

## За пять тысячелетий до нашей эры

Рецепт древнейшего гомеопатического средства найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно – четвертым – пятым тысячелетиями до нашей эры.

**Назначение:** очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение.

При точном лечении омолаживается весь организм.

**Приготовление:** тщательно промыть и очистить 350 граммов чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 граммов этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, добавить 200 граммов 96%-ного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через два-три дня можно начинать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1.4 стакана).

Пить за 15–20 минут до еды, до полного использования.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	2 капли	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	14 капель	13 капель
7-й день	12 капель	11 капель	10 капель
8-й день	9 капель	8 капель	7 капель
9-й день	6 капель	5 капель	4 капли
10-й день	3 капли	2 капли	1 капля
11-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Повторный курс лечения не раньше, чем через 6 лет.

## Невероятно горько, но чрезвычайно эффективно

5 грецких орехов со скорлупой, 1 ст. л. ячменя, 1 ст. л. овса, 1 ст. л. исландского мха, 3 желудя, 1 л кипятка, 2 листа алоэ по 2 см длиной.

Орехи истолочь вместе со скорлупой, измельчить желуды, добавить мох, ячмень и овес и залить все кипятком. Поставить на огонь и варить 20 минут, затем остудить и процедить.

За 20 минут до каждого приема пищи нужно тщательно пережевывать два листа алоэ. Честно предупреждаем: это невероятно горько, но зато цвет лица будет просто великолепный. Через 10 минут после то как вы съели алоэ, выпейте 75 г уже готового отвара.



Очень полезно проводить разгрузочные дни. Вспомните, какую легкость вы испытываете летом, когда почти все ваше меню состоит из фруктов и овощей, так почему бы не доставлять организму такую радость почаще? Делайте себе фруктовые уик-энды хотя бы изредка. Ешьте в эти дни только фрукты и запивайте их минеральной водой без газа они выведут из вашего организма шлаки, ваше пищеварение улучшится, а фигуру легче будет поддерживать в тех рамках, которых вы хотите.

Вот я, например, "разгружаюсь" ежемесячно.

Марфуша

Вы можете бранить женщин, изменять им, даже разорять их - и они простят вас; но если вы затронете их наружность - они возненавидят вас навеки.

П. Кок

## Сельдерей и яблочко – полезная парочка

Пропустить сельдерей через мясорубку, отжать сок через марлю. Пропустить яблоки через соковыжималку. Смешать сок сельдерея с яблочным в пропорции 1:1 пить утром и натощак.

Сельдерей содержит огромное количество витамина С – в 1,5 раза больше, чем лимон, а это о чем-то говорит. Причем витамином С ресурсы этого растения не ограничиваются. В нем еще можно найти витамины В1, В2, Е, РР, провитамин А, соли кальция, фосфора, натрия, калия и это далеко не все...

Сельдерей улучшит ваше пищеварение, благотворно повлияет на печень, почки и мочевой пузырь. К тому же сельдерей очень положительно влияет на нервную систему, что так важно в нашей нынешней непростой жизни.

