



# ЗДОРОВЬЕ МОЖНО УКРЕПИТЬ НАТУРАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ

17 лет практического опыта



## Уважаемые друзья.

Я собирал эту информацию по крупицам более 17 лет, проверял на практике, много читал, советовался с уважаемыми специалистами — врачами, биохимиками, фитотерапевтами, изучал подходы к натуральной медицине в Европе. Найдите 10 минут для чтения. Если Вы принципиально считаете, что лучше не болеть чем постоянно лечиться и уважительно относитесь к натуральным средствам укрепления здоровья, то эта система для Вас. Она проста, отнимает минимум времени у занятого человека, давая при этом максимальный результат. Здесь нет «чудо-таблеток», но Вам и не нужно становиться профессором самому. Все компоненты уже подобраны для Вас, исходя из знаний современной науки об укреплении здоровья. Они все официально зарегистрированы в России и прошли необходимые апробации. Разумному врачу показать не стыдно.

Мне бы хотелось, чтобы прочитав эти методики, Вы: задумались, заинтересовались и увидели, что такой подход к здоровью Вам нравится. А дальше всегда можно задать вопросы и приступить к действиям.

Удачи Вам. Благополучия. И конечно, здоровья!

С уважением,  
Владимир СОКОЛИНСКИЙ

## Чувствуете ли Вы себя здоровым и хватает ли Вам энергии?

Если ответ на эти вопросы — «Нет», почитайте в чем суть «Системы Соколинского» — самой простой, логичной и понятной системы для укрепления здоровья натуральными средствами.

Можно ли вечно спешить и постоянно нервничать, получать вместо нормальной еды красители и ароматизаторы, вместо воздуха — выхлопные газы, а вместо воды — всю таблицу Менделеева, при этом ничего для укрепления здоровья не делать и чувствовать себя хорошо?

Мы пришли к такой степени «цивилизованности», при которой и обеспеченные люди и небогатые устают, болеют и умирают практически с одинаковой степенью вероятности, поскольку главное влияние на это оказывает экология и состав продуктов питания. Как ни удивительно, даже отдых на экзотиче-

ских островах не добавляет здоровья из-за смены климата. В плане здоровья все равны. Поскольку самый дорогой врач не может помочь организму, сильно напрягаемому со всех сторон разнообразной химией, электромагнитными излучениями от техники и запредельными стрессами и испытывающему при этом дефицит жизненно-необходимых веществ.

Супер-идея «Системы Соколинского» как **меньше болеть и меньше устать**, — это просто очищение организма от токсичных веществ и паразитов и затем насыщение необходимыми для нормальной работы веществами (витаминами,

микроэлементами, аминокислотами, правильной водой и т. п.). Разумеется, все это — натуральные вещества. Система Соколинского настолько не противоречит официальной медицине, что с ней в советское время можно было бы выступать слекциями о здоровом образе жизни в обществе «Знание». Все натуральные средства, которые рекомендуются состоят из компонентов, включенных Институтом питания РАМН и Роспотребнадзором в официальный документ «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

### Итак, «Система Соколинского» содержит только научно обоснованные факты:

как влияют натуральные вещества на организм. Это не лечение болезней. «Система Соколинского» помогает тем, кто хочет не болеть и использовать при этом как можно меньше химических лекарств. Она предназначена для людей занятых и поэтому проста и не требует особых усилий.

В центре «Рецепты здоровья» можно получить бесплатную консультацию нашего консультанта по применению «Системы Соколинского» ежедневно без записи (все консультанты имеют медицинское или фармацевтическое образование) или записаться на индивидуальную консультацию к Владимиру Соколинскому.

Всего в Центре «Рецепты здоровья» доступно более 1300 натуральных препаратов, полезных продуктов питания, профессиональной природной косметики, домашних медицинских приборов. Мы сотрудничаем с 40 различными производителями. У Вас огромный выбор.

➔ **Рецепты здоровья у Московских ворот** — Московский 107 м. Московские ворота, 1-й дом направо, вход с проспекта (812) 373-9545, 457-0867

➔ **Рецепты здоровья на Сенной** — ул. Садовая 35\14, вход со Спасского пер., Бизнес-центр «На Сенной», 2-й этаж (812) 457-1467 971-7479 +7 (901) 371-7479

В Интернет:  
[www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru)  
[www.receptspb.ru](http://www.receptspb.ru)  
[www.lux-preparat.ru](http://www.lux-preparat.ru)  
<http://vkontakte.ru/id118244420>

## Хронический запор. Неприятность или огромный риск

Известно, что у африканцев заболеваемость раком кишечника низкая. Это объясняется большим содержанием в пище растительных волокон, что приводит к быстрому продвижению пищевого комка по кишечнику и редкими запорами. Наша же пища проходит по кишечнику медленно, увеличивается число и активность анаэробных бактерий, а их ферменты, как предполагается и вызывают образование канцерогенных веществ. Таким образом, чем больше у вас проблем с запорами, тем выше риск развития рака. По данным той же беспристрастной статистики, ежегодно в России выявляется более 40 000 новых больных раком толстой кишки.

