонией; импотенция; бронхиальная астма; синдром раздраженной толстой кишки.*

**Товар сертифицирован.**

**Регистрационное удостоверение МЗ РФ №2005/1448**



**В продаже имеются скобчатые аппликаторы различных модификаций: со скобами из простой нержавеющей стали, с посеребренными скобами, с различными видами подложки (медицинский полиэтилен, медицинская резина, биосовместимый силикон).**

**Цена моделей с посеребренными скобами от 260 рублей.**

**Цена наложенного платежа по России от 280 рублей.**

**Информация о местах продаж в Москве, заказ доставки по Москве и России по телефонам: (495) 782-28-60, 514-40-42**

**Продажа через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru), [www.orgon.ru](http://www.orgon.ru)**

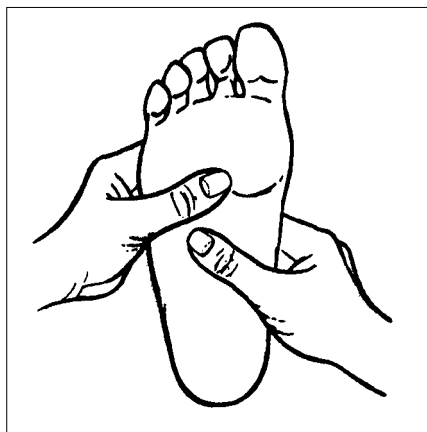
# МАССАЖ СТОП

ВО МНОГИХ странах мира коснуться чьих-либо ног означает выразить глубокое уважение. В Индии ученик касается рукой ног своего учителя, а затем своего лба. По индийским религиозным представлениям ноги Великих святых излучают особую энергию (прану). Согласно йоге, ноги - это распределительный щит. Можно "подключиться" к любой части тела, зная, какой участок подошвы нужно растереть. В ногах - 72.000 нервных окончаний. Надавливая на соответствующие точки, мы стимулируем многие внутренние органы, которые недостижимы для традиционного массажа. Многие доктора, использующие естественные методы, знают о тесной взаимосвязи между ногами и внутренними органами. Например, они могут порекомендовать следующее упражнение для излечения запора: нужно сесть на стул и катать ногами палку или другой округлый кусок дерева в течение нескольких минут ежедневно. Нетрудно понять, как действуют такие упражнения. Большая часть давления направлена на свод подошвы. В своде подошвы расположены точки, которые стимулируют толстую кишку. Здесь находятся также точки, стимулирующие желудок, тонкую кишку, поджелудочную железу, печень, почки, сердце. Простое упражнение и правильное, умеренное питание избавят от запора.

Естественно, массаж стоп не единственный метод, излечивающий навсегда ту или иную болезнь. Но он не причинит вреда. Результаты же этого метода очень эффективны. Единственный способ убедиться в этом - попробовать заняться массажем, который является

неотъемлемой частью системы йогов.

Массаж помогает расслабиться, особенно если массажировать вам ноги будет кто-то другой, а не вы сами. Перед на-



чалом массажа следует лечь на спину, закрыть глаза, положить руки вдоль туловища ладонями вверх и полностью расслабиться. Если вы делаете массаж кому-то, сядьте поудобнее и возьмите ногу двумя руками. Прежде всего разотрите каждую стопу в течение нескольких минут. Это согреет ноги и усилит кровообращение в них. Затем положите одну руку под пятку и придержите ее. Другой рукой согните стопу. Отпустите. Затем возьмите стопу двумя руками, как показано на рисунке. Угол стопы должен находиться против вилки, образованной большим и указательным пальцами. Держите ногу одной рукой, а указательный палец другой руки положите на верх стопы, надавливая во время растирания большим пальцем. Прижмите немного большой палец руки, чтобы создать рычаг, когда будете растирать. Когда ваш палец доберется до верха подошвы, сожмите ее и отпустите вторую руку. Двигайтесь в направлении пятки, массируя в сторону пальцев. Меняйте руки

и массируйте всю подошву. Это основной массаж. Обе ноги массируйте одинаковое время. После этого вы можете разрабатывать точки нажима, которые можно узнать из специальных пособий. Делайте это, надавливая подушечкой большого пальца. Сила нажима должна быть около 6 кг. Меньший нажим будет недостаточен, а больший вызовет боль.

