

ЛАМАРА БГАНБА



РЕЦЕПТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ



**ЛАМАРА РЕШОВНА
БГАНБА**



**РЕЦЕПТЫ
ИСЦЕЛЕНИЯ**

Сухум
2010

УДК - 615.1. /4.

ББК – 52.8

Б – 34.

Бганба Л.Р. Рецепты исцеления. Сухум. 2010. 67 с.

В книге автор – профессиональный фармацевт - делится своими профессиональными знаниями и навыками. В ней содержится много ценных рекомендаций, сохранения и поддержания здоровья.

Предназначена для широкого круга читателей.

© Бганба Л.Р. - 2010.

РЕЦЕПТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ

Арбуз является ценным диетическим продуктом, регулирует кислотно-щелочное равновесие и водно-солевой обмен, нормализует работу кишечника, способствует выделению холестерина из организма, обладает мочегонным эффектом. В сезон рекомендуется съедать в сутки около одного килограмма мякоти арбуза.

Атеросклероз (квас). Три свеклы почистить, порезать кружочками и положить на дно трехлитровой банки, добавить один стакан сахара. Закваска - одна столовая ложка сметаны, затем долить до полного объема теплой кипяченой водой и поставить на две недели, затем процедить и принимать 100 - 150 граммов 2-3 раза в день.

Бананы (для обмена веществ, снижения веса). Промыть кожуру, порезать, завернуть в марлевую салфетку и положить в литровую банку. Добавить 100 граммов сахара, одну чайную или десертную ложку сметаны и кипяченую воду до верха и все перемешать. Плотнo закрыть марлей и поставить на две недели. Принимать по 100 граммов 1 раза в день.

Барвинок – гипотензивно успокаивает.

Белое вино – позитивно влияет на дыхательную систему и кишечник (вино только хорошего качества полезно).

Боярышник – сердечно-сосудистое средство.

Вишневый чай помогает кишечнику. При атонии и хроническом колите полезен чай из веточек вишни, после цветения. Помыть, посушить и хранить в бумажном пакете. Заваривать как чай: 1 столовую ложку на 100 миллиграммов кипятка. Пить только свежим.

Все лечебные средства из грецкого ореха, принимаемые внутрь, увеличивают свертываемость крови. Не рекомендуется при тромбофлебите.

Вскипятить стакан свежего молока с двумя сушеными плодами инжира. Пить 2 раза в день после еды по стакану в горячем виде.

Вместо кофе: 1 стакан мятного чая с лимоном и с медом быстро вернет вам силу (пить в горячем виде).

Волосы становятся очень живыми. 1 столовую ложку меда подогреть и втирать в кожу головы, оставить на 20 минут, укутав голову, чтобы держалось тепло. Затем смыть теплой водой (без мыла).

Герань – обладает бактерицидным действием, от уменьшения облучения, ставят рядом с телевизором, а для очищения воздуха - в спальне.

Герань (при варикозном расширении вен) – листья нарезать, залить неочищенным подсолнечным маслом и настаивать 21 день, затем процедить и смазывать сосуды и вены ног.

Гипертония (для снижения артериального давления). Монету из красной меди, выпущенную до 1961 года, нагреть на газовой плите и медленно опустить в стакан с водой. Когда монета остынет, средство готово. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10-15 минут до приема пищи. Во время лечения алкоголь исключить. Курс до стабилизации давления. Хранить в прохладном месте, пить в теплом виде до 40 граду-сов.

Горчично-медовые лепешки при бронхите. Смешать 1 столовую ложку уксуса с водкой, горчицей медом и 3 столовых ложек растительного масла, добавить муку. Слепить лепешки, положить на ночь, на грудь (но не на сердце), на область лопатки, положить сверху целлофан, вату забинтовать и держать всю ночь.

Глина (косметическая маска). Смешать со светлой глиной несколько капель лимона, нанести на лицо и держать 20 минут (питает и отбеливает кожу).

Глицин. При гипертоническом атеросклерозе - глав-ном факторе инсульта, при ишемической болезни сердца надо регулярно принимать глицин 3 раза в день по 1 таблетки под язык в течение 1 месяца, пере-рыв 2-3 недели, затем повторить. При кризисе при-нимать 10 таблеток под язык.

Губы при растрескивании. 1 чайную ложку сока алоэ (густой) смешать с 1 чайной ложкой меда и вти-рать в губы.

Дважды в год можно лечиться йодом. На ночь по-лезно наносить йодовую сетку на пятки и обводить

кружочек вокруг щиколотки. Если утром видны толь-ко полоски йода, значит, процедура закончена. При недомогании или плохом самочувствии наносить на спину йодовую сетку. При отсутствии заболевания щитовидной железы, можно смазывать пятки полно-стью йодом, затем надеть носки. Курс продолжать пока йод не перестанет впитываться.

Диета для глаз. 1 морковь с 1 столовой ложки подсолнечного (нерафинированного) масла, с петрушкой, и сельдереем.

Дисбактериоз. 1 столовую ложку проросшей пшеницы смешать с 1 столовой ложкой меда. Пить утром 2-3 столовые ложки. Пшеницу промыть и положить в мокрую марлю близко к теплу. Когда все начинает прорасти, можно есть. 100 граммов прополиса на 100 миллиграммов воды (кипятить в течение 1 часа на водяной бане), процедить и пить по 30 - 40 миллиграммов. Утром пить 1 стакан любой минеральной воды, с 1 столовой ложкой меда, с ½ столовой ложки лимонного сока, с 1 чайной ложкой яблочного уксуса. Помогает также сок из ягод черники или черной смородины.

Для дюбажа. Смешать 1 столовую ложку яблочного уксуса, с 1 столовой ложкой льняного масла, 1 столовой ложкой меда, выпить натощак. 1 столовую ложку яблочного уксуса пить натощак для переваривания пищи. Чернослив, черника, вишня - антиоксиданты, достаточно употреблять горсточку в день.

Для иммунитета и восстановления организма.

Прополисная вода. 10 граммов размельчить, добавить 200 миллиграммов 70 процентной водой, взболтать хорошо. Принимать по 2 столовой ложки за 30 минут до еды 3 раза (2 месяца).

Для очищения крови. 1 чайную ложку Тавалки (трав) залить кипятком и пить.

Для очищения организма. Полстакана морковного сока, полстакана яблочного сока, 1 столовую ложку проросшей пшеницы (размельчить) смешать. Полученную кашу (кисель) пить. 1 литр воды налить в кастрюлю, положить 1 луковицу целиком – пастернак размять и прокипятить 5 минут, вынуть луковицу, добавить 1,5 стакана гречки, варить до готовности, затем добавить зелень и оливковое масло 1 столовую ложку.

Для похудения. Держась за дверные ручки или плотно прикрепленную перекладину и начинать делать 20 приседаний, дойти до 500 приседаний в последующем. При этом начинает худеть талия (женская должна быть 80 сантиметров, мужская - 90 сантиметров).

Для сосудов: 1) Фасоль любую пожарить на сковороде, смолоть 1 столовую ложку на 1 стакан холодной воды, вскипятить 5 минут. Пить в течение 1 месяца, перерыв 2 недели, затем пить еще месяц.

2) 150 миллилитров воды, 1 чайная ложка чая листового, залить кипятком, настоять, остудить, процедить, добавить 100 миллилитров яблочного

уксуса, 100 миллилитров спирта и делать компресс или растирание ног (вены).

Для профилактики ревматизма. 1 столовую ложку измельченной коры черемухи заварить в стакане ки-пятка. Настаивать 1 час, процедить, принимать пол-стакана 3 раза. Курс 2 недели (принимать 1-й курс в сентябре, 2-й курс в начале апреля).

Для очищения кишечника и крови. Утром натощак пить: в 1 стакан воды выжать с пол лимоном, 1 чайной или десертной ложкой меда, с ½ чайной ложкой сеннаде натощак (по выходным) 2 раза в неделю.

Для того, чтобы уровень сахара не повышался, пейте настой из листьев манжетки: 4 чайных ложек сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 4 часа. Принимать 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Для профилактики заболеваний сердца необходимо принимать всего 2 столовой ложки оливкового масла в день (с пищей или без). Также рекомендуется регулярно съедать до еды несколько маслин, это улучшает работу желудка, кишечника и печени. Чаще балуйте себя салатом, заправленным именно оливко-вым маслом. Доказано, что оливковое масло снижает в крови концентрацию вредного холестерина, а по-лезного - повышает.

