



РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

**Рецепты читателей
с комментариями
специалистов**

© Profit Medien GmbH



Рецепты красоты

СОДЕРЖАНИЕ

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

«Розовая» косметика.....	5
Подкормка зрелой кожи.....	7
Простокваша и творог избавят от депрессии.....	9
Любимый цитрус для любимой кожи.....	10
Лимонные рецепты красоты.....	11
Мой мандариновый «антиэйдж».....	12
Горький, но о-о-очень полезный!.....	14
Фруктовый «Ваниш» от пигментных пятен.....	15
Сама себе фея.....	16
Зеленый чай от купероза.....	18
Салон на дому.....	19
Ванночки для ногтей с морской солью.....	22
«Соленая» косметика.....	23
Овощные маски для рук.....	24
Ванночки «от грубости» и просто для здоровья.....	26
Красоту подарит тыква.....	27
Перехитрим конопушки.....	29
Стать на свете всех белее... ..	31
Майонезные и белковые маски.....	32
«Сладкий» секрет красивой кожи.....	33
Травы для сухой кожи.....	35
Маски из овощей и фруктов.....	36
Как я очищаю свою кожу.....	37
Жирную кожу нужно лечить!.....	38
Рецепт от сеньора помидора.....	39
Чем «кормить» кожу?.....	40
Гимнастика - не для ленивых!.....	41
Красота, доступная всем.....	42
Секрет мягких пяточек.....	44
Со старением боремся, начиная с ног.....	46
Женские советы.....	47
Как избавиться от лишней растительности.....	48
Красота всегда под рукой.....	49
Картофель - главный косметолог.....	50
Как увеличить грудь.....	51
Красота по-японски.....	52
Скажем «нет» морщинам.....	53
Кругам и мешкам не место под глазами!.....	54
Стельки из бересты.....	55
Рецепты моей бабушки.....	56

Остановите выпадение волос	57
Спасите волосы!.....	58
Лимон осветляет и укрепляет	59
Если волосы сухие	60
Уход за жирными волосами	62
Получится просто чудо!.....	63
Женское здоровье.....	65

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Воспалительные заболевания.....	66
«Женские» страдания	70
Если воспалились придатки	72
Как преодолеть бесплодие?.....	75
Рецепт от фибромы.....	77
Не хотелось ложиться под нож.....	78
Если замучила мастопатия.....	80
Компрессы и примочки при мастопатии.....	81
Не захотела эндометриоз лечить гормонами	82
Три рецепта от эрозии	83
Как я лечила свою дочь от фибромиомы	85
Рецепты для женщин	86
Женские подсказки.....	88
Аконит победил рак груди.....	91
Наша пища должна быть лекарством, а лекарство - пищей	92
Женщине в помощь	95
Чтобы нормализовать цикл	96
Крапива от эрозии	98
Медовое спасение.....	99
Питание спасет от болезненных менструаций.....	101
Бедренец - от сорока бед	103
Кровохлебка от маточных кровотечений.....	104
Опыт лечения эрозии шейки матки.....	105
Попрощайтесь с молочницей.....	107
Чтобы грудь была здорова	108
При кольпите помогут травы	110
Кисты молочных желез	112
Подмаренник против опухолей.....	115
Как я лечила рак матки	116
Массаж для женщин	119
Настойка от кист яичника.....	120
Лечиться, чтобы остановить развитие миомы	122
Соколение	124

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

Кожные заболевания.....	128
Как я избавилась от бородавок.....	131
Чем полезен чистотел?	133
Чеснок и крапива помогут коже.....	135
Масло календулы вылечит раны.....	137
Облепиховый компресс от трофической язвы.....	138
Экзема постепенно пройдет.....	139
Как лечить лишай?	140
Мазь из лепестков календулы	141
И жировики, и герпес - под контролем!.....	142
Средство от угрей	143
Укроп поможет при проблемах с кожей	144
Петрушка спасет от угрей и укусов.....	146
Скромный доктор незабудка.....	147
Угри победить нелегко.....	148
Калина очистит и вылечит кожу.....	150
Мои средства от грибка.....	151
Профилактика потливости и грибка	154
Помогите ножкам!.....	155
Сельдерей снимает воспаление	156
Кориандр поможет при экземе	158
Лечим чешуйчатый лишай.....	159
Лекарство для кожи.....	160
Как бороться с экземой?	162
Лечим дисбактериоз, а заодно и дерматит	164
Пейте, дети, молоко! Будете здоровы	165
«Санаторное лекарство»	167
Домашние рецепты от экземы	169
Травы от псориаза	170
Псориаз излечим!	171
Сивец и бузина спасут от псориаза.....	175
Целебная мыльнянка.....	176
Нам помог болиголов.....	176
Рецепты очищения при псориазе	177
Низкий поклон чистотелу.....	180
Мой опыт лечения псориаза	181
Курс лечения по Голюку	182
Витилиго	184
Соколение кожных болезней.....	186