Произведите массаж всех точек на обеих ногах и щиколотках. Уделите особое внимание каждой болезненной точке и нажимайте на них все сильнее и сильнее, чтобы небольшая боль стимулировала орган. Слишком интенсивное воздействие будет вызвать нервное напряжение. В конце массажа возьмите стопу в одну руку и согните ее другой рукой.

Во время массажа рекомендуется обильно смазывать стопы растительным маслом или массажным кремом, йоги предпочитают миндальное или кунжутное масло.

Окончив массаж, энергично потрясите руками и сразу вымойте их горячей и холодной водой - это с точки зрения йогов поможет избавиться от отрицательной энергии. Необходимо помнить: не давите слишком сильно или слишком слабо на стопы и не тяните слишком сильно пальцы ног. Со временем вы выработаете собственную технику массажа.

Массаж стоп - это более, чем только массаж. Это обмен энергией между двумя людьми. Если муж и жена потратят полчаса перед сном, растирая друг друга стопы, они не только будут лучше спать, но будут и лучше понимать друг друга.

*Составитель О.Ю. Борисова*

# Народные Рецепты Укрепления Волос

- При выпадении волос возьмите по щепотке измельченного корневища аира, корня лопуха, цветов ноготков и шишек хмеля. Ноготков и хмеля надо взять чуть меньше, чем аира и лопуха. Перемешайте, полученную смесь измельченных трав заварите 1 л кипятка. Процеженный отвар следует применять для смачивания головы на ночь.
- Против перхоти применяют лимонную воду. Кожуру 4 лимонов варить в течение 15 мин в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивайте волосы этим отваром.
- Против перхоти - залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. пижмы, настоять 2 ч. Процеженным отваром мыть волосы без мыла в течение месяца.
- Против перхоти - добавить к 1 стакану отвара дубовой коры 1 ч. л. меда и все перемешать. За 1 час до мытья головы втирать эту смесь в корни волос.
- Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешать с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда). Полученную смесь втереть в корни вымытых волос и обвязать их махровым полотенцем. Через 30-40 мин промыть волосы теплой водой без мыла. Если волосы очень сухие и ломкие, к кашеце

лука с медом добавить немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла и втереть эту смесь в корни волос за 1 час до мытья (на это время надеть резиновую шапочку и обвязать голову полотенцем). Вымыть волосы теплой водой с мылом или шампунем. Процедуры для укрепления волос взрослым достаточно делать 1 раз в 2-3 недели, детям старше года - 1 раз в 2 месяца, предварительно посоветовавшись с врачом, не повредит ли ребенку такая процедура.

- При выпадении волос 2 раза в неделю мыть голову отваром корня лопуха. Залить 1 стаканом кипятка 15 г корня, держать на малом огне 15 мин, затем настоять 30 мин.
- Для усиления роста волос втирать в кожу волосистой части головы настойку плодов стручкового красного перца. Залить 0,5 л водки 4 стручка, настоять 21 день. Для процедуры достаточно 50 мл настойки.
- Для укрепления волос приготовить 1 л смеси из равных частей 9% уксуса и воды. Положить в нее 100 г крапивы (по 50 г сухих корней и листьев) и варить 30 мин. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивать кожу головы в течение недели.

## Эффективные Препараты «Школы Активного Долголетия»

# Средство от перхоти и стресса в одном флаконе!

## Рецептура № 501

Рецептура №501 показана при состояниях, вызванных стрессом и его последствиях. Она обладает выраженным косметическим эффектом, избавляет от перхоти, неспецифического зуда, улучшает состояние кожи головы. Этот растительный бальзам также улучшает общее состояние при бессоннице, нервном напряжении, головной боли, мигрени, гипертонии 1 и 2 степени, вегето-сосудистой дистонии.

В состав рецептуры №501 входят экстракты пиона, душицы, мяты, валерианы, пустырника, солодки холмовой, шалфея, тысячелистника, чабреца, крапивы, эфирное масло пихты,

облепиховое и репейное масла, бензоаты, терпеноиды.

### Рекомендации по применению

Бальзам втирается небольшими порциями в кожу головы, после чего на 15-20 минут надевается шапочка или наматывается полотенце. Мыть голову после применения бальзама не обязательно. Возможно частое применение бальзама - до 3 раз в день. В случае если при втирании бальзам начинает пениться, что свидетельствует о повышенной кислотности поверхности кожи, рекомендуется увеличить количество втираемого бальзама.