Для улучшения обмена веществ и восстановления организма очень хорошо использовать поморпчели-ный (мертвых пчел), который следует просушить, просеять,

взять 1 столовую ложку подсушенного по-моря, добавить 500 миллилитров воды и кипятить до 10 минут. Настоять, процедить и пить полстакана 3 раза в день.

Для профилактического лечения атеросклероза принимать кукурузное масло. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Для уменьшения кислотности помогает каша из тыквы на молоке и воде, взятых в пропорции 1 к 2.

Донник – антикоагулянт, успокаивает, повышает свертываемость крови.

Дыня. Очень полезное лекарство для мочеполовой системы, успешно избавит вас от отеков и проблем с почками. Очень полезно заменить в сезон 1 прием пищи на 600 граммов дыни. Есть ее нужно отдельно от каких-либо других продуктов (можно заменить обедом).

Желчегонное, снижает холестерин. 1 чайную ложку полыни на стакан кипятка, настоять и пить ½ стакана.

Желчегонный состав. На пол-литра меда добавить 2 столовые ложки корицы, настоять. Принимать до еды за полчаса.

Желчегонное (камневыводящее). Сок 1 редьки с кожурой (хорошо промыть), настоять 3 дня, затем этот сок перемешивают с медом в равных количествах 1 : 1 (100+100).

Желчегонное средство - грейпфрутовый сок.

Заболевания желудочно-кишечного тракта.

100 грамма помора пчел, смешать с 250 миллиграммами водки, настаивать в течение 2 недель. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

Серо-голубую глину развести до сметанообразной консистенции, положить эту смесь в льняной ткани наравне с шейей. Затем этим компрессом шею закутать. Можно держать полчаса.

Компресс из 70 граммов тертой моркови на полчаса, можно чередовать с глиной. Также благотворно влияет на щитовидку кулон из чеснока - один зубчик чеснока подвязать на шнурке, надеть на шею на сутки и более.

Заболевания почек и отеки сердечно-сосудистые и почечные. Семечки тыквы, арбузные, огуречные, топинамбур, боярышник, семена болгарского перца, шиповник. Все ингредиенты взять в равном количестве (т.е. 1 столовую ложку), пропустить через кофемолку, сделать порошок. Принимать в сухом виде: 1 чайную ложку состава, добавить плоды рябины (если есть) и 1 чайную ложку меда. Принимать 1 раз в день натошак утром. Этот состав очень благотворно влияет на почки и сердце (особенно при отеках).

Зарядка при отложении солей в суставах. Вращать плечами вперед, назад, массировать руки. Вращающие движения рук назад, вперед левое плечо, затем правое. Сесть на стул, ноги расставить, не опуская головы, опустить руки вниз, затем вдох и выдох.

Зеленый чай лучше пить с молоком, так как вымываются соли.

Зоб, артрит, ревматизм, иммунитет. Спелые ягоды бузины размешать 1:1 с сахаром и пить по 1 чайной ложке.

Зубы (отбеливание). 5 капель перекиси водорода 3 % добавить по щепотке соли и соды. Все перемешать и пальцами втирать в зубы. Это можно делать 1 раз в месяц или 3 месяца.

Имбирный чай – на 1 литр пол чайной ложки молотого имбиря. Для нормализации пищеварения пить перед едой полстакана.

Ишемическая болезнь сердца. Полезен мед с чесноком. Полкилограмма чеснока натереть на терке, добавить 700 граммов жидкого меда, перемешать, настаивать 2 недели в прохладном месте. Принимать 1 столовую ложку 3 раза в день, за 40 минут до еды 2 месяца.

Как быстро сбить температуру. 1 часть водки, соединить с 1 частью яблочного уксуса. Этой смесью, пропитывают шерстяные носки, отжимают и надевают на ноги больного.

Как определить качество меда. В мед добавить большое количество лимона. Если меняет цвет, тонечистый. К меду из акации добавить несколько капель 5 % йода (цвет не должен меняться). На хлеб положить кусок густого меда. Если мед хороший, он скатывается с хлеба, не промокая.

Календулу заварить, как чай, также заварить ромашку, процедить и этим отваром заварить овсянку. Есть при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Картофельный сок при язвенной болезни. Принимать также капустный сок (при отсутствии заболевания поджелудочной железы или почек).

Камень кремний (настойка) – омолаживает организм.

Кашель. 1 лимон варить в течение 10 минут, отжать его, добавить 2 столовые ложки глицерина, затем дополнить стакан до краев медом. При сильном кашле по 2 чайной ложке принимать перед едой 3 раза в день.

Контрастный душ перед сном. Лить на голову горячую воду, сколько можем терпеть (приятно), чередовать холодной и так повторять до 10 минут. Заканчивать теплой водой, затем сушим волосы.

Косметика (от веснушек). 2 столовые ложки очищенных тыквенных семечек растолочь в ступке, добавить 1 десертную ложку меда. Этой смесью смазывать лицо.

Мед, огурцы, мякоть тыквы, перемешать и держать 15 минут на лицо, затем смыть. Это можно делать 2 раза.

Корица снижает сахар в крови. 1) Нарезать тонко тыкву (удалить семечки) и поставить варить кашу. Затем по желанию добавить туда манку, рис, молоко и тушить до готовности.

2) Тыквенное масло. Взять семечки с шелухой от одной тыквы, нарезать мелко, залить теплым подсолнечным маслом и настаивать 2 месяца. Затем процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза до еды.

Клюква – 200 граммов (в день) для разжижения крови, улучшает кровообращение при варикозном расширении вен.

Клевер для очищения сосудов и снижения холестерина, улучшает и укрепляет стенки сосудов, нормализует обмен, особенно после сорока лет. Курс 4 раза в год, при этом обязательно ходить пешком пол-часа в день.

Кумыс в домашних условиях (заболевания печени). 1 стакан теплой воды, 2 ложки меда, хорошо, растворить добавить 2 столовой ложки кефира, все хорошо перемешать и добавить в 1 литр молока, за-кutatь и поставить на 3 дня в теплое место. Затем взять 5 граммов дрожжей, добавить в эту смесь и оставить в теплом месте, укутав еще на 3 дня. Когда появятся пузырьки, лекарство готово. Принимать 1 раз в день по полстакана 2 недели.

Красное вино укрепляет сосуды сердца и препятствует атеросклерозу (обладает антиоксидантным потенциалом, нейтрализует свободные радикалы).

Людей страдающих от гипертонии лечит, не медикаментами, а ежедневной диетой, а с минимальным употреблением соли, животных жиров и увеличением кислых на вкус продуктов. Молоко содержит каль-

ций, способствует сохранению эластичности сосудов, обязательны прогулки на свежем воздухе.

Людам с ослабленным сердцем не рекомендуется после приема алкоголя пить чай. Это отрицательно влияет на почки, а в некоторых случаях существует угроза жизни.

Магнит. Ставить стакан с водой на магнит до 2 минут и пить (очищает почки, рассасываются опухоли). Можно принимать 3 недели, затем сделать перерыв.

Мазь при ожоге. К 1 стакану растительного масла неочищенного, добавить 50 граммов пчелиного воска, прокипятить на водяной бане в течение 30 минут.

Мазь от варикозного расширения вен. 100 граммов топленого свежего сала, смешать 50 граммами сока алоэ, 50 граммами меда, 50 граммами мыла (топленого), довести до кипения, но не кипятить. Перемешать и мазать больное место.

Мазь лавровая от лишая, кожных фурункулов, отложения солей. 4 лавровых листа помолоть в кофемолке, добавить 100 граммов масла, мазь готова.

Мазь от воспаления суставов: 1 столовую ложку сухой горчицы, смешать с 1 столовой ложкой под-солнечного масла, с 1 столовой ложкой меда. Нагреть на водяной бане до получения однородной массы. Полученную массу втирать в больное место.

Масло грецкого ореха. В народной медицине считается лучшим заживляющим средством от гангрены, рожистого воспаления, лишая и воспаления глаз.

Медовый эликсир от склероза. 100 миллиграммов свежавыжатого сока лимона, 200 граммов меда и 50 миллиграммов растительного масла (лучше оливкового) тщательно перемешать и принимать по 1 чайной ложке натощак (можно с едой, если обострение).

Мед и медолечение от ушиба и ожогов. 1 столовую ложку золотого уса растолочь в ступке, добавить 1 стакан меда, поставить в холодильник. К 50 граммам золотого уса, добавить 100 граммов (2 столовые ложки) меда. Эту смесь положить на марлю (в четыре слоя) или капустный лист (потолочь) и прикладывать к больному месту как компресс.

