

## Самый легкий способ печения межреберной невралгии



Очень простой рецепт многим помог навсегда избавиться от этого заболевания. Улучшение наступает обычно уже после первой процедуры.

► Соединить в равных пропорциях йод с глицерином (продается в аптеке), хорошо встряхнуть бутылочку (она должна быть из темного стекла) и ватным тампоном, смоченным в этой смеси, смазать спину и всю больную область, кроме позвоночника. Втирать не надо, просто смазать.

► Затем надеть х/б белье (тепло не укрываться!) и лечь спать.

► Потребуется 15 процедур, причем делать их надо через день (на ночь). Обязательно пройдите весь курс. Этот рецепт хорошо помогает и при обычном радикулите, миозите, ушибах.

## Как избавиться от боли в области шеи

Простая гимнастика, которая творит чудеса!

1. Достань кончиком языка подбородок 30 раз. Это упражнение не только поможет тебе потренировать шейные мышцы, но и от храпа избавит. Самая главная причина, по которой человек начинает храпеть, — припухлость корня языка, она исчезает после такого упражнения.

2. Выдвини нижнюю челюсть вперед, верни в исходное положение. Повтори 15 раз.

3. Легко ударяй ребрами обеих рук по подбородочной мышце с двух сторон.

4. Сожми левую руку в кулак, правой рукой накрой его. Надавливай этим кулаком на место под подбородком, как бы сминая, вдавливая мышцу внутрь.

5. Сделай самомассаж вдоль подбородочной и шейной мышцы, хорошо надавливая пальцами на беспокоящие тебя места.

6. Сделай массаж двумя пальцами вдоль линии шеи, слегка оттягивая кожу. Это упражнение снижает кровяное давление, снимает головную боль. Такая гимнастика поможет тебе сразу почувствовать себя бодрее. Оторвись от монитора и попробуй сделать любые три упражнения из вышеперечисленных. Прислушайся, какие ощущения они вызвали у тебя.

## КОГДА ОРГАНИЗМ ПРОСИТ О ПОМОЩИ

Человеческий организм устроен абсолютно удивительным образом. Одновременно в нас происходит немалое количество процессов. И если случается сбой, то мы обязательно чувствуем что-то необычное. Однако многие из нас оставляют это без внимания. Но ведь всегда лучше устранить проблему в самом ее начале, чем потом бороться с различными осложнениями! Итак, давайте узнаем, что же значат некоторые сигналы нашего организма.



**Сухость кожи.** Твоему организму не хватает витамина Е. Для восполнения запасов включи в свой рацион орехи, жирную рыбу и растительные масла.

**Ломкость волос и ногтей.** Эти симптомы говорят о дефиците витаминов группы В и кальция. Много их в пророщенных зернах, цельнозерновых кашах, цельном хлебе.

**Кровоточивость десен.** В организме наблюдается недостаток витамина С. Он содержится в луке, чесноке, фруктах и овощах. Также можно попить настой шиповника или отвар сосновой хвои.

**Плохой сон и раздражительность.** Говорит о дефиците магния и калия. Эти микроэлементы содержатся в кураге, абрикосовой пастиле, черносливе и свекле.

**Судороги по ночам.** Также говорят о недостатке магния и калия.

**Гусиная кожа на локтях.** Это явный симптом недостатка витаминов С и А. Они есть во всех овощах и фруктах оранжевого цвета: моркови, тыкве, помидорах, абрикосах, кураге.

**Хочется соленого.** В организме поселилась инфекция либо обострились воспалительные процессы, прежде всего в мочеполовой системе.

**Хочется сладкого.** Возможно, у тебя нервное истощение и нужна быстрая энергетическая подпитка — глюкоза. В таком случае лучше употреблять мед или горький шоколад, чтобы не возникали проблемы с желудочно-кишечным трактом.

**Хочется пресной пищи.** Этот симптом может говорить о гастритах или проблемах с печенью. Пресная пища поможет снять спазмы и успокоит желудок.

**Еда кажется пресной.** Возможно, у тебя депрессия. Хочется погрызть семечек. Твоему организму не хватает антиоксидантов.