**Рекомендованная розничная цена 109 рублей**

Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042

Товар сертифицирован, сертификат соответствия № РОСС RU.ПК08.В02845



# БЕРЁЗА

(повислая, бородавчатая, белая и пр.)

Дерево высотой до 30 метров из семейства березовых, с белой, гладкой, подобной пергаменту корой, с характерными темными линиями. Всего насчитывается до 120 видов берез. На территории бывшего СССР растет около 65 видов берез, отличающихся друг от друга некоторыми признаками, однако в медицине они используются одинаково. Береза встречается в лесах, на гарях, лесосеках, она растет в диком виде и культивируется как декоративное и озеленительное растение. Медонос. Пчелы любят березовый сок и собирают его даже из березовых опилок. Цветет береза в мае.

В медицине используются: почки, которые собирают в период набухания (март - апрель); листья собирают в начале цветения, березовый сок - ранней весной в самом начале сокодвижения; кора и древесина из свежесрубленных несухостойных деревьев; полученный путем сухой перегонки ветвей березы деготь; изготовленный на основе древесины активированный уголь.

**Химический состав.** В почках найдены эфирное масло до 4-6%, аскорбиновая кислота, сапонины, горечь, дубильные вещества, смола, виноградный сахар. В листьях - эфирное масло (около 0,05%), аскорбиновая кислота (до 2,8%), каротин, никотиновая кислота, гликозиды (8-9%), дубильные вещества (5-9%), сапонины (3%), тритерпеновые спирты, инозит. Почки и листья содержат сапонины, горечи, флавоноиды и обладают фитонцидными свойствами. В коре найден бетуллол, придающий коре белый цвет и предохраняющий от проникновения различных грибов, гликозиды, сапонины, танины (4-15%), эфирные масла. В состав березового сока входят сахара - фруктоза и глюкоза, яблочная кислота, белок и ароматические вещества.

**Действие и применение.** Настой и отвар почек обладают мочегонным, антисептическим, желчегонным свойствами. Некоторые врачи наблюдали значительное увеличение мочеотделения под влиянием этого отвара и резкое уменьшение отеков даже в тех случаях, когда другие сердечные и мо-



чегонные средства не помогли. При назначении отвара из березовых почек следует учитывать возможность раздражения почек смолистыми веществами, поэтому необходимы наблюдение врача, анализы мочи. Настойка из почек используется при лечении острых и хронических форм экземы, при лечении ран, эрозий кожи, пролежней, при раздражении кожи гнойными выделениями и пр.

Настой и отвар из листьев березы применяют как мочегонное средство. Испытания последних лет подтвердили, что под влиянием настоя из листьев значительно возрастает мочеотделение (с 400 мл до 2,5 л), исчезают отеки, уменьшается одышка. Настой из молодых листьев при-

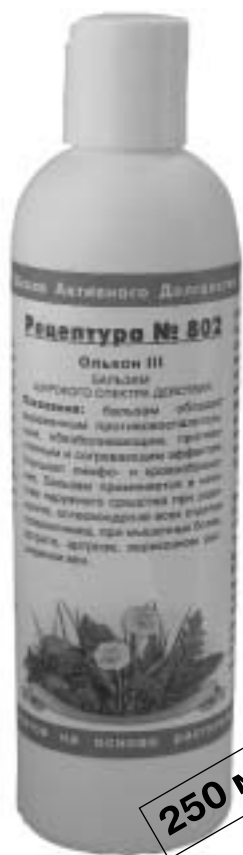
меняют при расстройствах нервной системы как стимулирующее средство, при почечной колике, желтухе и как противовоспалительное и витаминное средство.

В Болгарии листья березы рекомендуются как диуретическое средство при атеросклерозе, заболеваниях почек и ревматизме в виде настоя или отвара. Отвар приготавливают так: 6-8 г листьев заваривают 500 мл кипятка, кипятят 15-20 минут, процеживают и принимают в течение дня. С этой же целью используют и настой из листьев. Более сильным мочегонным действием считают почки березы (3-4 г на 500 мл). Наружно при ревматизме рекомендуются компрессы из смятых свежих листьев, наложенные на область больных суставов, или ванны из отвара листьев.