Мочегонное средство, разжижает, очищает кровь. 1 большой пучок петрушки разрезать и залить 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут, принимать 1 столовую ложку 3 раза 14 дней. Смесь из Тмина, мелиссы, ромашки по 1 чайной ложке на стакан кипятка настаивать 30 минут (успокаивает, очищает кровь, разжижает).

Настойка прополиса. Лечит язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать по 30 капель натощак в 50 миллилитрах кипяченой воды в течение месяца.

Настойка калины. Принимать при высоком давлении, при простуде.

Овес (с шелухой) эффективен при всех заболеваниях. В полстакана овса наливают 1 литр кипятка и настаивают в термосе сутки. Пить можно неограниченно.

Острогал, понижает давление, успокаивает.

Окопник (растение) применяется при заболевании (кости) остиомелитом.

От головной боли. 3 апельсина пропустить через мясорубку (соковыжималку), добавить 1 столовую ложку укропа, перемешать, принимать по 2 столовой ложки 3 раза между едой. Можно запить водой.

От боли в суставах. 1 столовую ложку меда, смешать с 1 столовой ложкой сока алоэ и баночкой мази «Вьетнамская звездочка». Помогает с первого раза.

От варикоза (волшебный напиток). Измельчить 1 мускатный орех, 1 чайную ложку ореха, залить 1 стаканом крутого кипятка (не кипятить). Добавить 1 столовую ложку меда, размешать, дать настояться, принимать 2 раза в день за час до завтрака, полстакана - после ужина, спустя 2 часа, еще полстакана.

От варикозного расширения вен. 4 столовой ложки белой акации залить 100 миллиграммами 70 % -ного спирта или водки. Настаивать 10 дней, встряхивая, потом процедить. Смазывать больные места.

От давления. К 2 столовым ложкам пчелиного помора добавить 50 миллилитров кипятка, кипятить на

медленном огне 2 часа, снять с огня, оставить на 2 часа, процедить. Смешать 2 чайные ложки меда, 1 чайную ложку прополиса, 1 столовую ложку отвара. Принимать 3 раза в день

От давления. Березовые почки (листья березовых почек), если нет листьев, то можно настаивать семена без почек. Настойку 1 столовой ложки почек пить утром вместо чая ежедневно (очень помогает при высоком давлении).

От давления. 3 чайной ложки семян укропа заварить кипятком. 1 стакан пить в теплом виде утром и вечером в полнолуние – очищает печень, желчный пузырь (начиная с 8 часа утра).

От давления, перебоев в сердце. 2 апельсина, 1 лимон с кожурой пропустить через мясорубку, добавить полкилограмма толченой клюквы и мед по вкусу. Принимать эту смесь ежедневно по 1 столовой ложке утром и вечером.

От икоты. Несколько капель уксуса с водой. Также можно рассасывать кусочек сахара.

От кашля. На 1 стакан чая или молока 1 столовую ложку меда на ночь, или 2 столовой ложки сливочного масла смешать с 2 желтками, 1 чайной ложкой муки, 2 чайными ложками меда, принимать по 1 столовой ложке по 1 разу 6 дней.

От малокровия. 1 стакан гречневой крупы, 1 стакан грецкого ореха пропустить через кофемолку, добавить 1 стакан меда, все перемешать и принимать по 1 столовой ложке утром перед едой.

От насморка. Одну дольку чеснока (выжать) и такое же количество лука пропустить через мясорубку (через терку). Залить подсолнечным маслом, настаивать 3 дня, хорошо перемешать. Смазывать ноздри.

Очищает почки, лечит цистит. 1 стакан пшена промыть, залить 1 литром воды. Эту смесь в течение дня выпить.

Очищение крови (повышенный протромбин, холестерин). Для очищения крови от вредного холестерина – 1 лимон, полстакана клюквы пропустить через мясорубку, добавить 150 граммов меда, хорошо перемешать, оставить в холодильнике на сутки. Принимать: за 1 час до еды по 1 столовой ложке 3 раза в течение 1 месяца (14 дней).

От пота. К отвару 1 одной чайной ложки коры дуба, добавить сок 1 лимона. Полученным отваром смочить ватный тампон и протирать проблемные места не-сколько раз.

Основные принципы диеты: увеличение количества белка; ограничение углеводов; ограничение жиров. Прием пищи в протертом виде: частое и дробное питание. Разрешаются: хлеб пшеничный первого и вто-

рого сорта подсушенный или в виде сухарей; супы овощные (кроме капусты), крупяные; блюда из мяса птицы нежирных сортов в отварном или паровом виде, измельченные; блюда из рыбы нежирных сортов (лучше речной); гарниры из овощей в вареном протертом виде; фрукты – яблоки несладкие в печеном виде; сладкие блюда – кисели, протертые компоты; напитки – чай малосладкий, отвар шиповника. Запрещается: жирные сорта мяса, рыбы, грибы, капуста, репа, редис, щавель, шпинат, различные копчено-сти, острые блюда, каштаны, изделия из сдобного теста, черный хлеб, алкоголь.

Отвар корней цикория. 2 столовые ложки сухих корней измельчить, залить стаканом кипятка (уку-тать, настаивать час), процедить и принимать по 1 столовой ложки 5 раз в день.

Очищает почки, рассасывает опухоли. стакан с водой ставят на магнит 3 минуты и пьют. Пить 3 недели.

Очищает кровь. 3 чайных ложек укропа, 1 чайную ложку корня валерьяны настаивать в термосе с 2 стаканами воды. На ночь процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Салат красоты. Смешать проросшую пшеницу (любое зерно - гречку, рис), свеклу отварную, морковь, изюм, курагу, чернослив, подсоленные оливки, лю-бую зелень, сок лимона.

Панкреатит. Настой травы володушки золотистой принимать по полстакана перед едой 3 раза в день в

течение 20 дней (это средство помогает при лечении поджелудочной железы, холецистита, гепатита).

Панкреатит, при болях. 3 листа алоэ пропустить через мясорубку, в полученную смесь в равных количествах добавить вино (красное), мед, перемешать. Принимать натощак по 1 столовой ложке 3 раза до еды.

Питательные маски для лица. Смешать 1 яичный желток, 1 чайную ложку оливкового масла, 1 чайную ложку меда, нанести на лицо на двадцать минут.

Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях. Ограничение соли до 4 граммов, а при больших отеках полностью исключить. Ограничение жидкости до 1 литра в день. Частые приемы пищи небольшими количествами. Введение в рацион продуктов, которые усиливают выведение жидкости из организма, т.е. молоко, овощи, картофель, зелень петрушки, абрикосы, бананы, вишня, особенно курага, изюм, финики, чернослив, инжир, шиповник. Запрещается: жирные блюда из мяса, рыбы, сдобное тесто, печенка, почки, рыба икра, острые и соленые закуски, щавель, крепкий кофе, крепкий чай, какао, шоколад.

При аллергии и ожогах. Мякоть тыквы (рядом с семечками) положить на большой участок тела, покрыть, забинтовать, оставить на ночь.

При артрозе делать компрессы на ночь курсом 10 дней. Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую

ложку горчицы, 1 столовую ложку соли, 1 столовую ложку соды. Смесь нанести на марлевую салфетку и приложить к больным суставам. Поверх наложить целлофан или компрессную бумагу, хорошо укутать.

При бескаменном холецистите вне обострения хороший эффект дают отвары цветов бессмертника, кукурузных стебельков с рыльцами, пижмы. Препарат никотин оказывает не только желчегонное действие, но и очищает желчевыводящие пути от микробной флоры, назначается всего на 7 дней. Также делать дюбаж (без грелки). 2 желтка натошак выпить, через полчаса масло (оливковое, персиковое) - 50 граммов и через полчаса - магнезию (30 граммов).

При болях в суставах рук, ног. 1 редьку натереть на тарелке, смешать с 1 столовой ложкой подсолнечного масла, завернуть в ткань, выложить тоненьким слоем и прикладывать к больному месту.

При болях в суставах (артроз, ревматизм). 200 граммов соли (крупной), 100 граммов горчицы, 100 граммов водки хорошо перемешать. Марли в 4 слоя пропитать этим средством, положить на сустав на ночь (как компресс).

При бородавках. Пюре из яблока прикладывают на бородавку 3 раза в день.

При варикозном расширении вен пить чай с ботвой моркови. Ботву высушить в тени. На заварку - 1 столовую ложку на 200 граммов кипятка, настаивать

час, пить по 200 граммов 3 раза, обязательно утром натошак (эффективен при геморрое).