Кроме того хронический запор сильно снижает иммунитет, поскольку большая часть иммунных клеток рождается в тонком кишечнике, повышает риск аллергии у детей и взрослых, инсульта (поскольку здесь всасывается холестерин, и также раздутые петли кишечника мешают нормальному кровообращению, давят на сосуды). Да и настроения при хроническом запоре «ноль»,

потому что токсины из кишечника очень плохо влияют на нервную систему. Что делать?

**С нас:** нормализовать состояние слизистой кишечника, выделение желчи, уровень молочнокислых бактерий и пищевых волокон. **С Вас:** достаточное количество жидкости, питание небольшими порциями 3-4 раза в день и ограничение мучного, сладкого, молока и явно бесполезных продуктов — газированных напитков, сильно пережаренных и жирных продуктов.

При хронических запорах мы используем одновременно комплекс «Девятка. Активные волокна» и фитосбор серии «Рецепты Соколинского» «Фитобилин». По-возможности также добавьте к ним минимум молочнокислые бактерии Санта-Русь или Лакторей, а еще лучше Флородофилус или Бифидофилус. Это, согласитесь — очень просто. Но абсолютно безопасно, в отличие от клизм и приема слабительных. Сенна, к примеру, также двигает кишечник к раку, как и сам запор, поскольку раздражает его. Не стоит думать, что если слабительное растительное, то оно не вызывает привыкания и безопасно. Единственный безопасный способ борьбы с запором — нормализация пищеварения.

В состав главного действующего натурального средства при запорах «Девятки» входят: 2 вида активных инулинов, отруби, специальным образом обработанная свекла, импортный экстракт цикория, пассифлора. В комплексе эти активные природные вещества работают не только на очищение кишечника, но и на снижение веса. Продукт предназначен для ежедневного употребления по 1-2 столовых ложки

с соком или молочнокислыми продуктами.

Инулин — натуральное инсулиноподобное вещество из топинамбура. Инулин, в отличие от «тяжелых» углеводов, легко усваивается, не дает увеличения жировой ткани даже при недостаточных физических нагрузках. Более того он улучшает работу поджелудочной железы и выработку собственного инсулина. Поэтому качественный инулин дает долговременный эффект улучшения пищеварения. На эту тему даже есть диссертация. На комплексе «Девятка. Активные волокна», как на основе, хорошо растут молочнокислые бактерии. Он обеспечивает нормальное переваривание пищи и борется с дисбактериозом кишечника.

Порошок свеклы — источник минеральных веществ, пектинов. Общеизвестно стимулирующее влияние свеклы на кроветворение, обмен веществ, функцию половых желез.

Отруби — все знают, что они стимулируют и очищают стенку кишечника, улучшают пищеварение.

Экстракт цикория — снижение веса за счет улучшения функции печени и желчевыводящих путей, нервной системы

Пассифлора (страстоцвет), плоды маракуйи воздействуют на тонус пищеварительной системы, снимают спазмы гладкой мускулатуры кишечника. Особенно это важно для женщин, у которых запоры часто носят эмоциональный характер.

В составе «Девятки» нет ни одного сильного слабительного. Но при этом, в комплексе, ее компоненты мягко и довольно быстро очищают кишечник, нормализуют пищеварение, что помогает начать худеть.

В отличие от слабительных «Девятка. Активные волокна» не раздражает кишечник и не вызывает привыкания.

Фитосбор повышенной биодоступности «Фитобилин» также звезда в своей области. Он улучшает структуру желчи. А именно, своевременное выделение желчи после приема пищи обеспечивает правильное пищеварение и регулярный стул. У многих людей особенная от рождения форма желчного пузыря и желчь плохо выделяется, становится густой. «Фитобилин» хорошо помогает при такой проблеме. В состав фитосбора «Фитобилин» входит более десятка подготовленных уникальным ультразвуковым измельчением для усвоения лекарственных трав в строго определенной пропорции. Поэтому к нему нужно относиться серьезно, а не просто как к «чайку».

### «Система Соколинского» для нормализации стула

Принимать по 1-2 столовых ложки **Девятка. Активные волокна** в день, желательно перед сном, заливая стаканом кефира или другого молочнокислого продукта. В это же время выпить 3-4 таблетки **бактерий Санта-Русь** или **Лакторей** или 2 капсулы **Бифидобилуса** или **Флородофилуса**. В течение дня заварить 2\3 чайных ложки **фитосбора «Фитобилин»** 300 мл. кипятка и выпить в несколько приемов. Курс 1 месяц

В дальнейшем повторять периодически и не забывать в течение дня пить не менее 4 стаканов воды, придерживаться разумного питания с ограничением мучного, сладкого, жирного. Полностью исключить газированные напитки.



ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

## Гепатит. Тихий убийца

Гепатит А в большинстве случаев не оставляет следов, а вот вирусы типа В и С часто сохраняются в печени и вызывают хроническое заболевание. За несколько лет вирус, называемый «ласковым убийцей» разрушает клетки печени и приводит к значительному ухудшению общего состояния. Проблема заключается в том, что обнаруживается хронический гепатит чаще случайно, поскольку его основные симптомы банальны — постоянная усталость, тяжесть в правом боку, кожный зуд. Но не только при вирусном гепатите будет полезно почитать эту статью. Почти все те же средства применяются при поражении печени алкоголем и избыточным употреблении лекарств.



«Система Соколинского» — это конечно же не способ полного излечения хронического гепатита — с исчезновением вируса из организма. Большинство больных такой задачи не ставят. Они хотят, чтобы печень не разрушалась и сохранялась нормальная работоспособность.

В рекомендации натурального препарата «Лайвер 48 (Маргали)» при гепатите, циррозе печени, злоупотреблении алкоголем и лекарствами, да и просто для чистки печени я опираюсь на методические рекомендации, составленные известным фармакологом профессором П. Д. Шабановым. Там есть вся информация об улучшении функции печени, при ее насыщении растительными компонентами Лайвер 48, и особенно серой. Лайвер 48 не только укрепляет клет-

ки печени — гепатоциты, но и помогает избежать застоя желчи в печени.

Также в систему мы включаем **Фунгимакс** (грибы шиитаке), поскольку гепатит — это иммунологический процесс. Стимулировать иммунитет нельзя, а поддерживать можно и нужно. Полисахариды целебных японских грибов шиитаке как раз и помогают регулировать работу лимфоцитов. Третий необходимый компонент системы — качественный соевый **Лецитин**. Это фосфолипиды из сои. Они необходимы для разжижения желчи и профилактики перерождения клеток печени в жировую ткань (жировой гепатоз). Четвертый опорный столб «Системы Соколинского» для укрепления здоровья при гепатите — омега-3 кислоты. Это натуральный препарат — **Мегаполиен**. Омега 3 ПНЖК относятся к незаменимым веществам. Они не синтезируются в организме человека и крайне важно ежедневно получать их в достаточном количестве и сбалансированном составе. По данным НИИ Питания РАМН дефицит потребления Омега-3 у большей части детского и взрослого населения России составляет около 80%. А между тем при гепатите особенно важна способность Омега 3 смягчать степень воспалительного процесса, укреплять клеточную стенку и улучшать жировой обмен.

Мегаполиен это легендарные омега-3 кислоты. Еще 15 лет назад, руководитель

центра «Рецепты здоровья» Владимир Соколинский брал интервью у сотрудника отдела нейрофармакологии НИИ экспериментальной медицины РАМН в Петербурге для городской медицинской газеты и впервые узнал об эффективности мурманских разработок препаратов омега-3 кислот полиенов. В 1992-1995 году еще не существовало запретительных законов в отношении клинических испытаний БАД и ученые честно установили, что мурманские омега-3 кислоты достоверно снижают риск сердечных заболеваний, улучшают ситуацию при нарушении мозгового кровообращения (инсульте), творят чудеса при язве желудка, тормозят развитие рака молочных желез и прямой кишки, полезны при псориазе, гепатите. С 2010 года у нас вновь можно приобрести этот восхитительный, по своим свойствам продукт, теперь уже выпускаемый специально для центра «Рецепты здоровья» — Мегаполиен. Действующая основа «Мегаполиена» имеет 2 патента Российской Федерации, по ее свойствам защищено несколько диссертаций.

«Система Соколинского» для укрепления здоровья при хроническом поражении печени:

■ 1 месяц

**Лайвер 48** по 1 капс. 2 раза в день с едой + **Лецитин** по 1 чайн. ложке 2 раза в день + **Мегаполиен** по

1 капс. 2 раза в день + **Фунгимакс** по 1 капс. 2 раза в день (при вирусном поражении печени)

■ Затем поддерживающие 2-х месячные курсы каждые шесть месяцев. В остальное время регулярный прием витаминов и микроэлементов (**Витабаланс 2000** или **Спирулина Сочи НЦВК**). Конечно же, в особенных случаях, лучше получить личную консультацию.



ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

## Головные боли. Причин много, но начните с ...

Нервные клетки потребляют при нормальном функционировании огромное количество энергии. Поэтому при нарушении кровообращения они страдают сильнее других и сигнализируют об этом болью. Кроме того нервная ткань может повреждаться свободными радикалами и вирусами. Крайне негативно влияет на мозговое кровообращение и работу нервной системы в целом повышенное артериальное давление. У некоторых женщин мигреноподобные головные боли связаны с гормональными сдвигами во время цикла. Сотни тысяч много работающих людей страдают от головных болей на фоне перенапряжения и такие расстройства сопровождаются снижением концентрации внимания, головокружениями и т.п. Природой созданы естественные механизмы профилактики нарушений питания нервной ткани. Для этого в растительном и животном мире существуют специальные питательные вещества, которые традиционные медики мира использовали для улучшения работы нервной системы.