Активированный березовый уголь "карболен" применяют как адсорбент при отравлении ядами и бактериальными токсинами. Хорошо истолченный в тонкий порошок березовый уголь показан при диспепсии, диспепсии, метеоризме и как спазмолитическое средство.

Березовый деготь, полученный при сухой перегонке коры, обладает бактерицидным действием и входит в состав мази Вишневского, применяемой как ранозаживляющее средство, и мази Вилькинсона, используемой для лечения чесотки, чешуйчатого лишая.





## Болят ноги, мышцы, суставы **ЕСТЬ СРЕДСТВО!**

### **Рецептура №802**

Рецептура №802 обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным и согревающим эффектом. Улучшает лимфо- и кровообращение. Рецептuru №802 применяется в качестве наружного средства при радикулите, остеохондрозе всех отделов позвоночника, при мышечных болях, артрите, артрозе, варикозном расширении вен.

В состав этой рецептуры входят экстракты чабреца, донника белого, коры дуба, хмеля, пиона, солодки холмовой, дягиля, шалфея, мяты, бадана, ромашки, крапивы, мать-и-ма-

чехи, эфирные масла пихты и эвкалипта, облепиховое масло, бензоаты, терпеноиды.

#### **Рекомендации по применению**

При остеохондрозе и варикозном расширении вен рецептuru втирается в кожу небольшими порциями. При болях в суставах и радикулите рекомендуется накладывать на 40-50 минут согревающие компрессы. При профилактике мастопатии рецептuru №802 используют для смачивания и аппликаций без растираний и согревания.

#### **Рекомендованная розничная цена 105 рублей**

**Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042**

*Товар сертифицирован, сертификат соответствия № РОСС RU.ПК08.В05580*

Во Франции березу называют "деревом мудрости". Используют с лечебной целью молодые листья, сок, почки, корень. Некоторые врачи рекомендуют применять листья березы как диуретическое средство при воспалении мочевого пузыря (10-50 г на 1 л кипятка с добавлением 1 г питьевой соды). Почки березы принимают в виде экстракта. Настой из листьев оказывает стимулирующее и успокаивающее действие и рекомендуется при почечной колике и желтухе. Корень - как антиревматическое и противолихорадочное средство. Сок березы используется как полезный и освежающий напиток. В Швеции второй слой древесины употребляют в пищу и готовят из него домашнее пиво. В Германии и Австрии молодые листья березы применяют как хорошее мочегонное и желчегонное средство. В Польше также находят применение молодые листья березы при водянке, как мочегонное и потогонное средство, при воспалении почек и мочевого пузыря, при неврозах и других заболеваниях, в виде настоя из расчета 5 г (столовая ложка) листьев березы на 250 г (стакан) кипятка, томить, процедить и принимать 2 раза в день по 100 г.

В отечественной народной медицине настоем и отваром почек применялся как мочегонное, потогонное, желчегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее средство и при многих других забо-

леваниях. Листьям березы приписывались те же свойства, что и почкам, но в меньшей степени. Наружно ванны из березовых листьев рекомендовались при суставном ревматизме и подагре. При ревматизме также рекомендовались свежие и сухие распаренные листья в виде компрессов и припарок, а настои - при пролежнях, ожогах, при потливости ног. Березовый сок применялся при подагре, артритах, ревматизме, цинге, отеках, анемии после ранения, длительно незаживающих ранах и трофических язвах, при фурункулезе, ангине, как мочегонное и общеукрепляющее средство. Наружно при экземах и для умывания при угрях и прыщах. Кора березы находила применение при лечении золотухи, ран и язв: "чтобы мясо гнилое из язвы выело, то толченую березовую кору надо всыпать в рану гнилую", - записано в старинном русском лечебнике. Березовый деготь использовался для лечения проказы и чесотки. Из почек березы перегонкой добывалось березовое масло, которое применяли при гонорее (триппере). Почки березы находят применение в парфюмерной промышленности, а соки - для приготовления различных напитков.