При варикозе смешать сок колонхое и гусиный жир (1:2 по весу). Хорошо размешать на кипящей водяной бане. Хранить в холодильнике. Делать марлевые по-вязки на пораженные участки.

При воспалении почек с температурой надо выпить стакан подсоленного картофельного сока. Это средство снимает воспалительный процесс. Принимать утром или перед сном, после этого ничего не есть. Горсточку очищенных сырых тыквенных семечек сырых заваривать на ночь в термосе на 500 миллилитров воды, на следующий день выпивать этот отвар в течение дня. Курс 2 недели.

При гипертонической болезни принимать ежедневно по 3 капли свежего сока алоэ, растворив их в 1 чайной ложке кипяченой воды, пить натошак, через 2 месяца давление снизится до нормы.

При гипертонии. 1 столовую ложку семян укропа перемолоть в кофемолке, высыпать в пол-литровую банку, добавить 20 чайных ложек сахара, перемешать и, принимать утром перед едой по 1 чайной ложке, запивая водой.

При гриппе: 1) При гриппе и его осложнениях рекомендуется принимать медово-чесночную кашу в соотношении 1:1 по 1 чайной ложке перед сном.

2) Пить горячий чай с медом и нарезать тремя ломтиками лимона. Это очень хорошее средство при простуде.

При головной боли картошку, очистить, нарезать кружочками и выложить в марлю в 2 слоя. Затем за-вернуть и обвязать голову на 20 минут.

При дисбактериозе (после лечения антибиотиками). Смесь: 1 чайная ложка ромашки аптечной, 1 чайная ложка золототысячника, 1 чайная ложка шалфея. Этот состав залить стаканом кипятка, закрыть крышкой. После остывания процедить, принимать по ста-кану.

При диспении желчно-выводящих путей. 2 свежих желтка надо есть каждый день, а также и полкилограмма тыквы в день. Сок из тыквы пить по пол-литра в день. Особенно полезно пить на ночь. При болях взбить 2 свежих куриных желтка, через 5 минут выпить 1 стакан теплой минеральной воды и лечь на правый бок, под него теплую грелку. Настаивать овсяные хлопья в горячей воде до остывания и при-нимать за 30 минут до еды утром и вечером.

При заболеваниях желчного пузыря и печени пленку куриного желудка высушить, размельчить, добавить 1 чайную ложку меда и принимать по 1 чай-ной ложке 3 раза.

При заболевании желудка принимать смесь из алоэ, меда, кагора (вино).

При заболевании желудочно-кишечного тракта. Куриный желудок (5 штук) подсушить, промолоть, добавить 2 столовые ложки расторопыша, 2 столовые ложки календулы. Перемешать и перемолоть. Утром 1 чайную ложку смеси выпить натощак.

При заболевании печени. Пить настойку из расторопыша. При незапущенной форме можно делать такие упражнения: сесть на пол и плавно поворачивать туловище направо и налево.

При заболевании почек. Растворению и выделению камней из почек способствует такое средство: сок 6 лимонов среднего размера надо выпить в 1 прием, лечь, укрыться (две недели). Затем в течение 3 недель 3 раза в день до еды принимать 50 граммов сока лимона. Или 200 граммов березовых почек залить 1 литр 90 % - ного спирта (или крепкой чачей), настаивать в темном месте 40 дней. Принимать по 1 чайной ложке утром 1 раз в день, не запивая.

При заболевании печени и желчного пузыря принимать чистотел. Смесь из 1 столовой ложки ольхи, 1 чайной ложки календулы, 1 столовой ложки шалфея, 1 столовой ложки ромашки настоять в термосе 1 литре кипятка.

При заболевании щитовидной железы важную роль играет состояние печени и кишечника. Очистка печени и кишечника обязательны.

При заболевании почек томат из рациона исключают. Смешать 200 граммов яблок (пропущенных через мясорубку), 1 столовую ложку моркови, петрушку, сельдерей. В 3 литра кипяченой холодной воды добавить 100 граммов сока лимона, эту смесь пить в течение дня (разгрузочный день при заболевании почек).

При заболевании почек полезна смесь Авиценны: 100 граммов меда, 200 граммов сока граната. Принимать полстакана 4 раза в день и 20 граммов листьев брусники заварить 1 стаканом кипятка, настоять, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза.

При заболевании нервной системы полезно принимать настойку ромашки. При заболеваниях нервной системы, при заболеваниях женских половых органов (спринцевание) полезно ромашковое умывание и аппликации: необходимое количество голубой глины, добавляется 1 чайная ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки настойки ромашки, хорошо перемешивают, как тесто и прикладывают на больное место (суставы, придатки и т.д.), держат 2 часа (сверху кладут целлофан или пергамент).

При заболевании сердечно-сосудистой системы можно есть картофель в мундире - сохраняет наибольшее количество калия, при: гипертонии, тахикардии, сердечной недостаточности, а также для желающих похудеть (в картофеле) калорий в 100 граммах продукта (без масла). Пюре из картофеля со сливками полезно при повышенной кислотности, гастрите, колите, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки (даже в стадии обострения). Это блюдо можно есть без ограничения больным атеросклерозом, людям с избыточным весом (картофельный от-вар добавлять вместо молока).

При камнях в почках. 2 столовые ложки герани (листья разорвать руками) залить поллитра холодной

воды, размешать и оставить на 8 часов. Пить глотками в течение дня.

При нервных болезнях, поносе, хроническом колите, диабете, гипертонии помогает настойка перегородок грецкого ореха. Залить стакан спирта (70°) 1 столовую ложку сухих перегородок, настаивать 14 дней, встряхивать периодически. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в течение 15 дней (но помнить, что увеличивать свертываемость крови нельзя при обострении тромб.).

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы - полезно пить чай с кардамоном.

При сухом кашле взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока не станет темно-коричневым, затем вылить в блюдце с молоком. Полученную конфету держать во рту до полного рассасывания.

При отложении солей. 5 граммов лаврового листа положить в 1 стакан воды, прокипятить 5 минут и налить в термос на ночь. На следующий день пить по полстакана 3 раза.

При насморке. 1 небольшую луковицу протереть через терку, опустить в стакан воды и пить понемногу.

При тахикардии – приложить лист герани к пульсу, при боли в сердце - к сердцу.

При болях в суставах. Лук протереть через терку, добавить сахар. Все перемешать и положить на сустав как компресс. Горчица к 1 столовой ложке сухой горчицы добавить 1 столовую ложку подсолнечного масла. Все перемешать, смазывать суставы.

При стенокардии свежие или сухие виноградные листья 300 граммов залить 3 литрами холодной воды (в 3 литровой банке). Настаивать в течение 3 дней. Принимать по полстакана 3 раза в день.

При панкреатите. Тертую морковь (200 граммов), тертый топинамбур (200 граммов), немного укропа, 1 десертную ложку подсолнечного масла (1 чайную ложку), 1 чайную ложку меда (по вкусу) перемешать, принимать утром. 3 чайных ложек семян укропа, заваривать в стакане кипятка и пить в теплом виде утром и вечером.

При псориазе. Наполнить маслятами стеклянную банку, закопать в землю на 20 дней. Образовавшейся темной жидкостью смазывать места. Полезна аппликация из глины на больное место.

При пиелонефрите и цистите. Клюкву растереть с сахаром и принимать каждый вечер по 2 столовые ложки на ночь.

При пиелонефрите и камнях. Срежьте с 2 -х буханок черного хлеба корки и высушите в духовке. Затем уложите в трехлитровую банку, и залить кипяченой

водой, добавить 3 столовые ложки сахара и, немного дрожжей. Закрывать марлей, через 5 дней квас будет готов. На следующую банку отложить половину закваски, добавить корки хлеба, дрожжи добавлять уже не надо. Пробуйте квас, чтобы был приятным на вкус и не очень кислым. Через 5 дней употребления такого кваса вы заметите, что организм значительно очистился.

При простуде и кашле срезать корневище редьки и сделать в ней углубление и положить туда мед. Пить образовавшийся сок по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При повышенном артериальном давлении пьют сок плодов калины с медом, это полезно и при появлении злокачественных опухолей. Настой ягод пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в области сердца, помогает и при нарушении обмена веществ в организме (кора калины применяется как кровоостанавливающее средство).

При тромбфлебите 50 грамма чабреца, 200 граммов горячей воды, размешать, настаивать 10 минут, процедить. Жмых (густая масса чабреца) завернуть в тряпочку и прикладывать на больное место. Это делается 4 раза в неделю. Затем перерыв - 1 неделя. Курс лечения - 1 месяц.