Агитировать за поиски эффективного средства для улучшения питания мозговой ткани, людей, страдающих головными болями не нужно. Но важно, что головная боль это не просто проблема, мешающая жить прямо сейчас. На фоне дефицита питания нервной ткани в зрелом возрасте случаются микроинсульты.

Статистика говорит, что после трех небольших нарушений мозгового кровообращения с «потемнением в глазах, потерей чувствительности, нарушением речи и т.п.», которые проходят без следа в относительно молодом возрасте 50-60 лет, чаще всего случается уже настоящий инсульт.

В «Системе Соколинского» натуральное средство «Нейро» изначально разрабатывалось для улучшения питания клеток головного мозга для ускорения восстановления после инсульта. Но некоторые посетители центра «Рецепты здоровья» стали использовать его профилактически и рассказывать о том, что на фоне приема «проясняется голова, прошли регулярные головные боли и головокружения». Так от практического опыта мы пришли к объяснению положительных эффектов «Нейро»

### «Система Соколинского» для улучшения питания нервной системы при головных болях при перенапряжении

#### ■ 1 месяц

Природный комплекс для усиленного питания нервной ткани — **Нейро** по 1 капс. 2 раза в день + омега 3 кислоты **Мегаполиен** по 1 капс. 2 раза в день для улучшения текучести крови, уменьшения склонности к образованию тромбов + **Лецитин** по 1 чайн. ложке 2 раза в день + аминокислота **Ацетил-L-карнитин** по 1 капс. в день как антистрессовое средство

для нервной системы, защищающее нервные клетки от повреждения, улучшающее работоспособность, память и внимание.

#### ■ 2 месяца

**Омега 3 кислоты Мегаполиен** по 1 капс. в день для улучшения текучести крови + **Лецитин** по 1 чайн. ложке 2 раза в день + комплекс натуральных витаминов группы В в высокой концентрации **Вита-Б-плас** как антистрессовое средство для нервной системы, защищающий нервные клетки от повреждения, улучшающее работоспособность, память и внимание по 1 капс. в день

Получив первые результаты, в следующие месяцы нужно сосредоточиться на основной проблеме со здоровьем. Приходите проконсультироваться, поскольку для одних обеспечить стабильное уменьшение склонности к головным болям можно только после очищения печени, а другие действительно настолько много работают, что постоянно нуждаются в защите нервных клеток.

### «Система Соколинского» для улучшения питания нервной системы при циклических головных болях типа мигрени

#### ■ 1-2 месяца

Природный комплекс для усиленного питания нервной ткани — **Нейро** по 1 капс. 2 раза в день + омега 3 кислоты **Мегаполиен** по 1 капс. 2 раза в день для улучшения текучести крови + **Мейши** для нормализации гормонального фона по 1 капс. 2 раза в день + **натуральный токоферол Супер Е** по 1 капс. в день

#### ■ 3-4 месяца

**Фитосбор серии «Рецепты Соколинского» — Фитогуморал** по 2\3 чайн.ложки на 300 мл. кипятка. Выпивать в течение дня для поддержки гормонального фона

Поскольку ведущую роль в комплексе играет натуральный препарат «Нейро», то о его составе поговорим подробнее.

#### Шлемник байкальский

Издавна применяется в китайской, тибетской и дальневосточной народной медицине. Установлено, что это растение насыщает организм веществами, используемыми им для контроля кровяного давления и при этом значительно облегчается общее состояние, действует успокаивающе на нервную систему (Яблоков, Воронова, 1949; Думенова, 1959).

Работами японских ученых также установлено, что флавоноиды шлемника байкальского используются организмом как противовоспалительные, антитромботические и антибактериальные вещества.

Особенно заметно действие флавоноидов как питательных веществ для нервной ткани. В Китае шлемник назначают при головных болях, бессоннице, нарушении мозгового кровообращения (инсульте).

В России защищена диссертация на тему «Материалы к механизму гипотензивного действия шлемника байкальского» (д. м.н., профессор, Усов Л. А., 1957). В диссертации также отмечено положительное влияние флавоноидов шлемника на нервную систему. Но важно, что в обычной дозировке шлемник ниже нормы давление не снижает.

#### Кордицепс

Относится к одному из великих средств традиционной китайской медицины. В настоящее время объяснены не все его эффекты. Известно, что целебными являются только высокогорные виды кордицепса, размножающиеся в сложных атмосферных условиях при низких температурах.



ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Тела насекомых, в которых размножаются споры кордицепса, не разлагаются и не заражаются никакими другими микроорганизмами по причине присутствия кордицепина, обладающего выраженными антисептическими свойствами. Видимо поэтому компоненты кордицепса в организме человека используются в системе противовоспалительной защиты. Также в нем содержится кордицепсовая кислота, аденозин, аденин, пептиды, многочисленные витамины и микроэлементы.

Вещества, которыми насыщается наш организм при приеме кордицепса проявляют антиаритмическое действие, улучшают текучесть крови, уменьшают склонность к тромбообразованию, участвуют в регуляции выработ-

ки нормального холестерина и снижении вредного холестерина низкой плотности.

Когда мы насыщаем нервную ткань и организм в целом специфическими питательными веществами, мы ждем улучшения ее функционального состояния: улучшения мозгового кровообращения, снижения чувствительности к дефициту кровоснабжения и кислородному голоданию, устранения перевозбуждения нервной системы, нормальной регуляции артериального давления, улучшения сна, памяти, внимания, устранения головокружения, головных болей.

**Гинкго-билоба** — одно из самых популярных в мире растений. Используется и в фармацевтической промышленности и для изготовления

натуральных препаратов. Действующее вещество — флавоногликозиды дополнительно вводятся в организм, т. к. имеют способность встраиваться в механизм повышения текучести крови, снижает чувствительность нервных клеток к дефициту питания и кислорода, встраивается в структуру сосудистой оболочки и укрепляют ее.

**Таволга** — растение лабазник или таволга издавна добавлялась в чай людям, страдающим расстройствами мозгового кровообращения или тем, кто опасался инсульта и инфаркта. Сегодня из таволги выделены вещества необходимые организму для нормальной саморегуляции системы свертывания крови и тонуса сосудов. В таволге содержатся азотсодержа-

щие соединения, природный гепарин, гликозиды, флавоноиды и природное противовоспалительное средство — метилсалицилат.

**«Нейро»** — это принципиально другой подход к решению проблемы головной боли, направленный не на устранение симптомов, а на улучшение питания нервной ткани, насыщение веществами, полезными для регуляции работы эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной, иммунной систем. Достоинство комплекса в том, что биологически-активные вещества в нем содержатся в виде экстрактов и при небольшом количестве капсул обеспечивают потребность организма. Прием комплекса «Нейро» не мешает приему химических препаратов, назначенных врачом.

## Потенция на 5 звезд

Средств для усиления мужских возможностей достаточно много. И каждый мужчина сам прекрасно знает что хочет от такого средства: усиления желания, сильной эрекции, лучшего контроля за семяизвержением, и при возможности — более яркого сильного оргазма. Поэтому не будем долго обсуждать особенности Оргамакс. Мужская формула близости. Скажем только что он, во-первых работает, а во-вторых безопасен. Поскольку принимается курсами по 15 дней. Его конечно можно выпить и для «скорой помощи» за полчаса до близости. Но гораздо приятнее стабильность результата. Ваши возможности будут выше чем обычно, но обычно не возникает никаких побочных ощущений в организме. За это и ценят растения дамиана и муира пуама во всем мире. Как по-

нятно из названия в Псковской области они не растут и издревле использовались индейцами для повышения сексуальных возможностей. Нужно ли говорить, что латиноамериканские мужчины довольно горячи и любимы женщинами за свои мужские способности.

Вопрос безопасности всегда задается неоднократно. Будем максимально точны: для людей, которым не противопоказан секс и натуральные стимуляторы потенции безопасны. Но понятно, что в момент оргазма у любого человека и давление повышается и пульс...

**Готу-кола и гинкго-билоба** — ставшие классическими в европейской натуротерапии растения для улучшения кровообращения. Улучшение питания головного мозга, спинного мозга приводит к снижению усталости, влияния стрессов.

Нормализуется также приток крови к детородным органам мужчины. Хорошее кровообращение — качественная эрекция.

**Дамиана и муира пуама** — в отличии от других известных средств не влияют заметно на артериальное давление и не перевозбуждают нервную систему. Усиление желания происходит естественно, без напряжения. Предохраняют от раннего семяизвержения. Обостряют мужской оргазм.

**Имбирь и солодка** — классические восточные средства для оживления мужской сексуальности. Добавляет жизненную силу уставшему мужчине.

### Как принимать Оргамакс Мужская формула для усиления потенции

По 1 капсуле 2 раза в день в течение 15 дней и затем в последующий месяц

по 2 капсулы до близости при необходимости. Повторные курсы в периоды активной сексуальной жизни или в периоды максимальной усталости.



ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

## Сделайте себе или друзьям красивый подарок



В центре «Рецепты здоровья» много полезного не только для здоровья. У нас есть также своя художественная галерея «Терапия цвета», названная так потому, что включает картины и витражи созданные специально для гармонизации окружающего пространства. А еще у нас

проводится экспресс-курс Paintglass (роспись на стекле) по авторской методике самобытной художницы и интересного человека Веры Соколинской.

