

# Помоги себе сам!!!

ПОНИМАНИЕ И  
ОСОЗНАНИЕ  
[www.ponimanie.net](http://www.ponimanie.net)

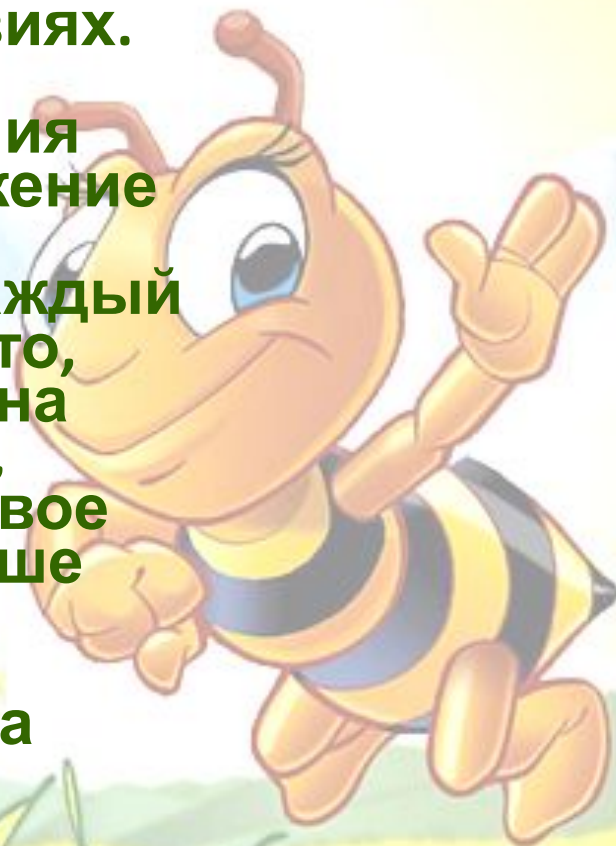


# Содержание...

Здравствуй, дорогой друг!.....	3
<u>Из глубины веков.....</u>	<u>4</u>
<u>Зеленая аптека.....</u>	<u>5</u>
<u>Растения здоровья.....</u>	<u>6-9</u>
<u>Бабушкины рецепты.....</u>	<u>10</u>
<u>Высказывание.....</u>	<u>11</u>
<u>Эстафету принимают аптекари.....</u>	<u>12</u>
<u>Слово имеют химики.....</u>	<u>13</u>
<u>Бортничество.....</u>	<u>14-15</u>
<u>10 чудес улья!.....</u>	<u>16</u>
<u>Мед.....</u>	<u>17</u>
<u>Хлебный мед.....</u>	<u>18</u>
<u>Пчелиный воск.....</u>	<u>19</u>
<u>Прополис.....</u>	<u>20</u>
<u>Перга.....</u>	<u>21</u>
<u>Пчелиная обножка.....</u>	<u>22</u>
<u>Пчелиный яд.....</u>	<u>23</u>
<u>Маточное молочко.....</u>	<u>24</u>
<u>Хитин.....</u>	<u>25</u>

# Здравствуй, дорогой друг!

Сегодня все мы, особенно дети оказались в крайне тяжелых условиях. Это не только эмоциональные перегрузки и материальные лишения последнего десятилетия, но и снижение привычного уровня медицинского обслуживания, поэтому сегодня каждый из нас выбирает свою дорогу. Кто-то, надеясь на помощь свыше, сетует на тяжелую жизнь и плохое здоровье, ничего не делая, чтобы изменить свое положение. Но к счастью, все больше людей начинает понимать, что необходимо менять сложившиеся привычки и перестать надеяться на русский «авось».



[Подробнее](#)

...



# Из глубины веков

- Слова «медицина» в переводе с древневавилонского языка означает «зелень», т.е. лечебные травы. Изучению свойств лекарственных растений много внимания уделяли ученые и врачи Древней Греции и Рима. Например, в трудах Гиппократ (460-377 гг до н.э.) мы находим описание свойств многих лекарственных растений. До сих пор с глубоким почтением упоминается медиками всех стран имя древнеримского врача Галена, живущего во втором веке нашей эры. Ему были известны лечебные свойства свыше 300 растений.



