

Как я вылечил болезни глаз. Уникальные советы, оригинальные методики

Составители: П. В. Аркадьев, И. А. Москаленко, Р. А. Иванова.



Издательство: Крылов, 2008 г.

ISBN 978-5-9717-0636-6

От издателя

Эта книга составлена тремя врачами – терапевтом и хирургом, составителями первой книги серии «Как я вылечил...», и офтальмологом. В нее вошли письма, авторы которых делятся своими историями выздоровления методами народной медицины. Наверняка кому-то покажется странным, отчего врачи, представители официальной медицины, взялись за такую работу – собирать отзывы об альтернативном лечении, изучать и публиковать их в целой серии книг. И действительно: для нашего века немного странно, что эти люди – настоящие энтузиасты своего дела. На протяжении всей своей жизни свято храня клятву Гиппократова, они полностью посвятили себя тому, что стало целью и смыслом их существования. Человеческая жизнь для них – самое бесценное сокровище, а здоровье – самый дорогой дар. В работе с пациентами для этих подвижников самое главное – добиться цели, вернуть человеку утраченное здоровье. Какими методами это достигается, традиционными или народными, – второстепенный вопрос. Оставим его тому, кто ставит принцип выше результата. Рабочий стаж каждого из авторов этой книги – 25, 29 и 13 лет. За такое продолжительное время они получили несчетное число отзывов от своих пациентов. Со временем возникла идея собрать все эти письма и издать их в помощь людям, которые по тем или иным причинам лечат себя своими собственными силами. Составители первой книги обратились к своим коллегам с просьбой пересылать им письма и других пациентов. На просьбу с готовностью откликнулись московские, петербургские, новгородские, самарские врачи различных специальностей, доктора из Воронежа, Костромы, Волгограда, Красноярска, Новосибирска. В этих письмах – истории выздоровления, примеры удачного использования самых разных методов, рассказы о борьбе с недугами и – картина простых человеческих жизней.

Письма здоровья

Профессиональное заболевание

Мне 40 лет, 10 из них работаю сварщиком, варю, если говорить по-простому. Тяжелая работенка, да я бы и не взялся, если б жизнь не заставила. Я мужик деревенский был, вырос на молоке да картошке, а вот пришлось переехать в город, и здоровье сразу сдало. У всех же профессий есть свои болезни, куда без них! Вот учителя голос срывают, со связками потом мучаются, а у нас, у сварщиков, самое больное место – это глаза. На зрение никогда раньше не жаловался, а как начал работать, будто подменили меня.

Вечером домой прихожу – в глазах резь, аж не открыть, боль адская. А товарищи мои говорят, мол, у всех то же самое, все от этого страдаем. Товарищи подсказали, что нужно примочки делать из спитого чая: на десять минут кладешь на глаза, и боль как рукой снимет. А жена мне ромашковый отвар делает, я его с чаем чередую. Только тем и спасаюсь. Гели эти все да капли уж больно дорогие, не по карману. Так что народными средствами возвращаем здоровье.

Руслан Викторович Кузнецов

Ладони-целители

Я бухгалтер со стажем, на работе меня ценят и уважают. И вот мне, женщине немолодой, вдруг приходится снова учиться, повышать квалификацию! Всю бухгалтерию надо делать теперь на компьютере, а для меня это словно китайская грамота. Каждый вечер после курсов возвращалась в слезах. Думала, может, дома смогу практиковаться, компьютер у сына есть, да и он обещал помочь. Но только сяду, минут через пятнадцать глаза начинают слезиться, все расплывается, никак мне не справиться. У меня начался стресс, я боялась потерять работу. Хотя я и ценный сотрудник, но надо идти в ногу со временем, и без знания ПК я никому не буду нужна. Сейчас столько молодых, конкуренция поджигает. А мне еще сына поднимать.

И вот я в который раз сидела перед компьютером, а глаза так и болели. Чтобы не расплакаться при всех, я закрыла лицо ладонями, но глаза закрывать не стала. И уже через пять минут мне стало легче! Я не поверила самой себе. Но поспрашивав у знакомых, которые уже давно работали с компьютером, я узнала, что эта техника называется пальмингом. С помощью ладоней я могу давать отдых моим глазам прямо на рабочем месте. Головные боли прошли, мигрень отступила. Я смогла продолжить обучение и добилась успеха. Постепенно я привыкла работать за компьютером. Я делаю перерыв каждые 15 минут, чтобы расслабить мышцы глаз. Мои собственные ладони оказались лучшими целителями.

Маргарита Беленькая

Оказалось, уриной можно вылечить чуть ли не все болезни

Мне 45 лет. Как осложнение иридоциклита у меня развилась вторичная глаукома. С каждым днем видела все хуже, консервативное лечение (закапывала антиглаукоматозные препараты), назначенное врачом, не давало

результатов. Одна из подруг, узнав о моей беде, посоветовала обратиться к уринотерапии. Сама она недавно открыла для себя этот метод очищения и оздоровления, правда, использовала его не для глаз. По словам подруги выходило, что это – новый универсальный способ избавиться от любой заразы. Но я вспомнила, что еще моя бабушка, деревенская жительница, лечила радикулит втираниями мочевины, и довольно успешно. Тут у меня пропали все сомнения в эффективности уринотерапии, для меня важнее всего было настроиться, поверить, что что-то наконец может облегчить мои страдания.

Под руководством подруги я начала одновременно лечение глаз (примочки, закапывания) и глинолечение с уринотерапией. Суть была в том, чтобы еще и шлаки вывести, от которых страдает весь организм, в том числе и зрение. Удалось не только свести на нет глаукому, но и ускорить лечение иридоциклита, прошла отечность радужки, помутнение в глазах. Сейчас уринотерапия для меня – норма жизни, под ее влиянием изменила образ жизни на более здоровый.

Оксана Онешко

Вылечила себя сама

Мне 43 года. Я – женщина самостоятельная. Сама дочь воспитала, сама квартиру купила, сама дачу строю. Привыкла полагаться только на свои силы. Но вот уже близится пенсия, и здоровье не выдерживает всех дел, которые я на себя взвалила. Дочь уговаривала, мол, отдохни, поживи для себя, а я как ломовая лошадь: раз впрягли – так и тяну свою лямку. Но вот и меня настигла такая беда, что самой не управиться. Куриная слепота называется. Это когда перед глазами темнеет, особенно по вечерам, как будто и правда слепнешь. И так мне страшно стало, такая паника, что не знаешь, к кому за помощью кинуться.

Подруги присоветовали знахарку, мол, многим помогла, лечит сборами, травами, без обмана. Пришла я к этой бабке, а у нее вид такой странный, и что она там у себя за травы мешает, непонятно. Посмотрела она меня, что-то забормотала, словно заговаривает, а мне неудобно, беспокойно как-то стало. Она мне отвар какой-то сделала, мол, выпей, а я – нет, мол, не буду. Ушла от нее, побрезговала. Не по душе мне это, не по-христиански это все.

Решила сама изучить народную медицину, травки там всякие, в них же ничего опасного нет, надо только в нужном количестве смешать, даже самой собирать не обязательно, сейчас они все в аптеке свободно продаются, а

стоят копейки. От куриной слепоты я избавилась быстро, а помог порошок сушеной руты. Теперь глаза сама очищаю, донник лекарственный завариваю: 35 граммов на пол-литра воды, 15 минут настаиваю и процеживаю, а потом умываюсь. И подругам своим помогаю, они мне больше, чем бабкам, доверяют. И не так сложно оказалось самой научиться!

Александра Миненко

Восстановила зрение после родов

Поздно я собралась рожать, почти в сорок лет. А что поделаешь? Не всем же так везет, чтобы встретить хорошего человека, создать семью, а моя молодость пришлась на послевоенные годы, когда и мужчин-то почти не осталось. И я ждала, работала на производстве, была активисткой, старалась на жизнь смотреть всегда с улыбкой. Ведь такое страшное горе пережили мы все – войну! Разве можно было жаловаться? Всем было тяжело, и мне еще не хуже других. И все-таки пришла любовь моя поздняя. К нам на производство назначили нового начальника цеха. Простой мужик, прошел всю войну, был контужен. Мы подружились, он был очень веселый, на гармошке играл так, что все девки заслушивались. Справили скромную свадьбу.

Тяжело мне давался наше первенец! Мое здоровье тоже было подорвано войной, мы тогда часто голодали. Пока носила ребенка, стали выпадать волосы, слезли ногти на ногах. Роды были просто мучением. Надо было мне согласиться на кесарево, но побоялась ложиться под нож, все-таки операция, да и не дело это. Все рожают сами, сколько уж женщин родило, вон сколько народу по земле ходит, и ничего! Рожала долго, с натугой. Но мальчик родился здоровенький, крепкий, не зря все мое здоровье забрал! А у меня после родов стало садиться зрение. Раньше-то я с этим и горя не знала, про очки думать не думала. Какие в сорок лет очки! Свекровь научила пить морковный сок и рябиновый настой. А еще укроп отваривала и над паром с закрытыми глазами сидела. И зрение стало улучшаться. Сейчас мне уж скоро 80. На юбилей соберутся мои дети и внуки. Жаль вот, муж мой не дожил. Но ясность зрения я сохранила и в эти годы.

Мария Ивановна Павлова

Мужчины! Не бойтесь заниматься йогой!

Я – мужчина в самом расцвете сил, только-только за сорок. Образ жизни у меня всегда был, что называется, разгульный. После работы пропустить с друзьями по стаканчику, а стаканчик часто превращался в бутылку-другую.

За дамами поухаживать, побалагурить – в общем, я человек компанейский, душа общества. Вот от этой моей «общественности» я и пострадал. Случилась драка по пьяному делу. В общем, я-то, конечно, был прав, заступился за женщину, за то и схлопотал кулаком в глаз. Я и внимания поначалу не обратил, больше злился, что меня так приложили. Синяк-то быстро сошел, а вот уже потом я начал замечать, что что-то не так. Стал хуже видеть, словно расплывалось все. Четкость зрения куда-то пропала. Тут уж я забеспокоился. Пошел к врачу, а мне и говорят: астигматизм на фоне травмы развился, а вместе с ним и близорукость! Вот так приложили, думаю! Спасибо, что инвалидом по зрению не сделали! Так вот, помогла мне та женщина, за которую я в глаз и получил. Она йогой увлекалась и меня с собой на занятия затащила. Вот уж в жизни не думал, что буду таким заниматься! Никому не рассказывал, думал, мужики засмеют. А преподаватель оказался мужик грамотный, сразу выспросил, как со здоровьем, что беспокоит, не было ли травм. Ну, я ему про глаз и выложил. А ведь вам можно помочь, мужик говорит. Я вам специальные упражнения дам, как раз для излечения близорукости и астигматизма. И изгибаться не надо, там, в позу лотоса садиться.

Я на всякое такое не горазд, да и страшно как-то. Все упражнения для глаз несложные, дышать надо правильно, спокойно научиться. Я бы сам, конечно, ленился делать, но женщина эта, за которую я вступился, стала мне помогать, следить, чтобы я ежедневно гимнастику выполнял. И мне помогло! А она так и следит теперь за мной, но уже как моя жена.

Михаил Петрович Паршин

Глаза – это тоже инструмент

Мне 31 год. Я – корректор и по профессии много читаю. Править текст – ответственное дело, а шрифты часто бывают неудобочитаемыми. Если не следить за гигиеной глаз, можно зрение за год посадить. Еще только начиная работать в издательстве, я пришел к выводу, что мои главные инструменты в этом деле – глаза. Например, от усталости глаза «замыливаются», можно пропустить опечатку или грубую ошибку, а это недопустимо. Кроме того, зрение находится в постоянном напряжении. Поэтому я изучил специальную литературу и выбрал для себя несколько простых рекомендаций для очистки зрения в домашних условиях и средствами народной медицины, а также методы снятия усталости глаз во время работы. Самый простой способ стимулировать уставшие глаза – промыть их холодной водой. Конечно, предпочтительнее вода из какого-нибудь горного источника, но мы же в

городе живем, поэтому и минеральная вода сгодится, самая обычная. А потом часто забывают об элементарных правилах для чтения или работы за монитором. А ведь правильно установленное освещение (яркое, но не направленное прямо в глаза) и выверенное расстояние между монитором и человеком помогают в профилактике глазных болезней! Лично я делаю массаж глаз каждые 15 – 20 минут. Стараюсь переносить внимание на другие предметы, это тоже снимает напряжение. В профессии я уже много лет, но зрение свое смог сберечь.

Олег Генрихович Кораблев

Я принимаю витамины для здоровых глаз

Конечно, я знал, что после 40 зрение, как и все остальное здоровье, начинает постепенно ухудшаться. И считается, что это нормально. Но, как и всякий человек, я оказался к этому не готов. Стало трудно читать, старался подносить газету поближе и к телевизору чуть не вплотную садился. Настроение было пессимистичное, но что поделаешь, если так уж положено: мы не молодеем, и всех ждет одна судьба. Но потом взял себя в руки и решил, что у меня так не будет. Что значит «плохое зрение – это норма»?! Есть же, в конце концов, какие-то средства, способы, лекарства. Таблетки я не люблю, стараюсь их принимать только в крайнем случае, не хочется привыкать полагаться только на лекарства. Поэтому я стал узнавать, какие есть альтернативы. И оказалось, что есть витамины, волшебным образом помогающие зрению. И я решил, что пора заняться оздоровлением своего питания. Ввел в рацион витамин А, ел морковь, для лучшего усвоения со сметаной или растительным маслом, ел печень трески, молоко стал пить, каждый день обязательно съедал одно яйцо. Стал заваривать чай с шиповником. А вот витамин D только от ультрафиолета образуется, так что я стал больше гулять на свежем воздухе. И зрение, и общее самочувствие улучшились. А надо всего лишь следовать простой рекомендации: не забывать про витамины.

А. Е. Яковлев

Печеночный отвар помог восстановиться после долгой болезни

У меня всю жизнь было отменное здоровье, корни у меня деревенские, все предки и родственники долгожители, так что к врачам я и не показывалась. А в 70 лет вдруг перелом шейки бедра! В моем возрасте не так просто восстановиться. Многие мои ровесницы в такой ситуации совсем переставали ходить, для многих это заканчивалось плачевно. Но я решила не

сдаваться. Лечение мое шло долго, но успешно. Пришлось провести много времени без движения, в помещении, без свежего воздуха и прогулок. И это сказалось в конце концов еще и на зрении. Я и так уже была ослаблена болезнью, вот и глаза начали подводить. Думала, уже пора очки заказывать. Поговорила с подругами, большинство уже ими обзавелись. Но уж если начинаешь носить очки, то год от года заказываешь линзы все толще. Глаза ведь тоже должны сами работать, а очки расслабляют. Я подошла к этой проблеме серьезно: нашла пособие по гимнастике для глаз, делала ежедневный массаж, принимала витамины. Но самую большую пользу мне принес печеночный отвар. Три месяца ела баранью печеньку и пила по утрам ее отвар по 100 граммов в день. И результат не заставил себя ждать. Теперь я хожу хотя и не так, как в молодые годы, но вижу как прежде.

Евдокия Артемьевна Мурашко

Старинные рецепты помогают и сегодня

Каждый человек должен в своей жизни найти свое призвание. Я – музейный работник и не мыслю себя вне этих стен, ставших за долгие годы вторым домом. Я – старейший сотрудник отдела рукописей и работаю там с того самого дня, как полвека назад в первый раз пришла на практику еще студенткой. Разбирать текст рукописей – тяжелый труд, в первую очередь из-за особенностей почерка. Многие тексты находятся в ужасающем состоянии, испорчены временем или человеческим небрежением. Восстановить написанное и сохранить для потомков – моя задача. Многие годы я не жалела себя, буквально сгорая на работе. Будучи женщиной одинокой, все свое время я уделяла музею. Над страницами рукописей я едва не погубила свое зрение. Но они же мне и помогли.

Когда я стала замечать, что пропала острота и четкость зрения, все чаще приходилось отрываться от работы, чтобы глаза могли отдохнуть, я обратилась к старинным книгам с рецептами различных отваров и настоев. Среди них я обнаружила тот, который рекомендовался для очищения глаз. Необходимо было собрать траву голубики и шишки хмеля. Этими ингредиентами меня снабдила подруга-дачница, оказалось, что их очень легко достать. Затем я приготовила отвар (стакан кипятка на столовую ложку) и выдерживала его в тепле в течение часа. Однако в книге было специально отмечено, что принимать его можно только при молодом месяце.

Я точно следовала всем рекомендациям рецепта и принимала отвар ровно по 3 глотка перед завтраком, обедом, полдником и ужином. Лекарство

оказалось чудодейственным! Мне стало гораздо легче работать, исчезла постоянная утомляемость глаз.

Гертруда Штейнгольц

Лекарство было под рукой

Женщина я простая, деревенская. С детства приучена к тяжелой работе: с утра обрядня, днем огород, вечером обрядня, летом сенокос, да еще по грибы, по ягоды походить надо и на зиму всего заготовить. Семья у нас большая, пятеро детей, и хоть все помогают, но на наши заработки особо не пошикуешь. Всех одеть, накормить, в школу собрать, не дай Бог, кто заболит! В деревне только фельдшер, даже аптеки нету, а если что серьезное, надо ехать в райцентр. Не больно-то накатаешься. А тут как кто сглазил меня. Стало чернеть перед глазами, как будто сейчас в обморок бухнусь. Особенно как в коровник войду, там одна голая лампочка под потолком светит, так я там чуть не на ощупь, по стеночке хожу. Что делать, ума не приложу. Ехать в райцентр к доктору – так хозяйство не на кого оставить. Муж тоже целый день за баранкой, а дети малы еще, не управятся. Соседку хотела попросить, а у нее свое горе, не до чужих забот. Фельдшер тоже руками разводит, мол, ничем помочь не могу. А на Троицу были мы на кладбище, и когда проходили мимо церкви, одна старушка позвала меня. Я думала, денег просить станет, а она говорит, помолись Богу, пройдет твоя хворь. Я, говорю, некрещеная. А она мне, мол, иди, а потом возвращайся, скажу тебе верное средство. И будет оно у тебя прямо под руками. Показала мне, к какой иконе подойти, как креститься, как кланяться, и ушла. Из церкви я вышла с просветленной душой. А старушка посоветовала закапать парное молоко в глаза, только обязательно сразу смыть и в глазу не оставлять. Тем же вечером я старушкин совет на себе опробовала. Как будто пелену мне с глаз смыло! Дай Бог здоровья доброй женщине!

Антонина Неупокоева

И у молодых бывает катаракта

И с чего все взяли, что катаракта – старческое заболевание? Согласен, при прочих равных шансы заполучить эту болезнь до 60 – 70 лет минимальны. Но я, видно, попал как раз в «группу риска». Три года проработал на вредном производстве, с токсинами, и в 25 прощай, зрение! Перед глазами постоянно как будто завеса, в каждый предмет нужно вглядываться, один раз дорогу переходил, машину не заметил грузовую. Хорошо, водитель вовремя повернул. Обматерил, конечно. С тех пор только по светофору. А вылечила

меня бабушка. Приехала из деревни, каких-то травок навезла, настой сварила и давала мне пить и глаза промывать. А рецепт простой, даже я эти растения знаю. Записал на всякий случай, мало ли кому пригодится: полчаса настаивать цветки календулы (стакан воды на чайную ложку сырья), через марлю или ситечко процедить, а потом употреблять перед каждой едой.

Константин Шишкин

Тяжело в лечении, легко с хорошим зрением

Своим кумиром еще в годы детства, пришедшегося на военное время, я избрал великого нашего полководца Александра Суворова. Будучи стратегом от Бога и дворянином, он не брезговал солдатской пищей и в быту жил почти что аскетом. При этом на здоровье никогда не жаловался. Нам в войну в эвакуации тоже приходилось пояса потуже затягивать, тогда я и привык к гречневой каше с простым черным хлебом. И до сих пор считаю, что, кроме воды, ничто так жажду не утоляет. Так что вкусы у меня самые простые. И чтобы там ни говорили, но здоровье свое я сохранить сумел до преклонных лет. Поэтому, когда у меня началось воспаление глаз (или трахома, по-научному), я искал самое простое и верное средство. Народная мудрость подсказала ответ. При таком заболевании помогает обыкновенный лимон. Всего двадцать капель лимонного сока, в который обмакивается ватный тампон. Затем смазываются веки, сначала только снаружи, а через три дня и изнутри. И доступно, и эффективно. Как раз по-суворовски!