Многие, кто видел ее работы считают, что такая техника росписи по стеклу совершенно уникальна. В итоге получаются очень яркие, добрые, полезные для глаза витражные росписи.

Навыки рисования для данного курса не обязательны. У Вас обязательно получится создать собственный Paintglass (роспись по стеклу профессиональными стойкими красками) за 2 занятия. Он точно будет красивым, потрясающим воображение Ваших близких и знакомых. К слову, это роскошный подарок.

По Вашему выбору, в процессе занятий, Вы можете расписать стеклянный светильник, вазу или создать собственный «витраж» для

окна или с подсветкой на стене, потолке, а можно сделать и витражную картину в раме. В любом случае, при разном освещении в интерьере Вы будете открывать все новые и новые грани своего творчества.

Работая над росписью по стеклу, Вы наслаждаетесь чистым, сияющим изнутри цветом, как-будто подсвеченным солнцем. Так как более 80% информации человек воспринимает через глаза, то делая свой витраж, Вы еще и гармонизируете себя с помощью чистого природного цвета и света. Поэтому эту творческую работу можно назвать еще и цветотерапией. Прекрасное настроение, внутренняя удовлетворенность собой, радость от самовыражения — вот состояния после занятия. И конечно же максимальное удовольствие от занятия Paintglass получаете петербургской осенью и зимой, когда так остро не

хватает ни цвета, ни света. Что и понятно. Ведь теперь Вы сами умеете создавать свет вокруг.

Создать что-то приятное глазу и достойное уважения... Что может быть интереснее для человека, в котором скрыто творческое начало?

(Авторские росписные витражные работы на окнах, стеллаж с подсветкой в стиле Paintglass, сделанные Верой Соколинской, Вы можете увидеть в центре «Рецепты Здоровья» (Московский пр. дом 107). Запишитесь на экспресс-курс по телефону: **8-909-5896868**

Для тех, кто не живет в Петербурге, тоже есть особые возможности.

Зайдите на сайт галереи [www.terapycolor.ru](http://www.terapycolor.ru) и Вы сможете увидеть представленные у нас картины, приобрести и даже заказать для себя написание картины, если что-то понравится.

## Какие фитосборы самые удобные для применения?

Общеизвестно, что фитотерапия это самый старинный безопасный и натуральный способ заботы о здоровье и борьбы с болезнями. Первый лекарь в истории человечества, безусловно, помогал больному с помощью трав. Ничего другого в его арсенале и быть не могло.

У Авиценны из 811 описанных простейших лекарств 612 — растительного происхождения. Древнеиндийская медицина, изложенная в «Аюрведе» (I в. до н. э.), использовала около 800 растений, Родоначальником научной медицины считается также Гиппократ (460-370 г.г. до н. э.). В своей лечебной практике он использовал около 200 лекарственных растений и применял их без переработки. Гиппократ считал, что лекарственные вещества со-

держатся в природе в оптимальном виде.

Многие люди и сегодня с удовольствием применяли бы травы, если они были бы удобны для приема. Но практика ведущих фитотерапевтов показывает, что эффективны сборы, включающие много (до 20) разных растений, тогда одна трава усиливает действие другой. А готовить самостоятельно дома такой сбор, делать настои, отвары после утомительного поиска по аптекам разных компонентов раньше было неудобно.

Теперь Вы можете воспользоваться знаниями, накопленными поколениями российских травников не тратя времени.

Для производства фитосборов **серии «Рецепты Соколинского»** используются классические рецепты и уникальная технология.

В них применен метод ультразвуковой обработки лекарственных растений (УФНА), позволивший повысить биодоступность действующих веществ и открыть новые, ранее не известные, эффекты привычных трав.

Это вполне объяснимо с точки зрения физики. Увеличение площади поверхности твердого вещества при растворении в жидкости приводит к увеличению растворимости. Также известно, что при этом повышение температуры также положительно влияет на степень выхода полезных веществ в настой. Именно поэтому мы заливаем фитосбор кипятком. Так мы за несколько минут получаем целебный раствор более высокой концентрации, чем даже экстракт в таблетке или капсуле.

Поэтому к приему фитосборов **серии «Рецепты Соколинского»** нужно под-

ходить серьезно, а не как к простому чаю или заваренным верхкам и корешкам из аптеки. Их нужно принимать в количестве, указанном в рекомендациях.



### Почему фитосборы серии «Рецепты Соколинского» мы называем самыми удобными травами в мире?

Потому что другим способом вы не сможете за 5 минут получить экстракт более чем 15 лекарственных трав гарантированного качества. Фитосборы «Рецепты Соколинского» можно принимать дома, на работе, хоть в самолете. Главное просто найти 300 мл. кипятка.

Подробнее о механизме действия можно прочитать в книге Владимира Соколинского «Волшебство травяных сборов» (купить в центре Рецепты здоровья или прочитать на сайте [www.receptspb.ru](http://www.receptspb.ru))

**ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**

## Миома матки и другие. Мужчинам не читать

Специалисты утверждают, что даже нелюбовь к себе, своему телу, отсутствие гармоничной сексуальной жизни приводит у женщин к развитию опухолей.