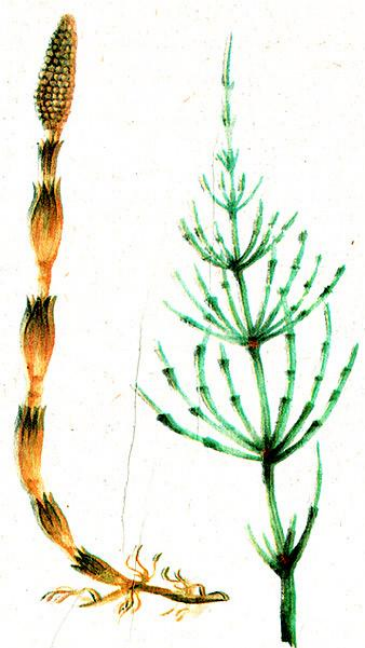
# Зеленая аптека

[Подробнее](#)

...



# Растения здоровья!



# Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

- ~~Используются травы: эфирные растения: мяты перечной, листья красавки (белладонны), корни аира, корни солодки, травы зверобоя, травы золототысячника, плоды фенхеля, плоды кориандра, коры акации белой, сосновых почек;~~
- **Результаты:**
- > обуславливает правильное течение физиологических процессов в желудке и 12-перстной кишке, тем самым, способствуя правильному пищеварению и усвоению пищи;
- > успешно защищает от боли;
- > нормализует кислотность желудка в сторону ее снижения;
- > устраняет изжогу;
- > обладает четким противовоспалительным эффектом.
- 
-

## Профилактика обострений гепатита, хронического холецистита, при лямблиозе.

- **Используемые травы:** экстракты растений: мяты перечной, белладонны, валерианы, пастушьей сумки, пижмы, бессмертника, прополиса, пчелиной обножки и других продуктов пчеловодства;
- **Результаты:**
  - > способствует правильному пищеварению и усвоению пищи,
  - > обуславливает желчегонный, мочегонный и противовоспалительный эффекты,
  - > улучшает аппетит, сон,
  - > нормализует функцию печени,
  - > способствует выведению шлаков и токсинов из организма.

- 
-



# Профилактика заболеваний

## поджелудочной железы, при профилактике

### обострений хронического панкреатита.

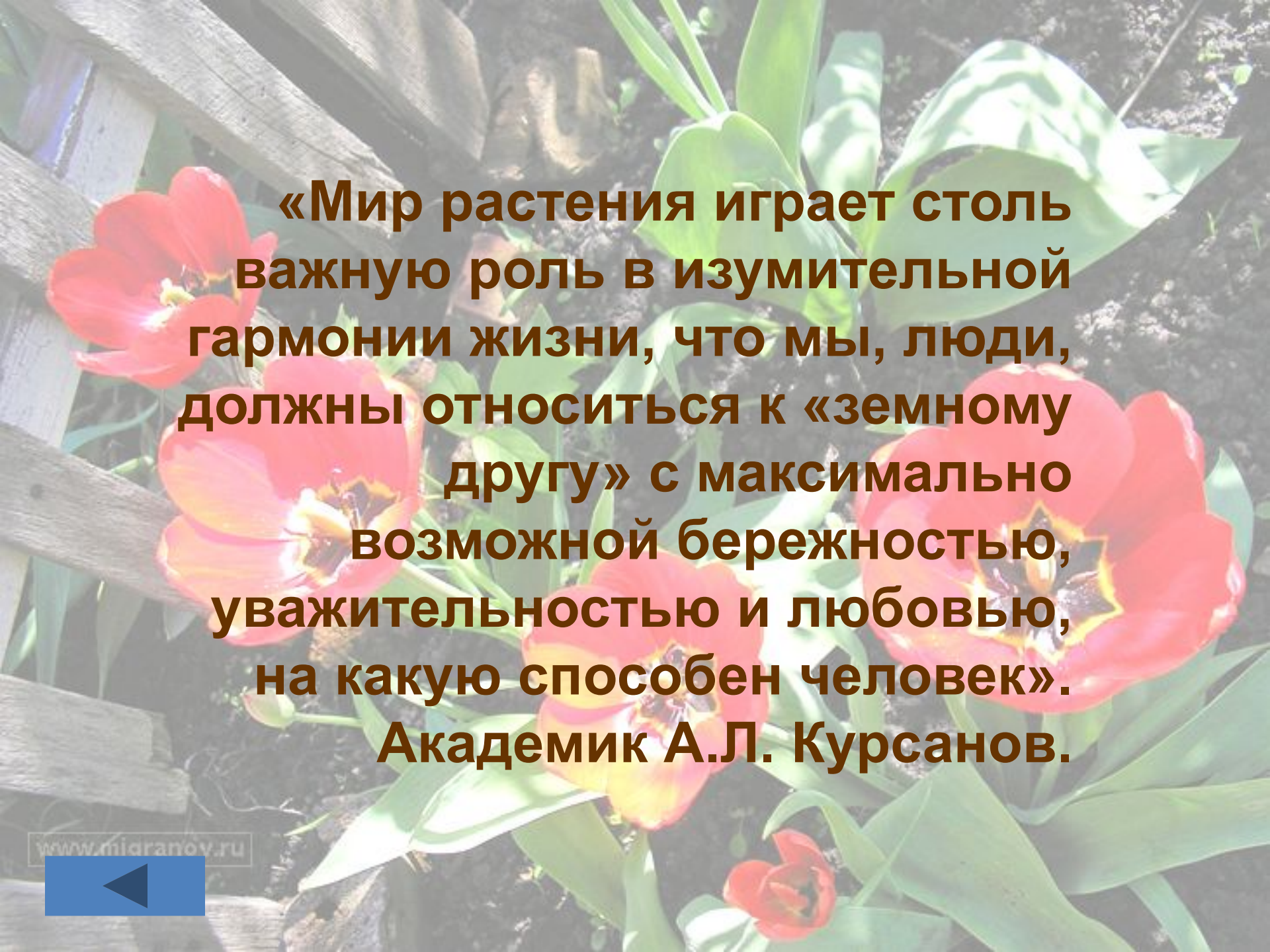
- Используемые травы: экстракты растений: лист вахты трехлистной, корень девясила, плоды укропа, корень ревеня, корневища ириса болотного, плоды болиголова;
- Результаты:
  - > положительно влияет, на функции тонкого кишечника и поджелудочной железы,
  - > способствует правильному пищеварению и усвоению пищи,
  - > профилактическое средство для предупреждения хронических заболеваний поджелудочной железы,
  - > способствует предупреждению развития возрастного сахарного диабета,
  - > обуславливает усиленную защиту от приступов панкреатита.
  - 
  -