При тромбфлебите. 2 столовые ложки измельченных листьев каланхоэ залить стакан водки, настаивать 7 дней. Настойкой протирать участки ног.

При простуде. Один сухой лист размять руками, опустить в стакан с 3 горошками черного перца, 1 столовой ложкой меда, 1 столовой ложкой растительного

масла, все перемешать, залить кипятком и пить полстакана в день.

При радикулите. 4 листа липы заварить крутым кипятком, завернуть в чистую тонкую тряпочку и прикладывать к больным местам, чтобы тепло подольше сохранялось, укутаться.

При сильном выпадении волос. 1) Сок чеснока смешать с ложкой меда и яичным желтком, смесью смазать кожу головы, укутать, затем смыть. 2) 3 небольшие луковицы, натереть на терке, разложить между двумя кусками ситца, положить на голову как шапочку, обвязать холстиной. Голову тепло укутать, подержать полчаса, смыть. Делать 2 раза в неделю. Волосы станут расти.

3) После мытья по проборам втирать соль подержать в тепле полчаса и смыть.

При травмах коленного сустава с разрывом связок 9% уксус смешать в равных частях с водкой (50+50). Делать на ночь компресс.

При фурункулах 1 чайную ложку меда смешать с мукой ржаной или пшеничной, сделать негустое тесто и прикладывать на больное место.

При холецистите можно есть только сладкие фрукты и ягоды. Категорически запрещаются фасоль и другие бобовые культуры, щавель, шпинат, а также грибы. При наличии гастрита исключить лук, чеснок, редис. Обязательно в рационе должны быть морковь, карто-

фель, огурцы, свекла, кабачки, баклажаны, помидоры, цветная капуста.

При цистите по женский и при опухоли. В большой тыкве сделать срез сверху, в углубление засыпать 1 килограмм сахара (меда). Когда тыква станет мягкой, состав готов. Пить образовавшийся сок по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. 200 граммов тыквенных семечек пропустить через мясорубку и залить эту массу кипятком (поллитра). Настаивать 12 часов. Принимать 1/3 стакана 3 раза в день.

При цистите заварить кукурузные рыльца и стебельки вишни как чай, добавить мед по вкусу, принимать вместо чая в течение дня.

При экземе помогает повязка с кашицей из свежей капусты, яичного белка. Накладывать 2 раза в день. Смесь 1 чайной ложки меда, семян моркови, 1 столовой ложки холодной воды выводит паразитов.

При эрозивном гастрите. При обострении 1 столовую ложку цветков календулы залить 200 миллиграммами холодной кипяченой воды, довести до кипения на маленьком огне, настоять полчаса, процедить, затем в этом настое варить овсяную или манную кашу без соли. Есть на завтрак в течение 10 дней.

Повышает потенцию женщин и мужчин. Чай из жасмина - 2 чайные ложки (листьев) смешать с 1 чайной ложкой жасмина, цедрой апельсина. Залить кипятком

и пить в горячем и холодном виде. Жасмин обладает седативным свойством, повышает потенцию женщин и мужчин.

Понижает высокое давление. Дрог – растение семейства бобовых, цветы собирают в июне. 1 чайную ложку измельченного дрога заварить 200 миллиграммами кипятка. Настаивать в термосе 2 часа, процедить и принимать по 1 столовой ложки 3 раза до еды в течение недели, а затем перерыв. При низком давлении, пить кофе или чай.

Понижает давление отложение солей, подагры, солевыводящее. Двадцать листов лаврового листа, залить кипятком, настоять, затем сделать ванночку для ног (в эту воду опустить ноги) Отвар 3 листа на 700 миллилитров кипятка, настаивать (вода становится розовой). Готовый раствор принимать в течение дня (вначале полстакана, затем стакан).

Плоды лавра называют костянкой. Состав для пищеварения и от простуды. Сушеные корки граната растолочь очень хорошо, добавить черный перец, корицу, все хорошо перемешать. Берется все в равном количестве. Эту смесь по полчайной ложке добавлять в пищу.

При простатите. Семена тыквы пропустить через мясорубку (полкилограмма), добавить 200 граммов меда, сделать шарики и положить в холодильник. Принимать по полграмма до еды.

Пчелиный яд хорошо помогает при тромбофлебите (укус, особенно те места, где болят).

Разжижает кровь. 200 граммов свежего тутовника (коры) корней, измельчить, промыть, положить в эмалированную кастрюлю и залить 3 литрами холодной воды, оставить на час. Затем поставить на медленный огонь. Через 15 минут после того, как закипит, снять с огня. Остудить, процедить и поставить в холодильник. Это количество рассчитано на 5 дней. Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Затем перерыв на 3 дня. Также оливковое масло благотворно влияет на сосуды человека, разжижая кровь.

Расторопыш очень хорошо добавлять в пищу при заболевании печени.

Рыба треска при заболеваниях почек. Отварить и принимать внутрь. Очень благотворно влияет на почки - рыбу положить на сковороду и залить холодной водой $\frac{1}{4}$ части порции, положить лук, 2 лавровых листа и варить 15 минут.

Салат, очищающий кровь. Два яблока протереть на терке, добавить стебель сельдерея, 1 зубчик чеснока, выжать лимон $\frac{1}{2}$ часть, залить оливковым маслом, добавить листья салата, мед по вкусу 1 чайную ложку натошак в течение недели 2 раза.

Салат очищающий омолаживающий. Апельсин (грейпфрут) разделить, нарезать, добавить ореха 1

чайную ложку, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку геркулеса, можно добавить $\frac{1}{2}$ яблока, перемешать.

Салат, очищающий и при сахарном диабете. 3 штуки репы протереть на терке, добавить 1 чайную ложку оливкового масла, листья салата. Есть 3 раза в неделю (утром). 40 граммов прополиса (как стружку) залить 1 литром кипяченой воды, ставить на водяной бане в течение часа. Принимать по полстакана 3 раза.

Семена моркови восстанавливают ткани печени. Можно делать отвары и пить.

Сжигает жиры. 1 чайную ложку семян льна на стакан воды настаивать 15 минут и пить.

Сжигает жиры. 1 чайная ложка хрена размешать в стакане кефира и пить.

Снимает усталость, поднимает настроение. Нарезать и перемешать сельдерей, петрушку, укроп, можно по вкусу добавить оливковое масло.

Сок для похудения: Пропустить все через соковыжималку - 1 огурец, 1 морковь, пучок зеленого салата, принимать натощак стакан (как отдельная пища).

Сок из тыквы (при заболевании почек выгоняет песок). Желчегонное и мочегонное (можно употреблять жмых натощак). 4 грамма очищенных семечек залить крутым кипятком 500 граммов.

Настаивать в термосе сутки и пить по 1 столовой ложке 3 раза в течение 7 дней (очищает от солей).

Состав желчегонный. 2 лимона с кожурой, 2 лимона без кожуры пропустить через мясорубку, добавить 1 литр меда и 200 граммов оливкового масла, настаивать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза до еды за полчаса.

Стабилизирует давление. Настой Melissa 2 столовые ложки сухой травы залить 2 стаканами кипятка, дать настояться. Процедить и пить в течение дня.

Средство от зубной боли. Смочить карвалолом ватку и положить на больной зуб.

Упражнение при варикозном расширении вен. Поставить ногу на табуретку и перекачивать руками восковую свечу вверх от стопы к колену. Слегка нажимая свечой на кожу, массируйте мягкие ткани 5 минут.

Упражнения для сосудов (пиелонефрит). Наполнить бутылку 40° водой, закрыть хорошо, положить на пол и вращать, нажимая ногами. Это упражнение делается 3 раза в день по 15 минут.

Упражнения для талии (талиа у здоровых мужчин должна быть 90 сантиметров, у женщин – не более 80 сантиметров). Исключить сахар или ограничить и делать укрепляющие упражнения. Держась за двери или хорошо прикрепленный предмет, начинать приседать не до конца (начинать с 20, далее - до 500).

Укрепляет сердечно-сосудистую систему. Смешать грецкий орех (три дольки), 1 столовую ложку граната растолочь в ступке, 1 протертое яблоко, 1 столовую ложку меда и есть по 1 столовой ложке как десерт.

Хрен 100 граммов, залить 1 литром кипятка, кипя-тить 20 минут, настоять, процедить, пить полстакана до еды (сжигает холестерин).

Фейхоа (разжижает кровь). 40 листьев залить 1 литром кипятка, настоять сутки и пить в течение дня по 100 граммов 3 раза в течение недели.