Александр Матвеев

Правильно сидеть, чтобы глаза не болели

Ученые подсчитали: люди большую часть жизни проводят во сне. Ну, это кто как. Я лично большую часть просиживаю перед компом. Для меня это и хлеб с маслом, и развлекуха, в чате с народом общаюсь, новые фильмы и музон скачиваю. Пацаны прикалываются, мол, ты скоро в соседнюю комнату e-мейлы писать будешь. А мне так проще. Я же с 14 лет за клавишей, клавиатурой то есть. Как родители ПС на днюху подарили, так и завис. Я мать никогда не слушал. Она мне твердила, не горбись, сидишь, в три погибели согнувшись. Так и ослепнуть можно. Где тут связь, никогда не понимал. Потом пришел работать в контору программистом. Сначала все время от дел отвлекался, не врубался, вроде и интересно, и получается, а через полчаса, даже меньше, вскакиваю, на стуле верчусь, то покурить сбегаю, то еще что. Начальство на меня уже коситься стало. Мол,

безалаберный, разгильдяй, только и знает, что перекуры устраивать. А я ведь серьезно работать хотел, у меня программы писать – талант.

Не сразу до меня дошло, что это меня глаза беспокоили. Поделился с ребятами в курилке, они же ветераны, несколько лет уже вкалывают. Мне разъяснили, что мама моя, оказывается, была абсолютно права, и если бы я с молодых лет выработал правильную осанку перед компом, жил бы себе без проблем. А ведь взрослому уже в сто раз труднее сидеть правильно, так и хочется наклониться, кажется, что так легче. А больной позвоночник еще как на зрение влияет! Побольше двигаться надо, даже в сидячем положении это возможно. Хорошо, если спинка у кресла туда-сюда гнется, так в спине кровь не застаивается, а при хорошем кровообращении и глаза сбоев не дают. А еще надо все-таки периодически и с самого удобного кресла подниматься. Мы всем офисом на одно упражнение подсели – и весело, и снять напряжение помогает. Называется «Дровосек». Мы его еще в детском саду делали. Вот и пригодилось.

Кирилл Разбегов

Принимаю солнечные ванны на балконе

Когда человек уже пожил, у него притупляется интерес к жизни во всех ее проявлениях. Тогда понимаешь, что наступила старость. Я никогда не боялась стареть. Ведь можно быть элегантной, и бодрой, и активной, и веселой в любом возрасте. Но когда с годами стало ослабевать зрение, что, в общем-то, неудивительно, потерялся главный интерес – к своему здоровью. В 80 лет уже хочется отдохнуть от постоянной борьбы за что-то или против чего-то. Я перестала выходить из дому. Слава Богу, у меня внимательные дети и внуки, не забывают свою бабулю. Но с каждым приездом мне все труднее было различать родные лица. Дети, по-моему, стали думать, что я впадаю в маразм. Хотя у меня голова яснее, чем у них всех, вместе взятых. Наконец они решили приставить ко мне сиделку. Поначалу я сопротивлялась – сиделки только для лежачих больных, кому нужна утка и клизма. А они меня совсем в немошные записали! Но, встретившись с ней лично, я согласилась. Женщина оказалась средних лет, милейшая, интеллигентная. И настолько внимательная, что именно она, а не мои любимые родственники заметила, что тревожит меня ухудшение зрения. Она предложила в хорошую погоду завтракать на балконе. Неяркий солнечный свет полезен для глаз, объяснила сиделка. Так я начала принимать солнечные ванны на собственном балконе. При ярком солнце я просто сидела с закрытыми глазами, а в пасмурную погоду мы пользовались обычной электрической

лампочкой. Приятно было сидеть в теплом солнечном свете. Постепенно зрение становилось четче, мне снова стали интересны книги, окружающие меня люди. Я даже стала выходить на прогулки в сопровождении моей замечательной сиделки, которую я теперь могу назвать своей подругой.

Лариса Денисовна Беркова

Победил глаукому

Мне 60, и с годами все внимательнее прислушиваюсь к своему организму. Жена называет меня мнительным, но если бы не моя бдительность, где бы я был сейчас. Дело в том, что с недавних пор стал замечать у себя снижение зрения, как будто туман встает перед глазами, а то разноцветные круги и боль такая, как будто кто-то давит. Сначала списывал на давление, но потом что-то словно подсказало. Полез в медицинскую энциклопедию, почитал статью про глазные болезни. По всем симптомам получалось, что у меня начальная стадия глаукомы. А это одно из серьезнейших глазных заболеваний! Именно оно приводит к необратимой слепоте.

Жена поначалу решила, что я преувеличиваю, но тут уж я никого слушать не стал, побежал к врачу. Врач меня похвалил, что вовремя явился, и обнадежил. Глаукома на начальной стадии не нуждается в операции, но необходимо лечиться. Я, честно говоря, был согласен на все и приготовился к большим тратам. Но, как оказалось, врач предложил мне несложные процедуры, которые можно было бы выполнять самому на дому.

Лечился я каплями из растопленного меда. Жена варила молочную сыворотку, а я над паром дышал. Как же у меня слезились глаза! Но перетерпел – чего ради здоровья не сделаешь? Через месяц пришел снова на осмотр, врач только профилактические меры порекомендовал, сказал раз в полгода являться и отпустил с Богом. И я всем друзьям всегда советую прислушиваться к себе, небрежность со своим здоровьем может привести к серьезным последствиям.

Василий Сергеевич Абрамов

Не могу бросить работу, но жить как-то надо

Третий год уж гроблю свое здоровье на асфальтно-бетонном заводе. Работа у нас по большому счету сезонная, самая жаркая пора – летом, когда активизируются дорожные работы. На площадке пыль столбом, грязь и вонь, и это не потому что мы какие-то особенные неряхи. Это у всех так. Что называется, специфика работы. Пацаны шутят, «грязная работа». А мне вот

стало не до шуток. По утрам еле глаза продираю, ресницы слипаются, глаза от света слезиться начинают и гноятся. Подумал было, что от недосыпа, встаю в пять утра, а работаю, что называется, «до последнего клиента». Какой тут сон! Но ведь и жжет в глазах, тру все время, а руки тоже не стерильные, при нашей-то работе. В общем, видно, занес грязь какую-то. Коллеги посоветовали свое проверенное средство. Промываю глаза раствором соли (стакан воды на столовую ложку). А еще простая холодная вода без всяких добавок помогает. В тазик холодную воду наливаешь и опускаешь лицо (глаза, конечно, держишь открытыми) в воду секунд на пятнадцать, и так несколько раз. Только вода должна быть чистой, и вообще лучше лишний раз в глаза руками не лезть.

Андрей Леонидов

После бассейна краснеют глаза

Для исправления сколиоза врач прописал мне ходить в бассейн. Я вообще за свои 30 лет, стыдно сказать, так плавать и не научилась, а в бассейн вообще первый раз пошла.

Сделала все справки, шапочку купила и новый купальник, договорилась с тренером, что поучит хоть немного на воде держаться. Бассейн мне понравился, хотя, конечно, поначалу чувствовала себя совсем не как рыба в воде. Но оказалось, что там полно людей с такими же проблемами, как и у меня. И вот я радостная выхожу из душа, переодеваюсь, достаю зеркальце из косметички, чтобы наложить легкий макияж, а у меня глаза цвета кумача! Из которого пионерские галстуки шили. Это была реакция на хлорированную воду. Что делать? И в бассейн ходить надо, и глаза поберечь.

Обратилась к средствам народной медицины. И что вы думаете? При воспалении лучшее лекарство самый обычный лук. Не сырой, конечно, а отваренный. В него еще каплю меда добавить надо и промывать глаза несколько раз в день. Такой отвар снимает покраснение, так что своей цели я добилась. В бассейн продолжаю ходить, просто лишний раз стараюсь не нырять, чтобы хлорка в глаза не попадала.

Наталья Семенова

Водный массаж

Еще с детства помню лозунг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Он когда-то в советские времена во всех санаториях и поликлиниках висел. Хотя мы сейчас и в другой стране живем, но веру в эти слова я не

утратил. Вряд ли найдутся какие бы то ни было другие, более натуральные целители. Поэтому для профилактики старческой близорукости я начал применять водный массаж. Наверное, все представляют себе свойства воды с разной температурой. Холодная и горячая вода тонизирует, средней температуры хороша для релаксации. Соответственно, утром умываюсь и делаю массаж прохладной водой, а вечером теплой, чтобы спокойно уснуть. Наш организм – одно целое, об этом нельзя забывать! Поэтому массаж под струей душа начинаю с шеи, продвигаясь к затылку. Очень скоро почувствовал, как кровь быстрее побежала по венам, ведь таким образом я стимулировал кровообращение, и прежде всего именно глаз. Я водный массаж попробовал на себе и считаю, что нет более верного средства для профилактики глазных болезней.

Петр Михайлович Корсаков

Хиромантия помогла улучшить зрение

Я никогда не горела желанием узнать свою судьбу. 50 лет прожила, не полагаясь на предсказания. А в моем возрасте будущее скорее пугает, чем интересуется. Так и видишь скопище болячек и недугов. Вот и зрение уже не служит верой и правдой, как в молодости. Всему свой срок. Но помогла мне, как ни странно, хиромантия, то есть гадание по ладони. Конечно, подход тут исключительно научный. Просто используется тот же метод, что и у гадалок, – внимательное изучение ладоней. Причем для улучшения зрения, естественно, достаточно своих собственных ладоней. Техника простая, как три копейки. Прикрываешь один глаз, а другим смотришь на ладонь на расстоянии вытянутой руки. При этом внимательно изучаешь и запоминаешь все линии ладони, называя их именами, как это делают профессиональные гадалки. Находишь линию сердца, ума, жизни и т. д., запоминаешь их, а потом пытаешься воспроизвести с закрытыми глазами мысленным взором. Затем повторяешь процедуру, только ладонь все приближается, пока не окажется впритык. Такая вот нехитрая хиромантия тренирует мышцы глаз, держит их в тонусе, чтобы они могли и дальше нести свою службу. И кстати, то же самое я проделываю с отпечатками пальцев. Главное, потом не забыть сделать упражнение на расслабление, просто посидеть с открытыми глазами, но так, чтобы они были плотно прикрыты ладонями.

Альбина Марковна Зеленская

Не могу быть с кошкой в одной комнате

Так не хочется коротать старость в одиночестве! Решил завести домашнего питомца. Собака мне уже не по силам, с рыбками не пообщаешься, никакого тактильного контакта, что есть они, что нет. Остановил выбор на кошке. Раньше, правда, никогда их в доме не держал – сначала родители не позволяли, а потом не до того было. И как специально, судьба мне помогла, в своем же дворе подобрал молодого кота. Котик был ласковый, быстро освоился, к туалету быстро приучился и ел все, не капризничал. А мне было приятно о нем заботиться, разговаривать с ним. И все-таки что-то меня беспокоило. Вдруг ни с того ни с сего начали краснеть глаза. Я – человек метеочувствительный и списывал все на давление. Однако именно дома симптомы усиливались. А потом мне дали путевку в санаторий на две недели. Кота отдал старшей дочке.

За эти две недели покраснение полностью прошло без усилий с моей стороны. Я заподозрил неладное. По возвращении, только зайдя в квартиру, я снова почувствовал знакомое недомогание в глазах. На встречу мне выбежал мой котик, которого дочка заранее привезла домой. Я понял, что так глаза реагировали на кошачью шерсть. Стал делать компрессы из свежего картофеля, кубики льда прикладывал к векам, делал примочки с чайной заваркой. А кота пришлось отдать в другие руки. Предварительно я выяснил, что у его будущих хозяев никакой аллергии на шерсть нет.

Павел Бойко

Соринка привела к гнойному конъюнктивиту

Вот что значит, вовремя не принять меры! Приходится потом такие последствия расхлебывать! А получилось так, что на прогулке мне что-то попало в глаз. Был довольно сильный ветер и дул прямо в лицо. Я глаз потерла, и, вроде, дискомфорт прошел. И я совершенно забыла об этом случае. Но только до следующего утра. Потому что, проснувшись, не смогла разлепить ресниц! Они слиплись от гноя! Я жутко перепугалась, даже не поняла сначала, откуда такая напасть. Ни за что ведь не поверишь, что такой вред может принести какая-то соринка! А еще добрые люди подсказали, что если быстро не начать лечение, то конъюнктивит перекинется и на второй глаз! Я заметалась в поисках спасительного средства. На помощь пришла марганцовка. Стала промывать глаза слабеньким раствором, чтобы цвет был еле заметен. Пока из глаз всю грязь не вымоешь, даже капли закапывать не имеет смысла. Там же стаи микробов! Никаких капель не хватит. Поэтому прежде всего очищение с утра и в течение всего дня. А если бы сразу глаз

промыла, не пришлось бы потом мучиться. На всю жизнь запомнила: не пренебрегайте гигиеной глаз! Иначе потом это быстро аукнется.

Маргарита Кошелева

Слезотечение излечила пшенной крупой

Мне 75 лет. Живу на одну пенсию. Сегодня этим никого не удивишь, пенсионеры никогда в нашей стране не были богатыми. А при том количестве болезней, которые подстерегают пожилого человека, никаких богатств не хватит. В аптеках деньги дерут и все время пытаются лекарство подороже всучить. А у меня каждый рубль на счету. Так что когда у меня началось обильное слезотечение, рецепт искала в нетрадиционной медицине, чтобы дешево и надежно. Такой способ нашелся. Даже не пришлось в аптеку идти. Все необходимое оказалось у меня на кухне. Отвар пшенной крупы избавил от болезни. Я принимала его в течение недели за полчаса до того, как лечь спать. И народное средство не подвело. Это настоящее спасение для нас, пенсионеров.

Людмила Ивановна Шишкина

После неудачной операции началось воспаление

Я на пенсии. После долгих уговоров согласилась на лазерную коррекцию зрения. Залезла в долги, набрала немалую сумму, нужную для лечения, прооперировалась. А после началось воспаление на левом глазу. Недобросовестные врачи занесли заразу. Я уже не доверяла официальной медицине. Да и денег на дорогие зарубежные лекарства уже не осталось. Стала искать другие пути. В сборнике народных рецептов отыскала несложный настой для снятия воспаления. Две чайные ложки василька синего залить стаканом кипятка и настоять около часа. Процедить и применять как примочки. Решила попробовать. Люди же веками такими средствами пользуются. Что природа дает, тем и лечатся. Значит, есть в этом польза. Мне помогло, нагноение прошло за считанные часы.

Екатерина Васильевна Артемьева

Секрет монгольской медицины

Всегда интересовался народной медициной, особенно других стран и народов. Хотя знаний за долгие годы скопилось немало, все-таки я больше теоретик, чем практик. Ни на себе, ни тем более на других изученных средств никогда не применял, пока нужда не заставила. У меня развилось воспаление

век, или, по науке, блефарит. Крайне неприятное заболевание: края век покрываются желтоватой коркой, а сами веки становятся такими толстыми, что с трудом глаза открываешь. Глаза становятся узкими, как у людей монголоидной расы.

И тут мне на ум пришел рецепт из монгольской народной медицины. Причем ингредиенты для него были привезены по моей просьбе моим сыном из его последней экспедиции в Сибирь (сам он геолог). Это княжик сибирский. Но, как выяснилось, не надо было везти его из такой дали, потому что он продается почти в любой аптеке за сущие гроши. Я самостоятельно (в первый раз!) изготовил настой из княжика и применял для промывания глаз. После положительного результата перестал бояться пользоваться народными средствами. Теперь сам лечусь и другим помогаю, делюсь знаниями и готовлю настои и отвары для своих знакомых и родственников. Нельзя зарывать свой талант в землю.

Тарас Тихонов

Всем известное средство

Я часто думаю о том, что иногда в погоне за новинками фармацевтической промышленности, соблазненные рекламой, мы забываем о проверенных веками народных средствах, помогающих нам сохранить здоровье. В наших северных местах грех не воспользоваться дарами леса. Для поддержания хорошего зрения я с молодости употребляю чернику. Да-да, ту самую чернику, о пользе которой слышаны даже дети. Слышать-то слышали, но мало кто действительно обращается за помощью к этой целебной ягоде. Нынешнее поколение предпочитает таблетки. Но ведь витамины в таблетках далеко не всегда усваиваются. Да и что может быть вкуснее свежих ягод, которые ты сам собрал, прогуливаясь по хвойному лесу! Тут же всему организму польза. Я и детям своим всегда говорю, не надо лениться там, где речь идет о здоровье.

Зимой я завариваю сушеную чернику или ее листья и таким образом продлеваю лечебный эффект на весь год. Так же полезна и голубика. Сама стараюсь чаще бывать в лесу. Он дарит мне все, что нужно для моего здоровья.

Нина Яковлевна Чаплицкая

Фэн-шуй для здоровья глаз

Когда несколько лет назад нашу страну охватила мода на фэн-шуй, я, наверное, одна из всех моих подруг осталась к нему равнодушна. Не верила, что можно как-то влиять на свою жизнь с помощью перестановки вещей по квартире. И все рассказы о том, как табуретка, убранная из правого угла кухни в левый, изменяла все вокруг, воспринимала скептически. Поэтому, когда одна из моих подруг, уже перекроившая свое жилище по восточной философии, заявила мне, что в моем доме «глаза не отдыхают», я только рукой махнула. Но потом поняла, что она имела в виду буквально то, что окружающая обстановка действительно заставляла напрягать зрение. Так я нашла объяснение головным болям, беспокойному сну, повышенной утомляемости и слезотечению. Попросив совета у подруги, я узнала, что мне необходим уравнивающий элемент в доме. Для зрения это дерево. От меня не потребовалось больших усилий, в конце концов не пришлось даже ремонт затевать, чтобы кардинально изменить обстановку к лучшему. Я просто сменила старую мебель 60-х годов на плетеную, вместо пыльных ковров (а пыль, как известно, тоже раздражает слизистую глаза) постелила циновки. На окна повесила занавески из ткани с треугольным рисунком неагрессивных оттенков красного и оранжевого цвета. Недаром в фэн-шуй считается, что если с утра увидишь что-то приятное глазу, то это придаст положительный заряд на весь день. Пропали неосознанное напряжение, нагрузка на глаза, и общее самочувствие всех домочадцев заметно улучшилось. Спасибо фэн-шую, эта философия помогает жить в гармонии с собой.

Валентина Шмелько

Ячмень прошел от простокваши

Считаю, что самая полезная система питания – это система, основанная на молочных продуктах. В 60 лет пришел к выводу, что нужно полностью изменить схему питания, избегать жирного и острого и каждый день употреблять в пищу молочное или кисломолочное. Мой организм стал работать как часы. Поэтому, когда на глазу вскочил ячмень, я не удивился, отыскав простое средство от этого недуга в своем холодильнике. Нужно было всего лишь приготовить домашнюю простоквашу, а тут много труда не требуется. Даже мне, городскому жителю, достаточно было выставить молоко в теплое место на несколько суток и приготовить таким образом не только полезный и вкусный продукт, но и безотказное лекарство. Я

прикладывал смоченную в простокваше марлю на ячмень, и довольно скоро болячка прошла.

Борис Евгеньевич Лисицкий

Снимать вечером макияж с глаз – это закон!

Я не мыслю жизни без клубов. Меня во всех клубах без очереди пропускают, все диджеи и бармены мне как свои. С 14 лет я начала краситься, слежу за всеми модными тенденциями, но предпочитаю агрессивный макияж, чтобы с карандашом, подводкой, тенями, тушью. В общем, полный комплект. Средства у меня все фирменные, дорогие. Приходится поклонников на бабки разводить, сама бы я себе такие не могла позволить. Но если пользоваться, то только лучшим. Ведь я этого достойна! А еще у меня есть один непреложный закон, который я выучила с молодости: не ложись спать, не сняв макияж! Я тоже не сразу до этого додумалась, бывало, домой завалишься в пять утра после крутой вечеринки, силы только на то, чтобы не в сапогах на постель рухнуть. Где уж там хотя бы умыться! И такое у меня пошло раздражение! Глаза зачесались, белки в красных прожилках, в таком виде даже на шабаш ведьм не пустят. Я сначала на косметику грешила, думала, подсунули подделку какую-нибудь, вот у меня и аллергия. Почитала журналы, и оказалось, все гораздо проще. Нужно соблюдать всего-то одно правило – просто заставить себя всю краску с глаз смывать, иначе можно и зрение себе испортить! А делаю я все очень просто (народными средствами ведь себе не навредишь): пользуюсь оливковым маслом на смоченных водой тампонах. И тушь запросто снимается, а разрекламированными средствами не всегда! Еще и по всему лицу размажется, бывает. Немного усилий, но красота и здоровье того стоят.