# Бабушкины рецепты



[Подробнее...](#)



**«Мир растения играет столь важную роль в изумительной гармонии жизни, что мы, люди, должны относиться к «земному другу» с максимально возможной бережностью, уважением и любовью, на какую способен человек».**  
**Академик А.Л. Курсанов.**



# Эстафету принимают аптекари

- Если до нашей эры приготовлением лекарств во всех странах мира занимались знахари, колдуны, жрецы, лекари, то уже в первых веках нашей эры кое-где появляются аптеки и аптечные лаборатории. Большой известностью в арабских странах пользовалась аптека города Богдада.
- В конце 16 века по приказу Ивана Грозного учреждается первая аптека. В московском государстве – в городе Москве. При специально учрежденном аптекарском приказе в 1620 году была организована лаборатория, в которой тщательно изучались лечебные свойства неизвестных ранее трав и растений, готовили различные лекарства. Еще больший размах приобретает использование лекарственных растений в царствовании Петра первого.

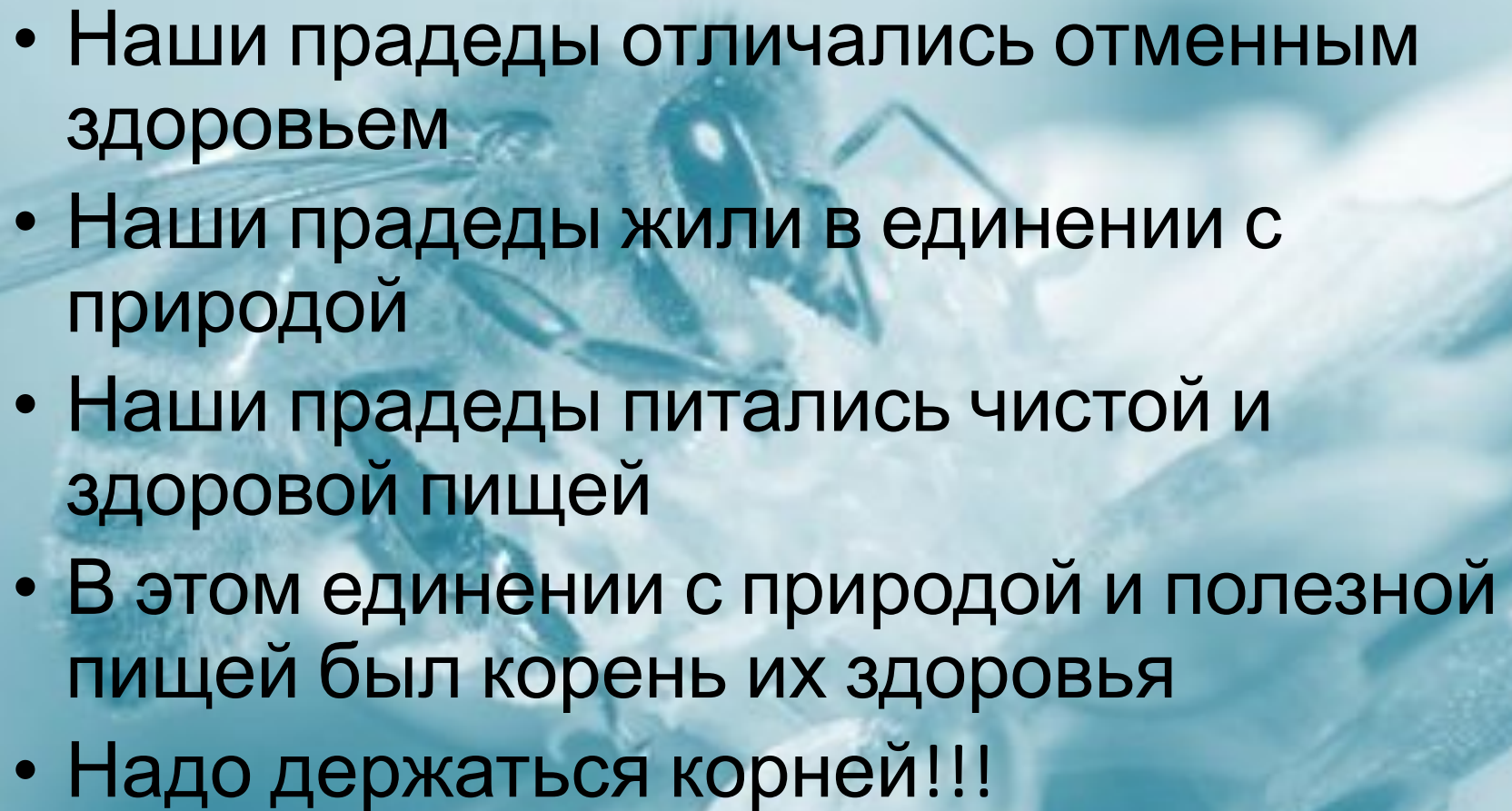


# Слово имеют химики



[Подробнее...](#)



- 
- Наши прадеды отличались отменным здоровьем
  - Наши прадеды жили в единении с природой
  - Наши прадеды питались чистой и здоровой пищей
  - В этом единении с природой и полезной пищей был корень их здоровья
  - Надо держаться корней!!!



# Бортничество – древний промысел



Видео материалы можно  
Получить связавшись с автором по  
Адресу [pono4ka-92@mail.ru](mailto:pono4ka-92@mail.ru)

Подробнее

...



# 10 чудес улья!

- На свете существует много удивительных и непостижимых вещей, «что и не снилось нашим мудрецам». Но ничто не вечно, и практически все, что в древности носило название «семи чудес света», исчезло с лица Земли.