*Материал подготовил  
фармацевт Ильин В.А.*

**Объясните, что такое астеническое состояние, отчего оно возникает и можно ли его предупредить?**

**П.В. Калинин,  
Московская область**

Астеническим (от греческого *astheneia* - бессилие, слабость) называют состояние психической слабости, для которого характерны раздражительность, нарушение сна, вялость, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению, а иногда и непереносимость громких звуков, яркого света, резких запахов (гиперестезия). Одним из первых проявлений астении не редко становится так называемая усталость, не знающая покоя, то есть сочетание повышенной утомляемости с постоянным стремлением к деятельности, даже во время отдыха. При астеническом состоянии могут наблюдаться головные боли, повышенная сонливость или бессонница.

В основе механизма развития астении лежит истощение функциональных возможностей центральной нервной системы. Астеническое состояние обычно развивается после различных заболеваний, особенно инфекционных, травм головы, любой интоксикации организма, в частности алкогольной. Также астеническое состояние может наблюдаться в начальных стадиях органических заболеваний головного мозга (артериосклероз, энцефалит, прогрессивный паралич и др.), в начальном периоде шизофрении.

Конкретное проявление астенического состояния зависит от основного заболевания, при котором оно наблюдается. Так, при атеросклерозе заметно выражены нарушения памяти и слезливость, при шизофрении - сочетание слабости и раздражительности с вялостью, снижением активности.

Лечение астенического состояния состоит в устранении причины, его вызвавшей, а также в применении общеукрепляющих средств и процедур - глюкоза, витамины, лечебная физкультура и пр.

Чем физически слабее человек, тем легче у него может возникнуть астеническое состояние. Таким людям прежде всего необходимо позаботиться об укреплении организма, всемерном повышении его защитных сил. Немаловажную роль играют в этом правильный, здоровый образ жизни, соблюдение четкого режима труда и отдыха, занятия физкультурой и спортом. Настоятельно советуем также объявить бойкот спиртным напиткам и курению, во всяком случае не злоупотреблять ими.

У тех, кто неуклонно следует этим правилам, быстрее восстанавливаются силы после любого заболевания или травмы, нервная система легче переносит нагрузки и лучше сопротивляется различным неблагоприятным воздействиям.

**Почему возникает икота, является ли она свидетельством какого-либо заболевания в организме?**

**Л.М. Белоцерковская,  
г. Москва**

В основе этого неприятного явления лежит внезапное судорожное сокращение диафрагмы - мышечной перегородки, отделяющей грудную полость от брюшной. Эта мощная мышца играет большую роль в акте дыхания. В норме она сокращается в определенном ритме. Движения ее согласованы со всеми мышцами, обеспечивающими дыхание. Во время икоты нормальный ритм движений диафрагмы нарушается: наряду с правильными ее сокращениями возникают и неправильные, судорожные.

Каждое судорожное сокращение диафрагмы вызывает резкий вдох, который сразу же прерывается быстрым сужением голосовых связок, и вход в трахею закрывается. Устремившийся в легкие воздух приводит в колебание замкнутые голосовые связки, и тогда возникает характерный звук.

Кратковременной, случайной икоте не следует придавать значения. Она может появиться у совершенно здоровых людей в результа-

те переедания, алкогольного опьянения, а иногда и без всякой видимой причины. У маленьких детей она иногда наступает после общего охлаждения тела.

Замечено, что нередко икота бывает следствием перевозбуждения, психической травмы, особенно у нервных людей, страдающих тем или иным видом невроза. Иногда икотой заканчивается длительный смех. Во всех этих случаях сигналы, поступающие в центральную нервную систему, создают очаги возбуждения, которые приводят к изменениям в работе дыхательного центра.

Если икота становится упорной и длительной, рекомендуется обратиться к врачу, потому что такая икота может быть связана с каким-либо заболеванием, вызывающим раздражения диафрагмального нерва или самой диафрагмы.

Упорная, мучительная икота иногда свидетельствует о заболевании головного или спинного мозга. Возникает она и в тех случаях, когда непосредственно на диафрагму и диафрагмальный нерв действуют раздражения, вызванные патологическими процессами во внутренних органах.

А так называемая рефлекторная икота появляется вследствие раздражения периферических веточек блуждающего нерва. Далее возбуждение поступает в ствол головного мозга, а оттуда нервный импульс распространяется на диафрагмальный нерв, вызывая сокращение грудобрюшной перегородки. Это случается, например, при уремии, сахарном диабете, различных заболеваниях желудка и кишечника, а также при ранениях живота.