Мила Левшинская

Зевать, может, и не культурно, зато полезно для здоровья

Весь день сижу на работе перед компьютером. Составляю графики, таблицы, отчеты. Приходится и домой халтуру брать. В выходные отдыхаю за компьютерными играми. В общем, компьютер «мне природу заменил». Недавно наткнулся на исследование в Интернете, там ученые подсчитали, что человек за монитором моргает всего один раз в минуту, то есть в три раза реже, чем обычно! Вот почему я чувствовал сухость в глазах, они часто воспалялись и краснели. А помогает увлажнить их зевание. Мы часто неосознанно зеваем, но организм-то понимает, что ему нужно: расслабить мышцы лица и стимулировать слезотечение. И напрасно думать, что нельзя

специально зевнуть. Очень даже можно. У меня вот когда специально зевнуть не получается, массирую точки рядом с ушами. В общем, позволяю себе позевать, но, конечно, прикрываю рот рукой.

Денис Шмелев

Любишь читать – люби и за зрением следить

Еще с младших классов школы прилипла ко мне кличка Книжный червь. В пять лет я самостоятельно выучился читать, несмотря на то что родители запрещали мне читать в постели и отбирали книги, умудрялся читать с фонариком под одеялом. Но с новыми технологиями стало легче скачать книгу из Интернета, чем купить в магазине. В моем районе, кстати, последний книжный магазин закрыли – видите ли, не окупается. А потом еще удивляются, что народ безграмотный. У меня компьютер старенький, монитору вообще лет 10, после получасового чтения начинают слезиться глаза, голова раскалывается. Поменял бы монитор, да денег нет. Тогда я стал рыться в Интернете и нашел сборник советов народной медицины, многие из которых мне были уже знакомы, просто я никогда их не пробовал. Я стал чередовать чайные примочки с закапыванием яичного белка, также выполнял кислородную гимнастику. То есть и очищал глаза, и насыщал их кислородом. В общем, оказалось действенно. Я потом с бабушкой поделился опытом, хоть она и не с монитора читает, а ей тоже полезно.

Сергей Александров

От цветов и красота, и польза

Вышла на пенсию и увлеклась садоводством. Раньше-то все некогда было, в выходные, как безумная, несешься на дачу, часика два в электричке попаришься, не то что цветы сажать, даже из гамака вставать не захочется. Дача была большим подспорьем, но сажали-то все съедобное – картошку да огурцы с помидорами. А еще целые грядки лука. Потом дети выросли, сказали, ничего не надо, мамуля, не надрывайся больше, все продукты тебе купим. Так что накупила книжек по садоводству, семян и стала возделывать свой участок. Я решила так: не буду сажать цветы только ради красоты. Это уже привычка, что от всего должна быть польза. А ведь много растений и цветут красиво, и пахнут приятно, и целебными свойствами обладают. Такой садик с лекарственными травами еще называют аптекарским. Так что лекарство для своих глаз, когда пришла пора, нашла на своем дачном участке. У меня развивалась старческая катаракта. Я знала, что при такой

болезни полезны цветки календулы. Я их настаивала, принимала внутрь и глаза тем же настоем промывала. На зрение больше не жалуюсь.

Лидия Павловна Тихомирова

Необычное лекарство

Мне 49 лет. Сам я рыбак, ловлю не столько на прокорм, сколько ради удовольствия. На речке посидеть, утреннюю зорьку встретить, свежим воздухом подышать – это же только в радость. И вдруг у меня – бельмо на глазу. Честно говоря, просто руки опустились, не знал, что делать. Никогда бы и в голову не пришло, что мое же увлечение мне и поможет. Подсказали друзья-рыбаки: ты, мол, возьми дождевых червей, верное народное средство. Я не сразу решился, уж больно непривычно. Да делать нечего, глаз-то не видит! Накопал червей, отмыл их хорошенько, в миску керамическую засунул, сыпанул сверху сахарного песка и в духовку убрал на сорок минут. Они в такую смесь спеклись, ее надо было процедить, а потом уже в глаза закапывать, чтобы их очистить. Страшновато было поначалу. Но главное же – результат. Бельмо спало, теперь обоими глазами вижу даже лучше, чем раньше.

Семен Степанович Калинин

Совмещала лекарства с народной медициной

Я недавно вышла на пенсию. Когда человек немолод, любая болезнь застаёт врасплох. А главное, не всегда хватает оптимизма, особенно если лечение предстоит долгое и дорогостоящее. У меня была язва роговицы. Врач прописал лекарства, пришлось искать по родне деньги, но тут уж пришла беда – отворяй ворота. Набрала долгов, накупила лекарств, время идет, а улучшения не заметно. Стала нервничать, что все потрачено впустую: и деньги, и время. Тогда я решила к прописанным лекарствам добавить рецепт из народной медицины. Подумала, что хуже уже не будет. Стала закапывать сок из листьев подорожника. И вы знаете, вместе с этими каплями лекарства как будто лучше действовать стали. Я быстро пошла на поправку. Все-таки народная мудрость не хуже современной медицины.

Тамара Ильинична Петрова

Закапывала урину в глаза

Мне 45 лет, работаю на трех работах. Год назад врачи определили глаукому правого глаза. Предлагали операцию, но я испугалась – никогда на

операционном столе не лежала и не хочу, в мои-то годы! Да и пока на обследовании лежала, понаслушалась от товарищей по несчастью, какие бывают последствия от неумелого вмешательства хирурга. В общем, отказалась, практически махнула на себя рукой. Один глаз видит, и на том спасибо. А потом совершенно случайно услышала о чудодейственной силе уринотерапии. Сначала заинтересовалась этой методикой не из-за глаз, а потому, что запоры меня мучили. А уж затем, когда получше стала в этом вопросе разбираться, стала закапывать урину в нос и в глаз. Сразу эффекта только закапывание не дало, слишком серьезное у меня было заболевание. Пришлось еще неделю поголодать на урине. И оказалось, что правильно я от операции воздержалась, потому что после нее уринотерапия уже не помогает. А так и деньги сэкономила, и теперь обоими глазами нормально вижу.

Елизавета Маркова

Организм сам себя лечит

Не помню, кто умный сказал, что человек – венец природы, все в нем устроено с умом, чтобы не допускать болезней, а если уж не удалось, то и лечиться своими силами. Я всегда полагался на себя, знал, что здоровье не подведет, все сдюжу. С 15 лет трудился в плотницкой мастерской. Стружкой чуть ли не дышал. За столько лет зрение в таких условиях не выдержало, стало мутнеть в глазах, зудеть и чесаться. А потом и вовсе нагноение началось. Соседка посоветовала делать компрессы с мочевиной. Подсказала, как собирать мочу, оказалось, все очень просто. Заодно и с некоторыми вредными привычками расстался, перешел на здоровое питание. От этого и мочевина полезнее становится. Все надо в комплексе делать, если хочется результата достичь. Нагноение прошло на удивление быстро, только компресс надо каждые полчаса делать, а не раз в день. И общее самочувствие улучшилось. А если какие болячки появляются, так я их уринотерапией враз убираю.

С. П. Трошкин

Помогла святая вода

Всю жизнь, как и все советские люди, я была яркой коммунисткой. И в комсомоле была, и в партию, когда время пришло, вступила. И в общем не жалею о своем прошлом. Но под старость стала все больше обращаться к вере. Сначала мимо церкви только ходила, потом начала и внутрь заходить. А здоровье мое как раз в это время полностью расстроилось. Прошлась по врачам, каждый поставил диагноз – один другого хуже. Но больше всего

меня расстроили мои глаза. На левом глазу определили катаракту. А пожилому человеку с плохим зрением тяжело живется. Лишний раз боишься из дому выйти. И вот в этот момент я познакомилась с бабушкой Евгением. Всегда готовый выслушать и посочувствовать, он посоветовал мне для начала окреститься. А затем рассказал, что в городе Муроме есть святой источник, известный еще с XII века. Многие верующие излечивали глазные болезни, выпив и умывшись этой водой. Одна я бы ни за что не решилась на такое путешествие, уговорила дочь, она меня на машине отвезла, хотя и не очень-то верила, что мне это поможет. Она только врачам верит да лекарствам. А что вера исцеляет, в это современная молодежь не верит. Как и мы когда-то. Но мне, не знаю уж, вода ли целебная, святая или просто сила веры, а может, и то и другое, принесли облегчение. Я и с собой пару канистр увезла, чтобы и дома продолжать умывания. Когда же через пару месяцев показала врачу, он не поверил моему рассказу. Но обследование подтвердило, что глаза мои здоровы. А вот бабушка, напротив, несколько не был удивлен. «Науке еще многое неизвестно», – сказал он.

Полина Ивановна Анисимова

Аюрведа обманула, а уринотерапия – нет

Бывает, так болезнь прижмет, что на все готов будешь: и к бабушке побежишь, и к главному врачу, а то и к обоим сразу, лишь бы помогли. Мне диагностировали чешуйчатый блефарит, а иначе – воспаление края века. Назначили лечение каплями, да еще какими-то зарубежными, что и в простой аптеке сразу не найдешь. Я исправно все назначения исполнял, но месяц прошел, а улучшением и не пахнет. Решил что-то нетрадиционное попробовать. Купился на рекламу, пришел в центр индийской медицины, это то, что Аюрведой называется. Ну, мне там наобещали, сказали сделать процедуру тхарпанам, то есть лечение глаз какими-то травами. Названия этих травок мне были незнакомы, мне это не понравилось, заподозрил, что что-то меня дурят. Но деньги-то уже уплачены, надо попробовать. В общем, сходил пару раз – эффекта ноль. А каждая такая процедура денег стоит! Случайно наткнулся на брошюру по уринотерапии. Ну, подумал, чем черт не шутит, хуже-то уже некуда. Стал промывать мочой глаза. Но сначала тоже не помогало. Оказалось, уринотерапию нужно начинать не вдруг, а только с началом новых лунных суток. Я про эти сутки тогда в первый раз услышал, поэтому купил календарь, чтобы наглядно было. Потом постепенно добавил закапывания мочевины. Воспаление начало проходить, глаза очистились.

М. М. Исаков

Методом проб и ошибок

Скоро отмечу 70-летний юбилей. Решила сама себе сделать подарок: очистить организм. Много слышала о пользе клизм для кишечника. При этом кроме проблем с желудочно-кишечным трактом еще и зрение мое не в порядке. Пару лет назад врачи определили хронический конъюнктивит. Такое последствие длительной работы на химическом заводе. К постоянному жжению под веками, как говорят, «песок под глазами», уже привыкла. Прописали раствор резорцина. Но долгое время эффекта лечение не давало. Когда начала очищение клизмами, про глаза и не подумала. Я же не врач. Надо было, конечно, сперва с умными людьми посоветоваться. Ведь в организме все взаимосвязано. Хотя после клизмы почувствовала облегчение и легкость во всем теле, после второго раза зрение начало стремительно ухудшаться. Продолжать побоялась. Побежала к врачу. Оказалось, при моем глазном заболевании очищение делать опасно, а иногда и вредно. Я сначала растерялась. Отказалась от клизм, но не от мыслей об очищении организма. Услышала об уринотерапии. Оказалось, с ее помощью можно не только организм почистить, но и зрению помочь. Я всерьез взялась за дело. Изучила литературу, начала прием внутрь и примочки. Но почувствовала себя хуже. На лице появилась сыпь, а примочки не давали улучшения. Прием внутрь временно прекратила, а примочки заменила выпаренными из мочи солями. Сыпала их в глаза, зрение улучшилось, врач это подтвердил.

А. Г. Кизлякова

Пришлось преодолеть психологический барьер

Моя жена уже давно увлекается лечением с помощью урины. А мне даже от одного запаха плохо становилось. Женщинам почему-то легче себя заставить. А мужик, даже если и знает, что ему это на пользу, все равно с трудом на всякие новые методы соглашается. Я, хотя и видел, что жена прямо на глазах расцветает, решиться никак не мог. Как говорится, пока жареный петух не клюнет. Один раз уговорила-таки, но не пошло, я ее даже проглотить не смог. Жена сказала, мол, не готов еще. Решился только после того, как на плановом обследовании окулист поставил начальную стадию глаукомы. Причем врач сказал, что ухудшение зрения необратимо. Надо лечить быстрее. А то и до слепоты недалеко. Тут уж я был на все согласен. Но выяснилось, что не обязательно пить мочу. При моей болезни можно было закапывать смесь мочевины с медом, вываренную до половины. Все-таки проще, да и результат не заставил долго ждать. Теперь, когда я

переборол в себе предубеждение, согласился и на очищение организма голоданием, и на прием урины. Собственная моча мне уже один раз помогла.

Вадим Гусев

Небанальный рецепт

Я работаю переводчиком, в основном перевожу технические тексты, работаю за компьютером, рабочий день ненормированный. С некоторого времени я стала ощущать постоянную боль в глазах. Обычные средства не помогали: ни разрекламированные капли, ни мамины советы. Вычитала в Интернете оригинальный совет. Настой варился не из какого-нибудь подорожника, а из кленовых листьев (только обязательно клейких!) с белым вином (литр на сто грамм). Пять минут кипятите, потом полчаса еще настаиваете. Процедите, и готово! Я решила попробовать, стала делать компрессы. Облегчение боли наступило практически сразу.

Наталья Рудзиевич

Лечила одно, а вылечила другое

Несколько лет жила с диагнозом глаукома. Да это еще что! Это только один из моих диагнозов, а карточка моя в поликлинике толщиной с Большой энциклопедический словарь. А болезни там чуть не все, которые есть в медицинском справочнике. Так получилось, что молодость моя прошла в суровых условиях Дальнего Севера. Работала на лесозаготовках наравне с мужиками, жила в бараках, которые промерзали насквозь. Витаминов особых не было, питались плохо, однообразно. Сейчас как вспомню, так мне кажется, будто в тюрьме отсидела. Такое к нам было бесчеловечное отношение, как к рабочей силе, а не как к живым людям. Ну и конечно, когда пришла пенсия, с ней навалились и все накопленные за долгие годы болячки. Так что когда я начинала заниматься уринотерапией, про глаза думала в последнюю очередь. Хотелось, во-первых, с кишечником разобраться, да и вообще почиститься. Гастрит меня куда больше беспокоил, чем глаза. Пила мочу и клизмы делала, а потом с удивлением отметила не только облегчение гастритных резей, но и общее оздоровление организма. Неожиданно взгляд словно стал чище. Четкость зрения усилилась. Ну, тут уж я и вовсе вплотную занялась этой проблемой. Ничего нового я не изобретала, воспользовалась советами знающих людей, в основном делала примочки из упаренной мочевины, но и изменение режима питания, витамины в рационе тоже сделали свое дело. Кто бы мог поверить, что одна методика может помочь при таких разных болезнях. Но это реальность, нельзя оздоровить только

какую-то часть организма, а остальное забросить. Все должно быть в комплексе. Тогда и результат очевидный.

Ольга Пашкова

Советую только то, что пробовала сама

Когда начала борьбу за здоровое зрение, услышала столько советов и рекомендаций, что за всю жизнь не успела бы перепробовать. Но не всякий совет можно принимать на веру. Я человек недоверчивый, что-то новомодное меня не привлекает. А вот уринотерапия сразу заинтересовала. Ведь это не сейчас люди придумали, а еще в древности этим методом лечились. А у меня «старческое зрение» на фоне общего ослабления защитных сил организма. То желудок сбой даст, то выделительная система, то глаза видеть отказываются. Всего понемножку, а в целом получается старая развалина. Но я готовилась основательно, сначала все доступные книги по уринотерапии прочитала и лечение начала не абы как, а с начала месяца, то есть новых лунных суток. Урину вводила постепенно, сначала промывала кишечник и только через месяц дошла до голодания. Пожилым людям голодать тяжело, да и вообще это лучше делать под наблюдением врача. Мало ли что. Я вот начала с двух суток и делала промежутки между голоданиями, чтобы сразу организм не перегружать. Но в целом методика понравилась, я словно сбросила груз своих лет, чувствую себя моложе, легче, читаю без очков. Убедилась, что методика помогла не только мне, многие мои подруги по моему совету тоже стали уриной лечиться. А главное, по достижении первого эффекта не останавливаться на достигнутом, не забрасывать лечение, ведь и для профилактики уринотерапия очень даже подходящая.

Зинаида Владимировна Селиверстова

Первые успехи

Мне за полтинник. Жизнь у меня была непростая. Но она меня научила, что человек может привыкнуть ко всему. Как бы тяжело ни было, а все мы привязаны к своим болячкам, все надеемся на авось, что завтра проснемся – и все как рукой снимет. Такое легкомыслие недопустимо в вопросах здоровья. Уж я-то знаю. У меня врожденная катаракта, и вот уже 50 лет как я живу с этим диагнозом. Можно сказать, приспособился как-то, все-таки не конец света. Я еще в молодости множество средств перепробовал, мама таскала меня и по бабкам, и по целителям, которые тогда еще в подполье были. Травяные компрессы делал, капли различные, вплоть до самых дорогущих, закапывал, а все без толку. В общем, махнул на себя рукой. А недавно

посмотрел по телевизору передачу про метод лечения мочевиной. Заинтересовался, оказалось, многие мои ровесники всю применяют уринотерапию, а я и не знал. У нас в садоводстве такой клуб образовался, по интересам. А интерес у всех один – здоровье поправить. Я вот тоже присоединился. Стал потихоньку голодать на урине, а еще втирания делал. Конечно, такое заболевание через месяц не проходит, но первые успехи уже есть, и появилась надежда, хочется заниматься собой.

Ю. Г. Глухов

Голодание голоданию рознь

Я всегда интересовалась методиками самооздоровления. Десять лет назад в нашей стране впервые услышали о голодании. Помню, как мне на глаза попала книга Поля Брэгга и каким откровением она стала! Сама мысль, что голодание может быть лечебным, казалась еретической. Конечно же, я, как и все, кинулась претворять мечту в реальность в погоне за стройной фигурой. Результат не замедлил сказаться, только совсем не тот, которого я ожидала. После недельного воздержания от пищи попала в больницу, от переистощения стремительно начало ухудшаться зрение. Врачи сделали мне строгий выговор, чтобы больше не занималась самодеятельностью, мол, я еще легко отделалась. Вместо того чтобы помочь здоровью, только испортила самой себе. С годами близорукость усиливалась, пришлось носить очки.

Не думала, что когда-нибудь еще рискну заниматься голоданием, такой был отрицательный опыт. Но на примере своей старшей сестры, которой уже за 60, убедилась, что правильно выбранный метод, выполняемый строго по предписаниям, срабатывает. Сестра применяла голодание на урине, то есть ничего не ела, а пила мочу по 100 граммов в день. После первого раза прошли запоры, она помолодела даже внешне. Поделилась со мной своим секретом, сказала, что близорукость уринотерапией излечивается практически полностью.

Если бы не заразительный пример сестры, вряд ли бы снова пошла на такое. Но оказалось, что голодание на урине гораздо полезнее, чем просто голодание. Избавившись от шлаков, словно заново родилась. Еще применяла втирания, стимулируя воротниковую зону. Это для притока крови к глазам. Зрение значительно улучшилось. Продолжаю процедуры в надежде на полное исцеление.

Елена Пескова

Душевное равновесие помогло исправить близорукость

Моя дочка занимается йогой. Это сейчас модно и здоровью помогает. Мне она подсказала, как можно с помощью несложных упражнений помочь своим глазам. Я уже много лет страдаю близорукостью, ношу очки постоянно. На лазерную коррекцию нет денег. Стал применять методику йогов «Тратака», что означает «пристально смотреть». Это прежде всего упражнение на успокоение, обретение душевного равновесия. Без него немислимо здоровье телесное. Недаром говорят, что все болезни от нервов. Как объяснила дочка, все очень просто: принимаете удобную позу, сидя на полу, и сосредотачиваете свой взгляд на пламени (например, свечи). Успокоив «ворота разума» (так йоги называют глаза), можно очистить восприятие (это на ментальном уровне) и зрение (на физическом). Я занимался регулярно, кроме положительного эффекта (зрение стабильно улучшается) заметил, что стал легче засыпать и чувствую себя спокойнее и увереннее в течение дня.