- А вот пчелы сумели сохранить чудеса своего маленького мира, который существует, по некоторым данным, более 200 миллионов лет! И главные чудеса пчел – это продукты, которые они производят.





# Мед- великое лекарство народа русского

- Мед. Содержит около 300 органических и минеральных веществ. Углеводы меда необходимы для умственной деятельности и физической работоспособности. По питательности 200г меда приравниваются к 450г белуги, 240 ядрам грецкого ореха или 450г рыбьего жира. В пчелином меде имеются почти все химические элементы, необходимые для правильного функционирования человеческого организма, а по составу усваивается организмом на 100% (для сравнения: мясо усваивается на 95%, яйца-95%, молоко-91%, ржаной хлеб-85%, картофель-89%).

Подробнее

## Хлебный мед – секрет долгожителей России

- В конце 40-х годов XX века Академией наук СССР интенсивно начали проводиться фундаментальные исследования по возможности увеличения срока жизни. Полученные результаты дали толчок к изучению свойств уникального продукта пчеловодства – Хлебного меда. По полученным академиком Н.Цициным данным, в СССР большинство долгожителей старше 100 лет были пчеловодами, в ежедневный рацион этих людей обязательно входил Хлебный мед.

[Подробнее](#)

# Пчелиный воск - красота

- Содержит сложные эфиры жирных кислот, свободных кислот, предельных углеводов, минеральные вещества и витамин А. Многие мази и кремы изготавливаются в аптеках на пчелином воске. Он входит в состав питательных, очищающих. Отбеливающих кремов, масок для лица, в состав многих косметических препаратов и является отличной сгущающей основой для кремов, помад и т.д. Пчелиный воск содержит более 300 компонентов. Вырабатывается этот продукт пчелами из меда. И для получения 1кг воска пчелам необходимо 3кг мёда.