Следовательно, икота может быть не только неприятным явлением, но и признаком различных, порой довольно тяжелых, заболеваний. В таких случаях требуется специальное лечение в зависимости от причины, вызывающей икоту.

*На Ваши вопросы отвечала врач  
Изабелла Андреева*

**Уважаемые читатели ЗСК!**

**Присылайте нам свои вопросы: Наш почтовый адрес: 119435, Москва, а/я 33, ЗСК**

## ПРИГЛАШЕНИЕ

В рамках дней здоровья на ВВЦ приглашаем посетить выставку

### «ЗАБЫТЫЕ ТРАДИЦИИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ»

На выставке будут представлены разделы:

- **Правильное питание — здоровое питание;**
- **Роль БАДов в поддержании здоровья человека;**
- **Приборы исцеления;**
- **Школы и центры народной медицины;**
- **Издательства духовной и изотерической литературы**

Место и время проведения: Москва, ВВЦ, павильон №70 («Москва»), 1-4 июня 2006 года  
Вход свободный, дополнительная информация по телефонам: 658-9561, т/ф 654-6147

#### ТАК ЛЕЧИЛИ 150 ЛЕТ НАЗАД

#### **БОЛЕЗНЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ**

Все наше тело подвержено иногда, так же, как и ноги, болезненной потливости. Один господин из высшего общества потел по ночам так сильно, что к утру матрас, простыня и подушка становились совершенно мокрыми. Кроме того, несмотря на величайшие предосторожности и укутывание, он зимой постоянно болел катарамми. Запах от его одежды исходил ужасный, даже на значительном расстоянии. Поистине тяжелое испытание, неприятная болезнь! Быстро излечить ее, конечно, нельзя, сначала нужно постепенно укрепить организм, ослабленный непрерывным потением, и удалить из тела больные соки. Но при известном терпении можно достигнуть полного излечения, как это и произошло с этим пациентом.

Как же надо поступить? Три раза в неделю - испанский плащ: если днем некогда, можно надевать его ночью, вместо ночной рубахи, часа на 1,5-2. Два-три раза в неделю - полные обмывания, а если пациент страдает бессонницей, то полезно производить их два раза ночью, встав с постели. Во время потения обмывания нужно производить сильно, но быстро, и потом, не вытираясь, укрыться хорошенько и лечь. Кровать не должна стоять в очень холодной комнате. Начинать лечение всегда следует с испанского плаща!

Потом, даже после выздоровления, хорошо применять его раз в неделю, так же, как и полные обливания. Не надо пугаться несколько неприятного начала - даже собачонка визжит и барахтается, когда ее в первый раз бросают в воду! А потом научается отлично плавать!

#### **ПОТЕНИЕ НОГ**

"Потные ноги - настоящее несчастье, преследующее меня постоянно", - так жалуются очень многие. "Что же это такое, - спрашивают они, -

сначала холод в ногах, потом жжение, колики и вечно этот ужасный запах?"

Это действительно большое несчастье, но еще большие несчастья причиняет устраненный ножной пот. Я знавал одного пациента, которому советовали против ножного пота держать 2 раза в день ноги в холодной воде; пот, действительно, прекратился. Но что же было потом? Опасная и тяжкая болезнь заменила собой потение ног! Да иначе и быть не могло - если хочешь выгнать лису из логовища, не должно закрывать ей выходы!

Ножной пот - это выделение испорченных соков, заражающих и гноящих сосуды; отсюда и противный запах, гонящий всех и каждого от больного.

Как же тут поступить? Нужно растворить, извлечь и удалить из тела дурные и гниющие соки, где бы они ни находились; затем нужно укрепить и излечить кожу и сосуды, пострадавшие от гнилости этих соков.

Лучше всего для этого делать обертывания ног плотно, смоченным в отваре сенной трухи или сосновых ветвей. Эти компрессы или обертывания извлекают болезненные соки, укрепляют и исцеляют. В продолжение 19 дней следует сделать 5-6 таких обертываний; затем 2 недели ежедневно принимать в течение 10 минут теплую ножную ванну до икр, с трехкратной переменной и холодные обливания (1 минута). Для полноты лечения - 1 ночное обертывание или 1 ножная ванна ежедневно.

Очень полезно против ножного пота ходить босиком по мокрой траве или, по крайней мере, перед сном - по комнате. Свежий воздух, обдувая ноги, свободные от носков и ботинок, оказывает превосходное и укрепляющее действие. Дело мастера боится!