Вадим Романович Павлюков

Живица пихты рассосала застарелое бельмо

Личная жизнь моя не сложилась. А все из-за бельма, с которым мучаюсь вот уже который десяток лет. Бельмо появилось после того, как я переболела в тяжелой форме воспалением легких. Перепробовала все: от капель и мазей до иглорефлексотерапии. Даже заговаривать ходила к бабке, только зря время потратила. А ларчик просто открывался. Послали в командировку в Сибирь, под Иркутск. На заводе познакомилась с женщиной, практиковавшей народную медицину. Она присоветовала закапывать живицу пихты.

Что такое живица, я тогда не знала. Оказалось, что это смола, которая выделяется в местах надрезов. Пихту вообще в народной медицине очень уважают, а про живицу говорят, что нет такой глазной болезни, которую бы она не прогнала. Когда я закапывала в первый раз, было страшное жжение, и я хотела прекратить. Но женщина уговорила перетерпеть, сказала, что так и должно быть. В самом деле, потом пошло полегче. Через месяц вернулась домой, на работе меня не узнали. Прекрасно вижу и выгляжу лучше, чем в молодые годы. Спасибо той женщине за добрый совет.

И. М. Москвина

Стоило попробовать

Вот уже пару лет практикую уринотерапию. Весь организм окреп, но и на старуху бывает проруха. Собирала в лесу грибы и, распрямляясь, не заметила ветку. В глазу помутнело от удара. Врачи диагностировали воспаление радужной оболочки глаза (по-другому, ирит). Он часто развивается после ранения глаза. Была жуткая боль, глаз отек. Когда спросила у врача, могу ли воспользоваться методами уринотерапии, он однозначного ответа не дал. Сказал, попробуйте, только потом, если что, пеняйте на себя. Я решилась только потому, что уже испытала на себе полезные свойства мочевины. Отек снимала упаренной мочой пополам с медом, закапывала в нос и в глаз. Отек сошел довольно быстро, где-то на второй день. Показалась врачу, он тоже отметил улучшение и посоветовал продолжать начатое. С болезнью я справилась только благодаря уринотерапии. Теперь еще больше доверяю ее целебным свойствам.

Маргарита Вячеславовна Зинчук

Промывала глаза тминным отваром

Воспаление радужной оболочки глаза началось после того, как серьезно переболела гриппом. Я и сама заметила: гляжу на себя в зеркало, а у меня правый глаз изменил цвет. Был серый, а стал как будто ржавый. Моя старинная подруга для меня как домашний лечащий врач, к ее совету всегда прислушиваюсь. Она увлекается народной медициной, что было особенно актуально во время перестройки, когда никаких лекарств было не достать. И сейчас пенсионер не многое себе может позволить. Так что изыскиваем другие пути. Предложила мне попробовать тминный отвар, там в составе все травки, полезные для глаз: лепестки васильков, очанка (ее еще глазной травой называют), листья подорожника и, конечно, семена тмина. Готовить отвар мне было несложно, но сначала я его не очень тщательно процедила, а он должен быть хорошенько процежен, лучше несколько раз, чтобы ничего лишнего не попало. Это же лекарство помогает и при глаукоме, и при конъюнктивите. На мои глаза промывания оказали благотворное действие, в чем я и не сомневалась.

Любовь Яковлевна Кормильцева

Мамины рецепты оказались кстати

Я сам украинец, вырос в деревне, но по окончании школы сразу уехал в большой город, на завод устраиваться. Так всю жизнь там и проработал,

поднялся до начальника цеха. Но в молодости, когда еще только сварщиком начинал, загубил глаза чуть не подчистую, и воспаление век у меня, и помутнение роговицы – полный набор. На пенсии вернулся в родную деревню, в родительский дом, стал хозяйство поднимать. Нашел в шкафу мамины рецепты, ее рукой записаны, какие травы для чего, как готовить, что лечить. И для глаз нашлись свои средства. Я не поленился узнать у местных старушек, какая травка как выглядит и где растет, оказалось, все они мне хорошо знакомы еще с малолетства. Начал с отвара очанки, эта травка глазам – лучший помощник. И пил его, и глаза промывал. Календула тоже такой эффект дает. А заодно решил еще одно средство добавить: смесь из сока очного цвета (полевого) с медом, это вместо капель. Со зрением теперь все в порядке. При всех болячках теперь к маминим рецептам обращаюсь, травы они от любой хвори спасти могут.

Степан Опанасюк

Энергетический массаж омолаживает глаза

Я не массажист, но о массаже я знаю практически все. Нет такой болезни, которую бы не вылечил или хотя бы не облегчил этот вид лечения. К сожалению, пожилым людям многие виды массажа противопоказаны (например, при гипертонии) или недоступны (как криомассаж) из-за дороговизны. Когда мне пришлось столкнуться со «старческим зрением», я стал искать варианты доступного оздоровления своими силами. Я обнаружил информацию по энергетическому массажу во врачебном журнале, так что у меня не было сомнений в его пользе. Этот метод привлек меня простотой и минимумом затрачиваемых усилий. Самомассаж выполняю пальцами, техника заключается в нажиме на глазные яблоки и одновременном противодействии глаза. Прошла неделя, я выполнял постоянно эту нехитрую процедуру, взгляд стал яснеть, зрение улучшилось по всем показателям на порядок, глаза «подпитались» живительной энергией. Тот же эффект я получаю, применяя рефлекторный ногтевой массаж. Там уже не пальцами, а ногтями расслабленной кисти постукиваю по глазным яблокам.

Л. С. Гапонов

Начала с сахара и гомеопатии, а закончила уриной

Я, пока катаракту лечила, чего только не попробовала. Вообще-то, врачи говорят, что это болезнь стариков. А мне только к сорока. И вот пожалуйста, помутнение хрусталика. А мне за компьютером работать, я верстаю буклеты и другие рекламные проспекты. У меня дома все болезни лечились

гомеопатическими средствами, мама просто ярая поклонница этих маленьких круглых таблеточек. Достала мне кониум (он замедляет развитие катаракты), я принимала его внутрь и умывалась. Только он же не вылечивает, а мне хотелось здоровые глаза иметь. Решила народным средством – сахаром попробовать болячку свести. Измельчила сахарный песок, как могла, и сыпала в глаза. Боль просто невыносимая! Не посоветую, тяжело такое терпеть, да и времени много требует. Подумала, зачем я себя мучаю, надо что-то безболезненное найти. И как раз на работе к нам обратился Центр народной медицины, они, кроме всего, еще уриной народ лечили. Я, как про них узнала, сразу записалась на прием. Меня очень подробно расспросили про все мои недомогания, послушали с участием про мои попытки вылечиться, а потом дали четкие рекомендации, когда начинать пить урину, какая моча лучше, какие способы мне больше подходят. Так начала чиститься, примочки делать, а еще упаривала урину с медом по старинным рецептам. Надо было себя чуть-чуть перебороть, справиться с брезгливостью, ведь в моче нет ничего противного. Я себя настроила, что это такое лекарство, и все. Дальше как по маслу пошло. Катаракта рассосалась, а я продолжаю поддерживать свое здоровье уриной.

Маргарита Куликова

Все болезни от стресса

Я студентка престижного вуза, туда не всякий еще поступит, если папа с мамой не подмажут. А меня родители не так воспитывали и сразу мне сказали, когда я универ выбирала, чтобы все сама: и курсы подготовительные, и экзамены. Я в школе была отличница, с золотой медалью окончила, нам их губернатор вручал, так что всегда была старательная, по всяким там дискотекам, клубам, пьянкам и вечерникам не ходила – времени не было. Нашла халтуру в забегаловке, днем готовилась, учебники штудировала, из библиотеки не вылезала, вечерами работала, чтобы за курсы платить. Через пару месяцев у меня начались нервные срывы, плач без причины, все из рук валится, есть не могу, читаю и не понимаю ни слова! А плюс ко всему стало отказывать зрение! Сосуды в глазах все время лопались, а еще работа в прокуренном помещении. Выглядела жутко, не высыпалась. Мама, когда меня увидела, даже заплакала, до чего я себя довела. Я поняла, что надо что-то делать. От стресса весь мой организм словно разладился. Тогда мама стала знакомых обзванивать, чтобы что-нибудь посоветовали, как помочь глазам, которые болят на нервной почве. И наконец один врач-натуропат подсказал очень простое средство: надо на веки

класть белок вареного яйца, всего на пару минут, но какой эффект! Как мне помог этот элементарный совет! Я успокоилась, перестала нервничать и сосредоточилась только на учебе. Пришлось бросить работу, но родители меня поддержали, и теперь самый тяжелый период моей жизни позади.

Вероника Савицкая

Верю в биоэнергетику человеческого организма

Когда лет двенадцать назад я в одном журнале прочитала, что у всего живого есть энергетика, я и удивилась, и в то же время интуитивно в это поверила. Ведь еще на комнатных растениях убедилась, что они все чувствуют, каждую твою эмоцию, плохое самочувствие, даже могут помочь, например снять головную боль. Это я к чему? Уж если растения обладают вполне ощутимой энергетикой, что уж говорить про человека! Его-то устройство посложнее будет. И все равно все забывают о том, что свой организм нужно содержать в чистоте, физиологической и духовной. Дом ведь не забывают подмести, полы помыть, пыль вытереть, а на себя времени, видите ли, нет. Я никогда не пренебрегала своим здоровьем. Я знакома почти со всеми методиками очищения организма, для себя, как наиболее приемлемую, выбрала уринотерапию. На своем опыте убедилась, что урина действительно высвобождает в человеке энергию, духовную и телесную. Конкретно по здоровью удалось перебороть пресбиопию (возрастная дальнозоркость). Даже простое голодание на урине улучшает состояние глаз, и это помимо общего оздоравливающего эффекта. Про очки забыла, читаю и смотрю телевизор без всякого напряжения.

К. М. Сергеева

Это было нелегко, но я справилась

Я от многих слышала о пользе уринотерапии. Сама долго не решалась попробовать, и, как оказалось, не зря. У меня катаракта обоих глаз, не могу читать, слабо вижу, хожу с палочкой, хотя лет-то мне еще не так много, всего 60. Врач объяснил, что это старческое явление, мол, все там будем, а помутнение хрусталика – из-за недостатка в организме микроэлементов. Назначил капли, витамины. Только все без толку. Решила попробовать уринотерапию, тут уж или пан, или пропал. Стала пить мочу и выпаренную из нее соль сыпать в глаза. Организм не принял, подташнивало, высыпали прыщи. А глаза сильно слезились, хотела все бросить, хорошо, сначала с более опытными людьми посоветовалась. Мне объяснили, что, во-первых, я была еще не готова к такому резкому началу лечения, надо было начинать с

первых лунных суток, а не абы как, положась на авось. А прыщи – это нормально, ведь шлаки выходят не только через кишечник, но и через кожу. Главное, я-то за глаза беспокоилась. Сказали, потерпеть, результат будет. Оставила на время мочу пить, оставила только соль и добавила примочки и втирания. Сейчас зрение намного лучше, даже врач отметил, что форма катаракты изменилась, вижу четче, хотя бы не боюсь по улице ходить. Уриротерапию не бросила, хоть и нелегко мне давалось лечение.

Анна Семеновна Никифорова

Быстро и эффективно

Работаю нянечкой в детском саду уже много лет. Летом вывозили деток на дачу, кто-то один подхватил через грязные руки коъюнктивит Коха – Уикса, и пошла эпидемия. Досталось и мне, не смогла уберечься, заразилась. Сначала была резь в глазах, сильно текли слезы, затем отекли веки, стал выделяться гной. Лечиться надо было быстро, ведь за детьми надо было ухаживать, ставить их на ноги, а нас всего трое: двое воспитателей и я. Воспитатели так и вообще к уходу за больными детьми непривычные. Так что я народными средствами, собственной мочой лечилась. Каждые полчаса делала примочки со свежей теплой мочой. Отек прошел за полдня, а нагноение на вторые сутки. Воспитатели только диву давались, как это я так быстро на поправку пошла. Но детям врачи, конечно, не разрешили мое средство применять. Хотя я думаю, им бы это только на пользу было. Мне-то ведь сразу помогло. А детская моча еще и полезней, чем всякая другая.

А. Д. Куницына

Сказал «нет» кислородному голоданию!

Говорил и говорю: все беды городских жителей от нехватки кислорода! Часто ли мы бываем на свежем воздухе, причем не просто на улице, ибо там ничего свежего быть не может, а только выхлопные газы и грязь. Да и негде подпитаться энергией природы, деревья по городу вырубают, все парки загажены! Какое может быть тут здоровье?! Поэтому так необходима, особенно пожилым людям, кислородная гимнастика. Я с ее помощью на несколько диоптрий улучшил зрение, до этого читал только в очках, теперь зрение почти единица. Гимнастика простейшая, хотя, конечно, если ее время от времени делать, то никакого эффекта не будет. Я стараюсь очень аккуратно все делать, без резких движений, у меня же еще ко всему проблемы с давлением (они сейчас почти у всех). Самое элементарное упражнение (наклоны головы), когда кровь притекает к глазам, вымывая все

яды, делаю по несколько раз в день. Конечно, предпочтительнее, чтобы воздух тоже был чистым, то есть, если есть возможность, выполняю гимнастику на природе. Пользы от этого в разы больше.

Борис Матвеевич Зунько

Совет близоруким

Я школьный учитель на пенсии, всю жизнь корпела над детскими тетрадками, конечно, с годами зрение стало слабеть. Вот уже невозможно читать без очков, но ведь близорукость можно победить, если не запускать, еще в самом начале. Мне помог рецепт народной медицины. Для отвара нужны листья алоэ (200 граммов), оно у многих растет как комнатное, еще цветки василька и трава очанки (по 50 граммов), но это я свободно в аптеке купила, не такие большие деньги, летом вообще бы сама на природе собрала, очень просто. Еще мед (600 граммов) добавила и варила в сухом вине (понадобилось пол-литра). Через час сняла с водяной бани, остудила и процедила. Пила по три раза в день до еды по 100 граммов. Средство очень действенное. Я не сомневалась, проверила на себе. Все ингредиенты для глаз полезные, натуральные. Хорошо, что вовремя начала принимать отвар, близорукость отступает.

Раиса Прокофьевна Яричева

Вылечил сначала желудок, а затем глаза

У меня под влиянием инфекции (стафилококка) воспалилась роговая оболочка глаза (кератит). Не знал, за что схватиться, с чего начать лечение. Куда ни кинь, всюду клин. Особенно мучился с глазами: обильно текли слезы, больно было смотреть на свет, пусть и не самый яркий. А тут еще врачи начали пугать, мол, запустишь болячку, грозит тогда тебе язва роговицы. После лечения инфекции антибиотиками организм ослаб, заболело вообще все, развился дисбактериоз. Решил сначала разобраться с желудком и наладить полноценное здоровое питание, чтоб уже никакая зараза меня не брала. Занялся уринотерапией, почистил кишечник, много о себе нового узнал, когда из меня всякая гадость стала выходить. А уж затем, когда моча стала здоровой и более полезной, приступил к лечению глаз. Кстати, я не отказался и от назначений окулиста, совмещал, так сказать, официальную медицину с мудростью древних. Закапывание свежей мочи пошло мне на пользу. Тем более что теперь это была урина здорового человека.

Кирилл Бутенко

Льняное семя победило ячмень

У меня на левом глазу вскочил ячмень, покраснело веко, с трудом открывал глаз. Жена предложила народный способ: льняное семя. Я про него уже слышал, про семя это, но только не знал, что оно и от глазных болезней помогает. Многие его как слабительное принимают. А тут что-то новое. Жена объяснила, что вовсе не новое, а люди уже веками пользуются. И совсем по-другому применяется, не внутрь, а для прогревания больного глаза, поэтому льняное семя сначала надо на сковороде нагреть. Честно говоря, я сомневался в успехе. Но когда погрел так ячмень в течение суток, утром проснулся уже здоровым. Вот и не доверяйте после этого народной медицине!

К. С. Зайцев

Лечилась как в древности и не пожалела

По профессии и призванию я археолог. Фанатик своей работы, я практически осталась без здоровья к 45 годам. Частые экспедиции, неправильное питание, безобразные условия жизни (в палатках, часто без средств гигиены). В молодости казалось, что это все ерунда, можно и потерпеть ради науки. Но когда у тебя и гастрит, и начинающаяся близорукость, и воспаление глаз, и выпадение волос, и кожа раньше времени стала дряблой, тут в пору задуматься: а не пора ли изменить образ жизни? Я подошла к этому вопросу глобально, по-научному. Не потому, что я отвергаю достижения современной медицины, а потому, что доверяю тому, что прошло проверку многими веками и поколениями людей. Мы ведь очень часто не ценим собственное наследие и традиции, поэтому и имеем то, что имеем. Прежде всего я обратилась к источникам, во многих книгах по истории народной медицины я наткнулась на примерно одинаковые рекомендации. Все они сводились к тому, что сегодня называется уринотерапией. Это комплексное очищение всего организма, что мне как раз и требовалось. Кроме того, там был замечательный рецепт для лечения глаз. В медной (именно в медной!) посуде упаривать мочу с медом, а потом делать примочки из этой смеси. Не могу сказать, что клизмирование и голодание прошли для меня очень легко, поначалу, казалось, самоощущение ухудшилось. А вот примочки очень быстро помогли: сначала ушло воспаление, затем вместе со всем организмом и зрение стало совершенствоваться. Теперь решаю проблемы кожи с помощью глинолечения.

Маргарита Валерьевна Рогова

Из-за болей в шее и плечах стал плохо видеть

Всю жизнь провел за кульманом, а недавно решил повысить квалификацию и на старости лет сел за компьютер – учиться рисовать в AutoCad. В моем возрасте (60 лет) воспринимать что-то новое непросто, особенно то, что связано с технологиями и компьютером. Я не мог дольше часа находиться перед монитором, тяжело усваивал знания из-за постоянного дискомфорта. Я не сразу понял, что меня беспокоит. Сначала подумал, просто от напряжения садится зрение. Но оказалось, что болели шея и плечи, врач определил отложение солей. Все вместе давало тяжелое состояние глаз. Стал думать, как бороться с проблемой. При моем повышенном давлении массаж мне противопоказан, а делать что-то надо. Узнал, что с помощью уринотерапии можно избавиться от солей в организме. Начал голодание на урине. А заодно выполнял нехитрые упражнения для расслабления плеч и шеи, когда сидел за компьютером. Сначала голодание ослабило мой организм, подумал, что надо бросить, ведь так можно сделать еще хуже. Но когда почувствовал, насколько легче стало двигаться, а главное, видеть, решил, что буду продолжать методику.

Виктор Тупикин

Помогли цветки черемухи

Той весной руками занесла инфекцию в глаз. Сначала на правом глазу начался гнойный конъюнктивит, а потом и на второй глаз перекинулся. Подруга посоветовала воспользоваться, что называется, тем, что растет во дворе. Собрала цветки черемухи и настаивала в холодной воде всю ночь (5 граммов цветков на 200 мл воды). Делала примочки и ванночки для глаз. Почувствовала облегчение, но слишком медленно шло выздоровление. Решила добавить еще какое-нибудь народное средство. Так дело дошло до мочевины. В общем-то, о ее полезных свойствах я давно была наслышана: и шлаки выводит, и геморрой убирает, и кожу очищает, а вот про глаза в первый раз узнала, что может помочь. Стала попеременно прикладывать то примочки с черемухой, то со свежей теплой мочевиной. Глаза стали поправляться гораздо быстрее. Я и подруге об этом рассказала, чтобы знала, вдруг пригодится. Мы теперь хотим вместе начать мочой лечиться, болезней-то полно, и все застарелые. Зато со зрением больше никаких хлопот.

Ангелина Витальевна Шапкина

Наконец-то у меня начнется новая жизнь!

Мне, как никому другому, известно, как тяжело жить девушке с косоглазием! Пусть даже оно небольшое и косит только один глаз (у меня левый), это ничего не меняет. Мало того что тяжело просто физически (трудно читать, писать, печатать и т. д.), но и морально ничуть не лучше. На свидания не зовут, никто не знакомится на улицах, среди подруг чувствуешь себя уродом. Я находилась в постоянном стрессе, часто срывалась, и тогда доставалось всем подряд. Наконец моя лучшая подруга не выдержала и посоветовала мне взять себя в руки и начать уже что-то с собой делать. Мы нашли по объявлению группу, которая занималась оздоровлением глаз, в том числе и проблемами косоглазия. Мы собрались с раннего утра группой на вокзале и поехали за город. Поначалу выглядело все довольно дико. Но по дороге нам объяснили, что важно выполнять упражнения при утреннем солнце (а еще лучше на восходе) или вечером на закате. Такой свет наиболее полезен для зрения, особенно поврежденного.