Цикорий. Напиток из этого растения безопасен для тех, кто страдает не только гипертонией, но и бессонницей, заболеванием сердечно-сосудистой системы. Противопоказано при заболеваниях желудка, тонкого и толстого кишечника, печени, желчного пузыря, почек. Успокаивает нервную систему, уменьшает уровень сахара в крови, улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма.

Цистит. Взять коричневый кирпич, сильно нагреть, накапать несколько капель скипидара, положить в ведро и сесть на него.

Чай с гвоздикой - антибактериальное от гриппа.

Чай с черным перцем - потогонное при простуде.

Чай с имбирем - от сахарного диабета (щепотка).

Чай с мелиссой, мятой - от высокого давления.

Чай с измельченной верблюжьей колючкой при закупорке (застое) в печени, разжижает кровь.

Чай из березовых почек при гастрите и заболевании почек (настаивать 15 минут, принимать по полстакана 3 раза).

Чай зеленый - с бессмертником, хвощем, чабрецом, душицей, мелиссой, молодыми сосновыми шишками.

Чай со зверобоем – самый эффективный чай.

Чай желчегонный на 400 миллиграммов воды 10 граммов смеси из цветков бессмертника, 4 части листьев трилистника, 3 части плодов кориандра, 1 чайную ложку заливают 400 миллиграммами кипятка, настоять 20 минут, процедить, охладить. Принимать в теплом виде по полстакана за полчаса до еды.

Чай (отвар бессмертника). 10 граммов измельченных цветов бессмертника залить 200 миллилитрами воды, поставить на водяную кипящую баню, закрыть крышкой, помешивать, охлаждая 10 минут, процедить, довести до 200 миллилитров отвара, Принимать 1 столовую ложку 4 раза за 15 минут до еды

Черемша используется при атеросклерозе и гипер-тонии. Считают, что она действует очень медленно, но зато снижает давление надолго. Черемша по запаху напоминает чеснок. В пищу используют и луковички, и листья, и молодые побеги,

и цветочные стрелки. Луковицы выкапывают и едят всю зиму в свежем ви-де как обычный чеснок.

Чечевица (при сахарном диабете, сосудистой дистании, от холестерина). 1 стакан замочить на 4 часа (желательно на ночь), затем варить, в отвар добавить 2 зубчика чеснока, измельченный лук, имбирь, размешать, добавить 1 стакан йогурта (кефира), зелень.

Чистотел. Очищает желчный проток и улучшает обмен веществ. Настойку начинают пить с одной капли, увеличивают до тридцати капель, но не более, она очень ядовита. Также эффективен желчевыводящий и очищающий состав: в равных количествах то-локнянку, ромашку, бессмертник, барбарис, амур перемешать. 1 столовую ложку смеси по 200 миллилитрах и принимать 3 раза в день перед едой.

Шум в ушах. Настаивать средство мелиса (1 часть) на 3 части водки (1:3), настаивать, затем принимать по 2 капли 2 раза в день (но не более 4 капель).

Щитовидная железа (зоб). 3 столовых ложек грецкого ореха, 3 столовых ложек гречневой крупы добавить, 3 столовых ложек меда, все перемешать и по-ставить в холодильник, принимать по 1 столовой ложки 1 раз в неделю в течение 3 месяцев.



Интервью с Ламарой Решовной Бганба

Ламара Решовна, вы не смогли бы рассказать, вкратце о городе Ткуарчал ?

-Город Ткуарчал расположен в Юго-Восточной части Абхазии, несколько отдален от Черноморского побережья. Город расположен в живописном ущелье реки Галидзга, в среднем и верхнем его течении на протяжении почти тридцати километров имеет продолговатую форму и расположен на террасах и на пологих склонах ущелья, в виде отдельных очагов. С Севера, Северо-востока и Востока территория города ограничена южными и Юго-Восточными отрогами Кодорского хребта (Цакастойский хребет и гора

Ходжал), с Юга-востока Аисырра, Лацкиндарский массив и Нарджхиоу, западная граница проходит по реке Геджир. В связи с конфигурацией ущелья, территория города, то расширяется, то сужается, местами ущелье настолько сужается, что вдоль реки проходит только шоссейная дорога, связывающая между собой отдельные части города.

Город Ткуарчал состоит из ряда разобщенных поселков - Квезань, Абгигдара, Хухун, Акармара, Джантуха, расположенных на сравнительно большой территории, которая узкой линией тянется вдоль ущелья река Галидзга. Эти поселки, связаны между собой коммуникационной сетью, центр города находится в поселке Квезань, поселок расположен на двух террасах верхней и нижней. Площадь города составляет около двух тысяч гектара, характеризуется высокой амплитудой вертикального распространения – с двухсот метров до тысячи двести метров над уровнем моря и с трех сторон огражден высокими горами: Ходжал, Аисырра, Лацкиндар, Нарджхиоу, которые защищают его от влияния холодных воздушных масс Севера и создают благоприятные условия для конденсации влажных воздушных масс, приходящих с Черного моря, который находится недалеко (24 км.) и, климат здесь влажный, субтропический с большим количеством осадков (среднегодовая 1600 – 1900 мм.), характеризуется умеренной зимой и теплым, продолжительным летом.

То есть, город Ткуарчал находится в микроклиматической зоне, где ярко выражено влияние как влажного субтропического, так и горного климата. Ее

территория характеризуется сложным горным рельефом и большой вертикальной распространённостью, отдельные части города климатическими данными отличаются друг от друга, вследствие чего создаются микроклиматические участки. Квезани – самая низкая и западная часть города Ткуарчал – находится 200 – 250 метров над уровнем моря, здесь среднегодовая температура воздуха равна +12,8. Среднемесячная температура самого теплого месяца – августа + 21,4 °С, а, в поселке Акармара, который расположен на 400 – 450 метров над уровнем моря, среднегодовая температура снижается до +11,5 °С, среднемесячная температура августа + 20,9 °С. Зимы в Акармаре холоднее, чем в Квезани. Абсолютный минимум снижается до 15 °С.

Ламара Решовна, какие воспоминания о грузино – абхазской войне 1992 - 1993 годы?

- Во время войны город Ткуарчал оказался в блокадном положении. Тысячи беженцев, жители близлежащих городов, районов и сел стали прибывать в город.

Если до войны в городе проживало около 24 тысяч населения, то во время войны, эта цифра достигла до 35 тысяч человек. Несмотря на блокаду и на все сложности, ткуарчлцы приютили беженцев, помогали им с лечением, жильем, питанием, делились последним куском хлеба. Так, в эти годы были спасены множество жизни.

Ткуарчалская городская больница была расположена в центре города и весь больничный комплекс находился в одном микрорайоне, т.е. в комплексе: инфекционная больница, родильный дом, детская больница и основная

больница, двухэтажное здание с хирургическим операционным блоком и терапевтическим отделением с неврологией, поликлиника со всеми функциями во вновь построенном здании: скорая помощь, лаборатория, рентгенкабинет и аптека.

Больница до войны была рассчитана на 220 коек, а во время войны на много увеличили нагрузку. Во время войны был создан Ткуарчалский военный госпиталь (на базе комплекса городской больницы), который обслуживал весь восточный фронт. Все ее сотрудники: врачи, хирурги, медсестры, санитарки работали день и ночь под бомбежками, в холод и голод, не жалея своих сил - системно, четко, без сбоев.

Ламара Решовна, как работала больничная аптека?

- До войны в городе функционировали три аптеки, но во время войны, сотрудники этих аптек отказались работать, сославшись на сложность. И всю их работу пришлось выполнять нам, сотрудникам, фармацевтам больничной аптеки с малым штатом сотрудников.

Нам пришлось принять на себя большую нагрузку: обслуживание больницы, плюс госпиталь, плюс беженцы, а в последующем, штабы и позицию с разных районов восточного фронта. Это села: Члоу, Джгерда, Кутол, Тхина, Река, Охурей, Пакуац, Арасадзыхь и другие районы. А выполняли всю работу мы: - два ассистента и две санитарки.

Должность заведующей больничной аптеки возложили на Леманджава Валентину Сергеевну, а работу ассистента, фармацевта аптеки на меня и две санитарки – Рак Зоя и Убириа Нази. Работа была

очень ответственная, нагрузка увеличилась в десятки раз. Если мы до войны готовили семь наименований внутривенных и внутримышечных растворов, то во время войны стали готовить более 14 наименований, всего до 100 флаконов.