Подробнее

# Прополис

- Прополис- народное эффективное средство. Активен в отношении более 100 видов бактерий, грибков и вирусов (туберкулеза, гепатита, дифтерии. Гриппа, сальмонеллеза и др.). Убивает не только возбудителей болезней, но и укрепляет иммунную систему человека. Хорошо проявляется способность как местного обезболивающего средства (сильнее новокаина в 5,2 раза).

[Подробнее](#)



# Перга – сила!!!

- Перга - это законсервированная медоферментным составом пчелиная обножка, сложенная и утрамбованная пчёлами в соты, прошедшая молочнокислое брожение, в процессе которого пыльцевые зёрна превращаются в пергу. Пчеловоды называют пергу "хлебиной", что говорит о её особой важности для пчёл и человека.

Перга содержит аминокислоты, витамины и ферменты, обладающие высокими антимикробными свойствами и биологической активностью. Перга восстанавливает нормальную жизнедеятельность желудочно-кишечного тракта, печени, щитовидной железы, улучшает кровообращение, препятствует интоксикации вредными промышленными веществами и нитратами, в эксперименте может за



# Пчелиная обножка-(цветочная пыльца) молодость

- Пчелиная обножка – это непростая пыльца, это мужские половые клетки цветочных растений. При посещении цветков к ворсинкам на теле пчелы прилипает бесчисленное множество пыльцевых зерен. Чтобы не растерять добычу, пчелы здесь же, в цветке, или даже во время полета вычесывают пыльцу особыми гребешками и складывают в виде комочков в специальные корзиночки на задних лапках. А чтобы комочки не рассыпались, склеивают их веществами, вырабатываемыми слюнными железами.

[Подробнее...](#)

# Пчелины яд- долголетие

- Если прополис способен защитить гнездо от бактерий и микроорганизмов, то от более крупных врагов пчел спасает их грозное оружие - пчелиный яд. Пчела прокалывает жалом кожу и в этот же миг впрыскивает яд. На конце жала есть зазубринки, которые не дают возможности его свободно вынуть, поэтому яд из специального мешочка продолжает поступать в ранку в течение нескольких секунд.
- Пчелиный яд обладает свойством многократно усиливать и ускорять течение многих физиологических процессов. Даже минимальные его дозы оказывают значительное воздействие на организм человека, поэтому процедуры по введению пчелиного яда - апитерапия, пчелоужаление - должны обязательно проводиться под контролем врача.

[Подробнее...](#)



# Маточное молочко

- Маточное молочко - секрет верхнечелюстной и глоточной желез рабочих пчел-кормилиц, выделяемый ими в особые ячейки сот (маточники), в которых развиваются пчелиные матки. Употребляя исключительно этот продукт, матки могут жить до 7-8 лет, тогда как срок жизни рабочей пчелы составляет всего 40-45 дней. Маточное молочко имеет уникальное соотношение питательных веществ - до 30% белков, 5,5% жиров, 17% углеводов и около 1% минеральных веществ. Сбалансированность этих составляющих не имеет аналогов в живой природе. Белки представлены аминокислотами, в т. ч. незаменимыми. Аминокислотный состав аналогичен мясу, молоку, яйцам, но значительно превосходит их по содержанию глутаминовой и аспарагиновой кислот, которые жизненно необходимы для нормального функционирования головного мозга.



[Подробнее](#)



# Хитин (хитозан)

- Пчелозан - биологически активное вещество, представляющее собой низкомолекулярный хитозан, выделенный из хитинового покрова пчел. Основным источником хитозана является хитин - в естественном состоянии он находится в панцирях морских крабов, креветок, насекомых, грибах.

[Подробнее...](#)

# Дары различны, но ДУХ один и тот же...

*«Чтобы стать здоровым человеку  
нужно иметь искусно то, что  
предлагает нам природа.»*

- *Франсуа д  
Ларошфую*
- *Мы выбрали свой путь, вам это только  
предстоит и – да осилит дорогу  
идуший!*

A blue-tinted photograph of a garden. In the foreground, several tulips are in bloom, their petals showing some dark spots. To the left, a wooden fence is visible. The background is filled with more flowers and foliage, all under a bright, sunny sky.

- Дорогой друг, наша информация для всех тех, кто хочет быть здоровым и счастливым. Желаем успеха!

- Давайте объединим усилия.

- Школьный центр здоровья и сбережения

- **«Гармония»**

- Контактные телефоны (4862) 367425, 336922.