Это никакое не шаманство, а самая настоящая наука. Все дело в ультрафиолетовых лучах, которые просто не попадают через стекло в наши квартиры. Днем мы большую часть времени проводим в офисах, помещениях под разными лампочками, а от них уж точно никакой пользы. Мне объяснили методику для тренировки мышц косящего глаза. Все дело в том, что они там слабые и не могут действовать одновременно с другим, здоровым глазом. Надо учиться фокусировать зрение, это делается тоже с помощью солнца. Теперь я знаю, что в науке такой способ называется соляризацией. Кроме гимнастики на свежем воздухе я выполняла упражнения, которые можно делать везде: дома, на работе, даже в транспорте. Гимнастика для глаз заключается в том, что я тренировала мышцы, переводя взгляд с дальнего предмета на ближний.

Не правда ли, звучит очень просто? Но ведь самые простые рецепты – самые действенные. Мне помогли упорство и регулярность выполнения упражнений, а еще друзья в оздоровительной группе. Очень скоро глаза выровнялись, сразу стало легче работать, появилась уверенность в себе. Я смогла побороть лень и свое заболевание. Всегда можно добиться чего-то лучшего для себя, особенно это касается здоровья. А помогут самые простые вещи, например солнце.

Тамара Верейская

Пострадал из-за своей глупости

Вообще-то, я водитель-экспедитор. Для нас, для водил, зрение – важный инструмент, почти как колеса для машины. Зазевался, не заметил вовремя другой автомобиль – и результат будет плачевным, можно и угробиться. Но пострадал я вовсе не по своей специальности, а, наоборот, потому, что полез не в свое дело. Вообще-то, правильно, что каждый занимается тем, в чем он спец. А я решил, что сам справлюсь. Надо было у машины дно заварить, пригнал к знакомым мужикам на площадку, а им всем некогда – аврал, запара, все бегают, суетятся, в общем, не до меня и моих заморочек. Тогда я решил: зачем других напрягать? Я пару раз видел издали, как варят, ничего сложного, любой мужик справится. И все бы ничего, но я не сумел нормально маску надеть, то ли сломана она была, в общем, получилось так, что глаза она нисколько не защитила. Я даже сделать ничего не успел, только горелку зажег, меня ослепило, думал, вообще без глаз останусь, от боли слезы полились, начал глаза тереть, ребята сбежались. Хорошо, люди все уже опытные, для них не впервой, быстро помощь оказали подручными средствами: чайную заварку в марле стали прикладывать, чтобы хоть боль снять. Еще заставили в холодную воду лицо опускать, почти сразу наступило облегчение. Ребята объяснили, что потом может начаться воспаление век, один друг дал крем, сказал, что сам его делает (смесь сливочного масла и настоя ромашки), помогает безотказно. Слава Богу, восстановилось зрение, и довольно быстро, в течение суток уже нормально стал видеть, и крем пригодился. А то мне же за руль, тут с больными глазами никак нельзя.

Дмитрий Пасечник

Потерял глаз при операции

После полостной операции на правом глазу развился эндофтальмит (гнойное воспаление внутренних оболочек глаза). Болезнь развилась мгновенно, глаз спасти не удалось, не помогли даже инъекции в стекловидное тело. Так остался к 50 годам инвалидом. Поэтому, когда на другом глазу началось нагноение, я не стал медлить. Врач определил гнойный конъюнктивит. К тому моменту уже многое слышал о лекарственных свойствах урины. Решил попробовать. Начал закапывать свежую мочу несколько раз в день, применял также примочки. Метод безболезненный, помог сразу. На обследовании врач поразился моим успехам. Народная медицина не подводит.

Валерий Зиновьевич Сошкин

И все-таки у меня получилось!

Когда окулист поставил мне глаукому обоим глаз, долго не соглашалась на операцию, хотя была уже развитая стадия, острота зрения значительно снизилась, перед собой еще более-менее четко вижу, а по сторонам как будто все смазано. Но дети уговорили, дали денег, очень поддерживали. Операция дала неодинаковый результат: правый глаз восстановился, а левый стал видеть не намного лучше. Мне объяснили, что при моей стадии заболевания такое бывает. На повторную операцию я была не готова. В поисках нового метода лечения обратилась к подругам, те посоветовали примочки из мочевины, а если хочу хороший оздоравливающий эффект, еще и поголодать на урине. Я на голодание не решилась, все-таки организм после операции и так был ослаблен. Примочки, конечно, в чем-то помогли, но не то чтобы очень. Поэтому, когда я почувствовала себя покрепче, решила неделю поголодать. Протерпела только первые два дня. Потом еще через неделю пять дней. А потом уже и неделю. И поняла, что внутри все очистилось, как-то полегчало во всем теле. Глаза вообще как новые! Окулист не ожидал уже, что левый глаз на поправку пойдет, но вот же получилось.

Марьяна Сергеевна Иванова

Себя беречь надо

Расскажу, как я чуть без зрения не остался, когда диплом писал.

Я не самый прилежный был студент, больше погулять-попить любил, поэтому диплом вместо 9 месяцев делал буквально за три недели. Сутками сидел за компьютером, ел там же, разве что не спал у монитора. От постоянного облучения и стресса у меня развилась куриная слепота, под вечер ничего уже не видел, перед глазами темнело, приходилось все бросать, а время было на вес золота. Что делать? Во-первых, научился технике расслабления глаз (с помощью ладоней). Когда в первый раз увидел перед глазами полную темноту, без цветных кругов, понял, что глаза наконец отдохнули. Во-вторых, варил лук, потом смешивал с борной кислотой и промывал глаза. В общем, сдал диплом вовремя, защитился. Теперь стараюсь себе таких напрягов не устраивать.

Александр Коровин

Не верю в новомодные штучки

На моем веку чем только люди не увлекались! И голоданием (как будто в молодости мало поголодали), и аэробикой, и гриболечением, теперь вот фен-шуйем, йогой, Аюрведой. Не знают люди: что немцу хорошо, нашему

человеку смерть. Недаром в одних странах традиционно лечатся одними методами, а в других (с другим климатом, растениями, привычками и обычаями) – совершенно другими! А мы кидаемся на все подряд, а потом удивляемся: что это нам стало еще хуже? Я, когда вышла на пенсию, стало больше времени на себя и свое здоровье, сразу решила, что запускать себя не буду, найду какую-нибудь оздоровительную методику, тем более что у меня уже началась старческая близорукость. Только метода должна была быть простой и по-настоящему полезной. Так я нашла для себя уринотерапию. Единственное, что я еще не решаюсь, так это поголодать на урине, потому что при этом чувствую дискомфорт, а вот глинолечение, примочки, втирания, капли в нос и в глаза делаю даже с удовольствием. Для меня основным аргументом стало то, что наши люди уже веками практикуют этот метод. И по сей день от него польза есть.

Нина Константиновна Егорова

Нашла прекрасное средство для здоровья глаз

Врачи меня предупреждали, что делать лазерную коррекцию до родов глупо. Может случиться так, что при большом напряжении сетчатка не выдержит и зрение опять начнет ухудшаться, причем может стать хуже, чем до операции. Но я не собиралась в ближайшее время заводить детей, поэтому согласилась без колебаний. И надо же так, чтобы буквально через год я уже была беременна! Когда пришла пора и меня отвезли в роддом, там акушеры поинтересовались, не хочу ли я делать кесарево, на всякий случай, чтобы глаза побережь. И снова я не послушала добрых людей. Роды были тяжелыми, все-таки не девочка рожала, мне за 30 было.

Самое неприятное, что прогнозы врачей сбылись. Зрение стало заметно слабеть. Тут, конечно, не могло уже быть и речи о повторной операции. Денег и времени просто не было, надо и за ребенком, и за домом присмотреть, и мужа накормить, обстирать. Нужно было простое решение, чтобы лечиться дома, без лишних затрат, но качественно, чтобы был толк. По телевизору посмотрела передачу про уринотерапию. Оказалось, она снимает сразу все мои проблемы, в том числе и самую наболевшую – с глазами. Голодать я не могла, потому что кормила ребенка, поэтому начала сперва делать примочки и втирания, вернулась не только острота зрения, но и кожа подтянулась! Потом уже, когда перестала кормить, начала пить и капать в глаза урину. И сейчас чувствую себя и выгляжу даже лучше, чем до родов.

Алина Машкова

Не только витамины в таблетках, но и здоровое питание

Мы, пенсионеры, в заботах о своем здоровье часто падки на любые крайности. Накупим в аптеке разрекламированных лекарств и таблеток, а потом страдаем от самолечения. Надо же понимать, что одни таблетки горю не помогут. У меня в 60 лет начало ухудшаться зрение. Врач сказал, что это в порядке вещей, хотел выписать мне очки, но я отказалась, попросила назначить что-нибудь, чтобы предотвратить ухудшение зрения. Он прописал витамины (которые в чернике). Я, конечно, понимала, что надо что-то еще, кроме таблеток. Решила оздоровить свой рацион, ввести побольше полезной пищи, прежде всего для глаз. Стала пить соки (морковный, капустный). Они не только дают натуральные витамины для хорошего зрения, но и желудку помогают. Потом узнала про лечение мочевиной. Это тоже все для здоровья. На таблетках далеко не уедешь. А вот здоровый образ жизни в комплексе мне помогает. Острота зрения не снижается, к тому же решила и другие проблемы с помощью уринотерапии. Хочу еще попробовать поголодать на урине, пока только пила и выпаренную соль в глаза сыпала. Верю, что и этот способ пойдет мне на пользу.

Валентина Львовна Киреева

На Кавказе люди хорошо видят до глубокой старости

В молодости любил ходить в походы, особенно по горам Кавказа, который был тогда еще весь наш, советский. Однажды мы с другом решили отбиться от группы и пойти своим маршрутом. Идея, конечно, не самая безопасная, но это я теперь, в 74 года, понимаю, а тогда молодо-зелено. Карты у нас с собой были, на здоровье никто не жаловался, так что отправились навстречу неизвестности. Совершенно случайно набрали на высокогорное селение, по ихнему аул. Оказалось, в этом ауле живут одни долгожители. Кому 100, кому 110, а тех, кому под 90, считают за молодых. И все такие бодрые, кто овец пасет, кто мастерит что-то. Особенно нас поразил тот факт, что у всех жителей отменное зрение. Что такое старческая близорукость, и слыхом не слыхали. Нам стало интересно, почему так получается.

Выяснилось, что все дело в питании. Ведь тамошние жители едят круглый год одну баранину, а баранья печенька, кроме всего прочего, еще и верное средство для укрепления зрения. Мы тогда посмеялись, не очень-то в эту «баранью» теорию поверили. Но вот уже многие годы спустя, когда мне самому пришлось столкнуться с проблемой возрастного ухудшения зрения, я вспомнил о том случае. И решил наконец проверить, так сказать, провести

эксперимент на себе. Я не только стал употреблять баранью печень, но и делал из нее отвар, который также принимал внутрь. Аксакалы не обманули! И зрение, и общий тонус организма улучшились в разы.

Николай Яковлевич Мартьянов

В 60 лет начала новую жизнь

Молодые считают, как выйдешь на пенсию, тут и жизни конец. А когда доживешь до таких лет, только и начинаешь понимать, сколько пропустил. Особенно бездарно прожитой кажется жизнь, когда думаешь обо всех своих болезнях. Решила в свободное время освоить что-нибудь новое, а заодно и подзаработать. Нашла работу на дому – набирать тексты на компьютере. И все бы ничего, но меня стали беспокоить мои глаза. Я до этого никогда так долго перед монитором не сидела, а тут прямо часами. Подумала, что надо как-то зрение укреплять и вообще организм почистить. Голодание на урине оказалось истинным спасением. Как говорится, семь бед – один ответ. И ведь это универсальное средство: глаза помолодели, засверкали, на лице в кои-то веки румянец, больше 45 лет не дают! Вот такая здоровая и самостоятельная женщина, а еще говорят – возраст!

Янина Алексеевна Прохорова

Профилактика лучше лечения

Здоровье – это дело привычки. Если с детства выполнять гимнастику, можно половину болезней избежать, то же и с глазными заболеваниями. Пренебрегая элементарными правилами гигиены, можно запустить самое отменное зрение. Я вот в молодости тоже этого не понимал, а теперь в 70 знаю секрет, как видеть ясно и четко и в мои годы. Ежедневно делаю гимнастику для глаз (15 минут), ближе к вечеру накладываю компрессы, попеременно горячий и холодный (теплую воду смешиваю с яблочным уксусом). Горячий компресс кладу на веки на 2 минуты, холодный – на одну. Потом, не вытираясь, намазываю веки кремом с витамином А (он для глаз самый нужный). Надо сделать это образом жизни, довести до автоматизма привычку заботиться о своем здоровье. Тогда никакие болезни не будут страшны.

М. Б. Вяткин

Одна болезнь оказалась связана с другой

Еще во время учебы начала подрабатывать официанткой в ночном клубе, закончила институт, по специальности работать не стала, привлекли легкие деньги. В том же заведении доросла до бармена, зарплата повысилась, зато и график – неделя через неделю. Живу как сова, света белого не вижу. И конечно, часто злоупотребляла, выпивала, хоть и понемногу, но зато каждый день. Питание, сами понимаете, тоже неправильное: то перекусы, то обжорство на ночь. Прибавила в весе, а еще стали отекают веки. По утрам невозможно было открыть глаза. Я сперва подумала, что это реакция на плохую косметику, к тому же у нас на работе накурено, хоть топор вешай. Стала снимать отечность кремами, не помогает, столько денег истратила, можно было уже в отпуск съездить. Потом перешла на более дешевые способы, на народную медицину. Узнала у подружек рецепт, сделала крем из петрушки со сливочным маслом. Наносила после умывания, а до этого еще кубиком льда веки протирала. Стало полегче, но кардинально проблема-то не решилась.

А потом заметила, что у меня и почки побаливают, тут-то мне и пришло в голову, что отеки от неправильной работы почек. Стала пить почечные сборы, но опять-таки облегчение было только временное, ведь в остальном я продолжала также выпивать на работе, ела кое-как, даже начала курить от нервов, потому что еще и ноги стали отекают, я ведь по несколько часов простаиваю за барной стойкой. Надо было радикально менять привычки, но тогда и место работы надо другое искать, чтобы как все люди, а не пахать, как лошадь. Для начала я взяла отпуск и решила хоть немного заняться своим здоровьем. Неожиданно нашла комплексное решение для своих проблем – урилотерапию.

Не скажу, что для меня было просто выпивать стакан мочи каждое утро. Пришлось преодолеть брезгливость, отказаться от многих привычек, налаживать рацион, сон, стала больше гулять на свежем воздухе. Постепенно перешла с жареного и полуфабрикатов на зерновые и молочные продукты, сразу ощутила, как уходит лишний вес, стало легче двигаться. Да и урину стало пить проще, вкус стал более нейтральным. А после недельного голодания очистились почки, отеки сошли на нет. Возвращаться на старую работу не собираюсь, это был бы шаг назад. Для меня теперь важнее здоровье, чем деньги, которые все равно потом придется тратить на лечение.

Катя Окунева

Избавилась от последствий юношеской травмы

В юности активно занималась физкультурой, играла сначала за школьную команду, а потом и за институтский клуб по волейболу. В команде меня ценили, мы стабильно добивались успехов в игре, мне уже предложили войти в молодежную сборную. Но тут произошла трагическая случайность. Мяч угодил в глаз, да с такой силой, что некоторое время я вообще ничего не видела. Меня увезли в больницу, хотя зрение через несколько часов вернулось, но позже мне диагностировали травматическую катаракту. По-гречески «катаракта» означает «водопад», вот так я теперь и видела левым глазом: словно сквозь пелену воды.

Спорт пришлось оставить, переключилась на учебу, стала бухгалтером, хорошим специалистом. Но все-таки с моим заболеванием работать с бумажками тяжело. Раньше не было денег на операционное лечение, а теперь, почти в 60 лет, страшно так рисковать. Из-за проблем со зрением не смогла переквалифицироваться, когда бухгалтерию перевели на компьютерную основу. Пришлось уйти с работы, а кто меня теперь куда возьмет за год до пенсии. Так что положение сложилось со всех сторон аховое. Помогла народная медицина. Начала с приготовления настоек из календулы и очанки. Делала примочки, но хотелось чего-то более результативного. Узнала про примочки с мочевиной. Потом начала еще и закапывать по утрам теплую мочу. Я соединила два способа лечения, и вместе они помогли мне гораздо быстрее. Четкость зрения увеличилась, пропали негативные ощущения при чтении. Пытаюсь освоить компьютер, может, еще вернусь к работе.

Вероника Плетнева

Чудесная сила солнца

Всю свою жизнь я посвятил научной работе. Никогда здоровье не выходило у меня на первый план, а ведь я уже немолод. Ни меня, ни мою жену, ни коллег не смущало мое небольшое косоглазие, практически незаметное, так сказать, не бросающееся в глаза. Но после своего 70-летнего юбилея я задумался. Меня пугала надвигающаяся старческая слабость, показалось, что все заболело разом. А ведь я пренебрегал своим здоровьем, своим зрением на протяжении стольких лет! Я не мог заниматься любимым делом, потому что усилившееся косоглазие превратило работу в пытку. Невозможно было без усилий ни читать, ни писать, а уже через пару минут начинала болеть голова. Помочь мне могло только чудо, но я человек научного склада ума и в чудеса не верю. Я стал изучать источники, надеясь отыскать какое-нибудь средство. Но помощь пришла неожиданно и совсем не из научных трудов, как я

ожидал. На конференции, куда я попал исключительно для того, чтобы сидеть в президиуме, ко мне подошла женщина средних лет, представившаяся как специалист по соляризации. В первый момент мне показалось, что меня разыгрывают. Она пригласила меня на занятия, обнадежив, что моя проблема с косоглазием будет моментально решена.

Я не доверяю и никогда не доверял этим, так сказать, целителям. И когда я услышал, что занятия проводятся в парке на закате, то забеспокоился, а не попал ли я в какую-то секту. Но подход к оздоровлению оказался сугубо научным. Наше зрение постоянно страдает от нехватки ультрафиолета. Мы, городские жители, не только не можем наслаждаться красотой восходов и закатов, но и упускаем, таким образом, чудесную возможность насытиться солнечным светом, проводя целые дни в помещениях с искусственным освещением. На занятиях меня научили методике исправления косоглазия с помощью солнца. Я охотно поделюсь ею со всеми, кто находится в том же положении, как когда-то и я. Все гениальное просто, и эта методика не требует почти никаких усилий. Как мне объяснила специалист в данной технике, сначала надо встать спиной к солнцу и прикрыть прямо смотрящий глаз, так сказать, тот, который не косит. А затем поворачивать голову к солнцу, подставляя ему косящий глаз. Эти элементарные упражнения приводят к поразительному эффекту!

Что касается меня, то я полностью поверил в соляризацию. Мы с женой переехали на дачу, где я смог продолжить свои научные изыскания. Каждое утро и вечер я выполняю упражнения на свежем воздухе. И порой мне кажется, что прошедших лет как не бывало.

Аристарх Карлович Лейнцман

Полагаюсь на траволечение

В юности я была страшно мнительной, без пачки таблеток вообще не выходила из дому, причем в моей сумочке были лекарства на все случаи жизни, даже от тех болезней, которых у меня не было. Теперь-то я понимаю, что сама навредила своему организму чрезмерной о нем заботой. Кто-то может сказать, что в заботе о здоровье невозможно переборщить, но я считаю, во всем должна быть мера. Особенно что касается приема лекарств и самолечения. А получилось так, что я в погоне за новомодными таблетками купила с рук у знакомой «чудодейственные пилюли» якобы из-за границы, по ее словам, абсолютно безвредные, вроде пищевых добавок. Меня как раз интересовала эта тема, потому что у меня начиналась близорукость. Я

работала на часовом заводе, часами просиживала под лампами с увеличительным стеклом, копалась в мелких детальках, пружинках, колесиках. Острота зрения резко упала, вечерами были моменты, когда перед глазами вообще темнело, в народе говорят про такое «куриная слепота». Купила, в общем, за большие по тем временам деньги упаковку этого лекарства, а на ней ни одного слова по-русски, даже вкладыш с инструкцией прочитать не смогла. Но решила положиться на заверения своей знакомой. А ведь так никогда нельзя делать! Для любого лекарства могут быть противопоказания.