Нам неоткуда было ждать помощи в блокадном городе, из-за закрывшихся аптек мы изъяли порошки и четко организовали всю работу. Аптека так же располагала трехмесячным запасом медикаментов и перевязочного материала, (как полагалось по гражданской обороне) и, мы, некоторое время использовали и этот ресурс.

Мы понимали, что от нашей работы зависит жизнь людей. И готовили очень много лекарств: растворы внутривенные для систем; внутримышечные растворы; микстуры кровоостанавливающие препараты: аминапроновая кислота 5%, 5% - 10% кальция хлорида, обезболивающие – аналгин 5%, димедрол 1% , от давления – дибазол 1%, папаверин 1%, растворы 0,9% - 10% натрия хлорида, 5% - 10% глюкозу, раствор рингера, новокаин 0,25% - 0,5%, отхаркивающие, успокоительные, от простуды, Люголевый - спиртовой раствор, для операционного блока, (без него невозможно было проводить операции), перекись водорода 3%, фурацилин и Кальций хлорид 10% и другие лекарства.

В больших количествах стали готовить мази, (так как началась в окопах эпидемия чесотки у солдат) компонент сера, которая входила в ее состав, очень ядовитая, взбивалась вручную. Эта масса оседала в носоглотке и было очень трудно нам дышать, вызывала у нас аллергию.. После этого мы готовили лекарство,

необходимые для штабов, позиций, упаковывали их в ящики для отправки, так мы с ней трудились круглые сутки.

У нас всегда, в коридоре больничной аптеки, стояли много беженцев с больными детьми и сами больные. После приема, врачи направляли их к нам, и мы готовили дополнительно для них лекарство по рецепту.

Ламара Решовна, как обстояло дело с медикаментами?

- Начиная с января 1993 года мы постепенно начали получать гуманитарную помощь с медикаментами, которые нам самим приходилось выгружать и поднимать на второй этаж и распаковывать. Мы физически очень уставали, работали на износ.

После поступления медикаментов наша работа немного разгрузилась, мы начали работать более размеренно. Растворы для экстренной помощи уже имелись, стали ежедневно готовить стерильные растворы, а через день микстуры и мази и другие антисептические средства.

Ламара Решовна, где была расположена больничная аптека?

- Больничная аптека была расположена над приемным отделением Ткуарчалского военного госпиталя (комплекса городской больницы). Нам каждый день приходилось слышать плачь, крики матерей и родственников погибших ребят и, мы работали с болью в душе. Многие погибшие были нашими школьными друзьями или родственниками.

Ламара Решовна, были ли случаи обстрела вашего госпиталя?

- Враги, зная расположение нашего госпиталя, ежедневно вели его обстрел. Первое время нас заставляли спускаться в убежище, но работа в боксе равносильна операционному блоку, выходишь из бокса, теряется стерильность одежды, которая необходима в работе. Со временем мы привыкли, к бомбежкам и перестали спускаться в убежище, работали на свой страх и риск в аптеке, надеясь на свою судьбу.

Ламара Решовна, а как вы решали вопросы питания?

- У нас были большие проблем с питанием, но иногда, к нам приезжали медсестра из штабов за лекарствами, они привозили с собой немного мандарины, орехи, апельсины, то есть поддерживали нас, кто как мог.

Ламара Решовна, как вы поддерживали свой дух?

- Во время войны наши солдаты, часто заходили к нам в аптеку, мы видели на их лицах мужественный дух и их настрой на победу. Это придавало нам силу и веру в победу.

Ламара Решовна, кто вам сообщил о победе и, чем вы занимались в этот момент?

- В день победы я, как обычно готовила стерильные растворы в боксе и неожиданно прибежали девочки с хирургического отделения и, радостно сообщили, что закончилась война и, что мы победили.

Я очень обрадовалась, и подумала, что наконец закончился этот кошмар, который каждый день приносил

разрушения и гибель ребят, чья невосполнимая смерть, с болью отзывалась в наших сердцах.

Ламара Решовна, как смог выстоять в войне народ Абхазии?

- Город Ткуарчал и народ Абхазии выстоял в войне, несмотря на тяжелейшие условия, благодаря патриотизму, сплоченности людей, их мужеству и героизму. За что, после войны, руководством страны было присвоено высокое звание – город Герой Ткуарчал.

Ламара Решовна, после войны, как сложилась ваша судьба?

- Я с братом Славой через некоторое время переехала жить в город Сухум. Устроилась на работу фармацевтом аптеки военный санаторий «Сухумский» РВСН.

Ламара Решовна, вкратце вы не смогли бы рассказать о санаторий «Сухумский» РВСН?

- Военный санаторий «Сухумский» РВСН - специализированный санаторий для больных с заболеваниями органов кровообращения, пищеварения, обмена веществ, нервной и костно-мышечной системы.

Сухум приморский климатический курорт на Кавказском побережье Черного моря. Климат в Сухуми субтропический теплый и влажный. Лето жаркое и влажное, зима теплая, довольно солнечная с большим количеством осадков. Лучшее время года осень. Среднее годовое атмосферное давление 762 мм с годовой

амплитудой 32 мм. Средняя годовая температура 14,9°. Температура самого теплого месяца + 23,6°, а самого холодного января 6,3°. Средняя температура весенних месяцев + 13,3°, а летних + 22,7°, осенью + 16,5°, зимних 7,1°.

Воздух прибрежной полосы отличается большой чистотой благодаря действию морских ветров. Морской воздух обогащен озоном, содержание которого превышает в 3 раза содержание в воздухе материка и составляет 25,49 мм/куб.м. Распыление морской воды прибором создает содержание хлористого натрия и иода в 12 раз больше, чем, если в материковом воздухе. Кроме того, в состав «водяной пыли» входят соли магния (0,15%) калия (0,03%) бромидов, сульфатов и других микроэлементов. Пребывая у берега моря, вдыхая частицы морской воды человек, пополняет свой организм необходимыми микроэлементами, и создаются благоприятное воздействие аэронов. Морские бризы приносят воздушные массы, обогащенные целительными аэронами, что значительно укрепляет и закаливает организм человека, благотворно сказывается на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой системы. Морская вода содержит 17,6 г/мм солей, из них четыре пятых составляет хлористый натрий, одна пятая хлористого кальция, серноокислого кальция, солей брома следы всех металлов. Морская вода имеет щелочную реакцию. Сезон морских купаний с мая по октябрь.

Географические и ландшафтные условия Сухум разнообразны, климатические условия являются благоприятными для пользования климатолечения в течение круглого года.

Под влиянием климатотерапии перестройка функции внешнего дыхания и кровообращения приводит к повышению окислительно-восстановительных процессов в тканях. Улучшению кровообращения миокарда, что способствует усилению сократительной функции миокарда.

Природно-климатические факторы Сухум способствуют увеличению пульсового давления и регуляции артериального давления.

Климатические факторы способствуют созданию функционального резерва в различных органах и системах, усилению компенсаторных возможностей.

Сухум – климатотерапевтический приморский предгорный курорт, зоны влажных субтропиков с солнечным очень теплым летом и осенью с преобладанием тихих безветренных дней. Климат – ведущий лечебный фактор комплексной курортной терапии.

Ламара Решовна, в заключении, какие у вас пожелания?

- В заключений, я хотела бы пожелать народу Абхазии, здоровья, радости и процветания. И попросить руководство АГТРК, сделать передачу о сотрудниках; Ткуарчалского военного госпиталя, так как о их работе во время войны в тылу, очень мало освещено, хотя, они внесли неоценимый вклад в нашу победу.

ФОТОГРАФИИ АВТОРА



Общий вид города Ткуарчал с горы Айсрра.



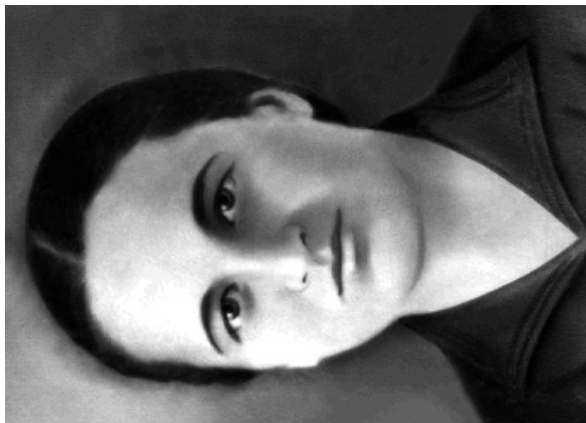
Здание Администрации Шахтоуправление Ткуарчалское.



