

## ПРО ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА И МНОГОЕ ДРУГОЕ

**В ЗОЖ (№3 за 2009 год) было опубликовано мое письмо «Как мало надо для счастья!» И я, старая дура, додумалась дать свой телефон. Со дня выхода вестника моя жизнь превратилась в сплошное сумасшествие, и не только моя. Как можно было забыть, что у «ЗОЖ» более 2 миллионов подписчиков! Написать письмо не каждый удосужится, а вот взять телефон и позвонить — ничего не стоит. Все 10 дней (а сколько их еще впереди!) идут бесконечные звонки, начиная с 7 утра и до 12 ночи. Люди забыли про временные пояса, про меру и приличия. Вот это зожевская армия, вот это да!**

ной пленки. Затем дают отстояться. Для второго берут 1 л отстоянной в течение суток воды, используя только верхнюю ее часть, и кипятят. Кипятком заливают смесь из трав, взятых по 1 ч. ложке, — пустырника, сушеницы болотной, ромашки, спорыша (птичий горец), измельченного корня валерианы. Настаивают 30 минут, процеживают через несколько слоев марли и смешивают с первым составом. Лекарство готово через

5-7 дней хранения в темном месте. Первую неделю пьют по 1 ч. ложке дважды в день, вторую неделю и далее до конца приема — по ст. ложке с той же частотой. Когда лекарство закончится, надо сделать десятидневный перерыв и приготовить новую порцию. Весь курс лечения занимает год, устраняя боли в сердце, помогая при атеросклерозе, стенокардии, аритмии, ишемии и гипертонии. Кроме того, перестают «подкашиваться» ноги».

ретную пачку с запиской «Я бросил курить» и спичечным коробком я до сих пор храню.

**Адрес: Колобаеву Павлу Алексеевичу, 398055 г. Липецк, ул. Московская, д. 117, кв. 182.**

**«ЗОЖ»: Повторяем рецепт Константина Григорьевича Кушнера, опубликованный в «ЗОЖ» (№3 за 2007 год):**

«В январе 1969 года в санатории «Шахтер» одна старушка, похожая на мою маму, рассказала нам, что есть такой день в году, когда можно легко бросить курить. Он приходится на Чистый понедельник, то есть первый день Великого поста. Как это сделать конкретно? В конце зимы есть празд-

ник — Масленица. Она длится неделю и заканчивается в воскресенье. А с понедельника начинается Великий пост, который длится 7 недель. Так вот, вечером в воскресенье до 12 часов ночи еще можно покурить, и все. Чтобы утром по привычке не закурить, надо положить на стол пустую сигаретную пачку, на нее — записку «Я бросил курить» и придать пачку пустым коробком из-под спичек. Вот и все. Дело сделано».

**Подчеркнем особо: рецепт Константина Григорьевича помог не только Павлу Колобаеву, но и многим другим нашим читателям. Так что возьмите его на вооружение.**

Держал ноги 10 минут в теплой воде, добавив туда 2 ст. ложки соды и 1 ст. ложку соли. Потом взял соленый огурец, мягкий, полый, разрезал его поперек, надел половинку на ноготь, как шапку, и закрепил бинтом, сверху — носок. Делал это на ночь. На второй вечер процедуру повторил. И боль-

ной ноготь отвалился. Вырос новый, здоровый.

Еще совет: если ногти очень твердые, на ночь приложите на них творог, забинтуйте и наденьте носки. Утром ногти станут мягче. Их можно легко обработать. Если требуется, повторите еще раз».

**М**не хочется преувеличивать свалившийся на меня беспредел. Прошу пощады, мне 70 лет! Начало разговора у всех одинаковое: «Я прочитала в «ЗОЖ» вашу статью. Она мне очень понравилась!» Ну а далее — кто во что горазд. Про телефонные платежи многие люди просто забывают.

Ладно, повозмущалась и хватит. Надо и дело делать.

Пора выполнить обещанное: ответить на вопросы по применению перекиси водорода. Эта просьба была у всех.

Что можно лечить перекисью водорода? Со слов автора методики профессора И.П. Неумывакина — лечить можно все!

Попадая в организм, перекись водорода разлагается на воду и атомарный кислород:  $H_2O_2 = H_2O + O$ . Именно этот компонент (O) вступает в борьбу за жизнь человека, но при условии правильного применения перекиси водорода.

Надо знать, что перекись проявляет наивысшую активность в присутствии витамина С. Следовательно, больной должен принимать эти вита-

мины в виде драже, которое продается в аптеках, есть чеснок, квашеную капусту, зеленый лук и прочее.

Принимать перекись водорода надо обязательно на голодный желудок: либо за 30 минут до еды, либо через 2 часа после еды.

Прежде чем браться за лечение перекисью водорода, надо очистить свой организм от шлаков: кишечника, печени, почки, суставы, кровь и лимфу. Методик очищения множество. Советую взять за основу очищения организма рекомендации самого Ивана Павловича. Например, почитайте «ЗОЖ» (№8 за 2002 год), либо в книгах Неумывакина. Они продаются в книжных магазинах и стоят недорого.

Например. **Для очищения кишечника Иван Павлович рекомендует свекольные клизмы.** На 1,5-2 л кипяченой воды добавить 1-3 стакана свекольного сока. Готовят его просто. Надо 600-800 г свеклы натереть на терке, залить 1,5 л кипятка и поставить на маленький огонь на 20 минут, а затем, укутав, настаивать еще час. Процедить. Сок