50 СОВЕТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Будь в форме	192
Тренируем гормоны	193
Время худеть	208
Избавляемся от целлюлита	212
Похудеть помогут травы.....	227
Диеты	236
Прочее интересное	250

ЖЕНСКИЕ ТРАВЫ

Мастопатия, или Фиброаденома молочной железы	254
Доброкачественные опухоли матки	263
В помощь кормящим	274
Кольпиты, вагиниты, эрозии шейки матки.....	275
Воспаление придатков	284
Скрытые половые инфекции.....	291
Климакс	296
«Женские» дни. Фитотерапия при болезненных месячных	303
Бесплодие.....	309

НАШИ КОНСУЛЬТАНТЫ:

Андрей Николаевич Алефиров
врач высшей категории,
фитотерапевт, гомеопат.

Марина Алексеевна Витова
дерматолог-косметолог.

Владимир Николаевич Вишнев
врач-фитотерапевт, профессор.

Александр Николаевич Герасименко
фитотерапевт, травник, специалист
по нетрадиционным методам
лечения, член Ассоциации
гомеопатов Санкт-Петербурга, член
Лондонского королевского общества
гомеопатов и фитотерапевтов.

Валентин Иванович Дубин
профессор, ведущий научный
сотрудник Института натуропатии.

Татьяна Александровна Дудниченко
акушер-гинеколог-эндокринолог,
кандидат медицинских наук.

Лидия Николаевна Дьяконова
провизор, потомственная травница,
член Общества фитотерапевтов
Санкт-Петербурга.

Елена Павловна Зарицкая
специалист по уходу за руками
и ногами Санкт-Петербургского
института красоты.

Ирма Ахсарбековна Качмазова
врач-дерматокосметолог клиники
«Мера-Мед».

Татьяна Николаевна Королькова
заведующая кафедрой медицинской
косметологии Санкт-Петербургской
медицинской академии последи-
пломного образования, профессор.

Светлана Станиславовна Лесюн
дерматолог.

Валентина Петровна Назаренко
кандидат медицинских наук,
хирург-онколог, фитоонколог.

Александр Леонидович Пастушенков
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры фармакологии
медицинского факультета Санкт-
Петербургского государственного
университета, врач-фитотерапевт.

Ирина Константиновна Свитенкова
врач-диетолог, натуропат,
специалист по фитнесу спиральных
движений, автор ряда книг по
похудению и восстановлению
здоровья с помощью движения
и питания.

Маргарита Александровна Шевченко
психолог, арт-терапевт и художник,
автор книг по психологии и арт-
терапии.

Елена Николаевна Шестакова
врач-диетолог.

Андрей Иванович Заломленков
провизор-фитолог.

© «Энциклопедия здоровья. Рецепты женской красоты».
Издатель: Profit Medien GmbH, по материалам издательства
ООО «ИГ «Питер-Медиа».

© Profit Medien GmbH, 2015. – 320 стр., с илл.
Адрес для писем: Grafinger Straße 31, 81671 München,
Deutschland
www.profit-medien.de
Электронный адрес: info@profit-medien.de
Генеральный директор: Рясенцев К.В.
Шеф-редактор: Рясенцева Е. А
Телефон редакции: +49 174 712 63 87

Перепечатка материалов газеты в любой форме, в том числе в электронных СМИ, возможна только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Рукописи и фотографии не возвращаются и не рецензируются. За достоверность сведений, содержащихся в материалах авторов, редакция ответственности не несет. Все права защищены.

Исключительное право на распространение и продажу по подписке вне границ СНГ принадлежит DMR Rusexpress GmbH, Тел.: +49 341 687060, Факс: +49 341 68706-10, электронный адрес: service@pressa.de.
Адрес для писем: Atriumstr. 4, 04315 Leipzig, Deutschland
Тираж 1500 экз. Подписано к печати 05.02.2015.