Через неделю приема этой добавки с едой стала с ужасом замечать – вижу как сквозь пелену. Если раньше глаза подводили только после долгого рабочего дня, теперь я уже с утра ощущала в них напряжение. Пошла к врачу, поставили мне миопию низкой степени. Рассказала окулисту про свои эксперименты, он мне сразу же посоветовал прекратить принимать неизвестно что. А если хочется полечиться, но без негативных последствий, врач порекомендовал заняться траволечением. Рецепты там все уже веками испытанные, научиться делать самому отвары легче легкого, да и травы все уже доступны, не надо ехать куда-нибудь за тридевять земель, достаточно дойти до ближайшей аптеки. Я прикупила пару книжек по лечебным травам, нашла советы для пониженного зрения. Я стала делать растительные маски (не только из трав, но и овощные и фруктовые), сама делала крема с петрушкой, настоями липы, ромашки, делала примочки с настоем календулы, а внутрь принимала отвар очанки. Кроме того что видеть стала отчетливее, и выглядеть стала лучше! У трав же еще и косметический эффект есть, они морщинки подтягивают, снимают отеки, красноту, синяки под глазами. Я и в профилактических целях тоже травами пользуюсь. Но всегда слежу, чтобы дозировка была верной, больше уж я сама ничего не придумываю, а то вместо пользы один вред себе принесешь.

Виктория Владимировна Корнеева

Долго боролся за здоровье

До пятого класса со зрением не было никаких проблем. Если бы не досадная случайность, и сегодня бы, наверное, горя не знал. Ребята затеяли возню во дворе, и в запале драки меня сильно толкнули. Я со всей силы приложился затылком об асфальт. Получил сотрясение мозга первой степени. Пару недель лежал в больнице, но когда вышел, казалось, что удар прошел без последствий. Это оказалось не так. День ото дня я видел все хуже, пока наконец родители не притащили меня к окулисту, потому что уже и сами

начали паниковать. Узнав, что недавно у меня была черепная травма, доктор совсем не удивился резкому ухудшению зрения. Видимо, при ударе повредилась сетчатка, так часто бывает у спортсменов, объяснил он. Развилась травматическая близорукость. Врач выписал мне очки и посоветовал избегать силовых нагрузок и почти всех видов спорта. Так что превратился из здорового мальчишки в очкарика, который к тому же даже не мог погонять в любимый футбол!

Мама пыталась меня лечить: у меня были специальные очки с дырочками, которые должны были укрепить мышцы глаз, кому-то они даже помогли восстановить зрение полностью. Но не в моем случае. Вот уже к 40 годам появилась возможность сделать лазерную коррекцию, деньги, конечно, немалые, но что поделаешь, хотелось стать опять нормальным человеком, снять очки. Только когда человек что-то теряет, он начинает это ценить. В общем, операция прошла не совсем успешно. Зрение вроде бы восстановилось, а потом на левом глазу почему-то началось помутнение хрусталика. Я уже в офтальмологии разочаровался, ну и понесла меня нелегкая: и к экстрасенсу ходил, биополе мне чистили, и к знахарке, а все одно никакого толку. Наконец дошел до уринотерапии. Честно говоря, не верил в успех. Уж больно это все колдовством пахло. Оказалось, никакого колдовства, все строго по науке. Сыпал соль выпаренной мочи, делал примочки, начал с самого простого, потому что не мог сразу решиться еще и внутрь принимать. Хотя потом добавил закапывания в нос и глаза, взгляд прояснел очень быстро. Даже не верилось после стольких-то усилий, когда все было впустую.

Игорь Леонидович Малыхин

Ему помог спорт

У меня замечательный парень. Мы познакомились в клубе на мой день рождения. Он был такой клевый! Он очень симпатичный и спортивный. Он мне сразу понравился. Мы стали встречаться с Денисом. Однажды он пригласил меня домой. Я немного стеснялась и попросила его показать семейный альбом. Он не сразу согласился. Он принес мне фотографии. И тут я все поняла! Я его сначала вообще не узнала! У него было косоглазие! Но сейчас-то он был здоров! И выглядел офигенно! Я его спросила, как он вылечился. Он сказал, что я ни за что не поверю! Он играл в настольный теннис! Я подумала, что он прикалывается! Денис рассказал мне, что с самого детства у него косили глаза. Он очень поэтому страдал. Косили оба глаза. Он был очень хорошеньким ребенком. Но из-за косоглазия его часто

принимали за дауна! Врач сказал ему делать специальную гимнастику для глаз. Но Денис был еще маленький. Он ленился делать гимнастику или забывал. Поэтому в школе его страдания продолжались.

Денис очень хотел быть боксером. Но в секцию его не взяли. Он очень расстроился. А тренер посоветовал ему заняться настольным теннисом! И сказал через год прийти опять. Денис не верил, что сможет играть. Ведь ему было трудно уследить за шариком! Но он купил ракетку и стал ходить на занятия. Сначала у него совсем ничего не получалось! Над ним все смеялись! Он даже хотел уйти. Но тренер сказал, чтобы он оставался. Через месяц у Дениса начало получаться! Он втянулся в игру. К концу года он играл за школу на районных соревнованиях. А самое главное – у него совершенно прошло косоглазие! Он даже сам это не сразу понял! Просто ему стало легче следить за шариком. Денис пошел к врачу. Но врач совсем не удивился. Он сказал, что, если бы Денис делал специальную гимнастику, результат был бы тот же. Ведь ему были нужны упражнения на аккомодацию. То есть нужно было тренировать мышцы глаз. Правда, сначала нужно научиться их расслаблять, чтобы глаза не разбегались в разные стороны. А потом уже смотреть по очереди на близкий предмет, а затем на дальний. У Дениса так и получалось! Он следил за шариком, который был то ближе, то дальше! И при этом очень быстро двигался! Так что это никакое не чудо, сказал врач. Просто Денису было неинтересно делать гимнастику. А в настольный теннис играть было интересно! И он стал чемпионом района! И он больше не был косоглазым! Для меня это просто фантастика, что настольный теннис помог моему Денису исправить зрение! Я очень рада, ведь у меня такой замечательный и спортивный парень!

Марина Смирнова

Лучше поздно, чем никогда

После окончания библиотечного техникума (еще в советские годы) поехала по распределению в деревню. Пришлось городской девушке привыкать к местной простой жизни. Вышла замуж за местного парня, завели хозяйство, троих родила, теперь все разъехались кто куда. В 60 лет похоронила мужа. Прожили мы с ним почти 40 лет душа в душу. И как-то сразу стало сдавать здоровье, стала часто плакать, да и чего радоваться: осталась одна в доме, кроме кошек, поговорить не с кем. В общем, все возрастные болячки у меня проявились, но особенно меня беспокоило, что ноги отказывают и зрение стало подводить. Стало страшно выходить из дому, даже с палочкой. К тому же я книголюб, не даром и профессию такую выбрала, чтобы с книгами

работать. Когда поняла, что скоро без очков ничего видеть не буду, стала думать. Пенсии на лекарства не напасешься, да и ехать надо в райцентр, у фельдшера только аспирин и активированный уголь. Мне с моими ногами только путешествовать не хватало.

Решила полечиться народными средствами. У меня соседка была, так та только свои травки признавала и дожила, между прочим, до 90 с лишком лет. У нее даже сборы остались, и все так аккуратно подписано, что от чего. А я, хоть всю жизнь в деревне провела, никогда этим не увлекалась. Хотела сначала попробовать то, что у нее готовое было, а потом решила, сделаю сама настой, так надежнее, когда знаешь, что из чего приготовлено. Начала с самого простого: делала отвары из цветков черемухи, лепестков василька, сок подорожника в глаза закапывала. Мне заметно полегчало, глаза словно очистились, да и дело это меня увлекло. И для ног больных нашлось народное средство.

Надежда Ивановна Станькович

Корова-лекарь

Для деревенского жителя корова – это кормилица. А у меня вот еще и целительница. Как-то на сенокосе начали чесаться глаза, видно, сор попал. Когда сено на чердаке складываешь, уминаешь, потом разве что из ушей сено не торчит. Так глаза покраснели, заслезились, а лечиться-то некогда! Самая страда, все работники наперечет. Свекровь посоветовала парного молока в глаз закапать. Как рукой все сняло! А потом у мужа ячмень вскочил, такая шишка, аж полглаза ему заслонило. Ну, тут я думаю, опять, может, корова поможет. И правда, есть средство – простоквашу прикладывать. Очень хорошо помогает. А вот когда у свекра бельмо на правом глазу появилось, свекровь его враз молочной сывороткой вылечила, хоть он и ворчал потом, что все глаза чуть не заплакал, когда над ней дышал. Зато теперь как молодой бегают!

Светлана Дмитриевна Гуськова

Рыбалка чуть не сгубила зрение

Я уже человек немолодой, но с молодости увлекаюсь подледной рыбалкой и после пенсии своего увлечения не бросил. Но вот поехал в последний раз прошлой весной, уже вскрывался лед, и официально выходить на него было запрещено. Да только нашим людям указ не писан. Ну, и я в том числе, понадеялся на авось. Ночью, когда сидели в палатках, треснул лед, нас стало

относить от берега. Кто помоложе, польнью перепрыгнули, а у меня реакция уже не та, я прямо в ледяную воду со всеми своими пожитками рухнул. Спасибо, мужики не бросили, вытащили. Ящик мой, правда, с рыболовными снастями на дно пошел. А я с воспалением легких загремел в больницу. Лечение шло долго, организм уже не тот, так просто не оправиться. А где одно развалилось, там и другое. Началось воспаление роговицы. А у меня на антибиотики началась аллергия, никакие лекарства уже не помогали. Организм их просто отторгал. Думал, с больничной койки уже не встану. Видел все как в тумане.

Помогла сестра, которая в отделении работала. Она, оказывается, практиковала уринотерапию. Посоветовала закапывать свежую мочу в глаза. Улучшение стало заметно уже в первый день. Когда выписывался, врачи уже диагноз по глазам сняли. А сестра посоветовала дома продолжать лечение мочевиной, очистить кишечник, чтобы организм после болезни снова начал нормально работать. Я это дело не бросил, а вот на рыбалку зимой больше не езжу, здоровье берегу.

А. Г. Петров

Дедушкина история

Мой дедушка был ветераном двух войн: Финской и Великой Отечественной, имел много наград, но про войну вспоминать не любил. До самых последних дней у него было замечательное зрение, а ведь жизнь его была трудной, он прошел через множество лишений, часто голодал. Правда, если что и есть в наших северных краях полезного для глаз, так это черника. Дедушка ее очень любил. Но мне казалось, что он все-таки знает какой-то секрет. Вот однажды я к нему пристала с вопросами, расскажи, мол, как воевал, что-нибудь интересное. Дедушка подумал и начал рассказывать, как в Финскую работал связистом. В то время это означало, что надо было на себе тянуть кабель от одного блиндажа к другому. Иногда расстояния были такими, что и за день не дойдешь. А там же еще то болота, то сопки. И вот на одной такой сопке они нарвались на немцев, завязалась перестрелка, дедушке отскочившей щепой попало в глаз, какое-то время он вообще не видел, хорошо, товарищи оттащили на сопку, где они и засели, а внизу их окружили немцы.

Один из дедушкиных товарищей был карел, их сейчас немного осталось, и они свои традиции утеряли. А тот еще всякие лекарства из подручного материала мог соорудить. Дедушке он заварил отвар из того, что прямо под

ногами росло: из травы голубики. Тряпицу какую-то намочил и велел прикладывать. А немцы тем временем предлагали сдаться. Их третий товарищ не выдержал и побежал сдаваться врагам. Тогда дедушка и карел его застрелили. В общем, им повезло, что случайно пролетающий самолет начал стрелять по позициям немцев, и дедушка с товарищем смогли отступить к своим. Глаз у дедушки прошел очень быстро, когда вернулись в часть, врач посоветовал только продолжать примочки, сказал, что опасности уже нет и все было сделано правильно. Тот рецепт дедушка запомнил на всю жизнь и часто им потом пользовался, хотя и не любил вспоминать, откуда он взялся.

Вера Михайловна Земцова

Самолечение бывает разное

Я не спорю, врачи правильно говорят, мол, кто сам себе назначает лекарства, сам себя и погубит. Люди годами на докторов учатся, а некоторые думают, что они умнее всех. Только я так думаю, это таблетками можно отравиться, а тем, что в человеке нельзя. Это я имею в виду мочевины, она ведь из человека выходит, и значит, ничего в ней вредного быть не может. Поэтому самолечение уриной – это не то же самое, что непонятно каких таблеток наглотаться. Конечно, во всякой методике есть свои правила, их надо соблюдать, иначе какой толк? Я вот лично про себя скажу, за других людей не знаю, но мне вот мочевины очень даже помогла, и спасибо большое тем людям, которые научили. У меня был конъюнктивит сильный на обоих глазах, так что хоть и не слепая, а одна не могла ходить, уже собаку думали заводить, поводыря. А так лечилась, конечно, только все было расфуфыривание денег. Может, лекарства не те, а может, доктор. Врачиха-то молодая меня лечила, может, и сама не знала, как лучше сделать.

В общем, тут уж я решила сама себе помочь. Хотя дети мои и считали, что я дурью маюсь, но мне-то мочевины в самом деле помогла! Только надо не любую использовать, надо знать, когда собирать, какая лучше, а не так просто – захотел и начал пить, или в глаза закапывать, или еще чего. У меня многие знакомые так начинали (а дай-ка я попробую), а сами ничего не знают, так и бросали потом сразу же, потому что откуда эффект? Надо постепенно, я вот так делала, не торопясь, быстрый результат чаще всего и проходит быстро. Как доктора говорят, временное улучшение. А я-то хотела совсем выздороветь. Ну, конечно, и поголодать на урине пришлось, не все легко мне давалось, все же годы уже не те. Но когда лечение правильно применяешь, обязательно поправишься. У меня с глазами все хорошо, врач

подтвердила, а я еще с ней поделилась, как лечилась, может, это кому еще пригодится.

Мария Маркова

Рассосались пленки на глазах

Больше 20 лет прожил с диагнозом «катаракта обоих глаз». За это время испробовал на себе все доступные и недоступные методы: лечился медикаментами, экстрасенсорикой, заговорами и травами. Все это очень сильно подорвало мою веру в возможности как традиционной, так и народной медицины. Поэтому, когда мне предложили попробовать уринотерапию, энтузиазма у меня это не вызвало. Более того, показалась бредовой идея, что урина, которая выводит всякую гадость из нашего организма, может приносить какую-то пользу при приеме внутрь. Разве то, что выходит из нас, не является уже лишним? Так я рассуждал. Не могу сказать, что сразу решился попробовать, потребовались долгие уговоры моих знакомых, которые уже больше года занимались лечением мочевиной. Только наблюдая их успехи, я все-таки согласился. Кроме того, меня, как сомневающегося, снабдили литературой на эту тему, чтобы я мог изучить научное обоснование данного метода лечения. Это стало дополнительным стимулом к началу лечения. В книге приводились примеры, когда люди с аналогичным заболеванием излечивались за недели! Мне, промучившемуся годы, это казалось чудом.

И это чудо произошло. Конечно, с моим заболеванием невозможно излечение за один день или даже за неделю. Но, начав голодать на урине, улучшение заметил в течение первых же дней. Поскольку голодать сразу по неделе неразумно, я начинал с двух дней, постепенно дошел до недели, а затем и до полутора. Мне потребовалось несколько месяцев лечения, еще я добавил компрессы с упаренной мочевиной, от чего эффективность еще более повысилась. Раз в месяц я ходил на обследование к окулисту, и он также отметил улучшение в составе катаракты. Через три месяца пленки полностью рассосались. Я рад, что все-таки не бросил попыток справиться со своей болезнью и довел до конца начатое лечение, хотя были порывы все бросить, особенно поначалу, когда из организма полезла всякая дрянь, которая за долгие годы там скопилась. Теперь и общее самочувствие гораздо лучше.

Матвей Львович Сергеев

Лимоны помогают глазам

Работаю на стройке. Как-то летом сильным ветром нанесло песка в глаза. Может, еще и кирпичная крошка там была. Боль жуткая, меня сразу к глазнику повезли, сам бы точно не доехал. В общем, началась трахома – воспаление слизистой оболочки глаза. А мне же семью кормить, да и больничный у нас на стройке не получишь, если только не сдохнешь. Так что я к врачу пристал, чтобы он какое-нибудь средство посоветовал, только чтобы быстро подействовало. Ну, врач – наш человек, сначала лекарств навывисывал, но сразу объяснил, что они все дорогие, импортные. А если хотите народными средствами, говорит, попробуйте соком лимона мазать веки, многим помогает, особенно в начальной стадии. Ну, я сразу решил: врач плохого не посоветует, жена сбегала за лимонами, выдавила сок и ватку смоченную мне прикладывала. Конечно, не за один день все прошло, но все-таки с каждым днем видеть становилось все легче. К концу недели уже зрение наладилось. Зашел к врачу спасибо сказать. Заодно узнал еще всякие методы, чтобы глаза очищать. При моей работе такое всегда пригодится.

Олег Чикша

Мой муж поправил здоровье с помощью уринотерапии

Мой муж – чернобылец. В молодости солдатом срочной службы попал на реактор, когда уже надо было ликвидировать последствия взрыва. Получил дозу облучения. Назначили пенсию по инвалидности, ежегодные медицинские обследования. Из-за радиационного облучения началась катаракта. А ему только 25 лет исполнилось! Еще 10 лет прожил с таким диагнозом. Лечение препаратами результата не давало, а на операцию не было средств, к тому же в то время глазные операции только начинали делать, было много неудачных случаев. С большим трудом уговорила мужа попробовать уринотерапию. Тогда про нее не так много знали, как сейчас, но всегда существовали люди, которые знали про этот метод лечения. У меня дальняя родственница практиковала уринотерапию, говорила, что она от всех болезней помогает. Но мужу надо было не только пить урину и делать примочки, но и голодать. Для этого специально взял отпуск, ведь на голодный желудок особо не поработаешь. Я его всячески поддерживала, очень хотелось, чтобы уже что-нибудь наконец помогло. Лечение не было гладким, первые два дня мужу было очень тяжело, были неприятные ощущения в кишечнике и, конечно, общая слабость. Только силой воли муж заставил себя продолжать. Зрение медленно, но верно становилось четче. Все это время мы ездили на консультации к лечащему врачу, который был в курсе, что муж лечится уринотерапией. Весь риск он сразу переложил на нас,

если здоровье вдруг ухудшится, но затем с удивлением констатировал, что муж идет на поправку. Особенно его поразило улучшение зрения после стольких лет. Я, наблюдая за успехами мужа, тоже поверила в силу уринотерапии, самой тоже много что надо было подлечить. Так что присоединилась к мужу и не пожалела.

Татьяна Заболотская

Наконец ушла застойная глаукома

В 50 лет окулист обнаружил у меня первичную застойную глаукому. Я так и не смогла от него добиться, чтобы он мне объяснил, откуда она взялась. Я за зрением всегда следила, гимнастику делала, да и в роду у нас ни у кого никогда не было глазных заболеваний. А тут вдруг начались периодические боли в глазах, если на свет смотрю, перед глазами плывут цветные круги, а еще иногда как будто туман или дымка перед глазами. Конечно, приятного мало. Мне назначали консервативное лечение, как я потом узнала, это только чтобы дальше болезнь не развивалась, а не для того, чтобы вылечить. Так что спасибо докторам, кучу денег истратила, а глаукома как была, так никуда и не делась. Окулист посоветовал операцию, но я была не готова. Мне вообще никогда ничего не оперировали, а глаза и вовсе под ножом представить страшно. Честно сказать, конечно, побоялась, хоть и рассказывали, что многим помогло.

Про уринотерапию узнала случайно. Встретила в поликлинике даму своего возраста, а на вид и не дашь, такая молодая, бодрая, улыбчивая. Мы разговорились, оказалось, у нее тоже были возрастные проблемы со зрением. А еще больной желудок, отложения солей и еще длинный список заболеваний. Поделилась со мной секретом: лечилась нетрадиционными методами, голодание и глинолечение совмещала с уринотерапией. Такой наглядный пример не мог меня не воодушевить. Я очень внимательно выслушала ее рекомендации, все записала, чтобы воспользоваться с умом. Да еще книжечку прикупила на эту же тему. Особенно меня привлек рецепт упаренной с медом мочи. Я делала компрессы с этой смесью, и глазам полегчало, но самая моя большая победа была еще впереди. Полностью поправиться мне удалось только после комплексного лечения мочевиной. Сейчас уже не боюсь ничем заболеть, потому что знаю верное средство ото всех болезней.