**Хочется кислого.** Организм сам требует эти продукты, так как ему необходима стимуляция печени или желчного пузыря. Включи в рацион лимон, клюкву.

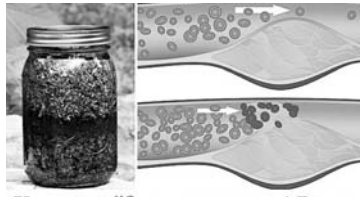
**Хочется горького.** У тебя проблемы с желудочно-кишечным трактом. Здесь подойдет очень мягкая очистка организма.

**Хочется острого.** Острая пища стимулирует пищеварение, но ее нужно употреблять в очень разумных количествах и не на голодный желудок.

**Тянет на морепродукты.** Скорее всего, речь идет о недостатке йода в организме.

## Укроп, мед и валериана!

Всего 1 столовая ложка поможет вашим сосудам.



К сожалению, наши кровеносные сосуды имеют свойство загрязняться. Они накапливают на своих стенках отложения неорганических солей, что в дальнейшем является причиной развития атеросклероза, нарушения кровообращения, повышенного давления и варикоза. Поэтому рекомендуется регулярно проводить курс очищения кровеносной системы. Есть проверенный метод очищения сосудов в домашних условиях

**ИНГРЕДИЕНТЫ.** 100 г семян укропа, 2 ст. л. молотого корня валерианы, 2 л кипятка, 2 ст. л. меда.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ.** Смешай семена укропа и молотый корень валерианы, затем залей смесь кипятком. Когда настой остынет до 40 градусов, добавь 2 столовые ложки меда. Перелей настой в банку, хорошенько укутай и дай настояться ровно 1 день. Употреблять средство для очищения сосудов следует по 1 столовой ложке за полчаса до еды. Курс лечения 20 дней, затем нужно сделать перерыв на 10 дней. После перерыва необходимо повторить курс еще раз.

## Домашний щербет

Вам понадобится:  
● 0,5 л. — сметаны (жирность не имеет большого значения) ● 1 кг. — сахара ● 200 г — сгущенного молока (не вареного) или патоки ● орехи — 500 г (любые, на ваш вкус) ● ванилин — 2 пакетика и щепотка соли.

**Приготовление:**  
Подготовим орешки. Предварительно их надо поджарить (можно в микроволновке). В эмалированную емкость положить сахар, сметану, соль и перемешать, затем поставить на средний огонь и варить, постоянно помешивая, до золотистого цвета (т.е как начнет темнеть), положить сгущенное молоко и орешки, не прекращая помешивать. Варить до того цвета, который вас больше устроит. Ванилин добавляем в конце варки и разливаем по силиконовым формочкам или в любую сковороду или блюдо, смазанное подсолнечным маслом.

Приятного вам чаепития!

## Нескучная грудка

(куриная грудка с сыром в сухарях).  
**Ингредиенты:** ● Куриная грудка — 1 шт.  
● Сыр ● Травки сухие ● Соль — по вкусу  
● Яйцо — 1 шт. ● Мука ● Красный перец молотый — по вкусу

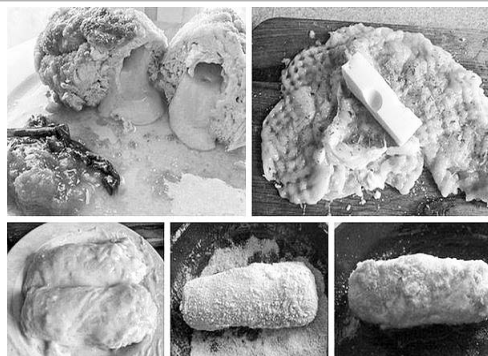
**Для панировки:** сухарно-сахарная смесь — соотношение 4:1

**Приготовление:**

1. Грудки отбить, положив их в пленку или кулек.

2. Посолить, посыпать любимыми травами. Завернуть сыр в грудку. Сделать тесто средней густоты из яйца, муки и молотого перца и смочить очень хорошо грудку в этом кляре.