Отсутствие удовлетворенности в сексуальной жизни приводит к повышению риска опухолеобразования в матке и груди. Дело в том, что застой крови, насыщенной гормонами эстрогенами, может спровоцировать развитие мастопатии и разрастание миометрия в матке. Гормональные сбои приводят и к эндометриозу и к росту кист яичников.

Раньше на такие мелочи, как удовлетворенность сексуальной жизнью обращали мало внимания, поскольку «гинекологическое здоровье» общества было на высоте. Об одной из моих родственниц, жившей в начале 20 века рассказывали, что она, будучи беременной играла с подругами в карты, почувствовала схватки, удалилась в соседнюю комнату, родила и через час вернулась к карточному столу. У бабушки моей жены, к примеру, было 9 детей и в своей деревне она и слухом не слыхивала о гинекологе. Не было повода обращаться — не болела. Сегодня, наоборот, трудно встретить женщину у которой все хорошо.

Но делать, что-то нужно!!! Кому хочется потом идти на операцию или опасаться развития рака на месте мастопатии или кисты яичника?

А раз собака зарыта в проблемах с гормональным фоном, то и регулировать его придется. В «Системе Соколинского» предусмотрено сочетание натурального грибного средства «Мейши» с вытяжкой из листьев персика Олексином, растительными индолами Индогрином и натуральным токоферолом Супер Е.

Идеальный вариант — первоначальное очищение, поскольку на устойчивость гормонального фона и в частности на уровень эстрогенов непосредственно влияет работа печени. Кишечник, страдающий от вздутий и запоров давит на яичники и матку, не говоря уж об отравлении организма. Поэтому при малейшей возможности

сначала выполните программу первого месяца очищения (см. первую страницу), а потом переходите непосредственно к насыщению веществами, полезными для органов женской половой сферы.

Почему два целебных гриба в Мейши полезны при миоме, мастопатии, эндометриозе, кисте яичника?

Частая при наличии миомы матки, эндометриоза, кист яичников, мастопатии тактика врача — наблюдать. Будет расти — прооперируем... Но известно, что в других странах существуют натуральные средства, которые способны усилить противоопухолевый иммунитет и восстанавливать нормальный гормональный фон.

Например, в Японии для этих целей очень давно применяются целебные грибы мейтаке и шиитаке. В России, содержащий их препарат называется «Мейши» и производится он в Петербурге.

«Мейши» непосредственно не разрушает клетки миомы. Это не химиотерапия. «Мейши» насыщает организм веществами, необходимыми для борьбы с опухолью. Эти вещества, в первую очередь лентинан и D-фракцию использует ваш иммунитет для борьбы с миомой, эндометриозом, кистой яичника. Есть также положительные наблюдения и по герпесу.

Это не значит, что натуральное средство заменит собой наблюдение у гинеколога. Но просто сидеть и наблюдать: вырастет опухоль или нет!?! Не всегда нужно искать супер-новые

способы, иногда проверенный столетиями опыт натуральной медицины гораздо ценнее. Опытным путем мы совместили несколько лет назад прием Мейши с другим натуральным средством, по которому были хорошие отзывы — Олексином. И дополнили схему общеизвестные по своей полезности для женщин Индогрин (индолы) и Супер Е (натуральный витамин Е).

В итоге получилась лучшая схема, которую я знаю при миоме, кисте яичника, эндометриозе. Натуральный токоферол, особенно та форма, которая называется токотриенолом, принципиально отличается по строению и свойствам от синтетического витамина Е. Доказано, что в сочетании с витамином С, токоферол оказывает даже противораковое действие, не говоря уже о регуляции разрастаний в матке и молочных железах. Это настоящий витамин молодости для мужчин и женщин, без нормального количества которого не работают нормально половые гормоны.

Растительные индолы, извлекаемые в основном из капусты брокколи, в последнее время даже стали включать в лекарства при раке молочной железы, мастопатии, эндометриозе, миоме. настолько хорошо изучена их эффективность — поддерживать нормальный состав эстрогенов.

### «Система Соколинского» для женского здоровья

Курс при миоме, мастопатии, кисте яичника, эндометриозе длитель-



ный — 3-4 месяца. При достижении существенного улучшения здоровья, в дальнейшем обязательно повторять 2-х месячный курс 2 раза в год. Но обращаю внимание: серьезно укрепить женское здоровье можно на фоне регулярного очищения организма (см. стр. 3).

Одновременно принимаем **Мейши** по 1 капс. 2 раза в день + **Олексин** по 7 капель 2 раза в день + **Супер Е** (Виталайн) по 1 капс. в день + **Индогрин** по 1 капс. в день.

При более коротком курсе — 2 месяца дозу **Супер Е** и **Индогрин** увеличиваем до 2-х капсул в день.