Ирина Николаевна Шуленикова

Лекарство на даче

Как вышла на пенсию, все лето провожу на даче. По выходным обычно приезжают внуки, привозят продукты или лекарства, если я закажу. Но вот посреди недели, когда копалась на огороде, какая-то мошка укусила в глаз. Моментально покраснело веко, сам глаз зачесался, неприятные ощущения усиливались. Я не знала, что делать, в аптечке средства для лечения глаз не нашлось. Тогда обратилась к соседке, сведущей во всяких травах. Она посоветовала мне воспользоваться лопухом. О его лечебных свойствах я лично слышала в первый раз. Но подумала и рассудила, что вреда от него тоже, наверное, не будет. Сорвала на ближайшем пригорке лист побольше, помыла дома, хотела уже на глаз положить. Хорошо, тут зашла соседка и остановила меня. Оказалось, что полезен не лист лопуха, а его корень. Она сама сходила и принесла то, что нужно. Потом растерла и велела прикладывать к больному месту. От него и правда боль скоро утихла, а к вечеру сошло и покраснение. Вот так я вылечилась, и безо всяких там лекарств.

Полина Кирова

Бросил курить, пока совсем не ослеп

Первый раз закурил в старших классах. Не скажу, что понравилось, но тогда все пацаны курили, надо было держать марку. Потом в армии привычка закрепилась. Там все больше от скуки крутили самокрутки. А как пришел в цех работать, там начались постоянные перекуры. Утром проснусь, сразу за сигарету. И сорта были, в общем, не из дорогих, пролетарские: «Ява», «Прима» и все такое. В 40 лет начался у меня кашель курильщика, а еще через пять – внезапно начало сдавать зрение. Я это тогда с курением никак не связал, у нас и в цеху работа вредная, могла повлиять. Но когда понял, что за рулем плохо вижу, испугался, побежал к окулисту. Тот первым делом спросил, не курю ли я. Я признался, что у меня по этому делу уже стаж. Тут он мне и рассказал, что недавно офтальмологи выяснили, что дым не только глаза раздражает, но и губит сетчатку. У курильщиков она стареет в два раза быстрее. А шансов получить глазное заболевание у таких, как я, в пять раз больше! У меня уже зрение частично ухудшилось.

Я, в общем, был не готов к такому повороту. Мало того что врач запретил курить, но ведь надо было еще как-то зрение обратно восстанавливать. То есть пришлось перекраивать весь привычный образ жизни. Мужик сказал, мужик сделал. Я если за что берусь, то радикально. Притом мне нужно было еще токсины выводить, которые в моем теле годами копились. Узнал про очищение кишечника, сделал первую клизму. Когда увидел, что из меня

полезло, хотел уже «скорую» вызывать. С каждым разом клизмение давалось все легче. Почувствовал, что все в организме работает как часы и желание курить пропало само собой. А глазам помогла уринотерапия. Пить мочу я себя не смог заставить, но в глаза капал и примочки делал. От них взгляд яснее и утомляемость понизилась. Я ребят гоняю, чтобы на рабочем месте не курили, особенно молодых. Они ведь не понимают, как можно самому свое здоровье испортить.

Роман Борисович Ломтев

Народ дурного не посоветует

Когда полола грядки, руки запачкала в соке молочая. А он же вредный. Потом и забыла про это, потеряла глаза, и как они у меня воспалились! И краснота страшная, и слезы текут рекой. Я по старинке стала народными средствами лечиться. От слез приготовила отвар шиповника и промывала глаза. А воспаление с краснотой сняла вареным яйцом: сварила вкрутую, взяла только белок и посыпала сахаром (некрупным, а то еще хуже можно сделать). Прикладывала к глазам. Меня народные средства никогда не подводили.

Лидия Еремина

Биоэнергетика на страже здоровья

В молодости много занимался спортом, был подтянутым, здоровым молодым человеком. А в 35 от меня ушла жена, я сильно переживал развод, запил, можно сказать, махнул на себя рукой. Что со мной случилось, мне потом ни один доктор толком объяснить не смог. Но только разнесло меня так, что при росте 180 я стал весить 130 килограммов. Всего за полгода я заплыл жиром так, что меня не узнавали родные. При этом не могу сказать, что много ел, вот пил без меры, это да. Да еще и зрение мое, которое всегда было идеальное, единица, портилось просто день ото дня. Жизнь стала невыносимой. Врачи не нашли причины моего странного заболевания, хотя я проходил все мыслимые и немыслимые обследования. Только окулист поинтересовался, не было ли у меня какого-то стресса или нервного срыва. Я в общих чертах поделился своей историей. Врач со вздохом сказал, что может, конечно, выписать мне очки и посоветовать профилактические меры, чтобы зрение не ухудшалось дальше. Но это все меры консервативные, сказал врач. Он спросил, знаю ли я что-нибудь о биоэнергетике. Так вот, есть, оказывается, целый раздел медицины, который на полном серьезе рассматривает все болезни как следствие засорения организма. Подрывая

энергетику организма, мы травимся токсинами, копим в себе шлаки. Это относится как ко всему телу, так и к отдельным органам, особенно к глазам. Как в доме надо делать уборку время от времени, так и себя надо постоянно чистить. Мне эта идея, в общем, понравилась, потому что я на себе увидел, как может рухнуть все здоровье по какой-то одной причине. Врач посоветовал почитать о методиках очищения организма. Может быть, это как раз то, что вам нужно, сказал он. Так я пришел к очищению кишечника. Начал делать клизмы, сел на жесткую диету с зерновыми и молочными продуктами, начал потихоньку делать гимнастику для глаз.

Поначалу было ой как тяжело! Хорошо, что мы не знаем, сколько в нас дерьма хранится! А по-другому не скажешь. С клизмами из меня начала выходить вода, которая застаивалась в организме, я быстро скинул несколько килограммов, стало легче двигаться. Но зрение не очень-то улучшилось. Поэтому я нашел специалиста по очищению, и он после осмотра мне объяснил, что у меня отложения солей на позвоночнике, из-за чего стоят энергетические блоки на пути циркуляции энергии по всему телу. Представьте, что дорога к глазам просто перекрыта и полезные вещества не доходят до них, сказал он. Поэтому до того, как вы привели в порядок все остальные органы, глупо начинать очистку глаз. Это будет как мертвому припарки. Чтобы избавиться от солей предложил еще обратиться к уринотерапии. Взясся за гуж, не говори, что не дюж. Начал чиститься с помощью урины. Сбросил 30 килограммов, не хожу – летаю. Тогда ввел еще примочки для глаз (урина и травяные отвары). Как у меня только сил на это все хватило! А теперь ощущаю, как энергия из меня так и прет! Мне уже 45, но я верю, что жизнь не кончается, если мне удалось справиться с серьезной болезнью, то старость мне не страшна. И спасибо тому окулисту, подошел ко мне как к человеку, помог советом, со зрением теперь все в порядке.

Василий Труханов

Средство от воспаления век

Этим летом я опрыскивала сорняки в саду, и, видно, попало немного этой отравы в глаза. Я сразу чистыми руками глаза промыла холодной водой, показалось, вроде, ничего, обошлось. А наутро проснулась от жуткого зуда, чесались веки, они еще и покраснели, а потом и вовсе начали шелушиться. Стала делать ванночки с настоем ромашки – не помогает, то есть облегчение дает, но потом снова-здорово. Перешла на примочки с раствором борной кислоты, сама сделала витаминный крем из сливочного масла с настоем липового цвета. Ну, тут меня наконец надоумили, что надо и так витамины

попить, особенно А, и рыбий жир. А еще научили мазать края век зеленкой пополам с касторкой. Подействовало, мне думается, все разом. Потому что когда что-то одно делала, никакой пользы.

Ольга Витальевна Бабаева

И диета, и лечение

Все как-то свыклись с мыслью, что после 50 жизнь заканчивается, а для женщины и подавно. Многие перестают следить за собой, не то что за внешним видом, но даже и за своими недомоганиями. Мы с мужем прожили больше двадцати лет, а когда мне исполнилось 50, он собрал вещи и ушел. И знаете, что он мне в претензию поставил? Ты, мол, совсем как старушка, уже и очки напялила! А я только для чтения, все-таки не девочка, а с возрастом зрение портится у всех. В общем, конечно, я переживала, его ругала на чем свет стоит, а себя жалела. А потом как-то глянула на себя в зеркало: и правда, бабища жуткая (я с годами еще и располнела). Все-то мне было некогда, все в заботах о муже, о детях, с работы сразу бежала домой, в парикмахерскую в лучшем случае раз в несколько лет ходила, а ближе к пенсии и вовсе сама себя ровняла машинкой. И получилось так, что осталась я одна. Дети уже давно выросли, муж бросил. И что-то во мне так поднялось, думаю: да что же я, не могу, что ли, для себя хоть что-то сделать? Решила сесть на диету, а перед этим очистить кишечник, потому что, по науке, успеха от одного ограничения в еде не будет. А еще я хотела, чтобы и глазам моим польза была, потому что ни за что больше не хотела надевать очки. Кишечник очищала клизменом, довольно долго, все было у меня запущено. Диету выбрала на основе соков. Многие из них положительно влияют и на зрение: морковный, черничный. А еще специально для глаз я делала рябиновый настой. Через две недели уже стало легче читать без очков, а в весе потеряла пять килограммов. Хочу еще и голодание попробовать, да и про уринотерапию много хорошего слышала.

Надежда Луговская

Свела бельмо мочевиной

Работала на лакокрасочном заводе, уже на пенсию пора было выходить, как правый глаз стало затягивать бельмом. Офтальмолог объяснил, что это, скорее всего, от работы на вредном производстве, предложил лечь на операцию. Только я в очередь должна была встать, чтобы по государственной программе бесплатно лечиться. А там столько желающих, что год надо было ждать. А мне дорабатывать как-то надо до пенсии. Стала

искать какое-нибудь действенное средство. Подруга моя по цеху подсказала, она сама уже давно уринотерапией здоровье восстанавливала. Сказала взять свежей мочи, лучше утренней, налить в медную посуду и еще меда добавить в два раза больше, а потом все это варить, пока вполовину меньше не станет. Медную миску еще пришлось поискать, сейчас же вся посуда эмалированная. А потом по одной капле начала закапывать. Каждый день увеличивала дозировку, должно было быть пять капель в один глаз. В первую неделю бельмо просветлело, стала видеть очертания предметов. Для полной поправки понадобился месяц. Офтальмолог только удивлялся, а я порадоваться не могу, как мне быстро поправиться удалось.

Наталья Анатольевна Бочкарева

Надо было действовать быстро

Гулял на улице с собакой, а я очки ношу. Так вот она меня резко за поводок дернула, дело было зимой, поскользнулся. Упал неудачно, очки разбились у самых глаз, и один осколок туда попал. Я, конечно, быстрее домой побежал, боль была острая, промыл водой. Но, видно, ранка осталась, потому что началось нагноение. Я еще раньше слышал, что при конъюнктивите, чтобы гной выходил, надо мочой глаза промывать. Не стал раздумывать, теплой мочой в течение дня умывался, к вечеру нагноение прошло. Показался окулисту. Тот, когда узнал, как я лечился, не стал мне капли выписывать, а предложил еще пару дней позакапывать мочу в глаз. Да, я вовремя среагировал, может, было бы время подумать, не вдруг бы решился. А так при необходимости за любую соломинку схватишься.

Антон Куватов

Массировал шею, а перестали болеть глаза

Я преподаю в институте, еще до перестройки читал лекции. Попросили написать на основе моих разработок учебник по предмету. Я сел было по старинке за пишущую машинку. Но теперь все документы делаются на компьютере, и меня убедили, что так удобнее и менее трудоемко. Навыки печати у меня уже были, труднее было освоить программы. И стал замечать, что зрение, на которое до тех пор не жаловался, вдруг начало подводить. То резь в глазах, то слезы, к вечеру становилось невозможно работать. Кроме того, постоянно болела шея, при повороте головы что-то там хрустело. Как-то мне пришлось в очередной раз прерваться из-за болей в шее и глазах. Я автоматически стал массировать основание шеи, постепенно продвигаясь

выше. Мало того что полегчало шее, но и взгляд стал яснее, отчетливее виделось все перед глазами.

Мой старый друг, специалист по остеохондрозу, разъяснил, что такое нередко случается. В организме копятся соли, которые приводят к старческим изменениям в организме. И получается, что у нас болят глаза, мы идем к окулисту, а он и не знает, что у нас еще целый букет болезней и все они от одного корня. Некоторые больные проходят различное лечение у множества разных специалистов. А надо рассматривать проблему в целом. Мне друг посоветовал сначала походить на лечебный массаж. После того как решились проблемы с позвоночником, прошли и головные боли, и напряжение в глазах.

Григорий Филиппович Волков

Дважды пришлось лечить катаракту

Впервые диагноз «катаракта» мне поставили в 60 лет. Тогда меня не очень интересовали причины, почему она появилась, а ведь зря я тогда не выяснил этот вопрос! Может, сэкономил бы деньги и время на лечение. А так я послушно пошел на поводу у лечащего врача, который посоветовал хирургическое вмешательство. Я, как ветеран войны, оперировался бесплатно. Казалось, все прошло успешно. Оба глаза видели хорошо, никаких проблем не испытывал. Но прошло всего полгода, и симптомы возвратились. Тут уж я задумался. Смысла в повторной операции не было. Наоборот, риск негативного исхода только увеличивался. И потом у меня уже не было уверенности, что потом все снова не повторится. Надоумил меня сосед по палате. Мы, еще когда на послеоперационной реабилитации лежали, стали общаться. У него тоже похожая история была. Надо лечить не следствие, а причину, сказал он. А причина в том, что наши уже не юные тела до отказа забиты шлаками, которые гниют внутри и создают благоприятную почву для всевозможных заболеваний.

Мой знакомый начал заниматься очищением организма и мне то же посоветовал. Мне сначала показалось, что все-таки одно с другим не связано и, может быть, его занесло не туда. Но его эксперимент прошел удачно! На удивление начинавшаяся катаракта перестала прогрессировать. Это было только начало. Я решил, что и мне не надо время зря терять. Попросил жену, она мне помогла, ставила клизмы, следила, чтобы я правильно выполнял все рекомендации. А потом еще и к уринотерапии меня сподвигла. Сама начала урину пить (у нее почки больные), а мне сначала втирания делала и

компрессы. И катаракта отступила. Я и врачу пришел показаться, чтобы он тоже понял, какая польза бывает от народной медицины.

К. А. Рощупкин

Сама делаю витаминные кремы

Когда-то, еще в застойные времена, на прилавках были только наши косметические средства. А в перестройку вообще никаких кремов было не достать. Тогда-то я и выучилась сначала делать полезные кремы для лица, а потом и лечебные – для глаз. У меня чувствительные веки, которые чуть что воспаляются, тут же начинают слезы течь, как из крана. Поэтому я лечусь витаминными кремами с добавлением всяких полезных для зрения травок. Кремы делаю на основе сливочного масла или самого простого нашего жирного крема для лица, еще добавляю касторовое масло. О нем сейчас подзабыли, а еще в начале прошлого века это было одно из популярнейших средств. Например, если ресницы выпадали, их расчесывали такой маленькой расческой, у которой на зубчиках было касторовое масло, или просто его в ресницы втирали. А еще очень хороша для глаз петрушка. Я и в кремы ее всегда кладу (измельченную, конечно), и отвар делаю (это чтобы умываться, когда глаза воспаляются или отекают). Думаю, потому и миновали меня серьезные глазные болезни.

Анна Гарина

Все дело в растворе марганцовки

Когда на глазу вскочил ячмень, думала про какие угодно средства, только не про марганцовку. Она же в основном для дезинфекции. Деток купать, чтобы пупок не воспалялся, это я и сама когда-то делала. А соседка удивилась, что я такой простой метод не знаю. Надо совсем бледно-розовый раствор сделать с теплой водой, обмакнуть в него тряпочку или марлю, сказала она. Ячмень рассосется быстрее. Так и получилось. Всю ночь делала компрессы, к утру начал выходить гной. Меньше чем за два дня ячмень сошел напрочь. Зря я боялась, надо, понятное дело, верный раствор делать, чтобы глаза не сжечь. Но для себя-то уж можно постараться.

Ксения Витальевна Пантелеева

Полезное алоэ

Мне медсестра занесла конъюнктивит, когда глазные капли закапывала. Как таких еще в профессии оставляют, не понимаю. И говорит мне, мол, это

ерунда, ходите к нам в поликлинику, я вам другие капли от конъюнктивита покапаю. Нет уж, думаю, дудки. После таких лекарей не знаешь чем лечиться. А я вообще любительница всяких комнатных растений. У меня алоэ тоже росло, я много слышала, что его сок полезен, только сама не пробовала, нужды не было. А тут подумала: что ж я не пользуюсь тем, что под рукой? Пспрашивала приятельниц, дали совет, как готовить настой. Оборвала листья поздоровее, нарезала помельче, залила холодной кипяченой водой и оставила на ночь. С утра процедила, и настой был готов. Делала примочки каждые полчаса. Первым ушло покраснение, а за ним и нагноение. Вылечилась сама, слава Богу, а то эти доктора кого угодно залечить могут.

М. С. Привальцева

От ревматизма заболели глаза

Двадцать лет за рулем, заработал ревматизм. А на его почве развился иридоциклит. Отекла радужка глаза, по ней кровавые линии пошли, как будто мелкие сосудики лопнули. Меня сначала вообще чуть не от того не стали лечить. Врач молодой, только из института, перепутал симптомы, сначала мне острую глаукому поставил. Хорошо, не успели лечение начать, я каким-то чутьем понял, что надо еще у кого-нибудь проконсультироваться. Пришел к частному врачу, тот головой качает, говорит, другой у вас диагноз. И начинать лечение без того, чтобы и ревматизмом заниматься, бесполезно. И голова у вас болит не от погоды, а боль не просто в глазу концентрируется, а в соответствующей области головы. Имейте в виду, предупредил доктор, не займетесь здоровьем сейчас, острота зрения медленно, но верно начнет снижаться. Так я заметался между двух докторов. И по-моему, стало мне только хуже, перенервничал, долгов наделал, сил уже не было бороться. Тут свекровь надоумила, она вечно что-то там выдумывает, свои болячки только что у экстрасенсов не лечит.

Я послушал ее рассказы про уринотерапию да и забыл. Что я, дурак, что ли, мочу пить? Да вот еще жена стала ее поддерживать, мол, попробуй, что тебе стоит, мы уже и сами устали с тобой. Надавили бабы, да мне уже все равно было, что мочу глотать, что змеиным ядом натираться. И пошло: клизмы, промывания, очищение, даже до голодания меня довели. Правда, если бы я сразу облегчения не почувствовал, не поддался бы на дальнейшие уговоры. Но ведь помогает. Стало легче разгибаться, а как примочки стал делать, так и вообще отек с радужки сошел. Было такое маленькое пятнышко, оно постепенно начало уменьшаться. Через месяц прошло совсем. Одним

махом двух зайцев убил. Кто бы сказал, что тещу еще благодарить буду, не поверил бы!

Петр Иванович Кокорин

Химические препараты повредили глаза

Проработал на химическом заводе 10 лет. Примесями всякими надышался на всю оставшуюся жизнь. Ну и конечно, здоровье не выдержало. Офтальмолог определил хронический конъюнктивит. Пока работал, лечиться было бесполезно, ведь тут главное удалить раздражитель. Вот вышел на пенсию, стал задумываться, что пора бы полечиться. А то для меня уж жжение и зуд в глаза чуть ли не нормой стали. Из глаз слизь пополам с гноем потекла. Медлить было больше нельзя. Помимо прописанных капель (сульфата натрия и резорцина) врач назначил общеукрепляющее лечение. У меня к тому же авитаминоз многолетний, это тоже плохо на зрение влияет. А как укрепляться? Стал больше витаминов есть, потом решил почистить печень. А тут лечение мочевиной для себя нашел. Мочевина и чистит, и лечит. Компрессы стал делать, каждые полчаса – свежий. За сутки вышел весь гной из глаз, и гиперемия конъюнктивы, как потом врач объяснил, за 12 часов прошла. Привыкаю потихоньку вести здоровый образ жизни.