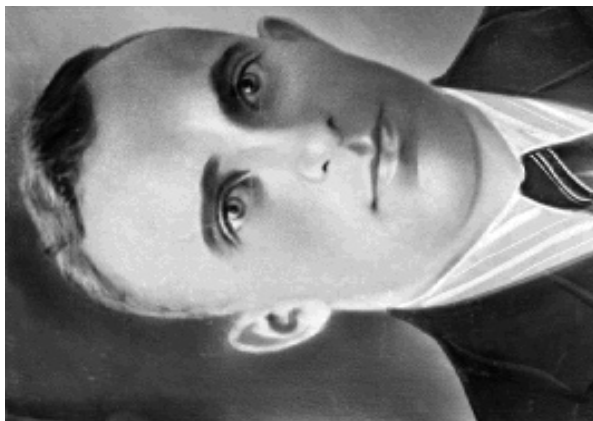
Дворец культуры



Отчий дом



Матъ – Гога
Щаца Ночевна



Отец – Бранба Реш
Саатович



В классе



Мой класс





















Сестра – Нателла



Сестра – Лиана



Сестра – Ламара



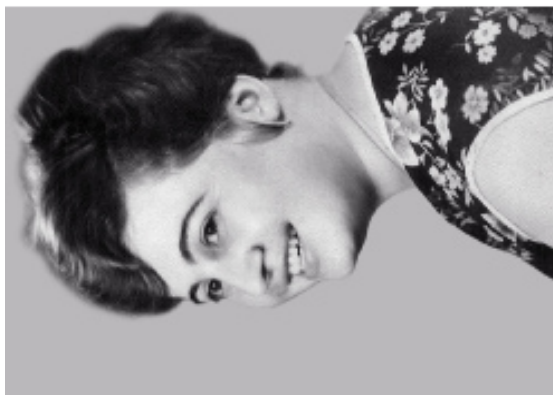
Сестра – Этери



Сестра – Тина



Брат – Слава



Ламара



Брат – Виталий



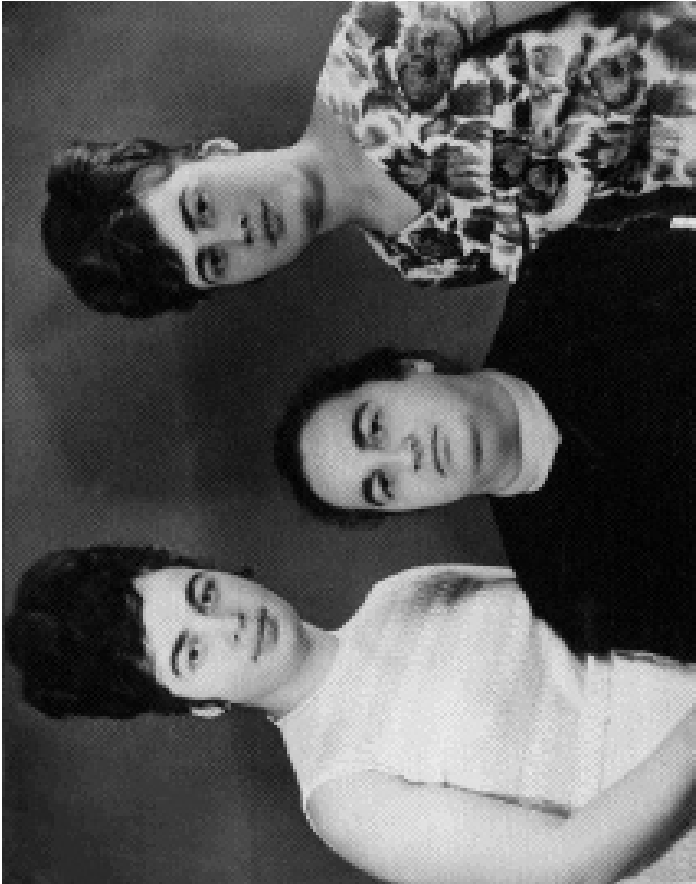
AGY











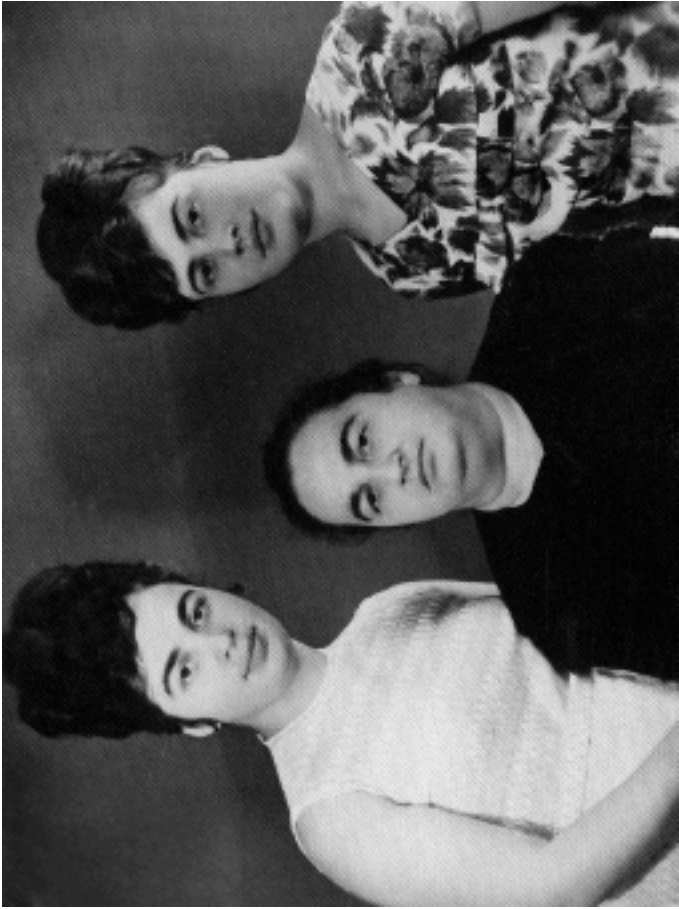














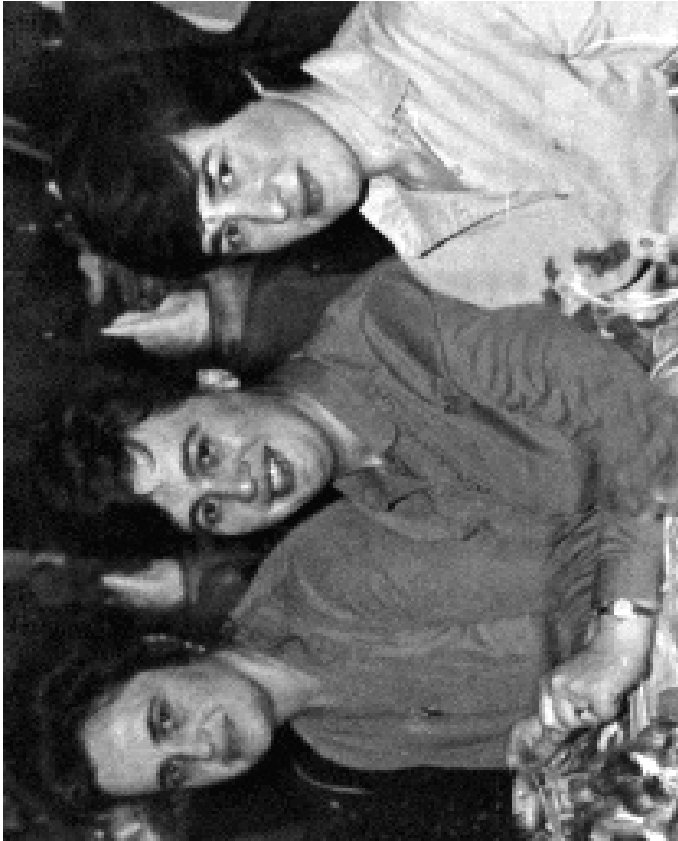














С братьями – Слава и Вита





**Ламара Решовна
Бганба,
окончила Абхазский
государственный
университет**

Более сорока лет проработала фармацевтом в Ткуарчалской городской больничной аптеке и аптеке военного санатория «Сухумский» РВСН МО РФ. Внесла много ценных предложений, которые реализованы.

**Ламара Решовна
Бганба**

**Рецепты
исцеления**

В авторской редакции

Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman. Печать высокая офсетная. Объем 5 п. л. Заказ № 325.
Тираж 500 экз. Цена договорная.

Адрес. Республика Абхазия, г. Сухум,
ул. Аидгылара 34.
Отпечатано в типографии ООО «Нар».