## Как определить уровень токсинов в своем организме

Иногда причина того, что длительное химическое лечение — неэффективно в глубоком нарушении состава жизненно необходимых веществ в организме. При хроническом отравлении обычные препараты бывают недостаточно эффективны. И такие больные, кочующие из врачебного кабинета в кабинет получают облегчение только после качественного очищения организма.

Центр «Рецепты здоровья» в сотрудничестве с Научно-исследовательской лабораторией элементного анализа Всероссийского центра МЧС России предлагает программу очищения организма от токсинов и коррекции дефицита микроэлементов. Диагностика токсической нагрузки на организм и количественное определение жизненно необходимых веществ производится в лабо-

ратории по волосам на уникальном оборудовании не имеющем аналогов в Петербурге — масс-спектрографе. Описание результатов анализа занимает несколько страниц (очень подробно) и содержит понятным языком написанный рассказ как выявленные нарушения содержания различных веществ могут влиять на здоровье. Далее дается практическая схема как вывести токсические вещества из организма и восполнить дефицит жизненно необходимых. Вы можете также получить индивидуальную консультацию по правильному приему натуральных препаратов для очищения от токсинов и корректирующих комплексов. Курс, как правило, занимает 2-3 месяца и учитывает особенности вашей физиологии и образ жизни. Все рекомендации просты в выполнении, безопасны.

Особенно важно провести такое обследование для детей, поскольку некоторые вещества усваиваются в организме до определенного возраста. Например, если у девочки до 21 года костная ткань не наберет максимальной плотности, то позже ей грозит неминуемый остеопороз. По статистике, большинство людей, живущих в городах имеет дефицит кальция. Анализ по волосам, к сожалению, подтверждает, что нормальный уровень кальция у городских жителей встречается крайне редко.

Также нарушение уровня содержания магния обязательно даст предрасположенность к болезням нервной системы, аритмии, может стать основой хронической усталости и невроза.

Заболевания, при которых в первую очередь нужно сделать анализ на содержание микроэлементов и макро-

элементов в волосах: невроз, снижение иммунитета, болезни кожи, плохой рост волос и ногтей, все виды аллергии, диабет, лишний вес, гипертония; заболевания сердца и сосудов, остеопороз, остеохондроз, бесплодие, хроническая усталость, задержка роста и плохая обучаемость у детей.

Примерно у 90% петербуржцев обнаруживается жесткий дефицит селена и йода, многие люди страдают от нарушения обмена металлов: избытков марганца, никеля, свинца, мышьяка и др.

В моей практике был случай, когда мальчик стал более послушным и начал лучше учиться после выведения из организма свинца, вызвавшего поражение нервной системы.

Как сдать волосы на анализ, можно узнать в центре «Рецепты здоровья» или на сайте [www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru)

## Наши видеолекции и аудиокнига

Кому то возможно будет удобнее посмотреть на видео или послушать в машине аудиокнигу по нашей системе укрепления здоровья натуральными препаратами. Видео и аудио можно найти на сайте [www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru)

## Центры Соколинского «Рецепты здоровья»:

➔ «Рецепты здоровья» у **Московских** ворот — Московский 107 м. «Московские ворота», 1-й дом направо, вход с проспекта (812) 373-9545, 457-0867

➔ «Рецепты здоровья» на **Сенной** — м. Сенная», Садовая ул. 35\14 вход со Спасского пер., Бизнес-центр «На Сенной», 2-й этаж (812) 457-1467, 971-7479, +7 (901) 371-7479

Часы работы с 10 до 20 часов, в выходные дни и праздники с 11 до 18 часов.

В Интернет:

[www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru) [www.receptspb.ru](http://www.receptspb.ru) [www.lux-preparat.ru](http://www.lux-preparat.ru)

<http://vkontakte.ru/id118244420>

Консультации по применению натуральных препаратов проводятся в центре «Рецепты здоровья» бесплатно дежурным консультантом (все консультанты имеют медицинское или фармацевтическое образование). Запись не требуется.

Записаться на консультацию к руководителю центра Владимиру Соколинскому можно по телефону: (812) 373-9545

Все рекомендованные натуральные средства не являются лекарством. Биологически-активные добавки к пище и полезные продукты питания зарегистрированы в установленном порядке. Ознакомиться с информацией о свидетельстве о государственной регистрации или санитарно-эпидемиологическом заключении можно в центре «Рецепты здоровья». Перед применением рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

Данный буклет предназначен для информационных целей — предварительного знакомства с «Системой Соколинского» по укреплению здоровья натуральными средствами и не является рекламой определенных препаратов.

Розничные продажи ИП Соколинская В. А. ОГРНИП 305780501100968

Автор буклета Владимир СОКОЛИНСКИЙ. Не является периодическим изданием. Тираж 999 экземпляров. Распространяется бесплатно.

**ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**