С. Кедров

Смогла побороть глаукому

У меня глаукому нашли уже на развитой стадии, когда зрение начало садиться. Как пропустили? Я же раз в полгода на обследование хожу, не безответственная какая-нибудь. Вот и верь после этого врачам. А я постоянно слежу за своим самочувствием, стараюсь без таблеток перебороть недомогания, вот и уринотерпией начала не из-за глаз заниматься, а для общего улучшения, чтобы тонус поднять. Только моча – удивительная штука, столько от нее разной пользы человеку. Вот и с глазами мне помогла. Втирала мочу, потом еще и соль выпаренную стала в глаза сыпать. Не за один день и даже не за одну неделю смогла вылечиться, но облегчение отметила почти сразу. Мне потом подсказали, что с голоданием на воде и моче дело пошло бы быстрее, но и так эффект оказался потрясающим.

Людмила Уткина

Пережила нервное потрясение

Худо, когда родители детей переживают. А мне выпало такое страшное горе. В двадцать лет погиб мой сын от несчастного случая. Купался с ребятами, а там место опасное, надо знать, где мелко, где глубоко. Он нырнул и разбился о подводный камень. Как я тогда переживала, когда мне его домой принесли, а он уже и не дышит! Раньше думала, это только говорят, «все глаза выплакала», а нет, правда это.

Как я рыдала, не могла успокоиться! Меня валерьянкой отпаивали, не помогало. Уже после сорока дней слезы перестали течь. Глаза мои такого нервного напряжения не выдержали, стала слепнуть. Иногда вовсе белая пелена стоит перед глазами. Да мне уже все равно было, мужа-то я еще раньше похоронила, горе не с кем было разделить. Теперь только самой преставиться. Наставила меня одна старушка из соседней деревни. Она меня у кладбища остановила, говорит, мол, что ж ты делаешь, это же грех! Я ее сначала не поняла, а она продолжает, мол, ты же себя убить хочешь, нельзя так, не по-божески. Я в церковь никогда не ходила, но почему-то слова этой женщины меня задели. Ты же не старая еще, может, еще мужика хорошего встретишь, а кому ты нужна полуслепая?

Дома порылась в старом сундуке, там мать и бабушка всякие разности хранили, нашла советы, какие травки заваривать, чтобы здоровье поправить. Прежде всего отвары для успокоения нервов, потому что иначе все насмарку, опять чуть что – в слезы. А для глаз отвар из донника лекарственного, василька синего, льнянки, очанки лекарственной. Подлечила глаза, стала жить дальше. А вот почти в 45 лет вышла опять замуж, мужик работающий, опора в доме. Двадцать лет уже живем. Правильно, старушка сказала, жизнь-то не заканчивается. Зачем себя раньше времени хоронить?

Анфиса Анатольевна Зайцева

Переборол наследственность

У нас у всех в роду по мужской линии были глазные болезни. Дедушка дожил до 90 лет, но последние лет десять совсем видеть перестал. У отца катаракта в 70 началась, и это при том, что мы живем уже несколько поколений в поселке, воздух у нас чистый, природа красивая, человеком пока не загаженная. Но вот и мне стукнуло 60, начал себя мысленно подготавливать, ждал, вот-вот с глазами что-то случится. И правда, стал замечать, как будто резкость, как в фотоаппарате, навести не могу. Наш сельский врач определил старческую катаракту. Ну вот, думаю, и меня настигла. И как-то мне так тошно стало, думаю, ведь не старик еще. Жена

еще подзуживала: давай лечись, тебе еще жить да жить, а я знаю, каким способом тебе помочь можно. Я, конечно, удивился, что тут еще чем-то можно помочь, но стало любопытно. Жена предложила уринотерапию, а чтобы мне одному не страшно было, и сама за компанию согласилась полечиться. У нее же тоже болячек полно: с почками проблемы и с желудком. Я для виду, конечно, поупрямился. Но почему не попробовать? Если бы пользы не было, стали бы люди уже который век мочой лечиться. В общем, мы начали лечиться вместе, хотя и немного по-разному. Жена сразу начала пить мочу, а я сначала только примочки да капли делал. А уж голодали мы потом вместе. А то как бы я выдержал, если бы она котлеты себе жарила, а я бы только воду да мочу пил. Честно скажу, такого результата не ждал. Думал, хорошо, что хоть хуже не сделаю. Но вот ведь хрусталик очистился (так врач мне сказал), да и другие хвори как метлой вымело! И жена довольна, мы, говорит, с тобой теперь здоровыми будем, да и жить так приятней.

А. Е. Пшенов

Все из-за неосторожности

Готовила на кухне, муж очень любит блюда кавказской кухни. А в них во все надо класть много перца. Я порезала красный острый перец, ссыпала в сковородку, а руки-то помыть забыла. Тут уж кого винить? А потом этими руками глаза потерла. Ой, как у меня все защипало! Кинулась промывать глаза, только хуже, по-моему, сделала, слезу текут потоком. Муж прибежал, сказал, чтобы больше глаза не терла. Ватку намочил в чистой воде и протер мне веки. Через час, вроде, полегче стало. Подумала, обошлось, будет теперь наука. А наутро еле глаза продрала, гной потек. Начался конъюнктивит. Свекровь посоветовала свежей мочой промывать глаза, за полдня нагноение прошло. Уж теперь-то буду осторожнее.

Ирина Ильинична Сазонова

Не все советы надо слушать

У меня конъюнктивит развился от попавшей в глаз щепки. Колол дрова на даче, и вот неудачно кусочек отскочил. К вечеру уже зудело во всю, а ночью пошел гной. Какой там сон? До утра промучился. А утром теща насоветовала: сделай, мол, повязку, смоченную в растворе марганцовки. Я послушался, сам-то я в этом ничего не соображаю. А у меня гной вместо того, чтобы выходить, стал скапливаться под повязкой. Вот, думаю, посоветовала, дура старая. А мне через день уже на работу. И куда я такой

пойду? Теща с новыми советами, но тут уж я слушать не стал. Пошел к местному фельдшеру, он человек знающий, повязку с меня быстро снял, говорит, мол, раствор марганцовки теща правильно предложила, а закрывать глаз ничем не надо, иначе гною некуда будет вытекать. Могу, говорит, капли дать, самые простые, но их надо очень часто закапывать, потому что микробов много скопилось и лекарства надолго не хватит. Поэтому, если надо быстро лечиться, сказал своей мочой попробовать. Набрать мочу в посуду и закапывать, как можно чаще. Я взялся за дело рьяно, надо было поскорее на ноги вставать. Да вот следующую ночь уже спокойно спал, а утром на работу собирался – уже глаза не беспокоили. Я потом еще окулисту показался, на всякий случай, тот сказал, что все в порядке.

Кирилл Гучковский

Моя маленькая победа

Недавно у меня началось воспаление краев век. Офтальмолог сказал, это язвенный блефарит, воспаляются волосяные фолликулы. Это такие мешочки, из которых ресницы растут. По всему краю век пошли язвочки с желтой коркой, ресницы слиплись, а после умывания даже выпадали. Выглядело это все жутко. Я не знала, как мне на улицу выходить. Дочка ко мне приехала, привезла продуктов и говорит, мол, сейчас я тебя лечить буду. Достала луковицу, поставила воду кипятиться. Это, говорит, народно средство, я его в книжке вычитала. Но я-то не была уверена, что мне оно поможет. Дочка сварила лук, а в отвар потом еще меду добавила ложку. Давай, говорит, промывай. Я стала умываться этим отваром через каждые три-четыре часа. Я еще края век зеленкой смазывала. На удивление быстро пошла на поправку. Спасибо дочке. Врач тоже такого скорого выздоровления от меня не ждал. Даже рецепт на заметку себе взял.

Варвара Степановна Шишкина

Прооперированная глаукома вернулась

Когда врачи нашли у меня глаукому, я тут же согласился на операцию. Я знал, что это заболевание приводит рано или поздно к полной слепоте. У меня и знакомые такие были, которые запустили эту болезнь, а потом раскаивались, да только поздно было. Я не хотел повторять их ошибку. Но все получилось не так радужно. Хирургическое вмешательство всегда немного травма для организма, да и не всегда можно прогнозировать успех. В моем случае вышло так, что поначалу было значительное улучшение. Но это только казалось. Болезнь вернулась, как будто и не было операции. Врачи

только руками разводили: мол, что мы можем сделать? Давайте будем сдерживающее лечение проводить, чтобы хотя бы на начальной стадии ее заморозить. Не скажу, что этот вариант меня устроил. В поисках альтернативного лечения наткнулся на уринотерапию. Оказалось, что ее методы подходят для лечения глаукомы. Правда, еще когда начинал практиковать лечение мочевиной, имел для себя в виду, что после операции полного выздоровления может и не быть. Я решил использовать все возможные способы лечения: умывался мочой, закапывал, делал компрессы. Потом еще про упаренную мочу узнал, тоже пользовался. Стал видеть значительно лучше, что и врачи зафиксировали. Полностью, конечно, пока не поправился. Но есть надежда, поэтому лечение не бросаю.

Ярослав Елисеев

Вовремя диагностировали заболевание

До 50 лет дожил, на глаза жалоб не было. А тут случайно заметил, что глаз немного покраснел. Так, вроде, не болит, но что-то меня кольнуло. Пошел на осмотр к офтальмологу, хотя жена и смеялась надо мной, мол, мнительный. Оказалось, что правильно я сделал. В левом глазу определили повышенное глазное давление – главный признак начинающейся глаукомы. Врач меня похвалил. Глаукома – коварное заболевание. Поначалу его и не заметишь, если постоянно за своим зрением не следить. А на начальной стадии глаукому лечить проще. Я вообще сторонник народной медицины. Проконсультировался с врачом, можно ли попробовать из нее средства. Офтальмолог оказался не консерватором, сказал, что капли все равно пропишет, а так я могу и сам полечиться. Я давно уже хотел заняться уринотерапией, много на эту тему читал, да случая применить не было. Вот теперь накопленные знаниягодились. Из лекарств капал только пилокарпин, а в остальном полагался на чудодейственную силу мочевины. Собирал утреннюю мочу, смачивал в ней марлечку (пока она еще теплая), а затем делал компрессы. Примочки делал часто, тем более что в первый же день заметил, что взгляд прояснел, а покраснение стало уменьшаться. Показался врачу после недельного лечения уриной, тот признал улучшение, однако посоветовал и медикаментозное лечение не оставлять. Может, они вместе такой эффект дали. А так и до полного оздоровления недалеко.

Порекомендовал еще молочную диету да от чая и кофе отказаться. Ну, и физический труд ограничить, поменьше работать нагнувшись. Недаром до революции глаукому называли болезнью аристократов. Да вот и простым людям от нее достается.

Клим Юрьевич Баскаков

Увлеклась фитотерапией

После сорока у меня начала развиваться глаукома. Я в ужасе была! Да что ж такое, мало, что ли, что сгибаюсь с трудом! Сначала заметила, что перед глазами мутнеет, и не то что только после долгого чтения, да и перед телевизором мне рассиживаться часами некогда. Тру глаза, а помутнение не проходит. А то цветные круги вокруг лампы плавают. Иногда минут по десять боль в глазах, а потом все проходит. Я, правда, себе в удовольствиях не отказываю, так ведь работа тяжелая, физическая, попробуйте-ка каждый день метлой или лопатой помахать! Дворником тяжело работать, тут и не захочешь, запьешь да закуришь. Доктор сказал, привычки такие бросить, потому что с моим давлением в глазах болячка только быстрее пойдет. Запугал меня, наговорил, что сама себя до слепоты доведу. А я ж еще не старая! Схватила за лекарства, с алкоголем быстро завязала, а вот курить не могу прекратить! Как я еще нервы успокаивать буду?! А лечиться-то надо. Да вот товарки хороший способ подсказали. Говорят, и от курева отстанешь, и глазам пользу принесешь.

Есть, говорят, такая фитотерапия, а проще говоря, лечение травами. Я об этом никакого понятия не имела. Но вот подзаялась, травники полистала, а еще есть специальные аптеки, где чуть не любые растения купить можно. Мне пригодился пустырник – он и от нервов, и глаза стимулирует. Стала готовить настои, принимала до еды. Стала спокойнее и за здоровье не так переживаю. А еще вот настойку из корня женьшеня принимаю, написано, что она от дистрофии в тканях глаза, по десять капель два раза в день. А корень лопуха и аира применяю, чтобы глазной нерв в порядке держать. Есть чем гордиться, и доктор меня за старания похвалил, сказал, я сама себя вылечила.

Любовь Вадимовна Абросимова

Беда с давлением

У меня проблемы с давлением наследственные. И мама гипертоник, и бабушка. А я на это не очень-то внимание обращала, ну, пила, когда очень прижимало, папазол или что еще, но серьезным лечением не занималась. А потом на осмотре окулист мне и говорит: мол, у вас, уважаемая, глаукома на развитой стадии. И спрашивает: а с давлением у вас все в порядке? Я удивилась – разве одно с другим связано? А он говорит, мол, конечно, связано, ведь если бы нормально функционировала сосудистая система, такое глазное заболевание никогда бы не возникло. Сами посудите, если у

вас давление во всем организме высокое, то и в глазу соответственно. А работа у вас, наверное, сидячая, говорит окулист. Да, работаю секретаршей, когда на воздухе-то бывать? Вот, говорит, еще и кислородное голодание, то-то зрение и садится.

Я растерялась: не бросать же мне теперь работу и ехать жить на заимку в сибирскую глушь! Что касается кислородного голодания, говорит, сделайте дыхательную гимнастику, ей легко научиться, да и выполнять можно даже на рабочем месте. А сосуды вам надо полечить комплексно. Не хочется вас сразу на операцию посылать. А что, говорю, вы посоветуете, кроме лекарств? Врач дал рекомендацию, заняться очищением организма. Я думала сначала только клизменом заняться, а потом прочитала в журнале про уринотерапию. Там и для больных глаз был совет. Почистилась, поголодала, хотя и с трудом от еды воздерживалась. Я раньше диету дольше пяти дней выдержать не могла, а тут без усилий неделю на моче и воде просидела. Окулист давление через месяц померил в глазу, вот, говорит, так держать. Я и терапевту показала, которая меня с юности наблюдает. То-то она удивилась, что у меня давление снизилось! А как глазам промывание мочой помогает! Я и маму свою за собой потянула, пусть и она на старости лет от болезней отдохнет.

Мария Козлова

Ряска против глаукомы

Я сама врач, поэтому у себя глаукому определила на самой начальной стадии. Давно в каком-то медицинском журнале прочитала статью, где описывались народные средства лечения этого глазного заболевания. Одно из них росло на моем дачном участке, в небольшом прудике. Я говорю про ряску. Эта маленькая травка у нас считается обычно чем-то вроде водяного сорняка. А про то, что ряска малая содержит в себе и йод, и клетчатку, и белок, и бром, и еще массу полезных веществ, никто и не вспоминает. Я начала заготовку ряски в середине июня, хотя это можно делать в течение всего лета. Просто собрала ее с поверхности, дома промыла под краном, нарезала мелко-мелко и сушила на солнце. Некоторые заспиртовывают ряску или смешивают с медом, но я предпочитаю старую проверенную сушку. Спиртовые настойки не люблю, поэтому делала на воде и принимала перед едой по половине столовой ложки. Наружно делала примочки и умывалась. Очень хороший стойкий оздоравливающий эффект. Теперь применяю в профилактических целях.

Фаина Борисовна Мадянова

Вылечился от «серой звезды» каплями Калмыкова

Мой случай – нередкий. Проработал четверть века на вредном производстве с азотистыми соединениями. Токсины по всему организму бьют, но аукнулись мне в глазах. В результате в 55 лет – приобретенная катаракта. «Серая звезда», как сказал офтальмолог. Это когда хрусталик под микроскопом разглядываешь, а он мутный такой и в форме звезды. Есть и хорошие новости – стадия все-таки начальная, под нож ложиться пока рано, а вот рассасывающих средств офтальмолог выписал, отечественные капли. Сказал, что хорошие. Только сразу предупредил, что полного излечения от них не будет, они только затормозят развитие заболевания. Я на работе одному товарищу рассказал про свою хворь, а он мне говорит, попробуй, мол, капли Калмыкова, они многим уже помогли. Я говорю: что же, если они такие действенные, их врачи не прописывают? Так ведь это народное лекарство, объяснил товарищ, его и самому можно сделать, в домашних условиях. На следующий день принес мне рецепт, записанный от руки на бумажке. Там оказалось всего три компонента: мед, серебряная вода и алоэ.

Я на счет серебряной воды засомневался, но потом прочитал, что она еще более полезна, чем обычная. И «осеребрить» простую воду не трудно. У меня серебряная ложка была, я неделю ее в трехлитровой банке «настаивал». А потом по рецепту сначала алоэ добавил, в этой воде прокипятил, дал денек настояться. Затем мед положил. Когда мед растворился, капли готовы. Признаюсь, я немного волновался, когда первый раз закапывал. Но ведь быстрого излечения они и не обещают. Это только шарлатанские снадобья все за неделю «лечат». А мне понадобилось почти полгода. Зато катаракта ушла, как и было обещано, с концами. Офтальмолог этот факт зафиксировал, оказалось, он про эти капли слышал, но боялся прописывать, потому что не хотел на своих больных экспериментировать. А я вот не испугался и очень рад, что мне это на пользу обернулось.

Макар Захарович Рыбаков

Использовал и мочу, и мумие

Со старостью ко мне косяком повалили различные хвори. А что удивляться? Кто всю жизнь вкалывает, на пенсии в больницу как на работу ходит. Вот и катаракта левого глаза тоже кстати пришлась. Осталось только на кровать лечь и ноги протянуть. А потом по радио услышал в передаче про здоровье письмо одной женщины. У нее в моем возрасте и слух отказал, и

катаракта обоих глаз была. Но она не сдалась, закапывала мочу в глаза, уши и нос. Вылечилась совершенно! Я послушал, как сказку, но мысль-то в голову запала. Терять-то уже нечего. А если в таких запущенных случаях помогает, так мне тем более. Пошел по стопам этой женщины. А кроме мочи еще использовал рецепт, который мне соседка подсказала. Мумие разводил соком алоэ, пил и тоже как капли использовал. Десять дней так лечишься, а потом месяц перерыв. Объединенными силами зрение себе вернул, а заодно и кишечник как часы стал работать. Узнать бы адрес этой женщины, хоть спасибо написать.

Потап Степанович Красавин

Вылечила щитовидку и глаза

Как и у всех жителей города Санкт-Петербурга, у меня с детства были проблемы со щитовидкой. Родителям было не до меня, они то разводиться собирались, то мирились, скандалы сменялись примирениями с обязательными пьянками. Так что я была предоставлена сама себе. Уже в сознательном возрасте начала было лечение медикаментами, потому что еще очень прибавила в весе. Но когда вышла замуж бросила, училась и работала, а вечером бежала домой хозяйством заниматься. Но вот уже 30 лет, стала думать про ребенка. Стала ходить по специалистам, проверять здоровье. И тут, как на зло, еще и зрение, которое меня уже больше года беспокоило, подвело! Офтальмолог поставил диагноз «катаракта» и совсем не удивился, что у меня со щитовидной железой тоже проблемы. Отсюда и ноги растут, объяснил, вылечили бы вовремя эндокринную систему, жили бы до седых волос с прекрасным зрением. Я в растерянности не знала, за что схватиться в первую очередь. Где здесь рожать! Себя бы в порядок привести.

Пока сидела в очереди на прием к эндокринологу, познакомилась с бабкой. На вид лет 50, а по паспорту за 70! Пришла показать врачу, как сама щитовидку вылечила. Я, конечно, заинтересовалась. Это волшебное средство – уринотерапия. Очищаешь организм, в кожу втираешь, а если глаза беспокоят, так и для них есть лекарство. В общем, уговорила она меня. Я домой прибежала с пакетом книжек, начиталась и взялась за дело. Муж на меня, правда, косо посмотрел, мол, повелась на бабкины рассказы. Но мне так хотелось попробовать! Неужели же есть средство, которое всем мои болячкам поможет! Следовала рекомендациям из книжек, начала голодать и глинолечение применяла, чтобы шлаки через кожу вывести. В питание добавила продукты с йодом. Когда щитовидка уменьшилась, добавила в

лечение капли из урины в глаза. Через пару месяцев удивила и эндокринолога, и офтальмолога.

Оксана Галкина



Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить.

Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.