*Из книги известного во второй половине XIX века  
лекаря из Замоскворечья Матвея Просвирина*

Рецепт Номера

## ХЛЕБНЫЕ СУПЫ

**для домашнего приготовления**

Черствый хлеб во многих странах применяют для приготовления всевозможных супов.

Самый простой из них - хлебный суп, который испокон веков варили в России крестьяне. Сухие хлебные корки поджаривают на сливочном масле или маргарине вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки и нарезанным репчатым луком, перекладывают смесь в кастрюлю, заливают водой, солят и доводят до кипения; при непрерывном помешивании добавляют растертое яйцо и кипятят 2-3 минуты.

В Словакии большой популярностью пользуется хлебный суп со сметаной. Ржаной хлеб нарезают ломтиками, заливают горячей водой, варят, затем протирают через дуршлаг, солят, добавляют сливочное масло, заправляют сметаной, яичными желтками и мукой. Варят такой суп на мясном бульоне или на воде. В готовый суп добавляют кусочки ветчины или колбасы.

Очень вкусный хлебный суп можно получить, используя рецепты старинной испанской кухни. Тонкие ломтики пшеничного хлеба поджаривают в духовке. Режут кружочками колбасу и кладут в кастрюлю с ломтиками поджаренного хлеба, наливают в кастрюлю бульон и варят на слабом огне 10-15 минут. Перед подачей на стол выпускают в каждую тарелку по одному сырому яйцу и заливают кипящим супом.

Эстонцы готовят бульон с фрикадельками из хлеба и мяса, венгры такие бульоны подают с фрикадельками из черствого хлеба и печени, немцы - с клецками, основа которых - черствые пшеничные булки.

# Товары Почтой

## Уважаемые читатели ЗСК!

Если у вас возникла необходимость в товарах для здоровья, представленных на страницах нашего издания, вы можете заказать их по почте наложенным платежом. Указанные цены окончательные, включают доставку и почтовые сборы. Оплата производится на почте при получении товара.

### **Антипаразитарные препараты**

- Рецепт № 901 (60 капсул) - 370 рублей.
- Рецепт № 902 (60 капсул) - 370 рублей.
- Рецепт № 1101 (60 капсул) - 370 рублей.
- Антипаразитарный набор /PN№901 (1 банка)+PN№902 (1 банка)+PN№1101(1 банка)/ - 1010 рублей.

### **Артериальное давление нормализация**

- Скобчатый аппликатор KB-100 (10x20 см, пластмассовая основа, скобы нерж. сталь) - 170 рублей
- Скобчатый аппликатор KB-100P (10x20 см, резиновая основа, посеребренные скобы) - 410 рублей.

### **Боли в спине, радикулит**

- Рецепт №802 - 140 рублей
- Скобчатый аппликатор KB-400 (20x40 см, пластмассовая основа, скобы нерж. сталь) - 605 рублей.
- Скобчатый аппликатор KB-400C (20x40 см, пластмассовая основа, посеребренные скобы) - 945 рублей
- Скобчатый аппликатор KB-400P (20x40 см, резиновая основа, посеребренные скобы) - 1620 рублей.

### **Печень нормализация работы**

- Рецепт №301 - 270 рублей.

### **Заказы принимаются:**

- По почте 119435, Москва, а/я 33, ЗСК
- По телефонам: (495) 782-2860, 514-4042
- Через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru)

## **Уважаемые читатели ЗСК!**

Принимайте советы других читателей после тщательного анализа состояния собственного организма или консультации с лечащим врачом.

Самостоятельно следуя той или иной рекомендации,

Вы берете на себя полную ответственность за состояние собственного здоровья.

**Ждем Ваших писем!**

**119435, Москва, а/я 33, главному редактору ЗСК Борисову А.В.**

«Здоровье. Сила. Красота» - информационное издание. Цена свободная. Рег. свид. ПИ № 77-11743.

Гл. редактор Борисов А.В. Телефон редакции 514-40-42. Издатель: ООО «Школа Активного Долголетия», 105005, Москва, Посланников пер., д. 3, стр. 1.

Подписано в печать 17.05.06. Отпечатано ООО «Красногорская Типография». Тираж \_\_\_\_\_. Заказ \_\_\_\_\_