3. Обваливать в сухарно-сахарной смеси. Обжарить со всех сторон. Подлить водички и тушить минут 15 под крышкой. В процессе готовки можно положить кусочки помидорчика без шкурки и зелень. Они впитают в себя и сладость, и остроту, а сами отдадут ароматы и запахи.



## Проблема № 1. Плоды червивые

**Причина.** Желтый сливовый пилильщик. Именно из-за этого вредителя чаще всего осыпаются недозревшие сливы. Внутри у них непременно обнаружатся желтовато-белые червячки — личинки пилильщика.

**Когда появляется.**

Весной личинки окукливаются. За 5 дней до цветения сливы из куколок выходят взрослые насекомые. Они откладывают яйца в бутоны. Личинки проникают в завязь, развиваются вместе с плодом, а в июле выбираются наружу и зарываются на зимовку в почву под деревьями.

**Меры борьбы.** Сейчас важно собирать всю падалицу, пока червячки не выбрались наружу. И увозить как можно дальше от участка. Осенью в приствольных кругах надо перекопать почву — личинки окажутся на поверхности и замерзнут. Будущей весной до цветения, в период лёта насекомых, сливу надо будет опрыскнуть 0,2 - 0,3-процентным карбофосом. А после цветения опрыскивание повторить.

## Проблема № 2. Концы побегов сохнут.

**Причина.** Серая гниль, она же монилиоз, она же монилиальный ожог. Это одно из самых распространенных заболеваний сливы. У пораженных растений листья и побеги приобретают вид, словно их опалили огнем.

**Когда появляется.** Возбудитель болезни зимует на пораженных плодах и побегах, а дей-



БОЛЕЕТ СЛИВА?  
КАК НЕ ОСТАТЬСЯ  
БЕЗ УРОЖАЯ

ствовать начинает рано весной. Особенно, если погода стоит дождливая. Сначала грибок поражает листья и побеги, после чего они засыхают. А затем перекидываются на плоды — они буреют, становятся мягкими, засыхают и часто висят на ветках до самой осени.

**Меры борьбы.** Как и в случае с пилильщиком, важно собирать гнилые плоды. И не только с земли — с веток тоже! Засохшие концы побегов надо обязательно обрезать, прихватив немного здоровой древесины. А затем все это сжечь! Осенью, после листопада, перекопать приствольные круги. И, конечно же, снять с веток все засохшие и гнилые плоды. Весной, перед началом цветения, деревья нужно

будет опрыскать хлорокисью меди (ХОМ): 40 г порошка на 5 л воды. Этого объема хватит ровно на одно взрослое дерево. Вторую обработку делают сразу после цветения — тем же препаратом в той же концентрации. Вместо ХОМ можно использовать 1-процентную бордоскую жидкость. Обработку проводят также 2 раза: до цветения и сразу после.

## Проблема № 3. На стволах подтеки смолы.

**Причина.** Их несколько. Чаще всего камедь (именно так правильно называется смола) образуется в местах повреждений коры в результате солнечных ожогов и морозобоин. Иногда истечение смолы вызывают вредители и болезни или неблагоприятные условия: избыток в почве влаги и азота, тяжелые, кислые и заплывающие почвы. В пропитанной камедью коре поселяются бактерии, которые могут вызвать рак ствола и ветвей.

**Когда появляется.** Как правило, весной, в момент активного сокодвижения. Но может и летом, если, например, вы повредили дерево или в нем завелись вредители.

**Меры борьбы.** Первым делом камедь надо аккуратно счистить ножом, а раны немедленно продезинфицировать 1-процентным раствором медного купороса и замазать садовым варом. Многие садоводы после удаления камеди натирают раны листьями конского щавеля 2-3 раза с интервалом 5-10 минут. А затем замазывают садовым варом. А вообще, чтобы деревья не истекали смолой, им нужно обеспечить хорошие условия и грамотный уход: правильно подбирать участок, осенью белить стволы и не допускать радикальной обрезки.

**КСТАТИ** Эти же вредители и болезни встречаются и у вишни. Лечить ее надо так же, как и сливу.